

FALUN GONG
SLAVI
25
GODINA

MINGHUI INTERNATIONAL 明慧

ONLINE NA 17 JEZIKA | HR.MINGHUI.ORG

KULTIVIRANJE

Uma i tijela

FALUN GONG

Drevna duhovna
praksa koju prakticiraju
milijuni ljudi u više od
100 zemalja svijeta,
dostupna svima



UMANJITE STRES | POVISITE RAZINU ENERGIJE | POBOLJŠAJTE ZDRAVLJE | UMIRITE UM

“

Falun Gong me naučio kako biti bolja osoba u svim aspektima života. Nikad nisam bio zdraviji, sretniji i obazriviji prema drugima.

Falun Gong

Put do prosvjetljenja

Falun Gong, poznat i kao Falun Dafa, je drevna kineska duhovna praksa. Sastoji se od učenja i pet laganih vježbi koje pružaju učinkovit način za poboljšanje zdravlja i povećanje energije.

Praksa se temelji na vrijednostima Istinitosti, Dobrodošnosti i Tolerancije (Zhen, Shan, Ren na kineskom jeziku). Falun Gong podučava da su to tri temeljne osobine univerzuma i smatra ih vodičima za svakodnevni život.

Predanim prakticiranjem, učenik Falun Gonga teži postizanju stanja ne-sabičnosti, povišenju stanja svijesti, postizanju značajnih uvida, ravnoteže i unutarnjeg mira – stanju istinskog zdravlja.

Falun Gong je donio bolje zdravlje i poboljšanje općeg stanja stotini milijuna ljudi diljem svijeta.

Vježbe možete naučiti besplatno, od volontera diljem svijeta.

*Tri principa
Falun Gonga:*

真
善
忍

ISTINITOST
ZHEN

DOBRODOŠNOST
SHAN

TOLERANCJA
REN



DOBROBITI OD PRAKТИCIRANJA FALUN GONGA

Promovira
duhovni rast i
fizičko zdravlje

Oslobađa
od stresa i
anksioznosti

Povećava energiju
i vitalnost

TRADICIJA SAMO-KULTIVIRANJA

Drevni ljudi su vjerovali da je ljudsko biće, putem disciplinirane duhovne prakse, sposobno nadići obično ljudsko postojanje. Težili su višem stanju postojanja, oslobođenom od patnje i iluzija ovog svijeta.

Da bi se postiglo takvo stanje, bilo je potrebno moralno se uzdizati i služiti se

posebnim meditacijskim tehnikama za obnavljanje i uma i tijela.

Pojavljivale su se brojne tradicije koje su Majstori ili Učitelji predavali učenicima u različitim vremenskim periodima.

Falun Gong je takva praksa, koja je besplatno dostupna svima koji žele učiti.



Practiciranje Falun Gonga

ŠTO ZAPRAVO ZNAČI PRAKТИCIRATI FALUN GONG?

Gledanje unutar sebe

Practiciranje Falun Gonga predstavlja težnju za unaprjeđivanjem samoga sebe i život u bliskoj harmoniji s principima univerzuma Istinitosti – Dobrodušnosti – Tolerancijom.

Pronalaženje odgovora

Svačije shvaćanje principa univerzuma je jedinstveno i evoluiru s vremenom, uz učenje i praksu. Ne postoji set „standardnih uvjerenja“ koje osoba mora prihvati. Svaka osoba se uskladjuje i primjenjuje principe na svoj način.

Kultiviranje samoga sebe

Falun Gong je praksa samo-kultiviranja, to je duhovna praksa za um i tijelo. Za razliku od drugih duhovnih praksi, ne postoje ni hramovi

ni crkve, niti članstva i članarine. Radi se o duboko osobnoj praksi koju osoba slobodnom voljom započinje i dolazi do vlastitih spoznaja u praksi.

Meditacija i vježbe

Falun Gong uključuje 5 laganih vježbi. Neki praktikanti preferiraju ranojutarnju meditaciju u samoci dok se drugi tijekom dana nalaze u parkovima i prakticiraju u grupi. Vježbe kultiviraju tijelo.

Nastavak na sljedećoj stranici »



MEDITACIJA
DONOSI
SREĆU I
UNUTARNJI
MIR



Pet laganih, sporih vježbi Falun Gong je vrlo lako naučiti. Mnogi ljudi mogu osjetiti energiju već čim počnu prakticirati

OSOBNA ISKUSTVA

“

Ova praksa me promijenila na svakoj razini. Postala sam bolja osoba i zdravlje mi se dramatično poboljšalo. Neprestano mi pokazuje kako živjeti život gledanjem unutar sebe, dok produbljujem vjeru i u procesu postajem smirenija osoba.

K.W., NEW YORK

Unaprjeđenje samoga sebe

Da bi se kultivirao um, potrebno je proučavati principe univerzuma i unaprjeđivati samoga sebe – postati iskreniji, dobrodušniji i tolerantniji u mislima, riječima i djelima – stavljati druge ispred sebe, okrenuti drugi obraz u konfliktima – preuzeti odgovornost za sve što život postavi ispred nas.

Misteriji univerzuma

U učenju Falun Gonga pronalazimo uvide u brojne životne tajne te dolazimo do novih spoznaja o univerzumu. Život dobije drugačije značenje. Otkrivamo novu mudrost i snagu koja nas vodi dalje na našem putu.

Put do prosvjetljenja

Unatoč izazovima i preprekama, put je neizmjerno ispunjavajući – to je životno putovanje otkrivanja i obnove, pronalaska svrhe i načina kako je ispuniti.

“

Falun Gong mi daje znanje i mudrost da budem bolji sin, suprug i prijatelj.

N.J., ARIZONA

“

Prakticirajući Falun Dafa naučio sam istinski poštovati samoga sebe i poštovati druge. Popravio sam obiteljske odnose koji su dugo godina bili na klimavim nogama i pronašao sam mir za kojim sam tragaо cijelogа života.

J.C., TORONTO

“

Nakon desetljeća cigareta, alkohola i droge, kao čudom sam jednostavno prestao. Ne mogu opisati zašto, jednostavno je nestala želja za tim stvarima.

B.D., TORONTO

“

Falun Gong nije na dramatičan način izbrisao depresiju.

T.D., NEW YORK

**Posjetite
FalunDafa.org**

Saznajte gdje naučiti vježbe.
Pristupite besplatnim knjigama, audio i video snimcima i glazbi.



Vježbe je lako naučiti, većina ljudi nauči sve pokrete Falun Gong vježbi nakon samo nekoliko pokušaja

Kako naučiti

Falun Gong se besplatno podučava i lako ga je naučiti.

Slobodno se pridružite nekom od stotina mjesta za vježbu koji se nalaze u većim gradovima u preko 80 zemalja. Pozivamo vas i da pročitate učenja Falun Gonga koja su besplatno dostupna online ili koja možete kupiti u tiskanom obliku u knjižarama Tianti Books.

U Falun Gongu se ne vodi spisak članova niti se plaća članstvo. Nitko od vas neće tražiti da uplatite ikakve donacije ili da plaćate za bilo kakva javna događanja. Praksa je otvorena ljudima svih rasa, uvjerenja i socio-ekonomskih pozadina.

Posjetite **FalunDafa.org**
za više informacija

ODABERITE KAKO ŽELITE POČETI

Naučite vježbe

Volonteri podučavaju vježbe na javnim vježbalištima diljem svijeta. Upute za vježbe su također besplatno dostupne online.

Pročitajte knjigu

Knjiga *Zhuan Falun* je temeljni tekst koji vodi praksu. Možete početi i s uvodnom knjigom *Falun Gong*.

Prisustvujte seriji predavanja

Naučite vježbe i gledajte video snimke predavanja u devetodnevnim seminarima koji se nude u većim gradovima, najčešće u knjižarama Tianti.

5 Vježbi

Mogu ih lako naučiti pripadnici svih dobnih skupina, podučavaju ih volonteri diljem svijeta.



1 **Buddha isteže tisuću ruku**
Izvodeći lagane pokrete istezanja, u prvoj vježbi se otvaraju svi energetski kanali u tijelu i stvara se snažno energetsko polje



2 **Falun stojeci stav**
Vježba se sastoji od 4 pokreta koja se održavaju po nekoliko minuta. Ovom vježbom se pojačava energija i budi mudrost



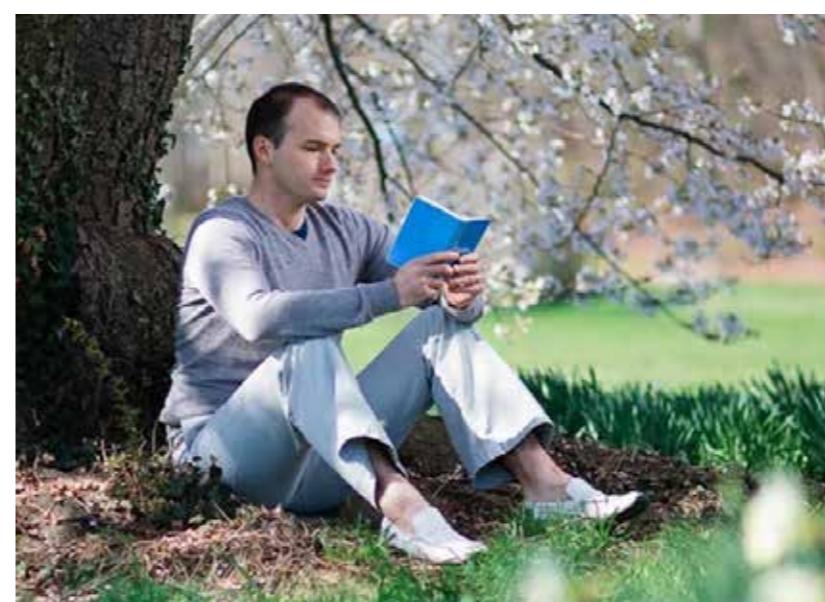
3 **Spajanje dva kozmička pola**
Laganim pokretima ruku, treća vježba pročišćuje tijelo koristeći energiju iz univerzuma



4 **Falun nebeski krug**
Laganim pokretima koji prate liniju tijela, s prednje i stražnje strane, četvrta vježba ispravlja abnormalna stanja u tijelu i cirkulira energiju



5 **Jačanje natprirodnih sposobnosti**
Meditacija koja se sastoji od posebnih mudri i ručnih pokreta koji oplemenjuju tijelo i um. Petom vježbom se jačaju visoke sposobnosti i energija.



KNJIGA

Knjiga *Zhuan Falun* autora Li Hongzhija je temeljna, sveobuhvatna zbirka učenja koja su temelj prakse. *Zhuan Falun* i ostala učenja Učitelja Lija su prevedena na 38 jezika. Možete ih besplatno čitati online na FalunDafa.org, a tiskane primjerke možete kupiti u **TiantiBooks.org** ili ih potražite u lokalnoj knjižari.



Falun Gong vježbe i meditaciju možete vježbati bilo gdje, u bilo koje doba, sami ili u grupi, i u njima uživaju ljudi svih dobnih skupina

Zdravstvene dobrobiti

Falun Gong je postao toliko popularan jer je toliko puno ljudi iskusilo dobrobiti za fizičko i mentalno zdravlje koje su im promijenile život na bolje.

Bolje spavanje, smanjene razine stresa, povećana energija, smanjena iritabilnost, poboljšana probava i mnoge druge dobrobiti.

Brojna izvješća govore o potpunom oporavku od kroničnih bolesti poput raka, dijabetesa, hepatitisa i srčanih bolesti.

Drugima nestane potreba za pušenjem te se skroz riješe te, a i mnogih drugih ovisnosti.

Iskustva su zaista različita, ali svi praktikanti imaju nešto zajedničko- svi imaju priču o osobnom doživljaju. Slobodno ih pitajte da je podijele s Vama!

Mentalno stanje

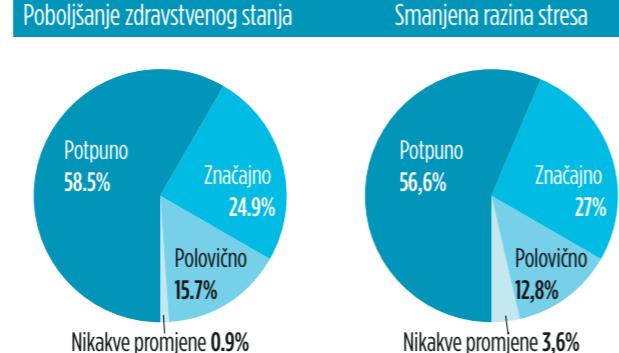
Smanjuje stres, umiruje um, povećava osjećaj blagostanja

Fizičko stanje

Povećava energiju, otklanja ovisnosti, poboljšava sveukupno zdravstveno stanje

Duhovno stanje

Potiče obzirnost i ljubaznost, povisuje stanje svijesti



PRAKTICIRANJEM FALUN GONGA MILIJUNIMA POBOLJŠANO ZDRAVLJE

“ Proučavao sam lemure na Madagaskaru kad su mi dijagnosticirali Guillain – Barre sindrom, rijetki neurološki poremećaj u kojem imunološki sustav napada živčani sustav i koji može čak biti smrtonosan. Istovremeno sam saznao da imam infekciju uzrokovanu pojavom crva parazita i mononukleozu. Ukratko, bio sam u groznom stanju. Za Guillain – Barre sindrom nije postojao lijek, dok su za druga dva stanja postojali tretmani. Nakon nekoliko mjeseci isprobavanja „alternativnih“ tretmana, nije bilo nikakvih rezultata. Nakon razgovora s prijateljem krenuo sam u drugom smjeru. On mi je rekao da mu



je prakticiranje Falun Gonga pomoglo ukloniti simptome slične mojima. Pogledao sam Falun Gong video snimke, i unatoč početnom skepticizmu, počeo sam se bolje osjećati već tada. Pokušao sam vježbati i osjetio sam da bi se snaga odmah počela vraćati. Nastavio sam vježbati i nedugo nakon toga sam posjetio neurologinu koja mi je čestitala na oporavku. Otada sam potpuno zdrav!“

—J.J., TORONTO

“ Pušila sam cigaretu za cigaretom.

Dnevno sam pušila po dvije ili tri kutije cigareta. Trudila sam se prestati, ali nikako mi nije polazio za rukom. Sve se to preko noći promjenilo nakon što sam počela prakticirati Falun Gong. Odjednom su mi cigarete ostavljale grozan okus u ustima. Uspjela sam ih se ostaviti tek tako – moglo bi se reći bez ikakvog truda.“

—J.Y., NEW YORK



Rekreacija u parkovima u Kini je oduvijek bila popularna, međutim nikad u tolikoj mjeri poput ovog grupnog prakticiranja.



Vježbanje Falun Gonga u grupi. Scene poput ove su bile svakodnevica sredinom 90-tih, ali ih u Kini više ne možete vidjeti od početka progona 1999. godine

Progonjeni zbog svojih uvjerenja

Represija se nastavlja, ali nakon 18 godina pomalo slabi

Rani dani u Kini

Falun Gong se u Kini tajno prenosio generacijama, a u javnosti je prvi puta predstavljen 1992. godine.

Falun Gong je bio predstavljen kao oblik qigonga, prakse kojoj bi se Kinezi okrenuli kad ostali tradicionalni lijekovi

ne bi pomagali. Falun Gong se razlikuje od praksi koje stavljuju naglasak samo na vježbe i meditaciju, jer u je u ovoj praksi naglasak na samo-una-prjeđenju, postajanju boljom osobom kultivirajući um i tijelo.

Ljudi su uživali ne samo u novopranađenom zdravlju, nego također i povratku vrijednostima koje su temelj kineske kulture. Falun Gong je ubrzo postala najpopularnija praksa takve vrste, a rasla je većinom usmenom predajom.

1992

Predstavljanje svijetu
Falun Gong je po prvi put podučavan u gradu Changchun u Kini. Ubrzo se nadaleko proširio, uz pozitivne osvrte.

1998

100 milijuna praktikanata
Zdravstvene dobrobiti poticaj za znatni rast, a sve usmenom predajom. Falun Gong je prisutan u svim krajevima Kine.

1999

Progona službeno pokrenut
Strah i ljubomora navode komunistički režim na izjave o „istrjebljenju Falun Gonga“ za tri mjeseca. Počinje mirni otpor.

1999

Otkrivena žetva organa
Prvi dokazi izlaze na svjetlo dana, neovisne istrage ubrzo potvrđuju rasprostranjenost strahota koje podržavaju same vlasti.

2006

Plima se polako mijenja
Progona se nastavlja, ali u manjem opsegu. Više od 200 tisuća osoba tuži Jiang Zemina. Ljudi se polako bude, sve više njih shvaća da su godinama zavaravani partiskom propagandom u Kini.

Brzi rast

Do sredine 90-ih, broj ljudi koji su prakticirali je svakodnevno rastao. Prema procjenama kineskih vlasti, 80-100 milijuna ljudi je do 1998. počelo prakticirati, a brojevi su rasli u tisućama dan za danom.

Iako je Falun Gong donio brojne dobrobiti narodu pa i samoj državi Kini, visoki partijski dužnosnici su ga se bojali. Broj praktikanata Falun Gonga je bio veći od članova Partije kojih je tada bilo 65 milijuna, stoga su ga vlasti počele smatrati prijetnjom i odlučile istu ukloniti.

Početak progona

Povećao se broj negativnih medijskih izvješća o Falun Gongu u državnim medijima. Diktator Jiang Zemin je u lipnju 1999. osnovao Ured 610, policijsku agenciju s posebnim autoritetom nad svim organima reda i mira, nad sudom i vladinim uredima. Primarna svrha Ureda 610 je bila progona Falun Gonga.

20. srpnja 1999. policija je izvršila seriju koordiniranih masovnih uhićenja praktikanata na vježbalištima. Praksa je otada zabranjena i pokrenuto je neprestano medijsko blaćenje.

.... koji traje i dan danas

Preko 4 tisuće potvrđenih slučajeva smrti u progona, a broj žrtava ubijenih u procesu žetve organa je mnogostruko veći. Desetci tisuća praktikanata su bili bespravno uhićeni, ostavljeni u privorima i mučeni. Nebrojene obitelji su uništene jer su partijski vođe prisiljavali ljudi da se okrene protiv svojih najmilijih samo zato što prakticiraju Falun Gong.

... iako pomalo slabi

Situacija je danas malo bolja. Trud praktikanata i njihovih simpatizera je pomogao mnogima da prozur kroz laži propagande. Mnogi su sada svjesni da je Falun Gong praksa



Policajci priveli praktikanta koji je u javnosti govorio o progona Falun Gonga

Policajci priveli praktikanta koji je u javnosti govorio o progona Falun Gonga



Razgovor sa prolaznicima je jedan od brojnih načina na koji praktikanti informiraju ljudi o Falun Gongu i o progona

Suzbijanje propagande

“

Peking se neviđeno zahuktao u kampanji, bombardirajući građane u stilu zastarjele, komunističke ratne propagande.

Partijsko vodstvo je u srpnju 1999. započelo najveću propagandnu kampanju i cenzuru, neviđenu još od Kulturne revolucije, u sklopu progona Falun Gonga. Wall Street Journal je naveo: „Peking se neviđeno zahuktao u kampanji, bombardirajući građane u stilu zastarjele, komunističke ratne propagande.“

Donosimo vam tri najveće laži kojima se služe. To su tri stupa na kojima se oslanja cijela struktura partijske propagandne kampanje.

Miroljubivi protest nazvan „opsadom“

25. travnja 1999. deset tisuća praktikanata se okupilo u Pekingu u miroljubivom protestu. Tražili su od vlade da

im ponovo vrate pravo na prakticiranje Falun Gonga te da oslobole praktikante koje je policija zatočila u Tianjinu. Uredno su stajali u redovima, neki su meditirali dok su drugi potihno razgovarali. To je bio najmirniji protest te veličine u modernoj kineskoj povijesti.

Premijer Zhu Rongji je tada uvjerao praktikante da vlada nije protiv Falun Gonga i praktikanti su se kasnije mirno razišli.

Međutim, partijski voda Jiang Zemin je imao drugačije planove. Pokrenuo je državni propagandni aparat i prikazao miroljubivi protest kao napad na centralnu državnu upravu. To je kasnije iskoristio kao izgovor za pokretanje kampanje brutalnog progona.

Prijevara sa samo-zapaljenjem

23. siječnja 2001. pet osoba se zapalo na pekinškom trgu Tiananmen. U roku od nekoliko sati, državni mediji su tvrdili da su osobe u pitanju bile Falun Gong praktikanti i grozne slike žrtava su se neprestano prikazivale na televiziji sljedećih mjeseci.

Ubrzo su se pojavili dokazi da je cijeli događaj insceniran i da su žrtve bili glumci koje je potkupila Partija. Međutim, nebrojeni Kinezi i dan danas vjeruju prikazanim lažima.

Priča o „1400“ smrti

Milijuni ljudi su počeli prakticirati Falun Gong 90ih godina prošlog stoljeća zbog vijesti o dramatičnim zdravstvenim



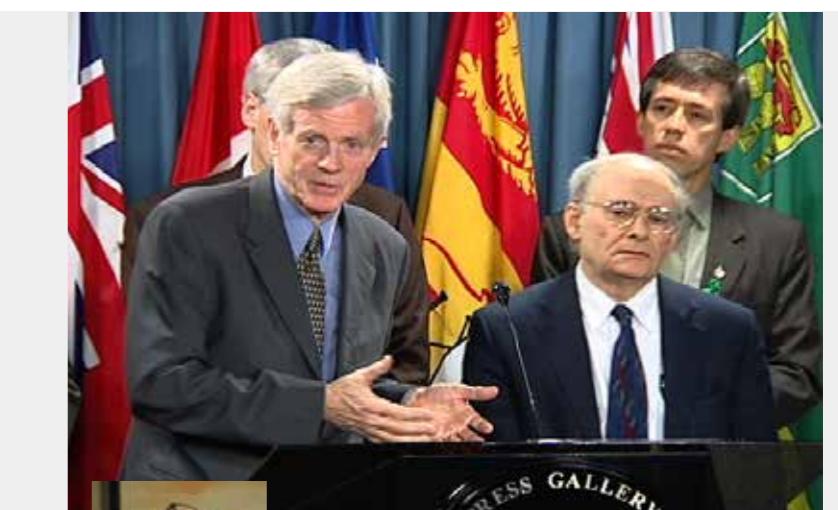
U Kini, zauzimanjem za Falun Gong, brojni praktikanti su završili u zatvoru

nim dobrobitima. Vladine agencije, zajedno s Državnim sportskim odborom, poticale su rast Falun Gonga zbog dobrog utjecaja na zdravlje.

Međutim, od početka progona, državni mediji su počeli tvrditi da je Falun Gong doveo do smrti 1400 osoba. Propagandne priče popraćene strašnim slikama i emotivnim pričama su imale željeni učinak na javnost. Ne postoje dokazi za takve tvrdnje, a svi pokušaji opovrgavanja tih izjava su bili zaustavljeni. Na kraju su priče bazirane na lažima ili krivo prezentiranim istinitim pričama.



Policaci ometaju praktikante koji se bore protiv propagande na trgu Tiananmen



Nominirani za Nobelovu nagradu za mir: David Kilgour – bivši Državni tajnik Kanade za Aziju i Pacifik, David Matas – ugledni odvjetnik za ljudska prava i Ethan Gutmann – autor, izvodili su opsežne, neovisne istrage o pitanju žetve organa.

NAJNOVIJE O ŽETVI ORGANA

Neovisni istražitelji su objavili dodatak od 700 stranica na ranije izvješće o zločinu žetve organa u Kini. Dokazi ih navode na zaključak da se od početka 2000. godine izvelo od 60-100 tisuća transplantacija te da su organi uzeti od zatvorenika savjesti, većinom Falun Gong praktikanata. Istrage su i dalje u tijeku, ali već je jasno da su nebrojene osobe pogubljene samo zato što prakticiraju Falun Gong i zbog uzimanja njihovih organa.



Miroljubive aktivnosti praktikanata diljem svijeta

Falun Gong slavi 25 godina

Falun Gong je drevna praksa koja je po prvi puta javno predstavljena u Changchunu 13. svibnja 1992. Od tada je preko 100 milijuna ljudi priglilo Falun Gong i temeljne principe Istinitosti-Dobrodušnosti-Tolerancije za zdrav, sretnji i smisleniji život.



U svrhu podizanja svijesti o praksi i o progonu koji se odvija u Kini, Falun Gong praktikanti razgovaraju s državnim službenicima, organiziraju mimohode, povorce i izložbe umjetničkih djela te sudjeluju u javnim događajima raznih vrsta. Nadaju se da ćete na taj način vidjeti koje dobrobiti donosi Falun Dafa i zašto ga toliko cijene.



O Minghui.org

Minghui je volonterska organizacija posvećena izvještavanju o Falun Gong zajednici diljem svijeta, s naglaskom na prikupljanju i objavljivanju izvještaja iz

Kine. Minghui.org svakodnevno prima brojna iskustva iz prve ruke i pravovremeno pruža uvid u živote Falun Gong praktikanata diljem svijeta. Web stranica također služi kao glasilo za praktikante,

pomaže pri razmjeni iskustava i ideja, izvještava o progonu i pruža osvrte o implikacijama- na 17 jezika. Posjetite nas na hr.minghui.org

Falun Gong

Slavimo 25 godina miroljubive meditacije
i duhovnog rasta u kojima uživa više od 100 milijuna ljudi



NAUČITE VIŠE O
FALUN GONGU

FalunDafa.org

Za više informacija o Falun Gongu
i kako naučiti

hr.Minghui.org

Za najnovije vijesti i uvid u živote
praktikanata Falun Gonga

POMOZITE ZAUSTAVITI
PROGON

fofg.org

Potpisite peticiju ili se uključite u pomoć

Recite vašoj obitelji, prijateljima ili kolegama o ovom
izvrsnom načinu meditacije. Informirajte ih o progonu
koji se odvija u Kini! Podijelite slike, citate ili statistike
i pomozite da što više ljudi sazna o situaciji. Hashtag
#Free2Meditate