



Modern Çağa Uygun Antik Uygulama

FALUN DAFA (Falun Gong) binlerce yıllık geleneksel Çin kültürüne dayanan, zihin ve beden gelişimine yönelik yüksek seviyeli bir meditasyon uygulamasıdır. Falun Dafa öğretilerinin temeli doğruluk, merhamet ve hoşgörü ilkelerine dayanır.

Uygulama, ayakta yapılan dört takım kolay egzersiz ve oturarak yapılan meditasyon olmak üzere beş egzersizden oluşur.

Falun Dafa, 1992 yılında Çin'de Usta Li Hongzhi tarafından halka tanıtılmıştır ve bugün dünyada 70'in üzerinde ülkede uygulanmaktadır.



Falun Dafa'nın Beş Takımdan Oluşan Egzersiz Hareketleri

1



Buda'nın Bin Eli Göstermesi
İlk egzersiz, yumuşak esneme hareketleri ile vücuttaki bütün enerji kanallarının açılmasını sağlar ve kuvvetli bir enerji alanı yaratır.

2



Ayakta Falun Duruşu
Her biri birkaç dakika süren dört adet hareketsiz pozisyondan oluşan ikinci egzersiz enerji seviyesini ve bilgeliği artırır.

3



İki Evrensel Ucun Açılması
Yukarı ve aşağı yönlü yumuşak el hareketlerinden oluşan üçüncü egzersiz evrenden gelen enerji ile vücudun arındırılmasını sağlar.

4



Falun Kozmik Dolaşım
Dördüncü egzersiz, vücudun ön ve arka tarafında elleri değdirmeden hafifçe gezdirerek yapılır. İnsan vücudundaki anormal koşulları düzeltir ve enerji dolaşımını sağlar.

5



Olağanüstü Yetenekleri Kuvvetlendirme
Beden ve zihni arındırmak için özel el hareketleri kullanılarak yapılan bu meditasyon, olağanüstü yetenekleri ve enerjiji kuvvetlendirir.

Falun Dafa Öğretileri



Zhuan Falun kitabı Falun Dafa'nın temel prensiplerinin anlatıldığı rehber kitaptır. Usta Li Hongzhi tarafından yazılan *Zhuan Falun*, uygulamanın en kapsamlı ve en önemli öğretisidir.

Falun Gong yeni başlayanlar için önerilen bir tanıtım kitabıdır. Bu ve diğer tüm öğretiler otuz sekiz dile çevrilmiştir.

Usta Li'nin tüm yazılarını ve Falun Dafa egzersizlerini öğreten videoyu aşağıdaki websitesinden ücretsiz indirilebilirsiniz: tr.FalunDafa.org

Türkçe *Zhuan Falun* kitabını ayrıca hem kitapçılardan hem de internet üzerinden satın alabilirsiniz.

