

«На мой взгляд, Фалуньгун сегодня является самой превосходной духовной практикой в Азии. Нет ничего, что может с этим сравниться в смелости и величии».

Марк Палмер, бывший посол США в Венгрии и заместитель председателя Freedom House

До сих пор в Китае миллионы людей подвергаются незаконным репрессиям со стороны Компартии Китая:

- На момент начала преследования, в 1999 году, число практикующих составляло около 100 миллионов человек;
- Миллионы китайцев похищены, заключены в тюрьмы, подвержены пыткам, уволены с работы, исключены из учебных заведений, вынуждены стать бездомными, только потому, что они практикуют Фалуньгун;
- Зарегистрировано более 80 тысяч случаев применения пыток; убиты тысячи людей.
- Международные расследования и показания свидетелей говорят о фактах незаконного изъятия органов у живых людей - практикующих Фалуньгун.

Две простые вещи, которые вы можете сделать, чтобы помочь

- Дайте этот буклет тем, кого Вы знаете.
- Подпишите петицию на сайте: [www.fofg.org](http://www.fofg.org)

Древняя практика для современной эпохи

Что для меня означает совершенствование по Фалуньгун?

«Практикуя Фалунь Дафа, я стала лучше понимать проблемы своего сына, брата и окружающих меня людей.  
Снежана, Рига

«Фалуньгун дал мне новую жизнь. Я понял, как важно быть добрым к другим людям, а также быть честным и ответственным, выполняя свою работу.  
Ритварс, Марупе

«Фалунь Дафа освободил меня от состояния депрессии.  
Тисана, Нью-Йорк

«Я страдала от хронической ангины и гастроэнтерита. Занимаясь Фалуньгун, эти недуги исчезли.  
Кония, Лондон

«Почти каждый в Пекине знает людей, кто познав эту практику, поправил физическое и духовное состояние.  
Джао Мин, бывший житель Пекина



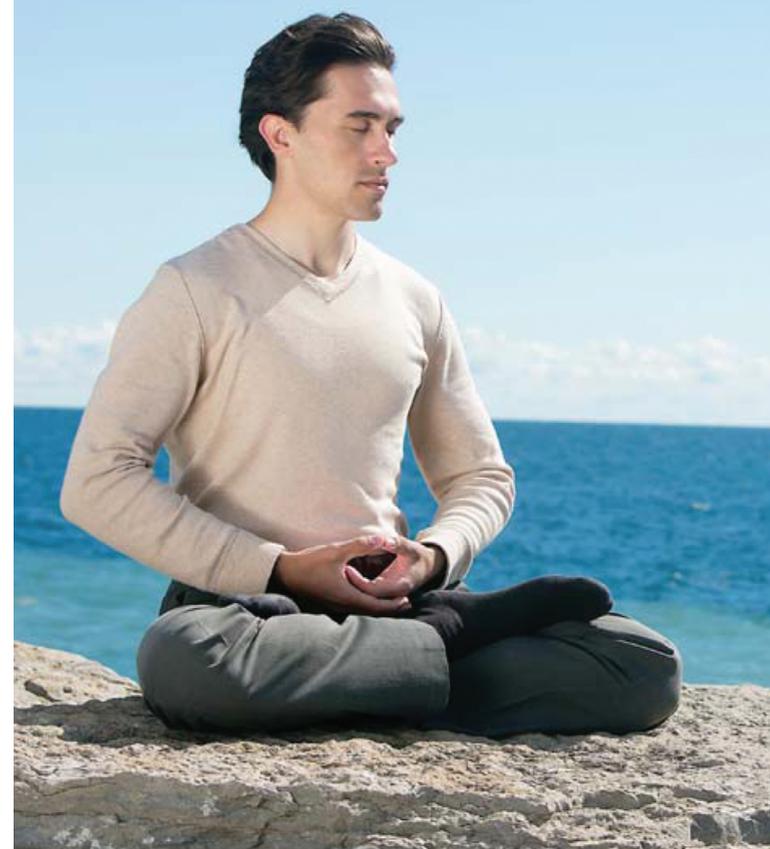
Истинное здоровье приходит в результате совершенствования души и тела.

# Фалунь Дафа

## 法輪大法

Фалунь Дафа (Фалуньгун) – древняя практика совершенствования души и тела

Истина  
Доброта  
Терпение



[www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)

Обучение, занятия и все мероприятия Фалуньгун проводятся бесплатно.



### Три способа знакомства с практикой:

1. Найдите ближайшее место практики, чтобы изучить упражнения Фалуньгун. Обучение бесплатно.
2. Познакомьтесь с практикой на сайте: [www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)
3. Научитесь упражнениям Фалунь Дафа по видео-инструкции и посмотрите курс 9 лекций Мастера Ли Хунчжи



## Обучение Фалунь Дафа



Книга «Фалунь Дафа» включает в себя работы Мастера Ли Хунчжи «Чжуань Фалунь» (Вращение Колеса Закона) и «Метод полного совершенства»

Книга «Фалуньгун» – первое знакомство с практикой и рекомендуется для начинающих. Эти и другие работы были переведены на тридцать восемь языков мира.

Все работы Мастера Ли, а также видео-инструкции упражнений Фалунь Дафа, можно скачать бесплатно по адресу: [www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)



Если вы желаете посетить занятия Фалуньгун, пожалуйста, обращайтесь:

Рига, Андрей  
моб. тел. (+371) 29250582

Вентспилс, Нормундс  
моб. тел. (+371) 29145987

Ливаны, Йоланта  
моб. тел. (+371) 29259215  
е - почта: [info@falundafa.lv](mailto:info@falundafa.lv)

## Пять упражнений Фалунь Дафа, для людей любого возраста.



**Метод «Будда растягивает тысячу рук»**  
Путём мягкого растягивания всего тела, первое упражнение позволяет открыть все энергетические каналы в теле человека.

**Метод «Стоячая свая Фалунь»**  
Состоит из четырёх статичных положений охвата колеса Фалунь. Второе упражнение способствует увеличению жизненной силы и мудрости.



**Метод «Пронизывание двух полюсов»**  
Представляет собой мягкие скользящие движения руками вверх и вниз. Третье упражнение очищает тело, используя энергию космоса.

**Метод «Небесный круг Фалунь»**  
Легкие скользящие движения рук. Четвёртое упражнение позволяет достичь бесперебойной циркуляции энергии по всем каналам тела.



**Метод «Усиление чудотворства»**  
Медитация выполняется, сидя со скрещенными ногами, в позе «лотоса». Пятое упражнение усиливает сверхъестественные способности и жизненную энергию.