

“Gli insegnamenti della Falun Dafa basati sui principi di Verità, Compassione e Tolleranza, hanno allargato il mio cuore e la mia mente. Ora sono sempre calmo e anche molto più allegro!”

“Non riesco nemmeno a ricordare l'ultima volta che mi sono ammalato o che ho avuto difficoltà a dormire.”



“Per la prima volta nella mia vita, tutto il mio corpo è leggero e libero da malattie. Il mio lavoro quotidiano è diventato più semplice.”

Un praticante della Falun Dafa in Piazza Tiananmen tiene uno striscione con gli ideogrammi di Verità, Compassione, Tolleranza. Un poliziotto si avvicina minaccioso.



# Falun Dafa

(Falun Gong)

真 善 忍  
Verità Compassione Tolleranza

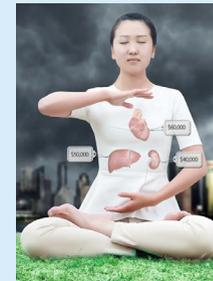
Una pratica antica  
per la mente e il corpo

## LA PERSECUZIONE DI 100 MILIONI DI PERSONE

FINO AD OGGI IN CINA decine di milioni di persone che praticano la Falun Dafa sono state incarcerate, torturate o addirittura uccise per mano del regime cinese.

## OMICIDIO DI MASSA PER ORGANI

Dal 2000 ad oggi in Cina sono stati effettuati dei trapianti di organi la cui fonte principale è rappresentata da praticanti del Falun Gong, uccisi a questo scopo. Per aiutare a fermare il prelievo forzato di organi perpetrato dallo Stato cinese, visita [www.DAFOH.org](http://www.DAFOH.org) ed [EndOrganPillaging.org](http://EndOrganPillaging.org)



## PERCHÉ SONO PERSEGUITATI?

NEGLI ANNI NOVANTA la Falun Dafa si è diffusa ampiamente in tutta la Cina ed era sostenuta dal governo. Nel 1999 cento milioni di persone praticavano la Falun Dafa, ma nel luglio dello stesso anno alcuni leader del Partito Comunista Cinese, lanciarono una violenta campagna per sradicarla, perché vedevano la popolarità della pratica come una minaccia al controllo del regime.



FalunDafa.org



## GLI ESERCIZI DELLA FALUN DAFA

La pratica include 4 semplici esercizi in posizione eretta e una meditazione da seduti. Spesso i praticanti dopo un periodo di pratica costante, descrivono una sensazione di rinnovata energia, chiarezza mentale e uno stato complessivo di salute.

Gli esercizi e la meditazione possono essere eseguiti da persone di tutte le età e forma fisica, non ci sono prerequisiti; si può praticare in qualsiasi ora o luogo, per alcuni minuti o per poche ore, a seconda della propria disponibilità. Sono sempre insegnati gratuitamente da volontari o è possibile impararli guardando i video sul sito [falundafa.org](http://falundafa.org).



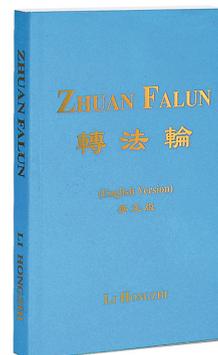
Il secondo esercizio della Falun Dafa chiamato: Tenere il Falun in posizione statica.

## UN'ANTICA PRATICA DI LIVELLO ELEVATO

La Falun Dafa affonda le sue radici nelle tradizioni dell'Asia. Pratiche come questa sono state parte dell'essenza della cultura cinese per 5000 anni. Trasmessa per secoli esclusivamente in segreto, la Falun Dafa è stata introdotta al pubblico per la prima volta nel 1992. In soli pochi anni, 100 milioni di persone in Cina hanno iniziato a praticarla. Oggi la Falun Dafa è praticata in oltre 100 Paesi in tutto il mondo.

## GLI INSEGNAMENTI DELLA FALUN DAFA

La Falun Dafa, chiamata anche Falun Gong, è una pratica di livello elevato di coltivazione del proprio sé, un modo per migliorare la salute e ottenere saggezza spirituale. La pratica fa parte della Scuola di Buddha, è composta da semplici esercizi, una meditazione e si basa sui principi universali di Verità, Compassione e Tolleranza. Secondo la disciplina questi principi rappresentano la più fondamentale caratteristica dell'universo e sono considerati la guida, sia nella pratica, sia nella vita quotidiana.



Il libro *Zhuan Falun* del Signor Li Hongzhi è la raccolta di insegnamenti più completa ed essenziale della pratica. Esiste anche un testo introduttivo chiamato *Falun Gong*, ideale per chi vuole iniziare.

**Diminuisce lo stress,  
Aumenta l'energia.  
Esercizi facili da imparare.  
Completamente gratuita.  
Porta salute e serenità.**

## COME IMPARARE?

Visitando il sito [falundafa.org](http://falundafa.org) potrai imparare gli esercizi e leggere i libri online, oppure trovare il gruppo di pratica più vicino a te. Potrai anche ordinare i libri dal sito [TiantiBooks.org](http://TiantiBooks.org). L'apprendimento della Falun Dafa è completamente gratuito.

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