

MINGHUI 明慧 INTERNATIONAL 慧

ONLINE IN 17 LINGUE | IT.MINGHUI.ORG

IL FALUN GONG
CELEBRA

25
ANNI

COLTIVARE
*Mente
e Corpo*

FALUN GONG

Un'antica disciplina
spirituale ora disponibile
per tutti e praticata da
milioni di persone in più
di 100 Paesi

ALLEVIA LO STRESS | AUMENTA L'ENERGIA | MIGLIORA LA SALUTE | CALMA LA MENTE

“

Il Falun Gong mi ha insegnato come diventare una persona migliore. Ora sono più sano, più felice e molto più attento agli altri rispetto a prima.

Falun Gong

Un sentiero verso l'illuminazione

Falun Gong, noto anche come Falun Dafa, è un'antica disciplina spirituale cinese. Comprende degli insegnamenti morali e cinque facili esercizi che offrono un modo efficace per migliorare la salute e i livelli di energia.

Al centro della pratica vi sono i principi di Verità, Compassione e Tolleranza (Zhen 真 Shan 善 Ren 忍 in cinese). Il Falun Gong crede che queste sono le caratteristiche fondamentali dell'universo e insegna a prenderle come una guida per la

vita quotidiana.

Attraverso una pratica dedita e costante, lo studente del Falun Gong aspira a raggiungere uno stato di altruismo, grande discernimento e consapevolezza, purezza interiore e armonia: uno stato di vera salute. Il Falun Gong ha portato il miglioramento della salute e del benessere a più di 100 milioni di persone.

Gli esercizi possono essere imparati gratuitamente da volontari in tutto il mondo.

Il Falun Gong si basa su tre principi:

真 VERITÀ
ZHEN

善 COMPASSIONE
SHAN

忍 TOLLERANZA
REN



**TRE PRINCIPI
FONDAMENTALI**

*Verità
Compassione
Tolleranza*

BENEFICI DELLA PRATICA DEL FALUN GONG

Promuove la
crescita spirituale
e la salute fisica

Allevia lo
stress e l'ansia

Aumenta l'energia
e la vitalità

LA TRADIZIONE DELLA COLTIVAZIONE

Gli antichi credevano che attraverso una disciplinata pratica spirituale, un essere umano potesse trascendere l'esistenza ordinaria. Essi ricercavano uno stato di esistenza più elevato, libero dalle sofferenze e dalle illusioni del mondo ordinario. Ottenere questo stato richiede rettitudine morale, l'abbandono dei desideri e speciali

tecniche di meditazione per rigenerare mente e corpo.

Numerose scuole di autentica coltivazione sono emerse, offrendo ognuna un sentiero di crescita spirituale. Queste tradizioni sono state tramandate da maestro a discepolo per secoli. Il Falun Gong è una di queste pratiche.



Praticare il Falun Gong

COSA SIGNIFICA PRATICARE IL FALUN GONG?

Guardarsi dentro

Praticare il Falun Gong significa sforzarsi per migliorare sé stessi e vivere una vita sempre più in armonia con i principi di Verità-Compassione-Tolleranza.

Trovare le risposte

La comprensione dei principi universali è unica per ognuno e continua a evolvere con lo studio e con la pratica. Non esiste uno schema di "credenze standardizzate" che uno deve adottare. Ogni persona assimila e applica i principi secondo la propria comprensione.

Coltivare sé stessi

Il Falun Gong è coltivazione: una pratica spirituale per corpo e mente. Eppure a differenza di molte altre pratiche spirituali, non ha templi o

chiese, iscrizioni o tasse. È infatti una pratica profondamente personale, una disciplina che è liberamente scelta, praticata e compresa dall'individuo stesso.

Meditazione ed esercizio

Il Falun Gong prevede cinque semplici esercizi. Alcuni si alzano all'alba per una meditazione solitaria, mentre altri si ritagliano uno spazio durante la giornata o si radunano nei parchi per praticare in gruppo. Gli esercizi coltivano il corpo.

Continua nella prossima pagina. ►



LA
MEDITAZIONE
PORTA
SERENITÀ,
GIOIA E PACE
INTERIORE



I cinque esercizi, lenti e armoniosi, sono facili da imparare. Molte persone possono sentire l'energia muoversi appena iniziano a praticare.

Miglioramento personale

Per coltivare la mente, studiamo i principi universali e aspiriamo a migliorarci: a diventare persone sincere, compassionevoli e tolleranti nei nostri pensieri, parole e azioni; a pensare prima agli altri; a mostrare l'altra guancia nei conflitti; a essere responsabili di tutto ciò che la vita ci pone davanti.

I misteri dell'universo

Attraverso gli insegnamenti del Falun Gong, molti misteri della vita

trovano risposta. Emergono nuove comprensioni dell'universo e la vita assume un nuovo significato. Scopriamo una nuova saggezza e forza che ci accompagna nel nostro cammino.

Verso l'illuminazione

Nonostante sfide e ostacoli, il cammino è immensamente gratificante: un viaggio di scoperta e rinnovamento. Troviamo uno scopo e i mezzi per realizzarlo.

“

Il Falun Gong mi ha dato la saggezza per essere un figlio, un marito e un amico migliore.

N.J., ARIZONA

“

Dopo decenni di fumo, alcol e droghe, ho smesso miracolosamente. Non so spiegare perché, ma il mio desiderio per queste cose è semplicemente scomparso.

B.D., TORONTO

ESPERIENZE PERSONALI

“

Questa pratica mi ha cambiato ad ogni livello rendendomi una persona migliore, più sana e mostrandomi come camminare su questo sentiero guardandomi dentro. Mentre approfondisco la mia fede, divento via via sempre più sereno.

K.W., NEW YORK

“

Attraverso la Falun Dafa ho imparato a rispettare veramente me stesso e gli altri. Ho recuperato relazioni importanti con dei familiari che credevo ormai persi e ho trovato quella pace mentale che avevo cercato per tutta la vita.

J.C., TORONTO

“

Il Falun Gong mi ha risollevato dalla depressione.

T.D., NEW YORK

**Visita
FalunDafa.org**

Scopri i luoghi di pratica più vicini a te. Accedi al materiale gratuito, libri, audio, video, musica e altro ancora.



Facili da imparare: la maggior parte delle persone imparano i movimenti degli esercizi del Falun Gong in poche sessioni di pratica.

Come imparare

Falun Gong viene insegnato gratuitamente ed è facile iniziare.

Puoi visitare uno tra i centinaia di siti di pratica nelle principali città di circa 80 Paesi. Ti suggeriamo anche di leggere gli insegnamenti del Falun Gong disponibili gratuitamente online, oppure di acquistare i libri direttamente da Tianti Books.

Il Falun Gong non richiede nessuna iscrizione. Non c'è niente a cui aderire. Nessuno ti chiederà donazioni o pagamenti per partecipare a un qualsiasi evento. La pratica è aperta a persone di ogni razza, colore, credo ed estrazione sociale.

Per maggiori informazioni
visita **FalunDafa.org**

SCEGLI COME INIZIARE

Impara gli esercizi

I volontari insegnano gli esercizi nei siti di pratica pubblici di tutto il mondo. Le istruzioni video sono disponibili online.

Leggi il libro

Zhuan Falun è il libro di testo principale della pratica. Puoi anche iniziare con il libro Falun Gong, che tratta gli argomenti a un livello introduttivo.

Partecipa alla serie di nove lezioni

Impara gli esercizi e guarda le nove lezioni video in successione durante gli incontri organizzati periodicamente nelle maggiori città e presso Tianti Books.

5 Esercizi

Facili da imparare per persone di tutte le età.
Insegnati gratuitamente da volontari in tutto il mondo.



1 Budda estende mille mani
Attraverso lenti movimenti di stretching, il primo esercizio apre tutti i canali energetici del corpo, creando un forte campo di energia.



2 Esercizio del Falun in posizione statica in piedi
Con quattro posizioni da mantenere ognuna per diversi minuti, il secondo esercizio incrementa i livelli energetici e risveglia la saggezza.



3 Scorrimento fra i due poli
Con movimenti morbidi e fluidi delle mani, il terzo esercizio purifica il corpo utilizzando l'energia dall'universo.



4 Circolazione Celeste del Falun
Muovendo dolcemente le mani sul corpo, davanti e dietro, il quarto esercizio rettifica le condizioni anomale del corpo e fa circolare l'energia.

5 Rafforzamento dei poteri soprannaturali
Con una meditazione che incorpora posizioni speciali delle mani per raffinare il corpo e la mente, il quinto esercizio rafforza le abilità più elevate e l'energia.



IL LIBRO



Il libro *Zhuan Falun* del signor Li Hongzhi è l'insieme d'insegnamenti più completo ed essenziale della pratica. Tutti i testi del signor Li sono stati tradotti in 38 lingue e possono essere letti gratuitamente online su falundafa.org, oppure acquistati nella versione cartacea tramite TiantiBooks.org



LA VERA SALUTE
ATTRAVERSO
MEDITAZIONE,
ESERCIZI,
E IMPEGNO PER
DIVENTARE UNA
PERSONA
MIGLIORE

I semplici esercizi del Falun Gong possono essere praticati ovunque e in qualsiasi momento, da soli o in gruppo e sono apprezzati da persone di tutte le età.

Benefici per la salute

Il Falun Gong è diventato così popolare perché molte persone hanno sperimentato grandi miglioramenti della propria salute fisica e mentale come: miglior sonno, minor stress, maggiore energia, minore irritabilità, migliore digestione e molto altro.

In tanti riportano una guarigione completa da malattie croniche come cancro, diabete, epatite e malattie cardiache.

Altri smettono di fumare e abbandonano il tabacco e altre dipendenze.

Ci sono molte esperienze diverse, infatti chiunque pratichi il Falun Gong ha una storia da raccontare. Basta chiedere!

Indagine medica sul Falun Gong

Basata su circa 12000 casi

Miglioramento della salute



Riduzione dello Stress



Mentale

Allevia lo stress, calma la mente, rafforza il senso di benessere

Fisica

Più energia, più salute, elimina le dipendenze e fa stare meglio

Spirituale

Rende più riflessivi e attenti, aumenta la consapevolezza

IN MILIONI SONO PIÙ SANI GRAZIE AL FALUN GONG

“ Mentre studiavo i lemuri in Madagascar, mi è stata diagnosticata la Sindrome di Guillain-Barré, un raro disturbo neurologico nel quale il sistema immunitario attacca il sistema nervoso, debilitando e anche uccidendo l'individuo. Avevo anche contratto un'infezione da un verme parassita e la mononucleosi.

Per le ultime due malattie esistono dei trattamenti, ma la Guillain-Barré è incurabile. Per mesi ho provato trattamenti alternativi senza alcun risultato. A un certo punto una conversazione con un amico mi ha guidato in una nuova direzione.

Mi ha detto che il Falun Gong lo aveva



aiutato con sintomi simili ai miei. Ho guardato un video del Falun Gong e, nonostante il mio scetticismo, ho iniziato a sentirmi meglio fin da subito. Così ho deciso

di provare gli esercizi e la mia forza è immediatamente tornata. Ho continuato e poi sono andato dalla mia neurologa che mi ha detto:

«Congratulazioni! Sei in perfetta salute». E così è stato da quel momento in poi!

—J.J., TORONTO

“ Ero un fumatore accanito, fumavo anche due pacchetti di sigarette al giorno. Non riuscivo proprio a smettere, ma dopo aver scoperto il Falun Gong tutto è cambiato. All'improvviso il sapore delle sigarette era terribile. Diciamo che sono riuscito a smettere così, senza neanche provarci”.

—J.Y., NEW YORK





Un gruppo di pratica del Falun Gong. A metà degli anni '90, scene come questa a Guangzhou erano molto comuni, ma non si sono più viste dopo il 1999 con l'inizio della persecuzione in Cina.

Perseguitati per il loro credo

Dopo 18 anni la repressione continua, ma diminuisce

I primi tempi in Cina

Il Falun Gong è stato tramandato a singoli discepoli per innumerevoli generazioni in Cina, ma solo nel 1992 è stato reso pubblico.

All'inizio è stato introdotto come una forma di qigong, una pratica a cui molti

cinesi si affidano quando i rimedi tradizionali falliscono. A differenza di altre pratiche che si concentrano solo sugli esercizi e la meditazione, il Falun Gong enfatizza il miglioramento personale con la coltivazione di mente e corpo. Le persone non solo hanno ritrovato

la salute, ma sono anche ritornate ai valori e alle aspirazioni cardine della cultura tradizionale cinese. Il Falun Gong è così diventato molto popolare, diffondendosi principalmente attraverso il passaparola.

1992

Introdotta nel mondo

Il Falun Gong viene insegnato pubblicamente per la prima volta a Changchun, in Cina. Troverà in breve un largo consenso.

1998

100 milioni di persone lo praticano

I benefici sulla salute determinano una crescita esponenziale tramite il passaparola. Il Falun Gong è praticato ovunque in Cina.

1999

La persecuzione inizia ufficialmente

Paura e gelosia portano il regime comunista a promettere di "estirpare" il Falun Gong in tre mesi. Inizia la resistenza pacifica.

2006

Rivelato il prelievo forzato di organi

Vengono alla luce le prime prove. Indagini indipendenti confermano le diffuse atrocità controllate dallo Stato.

2017

Il vento lentamente gira

La persecuzione continua, ma diminuisce. Oltre 200 mila persone denunciano Jiang Zemin, si risvegliano e comprendono di essere state ingannate dalla propaganda del Partito.

IL FALUN GONG FUNZIONA!

Da tempo le persone si radunavano nei parchi per praticare e migliorare la propria salute, ma mai su scala così ampia.



Rapida crescita

Verso la metà degli anni '90, il numero di persone che praticavano cresceva esponenzialmente.

Secondo il governo cinese nel 1998 tra 80 e 100 milioni di persone avevano appreso la pratica, con aumenti di alcune migliaia al giorno.

Nonostante i tanti benefici che il Falun Gong stava portando in Cina, alcuni alti ufficiali del Partito lo temevano. Il numero dei praticanti superava di molto i 65 milioni di membri del Partito e i leader vedevano il Falun Gong sempre più come una minaccia. Così si sono mobilitati per reprimerlo.

La persecuzione inizia

Gli attacchi di propaganda dei media statali contro il Falun Gong aumentavano. Per attuare la persecuzione, il dittatore Jiang Zemin nel giugno 1999 ha creato l'ufficio 610, una polizia nazionale con speciale autorità su tutti i livelli di forze dell'ordine, governo

e tribunali.

Il 20 luglio del 1999 la polizia ha condotto una campagna di arresti contro i coordinatori dei siti di pratica del Falun Gong. La pratica è stata bandita ed è iniziato un totale assalto mediatico.

...e continua ancora oggi

Più di 4000 sono le morti confermate a causa della persecuzione, con un numero ben superiore di vittime dovute all'atrocità del prelievo forzato di organi. Decine di migliaia sono stati arrestati ingiustamente, detenuti e torturati. Ufficiali del Partito hanno spezzato innumerevoli famiglie, forzandole ad opporsi ai propri amati che praticavano il Falun Gong.

...ad un ritmo meno serrato

Sembra che la situazione oggi stia migliorando. Gli estenuanti sforzi dei praticanti e dei loro sostenitori, hanno aiutato a vedere oltre la propaganda del Partito. Molti ora comprendono che il Falun Gong è un qualcosa che



andrebbe apprezzato e di cui fare tesoro, invece di essere temuto e perseguitato.

Un dittatore a processo

Jiang Zemin ha orchestrato la repressione del Falun Gong. Almeno 210 mila persone in Cina lo hanno citato in giudizio, chiedendo di portarlo dinanzi alla giustizia per le innumerevoli morti e sofferenze che ha causato.

Poliziotti arrestano un praticante del Falun Gong per aver denunciato pubblicamente la persecuzione.



Parlare alle persone per strada è uno dei metodi più utilizzati, con lo scopo di far sapere alle persone la verità sul Falun Gong e sulla persecuzione.

Opporsi alla Propaganda

“

Pechino ha portato la campagna ad un livello estremo, bombardando i cittadini con una guerra di propaganda comunista vecchio stile.

WALL STREET JOURNAL, 1999

Nel luglio del 1999, per reprimere il Falun Gong, i leader del Partito hanno iniziato la più grande campagna di propaganda e censura dai tempi della Rivoluzione Culturale. Il Wall Street Journal ha scritto: «Pechino ha portato la campagna ad un livello estremo, bombardando i cittadini con una guerra di propaganda comunista vecchio stile».

Seguono tre delle loro più grandi menzogne, i pilastri fondamentali della campagna diffamatoria del Partito.

Una protesta pacifica etichettata come “assedio”

Il 25 aprile 1999, 10.000 praticanti si sono radunati pacificamente a Pechino, chiedendo che la legge riconfermasse il loro diritto di praticare il Falun Gong e per chiedere il rilascio dei

praticanti detenuti nella vicina Tianjin. Sono rimasti ordinati sui marciapiedi; alcuni praticavano, altri leggevano o parlavano tranquillamente. È stata la più pacifica dimostrazione di queste dimensioni nella storia della Cina moderna.

Tutti e 10.000 se ne sono andati dopo che il primo ministro Zhu Rongji ha assicurato che il governo non si opponeva al Falun Gong. Ma il capo del Partito Jiang Zemin aveva altri piani e, grazie alla propaganda, ha bollato il tutto come un “assedio alla sede del governo centrale” e con questo pretesto ha lanciato una campagna di brutale repressione.

Falsa auto-immolazione

Il 23 gennaio 2001, cinque persone si sono date fuoco in piazza Tienan-

men a Pechino. Dopo poche ore, i media statali cinesi hanno affermato che si trattava di praticanti del Falun Gong e per settimane, giornali, radio e tv erano colmi di macabre immagini delle vittime.

Presto è parso evidente come tutto l'evento fosse stato architettato, le vittime fossero attori e dietro a tutto questo ci fosse il Partito. Eppure tantissimi cinesi credono ancora oggi alle bugie dette loro in quel periodo.

La storia delle “1400 morti”

Negli anni '90, con notizie di enormi benefici per la salute, milioni di persone hanno iniziato a praticare il Falun Gong. Anche media statali e agenzie governative come la Commissione Nazionale per lo Sport, hanno favorito la rapida diffusione del Falun Gong,



In Cina molti praticanti sono stati arrestati per aver sostenuto apertamente il Falun Gong.

enfaticandone l'impatto positivo per la salute.

Ma iniziata la persecuzione, i media di Stato hanno sostenuto che il Falun Gong avesse "portato alla morte più di 1400 persone". Il messaggio è stato diffuso con un attacco mediatico tra immagini orribili e storie toccanti. Non esistevano prove e tutti i tentativi d'indagine venivano ostacolati. Alla fine, è emerso che le storie erano tutte basate su bugie e falsità.



Poliziotto impedisce ai praticanti di denunciare la propaganda del Partito in Piazza Tienanmen.



David Kilgour, candidato al Premio Nobel per la Pace ed ex Segretario di Stato canadese per l'Asia-Pacífico (in alto a sx), il rinomato avvocato per i diritti umani David Matas (in alto a dx) e il giornalista investigativo Ethan Gutmann (sinistra) hanno condotto un'approfondita indagine indipendente sulle atrocità del prelievo forzato di organi.

AGGIORNAMENTI SUL PRELIEVO DI ORGANI

Ricercatori indipendenti hanno pubblicato un aggiornamento di 700 pagine al loro precedente lavoro sulle atrocità del prelievo forzato di organi in Cina. Con le prove raccolte hanno concluso che ogni anno, a partire dal 2000, sono stati condotti tra i 60 e i 100 mila trapianti d'organo e che la grande maggioranza sono stati prelevati da prigionieri di coscienza, soprattutto praticanti del Falun Gong. Le indagini continuano, ma è chiaro che innumerevoli persone siano state uccise per i loro organi, semplicemente perché praticavano il Falun Gong.



In ogni parte del mondo i praticanti contrastano pacificamente la persecuzione.

Il Falun Gong celebra 25 anni

Il Falun Gong è una pratica antica che è stata insegnata pubblicamente per la prima volta a Changchun, in Cina, il 13 maggio 1992. Da allora più di 100 milioni di persone hanno abbracciato il Falun Gong e i suoi principi fondamentali di Verità, Compassione e Tolleranza, ottenendo così salute e una vita più piena e felice.





Per accrescere la consapevolezza sulla pratica e la persecuzione in atto in Cina, i praticanti del Falun Gong parlano direttamente a parlamentari e funzionari, organizzano parate, manifestazioni ed esibizioni artistiche e partecipano ad eventi pubblici di ogni tipo. Sperano che possiate capire perché hanno a cuore la Falun Dafa e i benefici che porta.



Minghui.org

Minghui è un'organizzazione di volontari che riporta notizie sulla comunità globale del Falun Gong, con un'enfasi sulla raccolta e la diffusione di notizie dalla Cina.

Minghui.org riceve ogni giorno un gran numero di resoconti di prima mano, offrendo una finestra sulla vita dei praticanti del Falun Gong in tutto il mondo. Il sito web serve anche ai praticanti come centro di comu-

nicazione per condividere comprensioni e idee, informazioni sulla persecuzione e commenti sulle sue ramificazioni. Minghui è disponibile in 17 lingue.

Visita it.Minghui.org.

MINGHUI 明慧
INTERNATIONAL
ONLINE IN 17 LINGUE

Falun Gong

Il Falun Gong celebra 25 anni di pacifica meditazione
e crescita spirituale per 100 milioni di persone



SCOPRI DI PIÙ SUL FALUN GONG

FalunDafa.org

Per maggiori informazioni sulla pratica del
Falun Gong e come imparare

it.Minghui.org

Per le ultime notizie e per una finestra sul
mondo di chi pratica il Falun Gong

AIUTA A FERMARE LA PERSECUZIONE

fofg.org

Per firmare la petizione o partecipare attivamente.
Parla con la tua famiglia, gli amici e i tuoi colleghi
di questo grande metodo di coltivazione!
Informali della persecuzione che sta avvenendo in
Cina. Condividendo una foto, una citazione o una
statistica aiuterai altre persone a saperne di più.
Usa l'hashtag #Free2Meditate