



## HARJUTAMINE

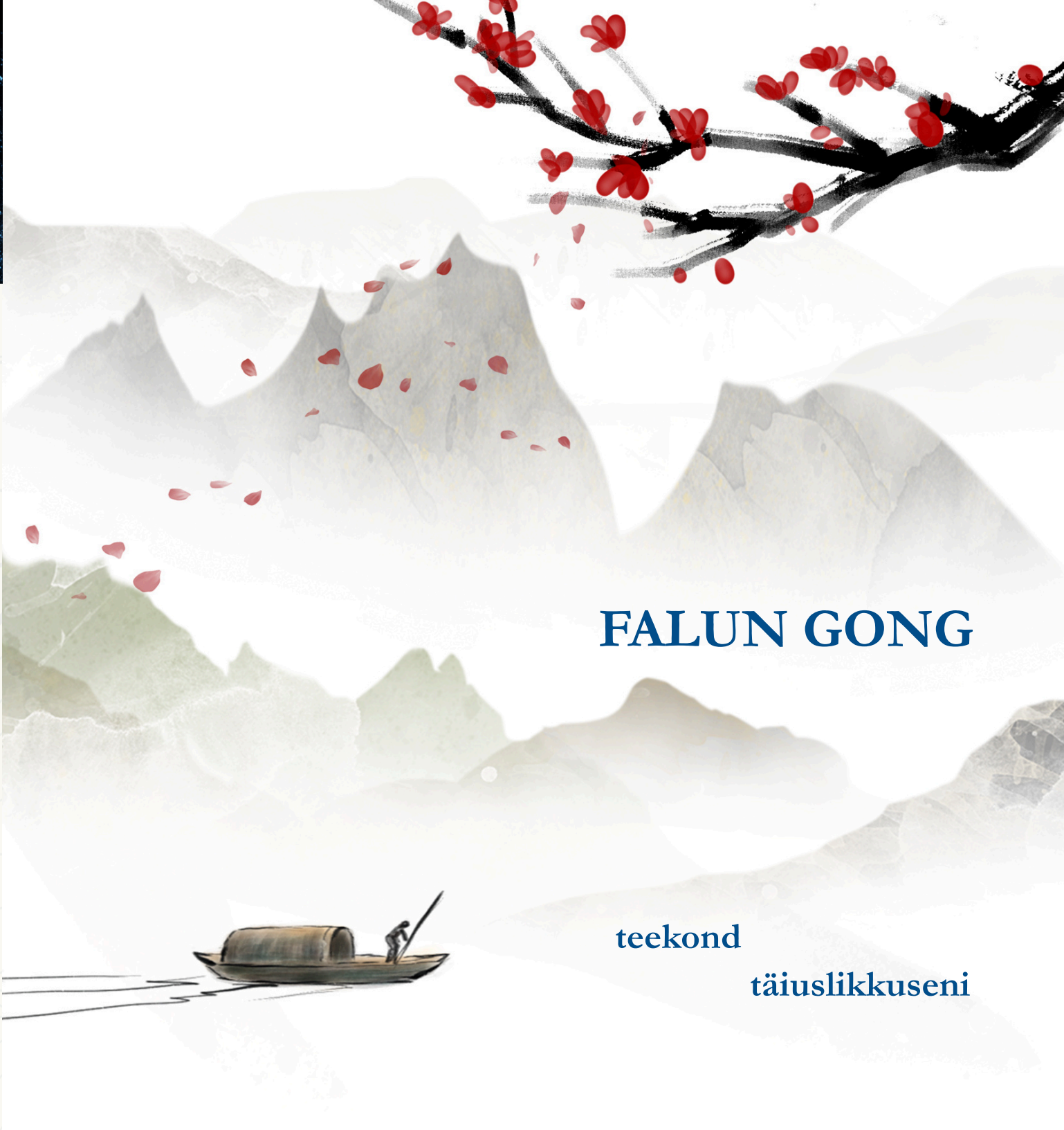
Rühmaharjutused toimuvad teisipäeviti algusega kl 18.00  
Nõmme Gümnaasiumi spordihoones,  
Põllu tn. 68, Tallinnas.  
Lähedal on buss nr. 33 peatus „Põllu“.  
Osalemine on tasuta.

Lisainfo: tel. 5131440, email: jaan@articum.ee.  
Teated Facebookis:  
[www.facebook.com/eestifalundafa](http://www.facebook.com/eestifalundafa) või  
Facebooki grupp: Falun Gongi harjutajad.

Ametlik veebiaadress: [www.falundafa.org](http://www.falundafa.org).

Artikleid ja harjutajate kogemusi leiate:  
[www.en.minghui.org](http://www.en.minghui.org), [www.pureinsight.org](http://www.pureinsight.org),  
[www.faluninfo.net](http://www.faluninfo.net), [www.en.clearharmony.net](http://www.en.clearharmony.net).

Vaadake ka Hiina traditsioonilist kultuuri tutvustavat  
Shen Yuni balletitrupi lehte: [www.shenyun.org](http://www.shenyun.org).



# FALUN GONG

teekond

täiuslikkuseni

# MIS ON FALUN GONG?

Falun Gong ehk teise nimetusega Falun Dafa koosneb kahest osast: harjutustest, mida sooritatakse aeglaselt, meditatiivselt (sarnaselt *taichi*, *qigongi* või joogaga) ning vaimsest õpetusest ehk moraali filosoofiast, mis põhineb budistlikul traditsioonil.

Falun Gong on pärit Hiinast ja esmakordselt tutvustas seda avalikkusele hr Li Hongzhi 1992. aastal. Mõne aasta jooksul kasvas harjutajate hulk seal plahvatuslikult ca 70-100 miljoni inimeseni. Meister Li Hongzhi on avaldanud palju tekste, mis on kõik tasuta kättesaadavad veebis aadressil [falundafa.org](http://falundafa.org). Eesti keeles on avaldatud tema peateos Zhuan Falun.

Falun Gongi õpetuse kohaselt peaks inimene elama kolme kõige põhilisema universaalse omaduse järgi, milleks on: **tõde** (olema aus, lähtuma tõest, olema tõeline ja õige inimene), **headus** (olema heatahtlik ja kaastundlik) ning **kannatlikkus** (säilitama enesevalitsuse, mitte vastama halvale halvaga, taluma hästi eluraskusi).

Ühtlasi peaks inimene lahti laskma paljudest ebatervetest klammerdumistest ehk sõltuvustest.



Vanas Hiinas usuti, et järjekindla vaimse praktika tulemusena suudab inimene tõusta kõrgemale tavalisest eksistentsist, vabaneda illusioonidest, näha tõde ja tegelikkust ning vabaneda kannatustest. Muistses Hiinas oli palju selliseid praktikaid ja *qigongi* (energiaharjutuste) liike. Falun Dafa oli levinud eelmise tsivilisatsiooni ajal, praeguse arengutsükli ajal tegi selle avalikuks Meister Li Hongzhi.

Falun Gong on mõeldud keha ja meele täiustamiseks ning sellega kaasneb tihti tervise paranemine ja meelerahu. Positiivset mõju on tõestatud teadusuuringutega. Harjutajad märkavad esmalt, et neil on rohkem energiat, parem uni, rahulikum meel, suurem vastupidavus haiguste suhtes, paremad suhted teistega jms. Harjutamise käigus puhastatakse järjepidevalt keha energiakanalid ja parandatakse energia (*qi*) liikumist. Sarnastest põhimõtetest lähtub ka hiina meditsiin. Harjutused sobivad kõigile: täiskasvanutele, vanemaealistele, noortele. Harjutustel osalemine on alati tasuta.

Falun Gong on mõeldud keha ja meele täiustamiseks ning sellega kaasneb tihti tervise paranemine ja meelerahu. Positiivset mõju on tõestatud teadusuuringutega. Harjutajad märkavad esmalt, et neil on rohkem energiat, parem uni, rahulikum meel, suurem vastupidavus haiguste suhtes, paremad suhted teistega jms. Harjutamise käigus puhastatakse järjepidevalt keha energiakanalid ja parandatakse energia (*qi*) liikumist. Sarnastest põhimõtetest lähtub ka hiina meditsiin. Harjutused sobivad kõigile: täiskasvanutele, vanemaealistele, noortele. Harjutustel osalemine on alati tasuta.

# VIIS HARJUTUST

Harjutusi sooritatakse rahulikus, ühtlases tempos.



**1. Buda sirutab välja oma arvukad käed.** Esimese harjutusega avatakse sirutuste abil kõik keha energiakanalid.

**2. Faluni seismismeditatsioon.** Teine harjutus koosneb neljast staatilisest käte hoidmise asendist, mis tõstab energiataset ja suurendab vaimset jõudu. Asendeid hoitakse mitmeid minuteid korraga.

**3. Energia suunamine kahest kosmisest poolusest.** Kolmas harjutus puhastab keha, toob väljastpoolt uut energiat ja viib välja ebapuhast materjali.

**4. Faluni energiaringluse meetod.** Neljas harjutus võimaldab energial voolata läbi suurte alade ja mitte piirduda ainult mõne energiakanaliga. Harjutus korrastab kehas ebanormaalsed olukorrad.

**5. Kõrgemate võimete tugevdamine.** Viies harjutus on meditatsioon, kus kasutatakse budistlike käemärke ehk mudrasid. Harjutus tugevdab kõrgemaid võimeid ja vaimset jõudu.

# OLUKORD HIINAS

Falun Gongi populaarsus kasvas väga lühikese aja jooksul Hiinas erakordselt suureks ning mida rohkem harjutajaid lisandus, seda murelikumaks muutus Hiina Kommunistlik Partei (HKP). Kuni lõpuks 1999. aastal keelustas HKP Falun Gongi. Algasid repressioonid ja räided inimõiguste rikkumised harjutajate suhtes.

Keelustamise põhjustasid: (i) Falun Gongi populaarsus, mis hakkas ületama HKP liikmete arvu, (ii) kommunistliku ideoloogia olemus, mis on vastuolus traditsioonilise budistliku maailmavaatega ja Falun Gongi õpetusega (tõde, headus, kannatlikkus) ning (iii) HKP olemus — tegemist on inimsusevastaseid kuritegusid toime pannud organisatsiooniga, mille põhiolemus pärineb Mao Zedongi aegsest "kultuurirevolutsioonist". Alates 1999. aastast kuni tänaseni kiusatakse Falun Gongi harjutajaid Hiinas taga, inimesi vangistatakse, piinatakse ja meelsusvandidelt eemaldatakse nõusolekuta organeid illegaalse elundiäri tarbeks. HKP on samuti asunud läbi viima ulatuslikku laimukampaaniat Falun Gongi suhtes nii Hiinas kui ka väljaspool Hiinat ning samuti internetis. Euroopa Parlament ja USA kongress on võtnud vastu mitmeid resolutsioone Falun Gongi toetuseks ning 2024. aastal võttis USA kongressi Esindajatekoda vastu Falun Gongi kaitse seaduse.

Enne tagakiusamise algust sai Falun Gong Hiinas ametliku tunnustuse osaliseks. Riigi meedias ilmusid artiklid Falun Gongi kasulikust mõjust ühiskonnale ja selle tervist parandavast mõjust. Mujal maailmas on Falun Gong pälvinud laialdaselt kiidusõnu ja auhindu. Praktikale alusepanija hr Li Hongzhi on neljakordne Nobeli preemia nominent ja Euroopa Parlamendi Sahharovi mõttevabaduse auhinna nominent. Praegu elab Meister Li Hongzhi USA-s.

