

Lavdëruar dhe Mbështetur në Botë

Falun Dafa praktikohet lirisht në mbi 50 vende në gjithë botën., nga New Yorku në New Dehli, nga Gjeneva në Moskë. Të gjitha vendet e praktikës organizohen nga vullnetarë lokalë dhe mësimi është pa pagesë.

Falun Dafa dhe themeluesi i saj, Z. Li Hongzhi, kanë marrë qindra çmime dhe proklamime nga qeveritarë nga gjithë bota për përfitimet që Falun Dafa i ka sjellë qytetarëve që e praktikojnë atë dhe komuniteteve ku ata banojnë. Po ashtu, Z. Li Hongzhi është emëruar tri herë për Çmimin Nobel të Paqes.

Praktikuesit dhe mbështetësit e Falun Dafës në gjithë botën vazhdojnë apelin e tyre paqësor për t'i dhënë fund persekutimit në Kinë. Jiang Zemin, ish lideri i Kinës dhe shkaktari i këtij persekutimi të paparë, është hedhur në gjyq për gjenocid, krime ndaj njerëzimit dhe torture në 6 vende përfshirë SHBA, Gjermani, Spanjë etj.

Persekutuar në Kinë

Në fund të viteve 1990, Falun Dafa ishte bërë jashtëzakonisht popullore në Kinë, me 70 deri 100 milionë njerëz që praktikonin. Pamvarësisht nga natyra e saj paqësore, Presidenti kinez e shikoi popullaritetin e Falun Dafës si kërcënim ndaj pushtetit të tij.

Ai e shpalli atë të paligjshme në korrik 1999 dhe filloi një fushatë persekutimi kundër gjithë atyre që e praktikonin atë. Që nga ajo kohë, dhjetëra



mijëra vetë janë burgosur ilegalisht, torturuar dhe dërguar në kampe pune të detyruar. Mbi 1600 kanë vdekur në duart e policisë kineze. Miliona janë prekur nga humbja e pjesëtarëve të familjes, punës dhe lirive bazë, vetëm sepse ata dëshirojnë të ushtrojnë paqësisht lirinë e tyre të besimit. Këto krime janë dokumentuar nga Kombet e Bashkuara, Amnesty International etj.

SOS!

**Thirrje Urgjente për të Shpëtuar
Praktikuesit Falun Gong
të Persekutuar në Kinë**

Mbi 1600 të torturuar deri në vdekje

Mbi 100 000 të burgosur apo në kampe pune

Mbi 1000 të mbyllur në spitale psiqike

*"...Ne ja kemi theksuar në mënyrë të përsëritur
Qeverisë kineze që nuk ka justifikim për represionin e
saj brutal të Falun Gong."*

-George W. Bush, President i SHBA

*"Unë i konsideroj praktika të tilla si jashtëzakonisht
të rëndësishme për jetën e brendshme të secilit prej
nesh. Për këtë arsye unë kritikoj me ashpërsi
qëndrimin e qeverisë kineze, e cila ka shpallur një
represion të hapur ndaj njerëzve që praktikojnë Falun
Gong."*

-Vladimir Mlynar, Parlamentar çek

Tortura dhe vrasja e njerëzve të pafajshëm të cilët
praktikojnë Falun Gong duhet të marrë fund!

Listë Kontakesh për të mësuar Praktikën:

| | | | |
|----------|------------|----------------|--------------|
| Shqipëri | Durrës | 052 268 96 | |
| Greqi | Athinë | 69 73 57 99 32 | |
| | | 69 46 23 50 47 | |
| Itali | Milano | 02 472371 | |
| | Romë | 335 6320322 | |
| | Brescia | 338 9523569 | |
| | Biella | 015 8491653 | |
| | Torino | 011 9574610 | |
| Firence | | 340 3585893 | |
| | Gjermani | Berlin | 030 78991867 |
| | | Bremen | 04292 409200 |
| | | Dresden | 03513743632 |
| | | Frankfurt | 069 614392 |
| Hamburg | | 040 39900050 | |
| Hanover | 05132 7748 | | |

FALUN DAFÄ

(Falun Gong)



Një Praktikë e Fuqishme

Për të përmirësuar

Trupin, Mëndjen

Dhe Shpirtin

眞善忍

NDERSHMËRI MIRËSI TOLERANCË

- Lehtëson stresin dhe ankthin
- Rrit energjinë dhe gjallërinë
- Përmirëson në mënyrë të dukshme shëndetin fizik
- Sjell lartësim shpirtëror

Kontakt: 052 268 96 (Durrës)

E-mail: falundafaneshqiperi@hotmail.com

www.falundafa.org/albanian

Të gjitha aktivitetet janë falas

Trup i Shëndoshë, Zemër në Paqe

Fillo Mëso Sot!

Libri *Zhuan Falun* (Duke Ktheyr Rrotën e Ligjit) i Z. Li Hongzhi, është vepra më sistematike dhe themelore e Falun Dafës. Që nga prilli 2004 ai është përkthyer edhe në shqip. Mund ta gjeni në biblioteka dhe së shpejti mund edhe ta bleni në librari. Libri, gjithashtu mund të merret nga interneti në adresën e mëposhtme.

Për të ditur më shumë mbi praktikën dhe parë apo download ushtrimet, vizito:

<http://www.falundafa.org/albanian>



1. Buddha tregon njëmjë duar:

Duke përdorur lëvizje të ngadalta shtrijeje, ky ushtrim hap gjithë kanalet e energjisë të trupit.

2. Pozicioni mbajtjes së Falunit:

I përbërë nga katër pozicione statike që mund të mbahen për disa minuta secili, ushtrimi i dytë rrit nivelin e energjisë dhe zgjon mençurinë.



Falun Dafa

Ku ndryshon Falun Dafa nga Tai-chi apo Joga?

Lëvizjet e Falun Dafës janë më të thjeshta dhe më të lehta për t'u mësuar. Shumica e njerëzve mendojnë se fusha energjise është shumë më e fuqishme dhe rezultatet janë më të shpejta. Po ashtu Falun Dafa kërkon që praktikuesit të ndjekin parimet e *Ndershmërisë-Mirësisë-Tolerancës* që të kultivojnë vetveten dhe të përmirësojnë mendjen, trupin dhe shpirtin.

Çfarë është Falun Dafa?

Falun Dafa, gjithashtu e njohur si Falun Gong, është një praktikë vetë-kultivuese tradicionale kineze që përmirëson shëndetin mendor dhe fizik nëpërmjet një sërë ushtrimesh të lehta për t'u mësuar, meditim dhe lartësimin e cilësisë së mendjes dhe të karakterit.

Praktika bazohet në parimet universale të *Ndershmërisë – Mirësisë- Tolerancës*. Kjo praktikë e lashtë, në fillim e mësuar vetëm privatisht, ju prezantua publikut për herë të parë në vitin 1992 nga Z. Li Hongzhi në Kinë. Që nga ajo kohë, miliona praktikues në gjithë botën kanë raportuar përmirësime të jashtëzakonshme të shëndetit dhe një ndërgjegjësim më të thellë shpirtësor.

5. Forcimi i fuqive hyjnore:

Është meditim që përpunon si trupin dhe mendjen nëpërmjet një qetësie të thellë; forcon fuqitë hyjnore dhe forcën e energjisë.



Një Shteg tek Origjina e Vetvetes

“Unë ndjehem më e fortë dhe me mendje të kthjellët”

Connie Chipkar, 61 - Unë hyra në Falun Dafa si një 57 vjeçare që ishte konsumuar nga jeta. Kisha nevojë për gjumin e mbasditës çdo ditë. Tani, katër vjet më vonë, dukem më e re, mullat më janë pothuajse zhdukur, dhe gjallëria ime vjen duke u mitur. Më duhet më pak gjumë se më parë. Dhe ndjehem më mirë, më e fortë dhe me mendje më të kthjellët.

“Unë dola nga alkoli dhe droga menjëherë”

Sterling Cambell, Baterist (Për bandën e David Bowe) -

Duke qënë muzikant, methi im nuk ishte nga më të shëndetshmit. Dhe duke qënë në rymën e influencave të këqija, unë u futa në rrugë të keqe. Por kur fillova të praktikoj Falun Gong, brenda një muaji, dola nga ato ato si dhe nga alkoli e droga. Leximi i *Zhuan Falun* më ndihmoi ta nxjerr veten jashtë kësaj situatë të keqe shumë shpejt.

3. Depërtim i dy ekstremeve kozmike:

Me lëvizje të ngadalta rrëshkitëse të duarve, ky ushtrim pastron trupin duke përdorur energji nga kozmosi.



4. Qarku Qiellor i Falunit:

Duke rrëshkitur duart ngadalë mbi gjithë trupin, para dhe mbrapa, ushtrimi i katërt korrigjon gjithë kushtet jo normale në trup dhe qarkullon energji me shumicë.

NDERSHMËRI

MIRËSI

TOLERANCË