



Falun Dafa bildete bis vor dem Verbot 1999, ähnlich wie Tai Qi, einen lebendigen Bestandteil des Lebens vieler Menschen in ganz China. Jeden Morgen bei Tagesanbruch füllten sich die Parks und Plätze mit Hunderten von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, um gemeinsam die Übungen zu praktizieren.



Falun Dafa wurde im Jahre 1992 auf der internationalen Gesundheitsmesse in Peking erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Falun Dafa bekam dort den ersten Preis und dessen Begründer Li Hongzhi den Titel „beliebtester Qi Gong Meister“. Danach folgten Seminare in fast allen großen Städten Chinas mit bald 4-5.000 Teilnehmern pro Seminar. Mittlerweile wird Falun Dafa von Millionen von Menschen in über 50 Ländern angewandt.



## Die Prinzipien von Falun Gong

- Zhen:** Wahrheit, Aufrichtigkeit, Rückkehr zum wahren Selbst  
**Shan:** Barmherzigkeit, Güte, Mitgefühl  
**Ren:** Nachsicht, Toleranz, Ausdauer

真善忍

Diese drei Prinzipien werden im Falun Gong als die grundlegendsten Eigenschaften des Universums betrachtet. Sie existieren in jedem Teilchen der Materie, sowie im gesamten Kosmos. Und sie sind auch ein Maßstab zur Unterscheidung von gut und schlecht, richtig und falsch. Für Falun Gong-Kultivierende sind sie der Maßstab, nach dem man sein tägliches Denken und Handeln ausrichtet.



## Die Übungen

Der innere Lern- und Wachstumsprozess wird durch 5 harmonische und leicht zu erlernende Übungen ergänzt. Sie unterstützen die energetischen Prozesse, sorgen dafür, dass Energieblockaden gelöst werden und der Körper in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzt wird. Die natürlichen und weich fließen-



den Bewegungen sind eine Wohltat für Menschen jeden Alters. Die Übungen können entweder anhand des Übungsvideos oder in einer der zahlreichen Übungsgruppen in ganz Deutschland kostenlos erlernt werden.

(Lehrfilm: Ost Zhou Verlag;  
ISBN 3-9804737-1-6)

Das Buch „Falun Gong – Der Weg zur Vollendung“ dient als Einführung und enthält Abbildungen der Übungen.  
(ISBN 3-932273-60-5, Verlag Dexheimer,  
Tel./FAX: 0700-00226272)

Das Buch „Zhuan Falun“ ist das Hauptwerk mit der systematischen Kultivierungsanleitung  
(ISBN 3-932273-59-1, z.Z. in Vorbereitung)  
Sämtliche Bücher und Videos gibt es auch auf den Internetseiten kostenlos zum herunterladen.

www.falundafa.de und  
www.clearharmony.net/de