

Falun Dafa

Falun Dafa is een zeer oude vorm van Qigong. Qigong is de praktijk van het verfijnen van lichaam en geest door speciale oefeningen en meditatie. De meeste vormen van Qigong zijn erop gericht fit te blijven en ziektes te helen en bestaan bijna uitsluitend uit bewegings-oefeningen.

Falun Dafa is echter Qigong op een hoger niveau en gaat voorbij aan het streven naar gezondheid en fitheid met als doel het verwerven van wijsheid en verlichting. Falun Dafa, ook wel Falun Gong genoemd, is door meester Li Hongzhi openbaar gemaakt in 1992 en wordt nu over de gehele wereld door meer dan 100 miljoen mensen beoefend.



Cultivatie van geest

In Falun Gong wordt de geest gecultiveerd door Xinxing te verhogen. Xinxing toont overeenkomsten met wat wij in het westen deugden noemen, maar het omvat veel meer dan alleen deugden. Xinxing wordt verhoogd door zich steeds meer in overeenstemming te brengen met de karakteristiek van het universum, Zhen-Shan-Ren. Dit staat voor:

Zhen = waarheid, waarachtigheid

Shan = mededogen, compassie

Ren = verdraagzaamheid, volhardendheid

Alles in het universum heeft deze karakteristiek. Hoe meer men in overeenstemming is met deze karakteristiek, hoe dichter men bij zijn ware zelf is.

Hoe men zijn Xinxing kan verhogen en hoe men cultivatie kan beoefenen volgens Falun Dafa is uitgelegd in de boeken *Falun Gong* (introductietekst) en *Zhuan Falun* (hoofdwerk), geschreven door meester Li Hongzhi.

Cultivatie van lichaam

De cultivatie van het lichaam in Falun Gong is erop gericht het lichaam te zuiveren en te transformeren, zodat alle slechte materie (karma) verwijderd wordt.

Cultivatie van het lichaam kan alleen een duurzaam effect hebben als men aandacht schenkt aan het verhogen van Xinxing.

De cultivatie van het lichaam in Falun Gong bestaat uit een vijftal oefeningen. Er zijn 4 staande oefeningen en één zittende oefening. Hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd staat beschreven in het boek *Falun Gong*. Daarnaast is er een videoband verkrijgbaar, waarop de oefeningen door meester Li Hongzhi zelf stap voor stap uitgelegd en voorgedaan worden.

De oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden en ze zijn gemakkelijk te leren. Ze hebben een zeer positieve invloed op de gezondheid. Na langere beoefening wordt bij het uitvoeren van de oefeningen een meditatieve toestand vereist, een lege doch bewuste geest.



Het Falun symbool

Het symbool van Falun Dafa is de Falun. Het bestaat uit swastika-symbolen (卍) van de Boeddhistische School en Taiji (☯) oftewel yin/yang-tekenen uit de Taoïstische School.

Het swastika-symbool is zeer oud en werd teruggevonden in de Maya-cultuur, bij de Amerikaanse indianen, op oud-Griekse munten etc. Het woord 'swastika' stamt uit het Sanskriet en betekent 'geluk' of 'voorspoed'.

De Taoïstische School gelooft dat alles de tegengestelde krachten yin en yang bevat die elkaar uitsluiten, en toch onderling afhankelijk zijn, bijvoorbeeld vrouwelijk (yin) versus mannelijk (yang).

"In zekere zin is het Falun embleem een miniatuur van het universum." – Li Hongzhi

Informatie

Alle activiteiten van Falun Dafa zijn gratis. Op het internet zijn alle boeken en videoclips van de oefeningen gratis te downloaden. De officiële webpagina's van Falun Dafa zijn:

<http://www.falungong.nl/>

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

<http://www.faluninfo.net/>

Alle Falun Gong activiteiten zijn gratis

Contact en oefenplaatsen

Hieronder zijn telefoonnummers en e-mail adressen opgenomen van enkele Falun Dafa cultivatie-beoefenaars. U kunt vrijblijvend met hen contact opnemen voor meer informatie. Verder is er aangegeven in welke steden er oefenplaatsen zijn.

Nederland		
Amsterdam	Xiang-He Wang	06-54917869
Rotterdam	Jitse Pruiksmā	0031 (0)15-2144194
	✉: jitsepruiksma@yahoo.com	
oefenplaats:	Euromast Park – zaterdag's 11:30-13:00	
Delft	You Cai Zhu	0031(0)15-2510910
	✉: youcai@scientist.com	
Den Bosch	Wil van Bavel	0031(0)73-6141246
	✉: wilvanbavel@hotmail.com	
Eindhoven	Xiaojun Zhu	06-24169202
	✉: X.Zhu@tue.nl	
Maastricht	Peter Houben	0031(0)43-3474738
	✉: info@falun.nl	
oefenplaats:	Stadspark – zondag's 9:00-10:30	
België		
Brussel	Nicolas Schols	0032(0)479875734
	✉: s.nicolas@skynet.be	
oefenplaats:	Parc Du Cinquantenaire – zondag's 9:30-11:00 VUB, Pleinlaan 2 – vrijdag's 19:00-21:00	
Antwerpen	Yves	0032(0)476504954
oefenplaats:	Albertpark – zondag's 15:00-16:30	
Gent	He Yu	0032(0)92210267
	✉: y.he@clo.fgov.be	
oefenplaats:	Citadelpark – zondag's 10:30-12:00	

Falun Dafa (Falun Gong)

Cultivatie van geest en lichaam

Zhen

(Waarheid, Waarachtigheid)

Shan

(Mededogen, Compassie)

Ren

*(Verdraagzaamheid,
Tolerantie)*