

Cuerpo sano,
corazón tranquilo



Falun Dafa



Un camino hacia tu ser
original y verdadero

LAS ENSEÑANZAS DE FALUN DAFU

ZHUAN FALUN

“Girando la Rueda de la Ley” escrito por el Sr. Li Hongzhi es el trabajo más sistemático de Falun Dafa. Ambos libros se han traducido a 38 idiomas.

Falun Gong, es el libro de introducción para principiantes.

Todos los materiales de audio y vídeo, están disponibles para descarga gratuita en Internet: es.falundafa.org



Comprar en línea:
www.Tiantibooks.org

Para lugares y contactos:
es.falundafa.org

¿Qué es Falun Dafa?

Falun Dafa o Falun Gong, es una práctica de auto cultivación de cuerpo mente guiada por los principios de Verdad-Benevolencia-Tolerancia (Zhen-Shan-Ren). Cinco ejercicios suaves y fáciles de aprender. Los cultivadores cultivan su xinxing (estándar moral o carácter) tratando de ser gente más amable, honesta y paciente. Introducida por primera vez al público en China en el año 1992 por el Sr. Li Hongzhi. Desde entonces, millones de practicantes de todo el mundo han manifestado profundas mejoras de salud.

Ejercicios de Falun Dafa



1. FOZHAN QIANSHOU FA:
BUDA MOSTRANDO MIL MANOS
Movimientos suaves de estiramientos que ayudan a desbloquear y desarrollar todos los canales de energía.

2. FALUN ZHUAN FA:

ESTACA PARADA FALUN

Cuatro posturas de meditación en pie con las que se aumenta el nivel de energía y se acrecenta la sabiduría.



3. GUANTONG LIANGJI FA:
PENETRANDO LOS DOS EXTREMOS CÓSMICOS
Suave y armónico deslizamiento de brazos que depura el organismo mediante el intercambio de energías internas y externas.

4. FALUN ZHOUTIAN FA:

CIRCULACIÓN CELESTIAL FALUN

Un recorrido por todo el cuerpo con las manos que modifica los estados anormales del organismo, reforzando y mejorando la circulación de la energía.



5. SHENTONG JIACHI FA: REFORZANDO LOS PODERES DIVINOS
Posturas de meditación sentada que, mediante el logro del estado de profunda tranquilidad, depura tanto el cuerpo como la mente, aclara el pensamiento y aumenta el poder energético.



“Me siento mejor, más fuerte y más lúcida mentalmente”

-Connie Chipkar, 62 años-

“Cuando comencé a practicar Falun Dafa, tenía 57 años y me sentía algo mayor y cansada de la vida. Necesitaba tomar una siesta todas las tardes. Ahora, cuatro años después, mi apariencia se ha rejuvenecido, las arrugas casi me han desaparecido, y mi energía aumenta constantemente. Ahora requiero de menos horas de sueño que antes, me siento mejor, más fuerte y más lúcida mentalmente”.



“Dejé rápidamente el alcohol y las drogas”

-Sterling Cambell, percusionista-

“Siendo músico, mi ambiente no es el más sano. Y estando dentro de una gigantesca corriente de mala influencia, me metí en problemas. Pero cuando empecé a practicar Falun Gong, en un mes dejé todos esos vicios, el alcohol y las drogas. Leer Zhuan Falun me ha ayudado a salir de la adversidad rápidamente.”

“Mi esposo y mis hijos han notado mi cambio”

-Huixin Zhan, Taiwan-

“Soy madre de dos niños algo traviesos y para poder controlarlos, normalmente sacaba mucho carácter y les gritaba cuando se peleaban. Después de practicar Falun Dafa puedo lidiar con ellos serenamente. Mi esposo e hijos han notado mi transformación y ahora hay armonía en lugar de tensión en la familia”.

“Menos esfuerzos y más beneficios”

-Sr. Da Liu, 95 años, primer Maestro que introdujo el Tai-Chi en Estados Unidos y autor de varios libros sobre salud y longevidad-

“Antes de empezar a practicar Falun Dafa, estuve enseñando Tai-Chi y estudiando varias prácticas de Qigong durante más de 40 años. Hay conceptos de alto nivel de los que yo ni siquiera había oído hablar jamás antes... Y muchas de las cosas que en otras prácticas llevan años de esfuerzo para obtenerlas, en este sistema se alcanzan muy rápidamente. Yo ahora les sugiero a todos mis estudiantes que practiquen Falun Dafa”.



Verdad



Benevolencia



Tolerancia



Falun Dafa alrededor del mundo

Falun Dafa se practica libremente en más de 114 países de todo el mundo, desde Nueva York hasta Nueva Delhi, desde Canadá hasta Argentina. Todos los sitios de práctica son organizados por voluntarios locales y la instrucción es completamente gratuita.

Falun Dafa y su fundador, el Sr. Li Hongzhi, han recibido cientos de reconocimientos y proclamaciones por parte de diversas autoridades del gobierno por toda Norteamérica, debido al beneficio que Falun Dafa ha brindado a quienes lo practican. El Sr. Li Hongzhi fue también nominado para el Premio Nóbel de la Paz en los años 2000 y 2001.

Situación actual de FALUN DAFA en China

La persecución a Falun Dafa representa actualmente uno de los casos más graves de violación de DDHH

¿Por qué persigue el Partido Comunista Chino a Falun Dafa?

En 1992, Falun Dafa se hizo muy popular entre la población de china, sumando la cifra de practicantes entre 70 y 100 millones. Siendo Falun Dafa de una naturaleza pacífica y de no tener ningún tipo de interés político, el ex-presidente chino Jian Zemin consideró la popularidad de Falun Dafa como una amenaza a su poder político, por lo que decidió prohibirlo el 20 de julio de 1999 lanzando una campaña de persecución en contra de todos sus practicantes.



Desde entonces, decenas de miles han sido detenidos ilegalmente, torturados, enviados a campos de trabajos forzados y asesinados por parte del gobierno, según informaciones de fuentes cercanas al propio gobierno chino. Más de 3.929 muertes a causa de tortura o maltrato han sido confirmadas. Millones de ciudadanos se han visto afectados perdiendo a sus familiares, trabajos y libertades básicas, simplemente por ejercer la libertad de practicar los principios de Verdad - Benevolencia - Tolerancia y los ejercicios de Falun Dafa para mejorar su salud.

Para más información: es.clearharmony.net

Puede firmar: www.apoyofalundafa.org

Las enseñanzas de FALUN DAFA son siempre Gratuitas



Horarios de práctica y contactos

Madrid: domingos a las 12:15 de la mañana en el Parque Retiro, Plaza Gualemala, Metro Ibiza. Telf.: 605 585 845 / 639 181 246

Guadalajara: domingos a las 12:15 de la mañana en el Parque de la Concordia. Telf.: 639 181 246

Barcelona: domingos a las 11:00 de la mañana en el Parque Ciudadela, cerca del Museo Zoológico. Telf.: 659 911 960 / 639 105 872

Arenys de Munt, Barcelona: domingos a las 10:00 en el Parque de Can Jalpi. Tel.: 699 575 147

Zaragoza: domingos a las 10:30 de la mañana en el Parque Grande (Paseo central, entrada hospital Miguel Servet). Telf.: 636 66 15 07 / 639 04 29 48

Marbella: domingos a las 10:00 de la mañana en el Paseo Marítimo. Oficina de Turismo (junto a la estatua Venus). Telf.: 639 332 131

Las Palmas: domingos a las 10:00 de la mañana en el Parque Romano, detrás de Ayuntamiento de Las Palmas. Telf.: 660 087 580 / 609 860 673

Tenerife: domingos a las 09:00 de la mañana en el Parque García Sanabria. Telf.: 609 007 509

San Sebastián: domingos a las 10:30 en Txara 1, Intxaurre. Telf.: 661 431416 / 655 149 505

FALUN DAFA

(Falun Gong)

Práctica tradicional de auto
cultivación cuerpo y mente

真
Verdad

善
Benevolencia

忍
Tolerancia



- ✦ Alivia la tensión y la ansiedad
- ✦ Aumenta la energía y la vitalidad
- ✦ Mejora enormemente la salud física
- ✦ Promueve el desarrollo espiritual
- ✦ Ha beneficiado a millones de personas en más de 114 países



es.falundafa.org - www.apoyofalundafa.org

Todas las actividades son gratuitas