

Falun Dafa en el exterior de China

Falun Dafa se practica libremente en más de 114 países en 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 miles de reconocimientos y proclamaciones por diferentes autoridades de gobiernos en toda Norteamérica, por el beneficio que Falun Dafa ha brindado a quienes lo practican y a su sociedad. El Sr. Li Hongzhi fue también nominado para el Premio Nobel de la Paz en los años 2000 y 2001. Los practicantes de Falun Dafa, y quienes lo apoyan en todo el mundo, continúan apelando para poner fin a la persecución en China.

Falun Dafa en el interior de China

En 1992, Falun Dafa se hizo muy popular dentro de la población china, con un número de practicantes entre 70 y 100 millones. Sin embargo, y a

pesar de su naturaleza pacífica, el presidente chino percibió la popularidad de Falun Dafa como una amenaza a su poder. Este prohibió Falun Dafa en julio de 1999 y lanzó una campaña de persecución en contra de quienes lo practican. Desde entonces, decenas de miles han sido detenidos ilegalmente, torturados y enviados a campos de trabajos forzados. Más de 3.306 personas han muerto a manos de la policía china. Millones han sido afectados, perdiendo a integrantes de su familia, trabajos y libertades básicas, simplemente porque ellos desean ejercer la libertad de credo.



Para firmar a favor de Falun Dafa visite:

<http://www.apoyofalundafa.org>

La enseñanza de los ejercicios es siempre *gratuita*



Horarios de práctica y contactos

Madrid: domingos a las 12:00 de la mañana en el parque Retiro (enfrente de Florida Park, Metro Ibiza).

Barcelona: domingos a las 11:00 de la mañana en el Parque Ciudadela, al lado de Museo Zoológico.

Arens de Mont, Barcelona: domingos a las 10:00 de la mañana en el Parque Can Jalpi.

Zaragoza: domingos a las 12:00 de la mañana en el Parque Tio Jorge.

Córdoba: domingos a las 10:30 en Rosaleda en Parque de los Patos y a las 19:00 en Parque Miraflores.

Marbella: domingos a las 12:00 de la mañana en el parque La Represa.

Las Palmas: domingos a las 10:00 de la mañana en el parque Romana, detrás de Ayuntamiento las Palmas.

Tenerife: martes a las 19:00 en el Parque La Granja.

Madrid	605 585 845 / 639 181 246
Barcelona	665 903 813
Arens de Mont	699 575 147
Córdoba	957 490 687
Marbella	639 332 131
Zaragoza	699 842 946
Las Palmas	660 087 580 / 609 860 673
Tenerife	609 007 509

FALUN DAFA

Práctica tradicional de auto-cultivación para mente y cuerpo

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



真 善 忍

Verdad Benevolencia Tolerancia

La enseñanza de los ejercicios es siempre *gratuita*

www.falundafa.org

Cuerpo sano, corazón tranquilo

Las enseñanzas de Falun Dafa

ZHUAN FALUN

“Girando la Rueda de la Ley” editado por el Sr. Li Hongzhi, es el trabajo más sistemático y esencial de Falun Dafa.

Falun Gong es el libro de introducción recomendado para principiantes.

Ambos libros pueden bajarse gratuitamente de Internet al visitar www.falundafa.org. También pueden comprarse en la mayoría de las librerías más importantes.



¡Empiece a aprender hoy!

Vaya a cualquier lugar de práctica para aprender los ejercicios. Todas las instrucciones son gratis. Para lugares y contactos, visite el siguiente sitio en Internet:

www.falundafa.org

¿Qué es Falun Dafa?

Falun Dafa, también conocido como Falun Gong, es una práctica de auto-cultivación tradicional china. Mejora el estado físico y mental a través de una serie de ejercicios fáciles de aprender, la meditación y el desarrollo de la naturaleza entre corazón y mente llamado “Xinxing”. La práctica se basa en los principios universales Verdad-Benevolencia - Tolerancia. Esta antigua práctica, que originalmente se enseñaba de maestro a discípulo, fue dada a conocer por primera vez al público en 1992 por el Sr. Li Hongzhi en China. Desde entonces, millones de practicantes por todo el mundo han obtenido mejoras en su salud y mayor fuerza en su conciencia espiritual.

FALUN DAFA

1. Buda Mostrando Mil Manos:

Fozhan Qianshou Fa

Por medio de movimientos suaves de estiramiento se abre todos los canales de energía en el cuerpo.



2. Estaca Parada Falun: Falun Zhuang Fa

Cuatro posturas estáticas de pie con las que se aumenta el nivel de energía y despierta la sabiduría.



3. Penetrando los dos extremos cósmicos: *Guantong Liangji Fa*

Deslizar las manos con suaves movimientos, este ejercicio purifica el cuerpo utilizando la energía del cosmos.



4. Circulación Celestial Falun:

Falun Zhoutian Fa Recorriendo suavemente todo el cuerpo con las manos, rectifica todas las condiciones anormales en el cuerpo, y hace circular el qi (energía) con fluidez.



5. Reforzando Los Poderes Divinos:

Shentong Jiachi Fa

Una meditación sentada que refina tanto el cuerpo como la mente a través de la tranquilidad interna, aclara el pensamiento y aumenta el poder energético.

Un camino hacia tu ser Original y verdadero

Algunos de los beneficios al practicar Falun Dafa:

“Me siento mejor, más fuerte y más clara mentalmente” —*Connie Chipkar, 61 años*



Llegué a practicar Falun Dafa con de 57 años, cansada de la vida. Necesitaba echarme 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 necesito dormir menos horas que antes, me siento mucho mejor, más fuerte y más clara mentalmente.

“Libre de estrés y mentalmente claro”

—*Shiyu Zhou, Ph.D., Profesor, Universidad de Pennsylvania*

Falun Gong me ha enseñado cómo tener más consideración por los demás en todo lo que hago y cómo mejorar mis relaciones con otros - enfrente los conflictos constructivamente. Sobre todo, me ha enseñado cómo ser una persona verdadera, compasiva y tolerante en la vida. Me ha dado una relajación increíble, claridad mental y estar libre de estrés.

“Dejé rápidamente el alcohol y las drogas”

—*Sterling Campbell, Bateria.*

Siendo músico, mi ambiente no es el más sano. Y estando dentro de la 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. El leer *Zhuan Falun* me ha ayudado a salir de tal adversidad rápidamente.

Verdad

Benevolencia

Tolerancia