

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 mas sistemático de Falun Dafa.

Falun Gong, es el libro de introducción recomendado para principiantes.

Ambos libros, así como todos los materiales de audio y vídeo, están disponibles para descarga gratuita en Internet: [es.falundafa.org](http://es.falundafa.org)



¡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 sitio en Internet:

[es.falundafa.org](http://es.falundafa.org)

### ¿Qué es Falun Dafa?

Falun Dafa, también conocido como Falun Gong, es una práctica de auto cultivación de cuerpo mente guiada por los principios universales de Verdad-Benevolencia-Tolerancia (Zhen-Shan-Ren). Cinco ejercicios suaves y fáciles de aprender. Los cultivadores de Falun Dafa se esfuerzan en cultivar su xinxing (estándar moral o carácter) y eliminar sus apegos para convertirse en gente más amable, honesta y paciente. Esta disciplina milenaria, que históricamente se enseñaba en privado, fue 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, de estado de ánimo y de carácter alcanzando una gran claridad mental además de una más profunda conciencia espiritual.

## 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.

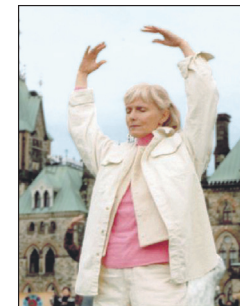
**5. SHENTONG JIACHI FA:** REFORZANDO LOS PODERES DIVINOS Posturas de meditación sentada que, mediante el logro del estado de profunda tranquilidad, depura tanto el cuerpo como la mente, aclara el pensamiento y aumenta el poder energético.



## “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 Zhuang 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 traviosos 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 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. Mas de 3.694 practicante de Falun Gong han muerto a manos de la policia China. 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 y Tolerancia y los ejercicios de Falun Dafa para mejorar su salud.

Para más información: [es.clearharmony.net](http://es.clearharmony.net)

Puede firmar: [www.apoyofalundafa.org](http://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, junto a Florida Park, 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 Can Jalpi. Tel.: 699 575 147

**Zaragoza:** domingos a las 10:30 de la mañana en el Parque Grande (José Antonio Labordeta) Telf.: 699 842 946

**Marbella:** domingos a las 12:15 de la mañana en el Parque La Represa. (junto al Museo Bonsay). Telf.: 639 332 131

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

**Tenerife:** martes a las 17:00, Parque La Granja. Telf.: 609 007 509

**Altea:** domingos a las 10:00 en Playa Urbana Calle San Pére, 26. Telf.: 627 906 616

# 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](http://es.falundafa.org) - [www.apoyofalundafa.org](http://www.apoyofalundafa.org)

Todas las actividades de Falun Dafa son  
públicas y completamente gratuitas