

Falun Gong es, para mí, el movimiento espiritual de Oriente más grande en la actualidad. No hay nada que pueda compararse en valentía e importancia.

Mark Palmer, ex embajador de los EE.UU. para Hungría y vicepresidente de Freedom House

Millones en China injustamente perseguidos hasta hoy

- 100 millones practicaban Falun Dafa cuando la persecución comenzó en 1999.
- Desde entonces, millones de chinos han sido secuestrados, encarcelados, torturados, despedidos de sus empleos, expulsados de la escuela o forzados a vivir en la calle por practicar Falun Dafa.
- Se han registrado más de 80.000 casos de tortura.
- Miles han sido asesinados.

Dos cosas que puede hacer para ayudar:

- Comparta este volante con sus conocidos.
- Firme la petición en fofg.org

Una práctica milenaria, para los tiempos de hoy

Qué significa Falun Dafa para mí

Falun Dafa me ha dado el conocimiento y la sabiduría para ser mejor hijo, esposo y amigo. Me permite hacer las elecciones correctas incluso en circunstancias difíciles
Nick, Phoenix

Falun Dafa me ayudó a salir de la depresión rápidamente
Tysan, New York

Sufría de angina crónica y gastroenteritis, pero desaparecieron completamente cuando empecé a practicar Falun Dafa
Connie, London

Casi todos en Beijing conocían a alguien que lo había probado y se había beneficiado, física o psicológicamente
Zhao Ming, former Beijing resident



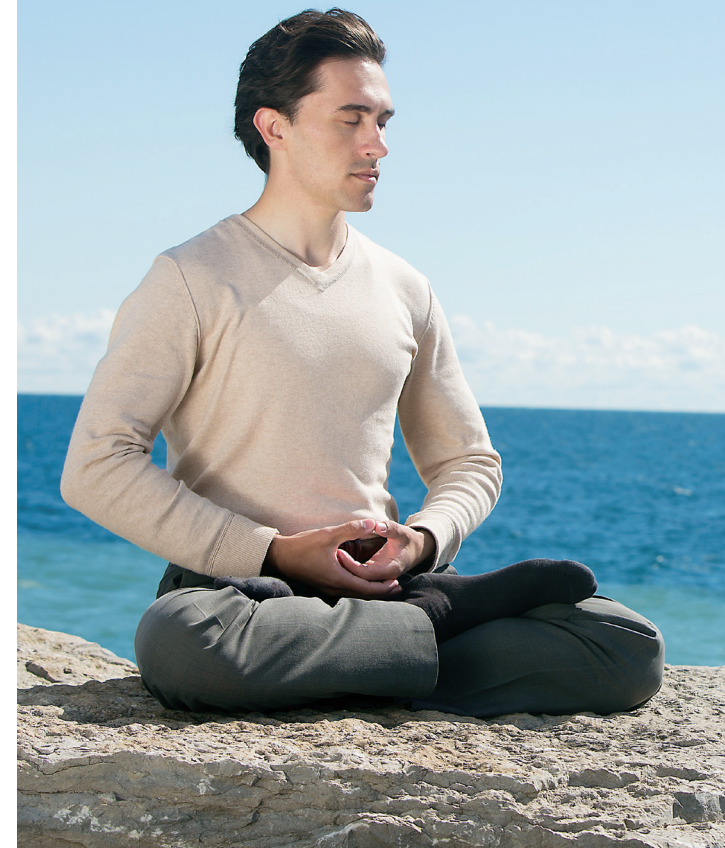
La verdadera salud viene de cultivar cuerpo y mente.

© FalunDafa.org Todos los derechos reservados

Falun Dafa

法輪大法

Verdad
Benevolencia
Tolerancia



www.FalunDafa.org

Falun Dafa es también conocido como Falun Gong
Las enseñanzas de Falun Dafa son gratuitas
Para personas de todas las edades y orígenes.



Dos formas simples de aprender

1. Asistir a un seminario gratuito de Falun Dafa es la forma más sistemática y efectiva de comenzar. Esta serie de lecciones e instrucción de ejercicios consiste en sesiones de dos horas cada día, durante nueve días.
2. Lea el libro Zhuan Falun y acérquese a un sitio de práctica local para aprender los ejercicios. La enseñanza de ejercicios es gratuita y el libro se puede comprar o leer gratuitamente online.



Los ejercicios de Falun Dafa



1 Fo mostrando mil manos

Mediante suaves movimientos de estiramiento, el primer ejercicio abre todos los canales de energía del cuerpo, creando un poderoso campo de energía.



2 Estaca-parada Falun

Compuesto de cuatro posiciones, se mantiene cada una por varios minutos; este ejercicio aumenta los niveles de energía e incrementa la sabiduría.



3 Atravesando los dos extremos cósmicos

Con un movimiento de manos delicado, el tercer ejercicio purifica el cuerpo usando la energía del cosmos.



4 Circulación celestial Falun

Al circular las manos por el cuerpo, parte delantera y trasera, el cuarto ejercicio rectifica las condiciones anormales del cuerpo y hace circular la energía.



5 Vía para reforzar los poderes divinos

Una meditación que incorpora movimientos especiales y posiciones de mano que refinan cuerpo y mente, este ejercicio refuerza las habilidades y la energía.

Las enseñanzas de Falun Dafa



Las enseñanzas más integrales y esenciales de la práctica las puede encontrar en el libro Zhuan Falun (Girando la rueda del Fa), escrito por el Sr. Li Hongzhi.

Falun Gong es un libro introductorio recomendado para los principiantes. Estas y otras obras han sido traducidas a más de 38 idiomas.

Todos los libros y artículos del Sr. Li, así como también los videos y la música con las instrucciones de los ejercicios, pueden descargarse de Internet gratuitamente en www.FalunDafa.org

Los libros también se pueden comprar online visitando www.TiantiBooks.org
Tel.: +1-201-897-8788

