

FALUN DAFA (FALUN GONG)

Falun Dafa, también conocido como Falun Gong, es una práctica tradicional china de Qigong diseñada para mejorar el cuerpo y la mente a través de ejercicios y meditación. Además de sus profundos efectos curativos, alivio de tensión y mejoramiento de la salud física y mental, Falun Gong tiene el alto objetivo de llevar a las personas hacia la sabiduría e iluminación.

“Yo había enseñado Tai-Chi estudiado varias prácticas de Qigong, por más de 40 años, cuando empecé a practicar Falun Dafa. Hay conceptos de alto nivel de los que yo ni siquiera había oído jamás antes...y muchas de las cosas que toman años de esfuerzo obtener en otras prácticas, son alcanzadas muy rápidamente con este sistema. Ahora yo les digo a todos mis estudiantes que practiquen Falun Dafa.”

-Sr. Da Liu, 95 años de edad, Maestro de Taichi y la persona que primero dio a conocer el Taichi en los Estados Unidos. Autor de varios libros sobre la salud y longevidad

Falun Gong es una práctica antigua que fue originalmente dada a conocer en la China en 1992 por el Maestro Li Hongzhi. Desde ese momento, más de 100 millones de personas alrededor del mundo han experimentado los beneficios de Falun Gong.

“Después de tantos años de búsqueda, por fin al leer Zhuan Falun pude encontrar todas las respuestas a las preguntas fundamentales de la existencia que me había hecho toda la vida. Este conocimiento me ha llevado definitivamente a otro estado de entendimiento y otro nivel de paz interna.”

*-Lupe Martinez
Practicante de N.Y.*

EL EMBLEMA FALUN



El Símbolo de Falun Dafa es el Falun (Rueda de la Ley). El Yin-Yang Taoísta y la Rueda del Dharma de Buda (o Dharma Chakra) ambos tienen reflexión en el emblema Falun. Por miles de años el antiguo símbolo (卍)

ha sido usado en el mundo para representar la buena fortuna y la virtud por los antiguos griegos, los indios de Norte y Sud América, así como los chinos, persas, hindúes y japoneses.

LA LEY Y LOS PRINCIPIOS

La Ley y Los Principios que son la base de la práctica de cultivación, se encuentran en varios libros escritos por el Maestro Li. Dos textos importantes son:

Falun Gong de China: Es un texto de introducción para principiantes que incluye ilustraciones de los ejercicios.

Zhuan Falun (Girando la Rueda de la Ley): Es el trabajo más esencial y sistemático de Falun Dafa. Es una guía completa de desarrollo hacia niveles más altos de este sistema. Ha sido traducido en más de diez idiomas.

Muchas de las enseñanzas contenidas en estos libros fueron impartidas exclusivamente de Maestro a discípulo en tiempos antiguos.

Vídeo de Ejercicios: Instrucciones de los cinco juegos de ejercicios. Disponible en Inglés y en Español.

Todos los libros y cintas de vídeo están disponibles en los centros de práctica locales, en librerías selectas, o a través de: www.Amazon.com, www.Barnesandnoble.com y www.universepublishing.com. También pueden ser bajados de Internet gratuitamente.

LA CULTIVACIÓN

Falun Gong le da alta prioridad al desarrollo de Xinxing (Naturaleza del Corazón o de la Mente). Elevar el nivel del Xinxing es la clave para incrementar la energía de cultivación de uno mismo. La cultivación del Xinxing tiene muchos aspectos que incluyen renunciar a pensamientos negativos y las conductas inmorales, no dar importancia a la fama y a las ambiciones personales y desechar apegos no saludables. Por último, esmerarse para poder asimilarse a la naturaleza suprema del Universo: Zhen, Shan, Ren.

Zhen Verdad, Verdadero, regresar al Ser Verdadero.

Shan Benevolencia, Compasión, Bondad

Ren Tolerancia, Paciencia, Perservancia

“Desde el inicio de mi práctica de Falun Dafa mi ser cambió física, mental, y espiritualmente, como nunca antes había logrado hacerlo con otro sistema en 24 años. Mi columna vertebral milagrosamente se enderezó después de 40 años de tenerla ligeramente desfigurada. Para mí, este sistema de cultivación es el más elevado que un ser humano pueda encontrar.”

-- Augusto Andrade, Practicante de Raleigh, NC

LA PRÁCTICA

Los 5 Ejercicios de Falun Gong

1 Buda Mostrando Mil Manos

Ejercicio de estiramiento que abre todos los canales de energía en el cuerpo para así absorber la mayor cantidad de energía del cosmos.

2 Estaca-Parada Falun

Ejercicio para obtener sabiduría, incrementar el nivel de energía, y reforzar poderes sobrenaturales.

3 Penetrando los Dos Extremos Cósmicos

Ejercicio que mezcla e intercambia la energía entre el cuerpo humano y el cosmos para purificar rápidamente el cuerpo del practicante.

4 Circulación Celestial Falun

Ejercicio que usa la rotación del Falun para rectificar todos los estados anormales en el cuerpo humano para que la energía fluya sin interrupción por todo el cuerpo.

5 Reforzando los poderes Divinos

Meditación en posición sentada para obtener una mente clara y pura, reforzar los poderes Divinos e incrementar tu potencia de energía.

Los cinco juegos de ejercicios están especialmente diseñados para complementar la cultivación. Tres de los ejercicios consisten en movimientos físicos, mientras que los otros dos son ejercicios tranquilos, incluyendo una meditación sentada. Los ejercicios son simples y fáciles de aprender pero excepcionalmente poderosos. Una vez que los aprendas puedes practicar los ejercicios con un grupo o por tu propia cuenta, a cualquier hora y en cualquier lugar.

APRENDA FALUN DAFA HOY MISMO

Todos son bienvenidos! Todas las actividades son gratuitas.