法輪大法 FALUN DAFA

真 Verdad 善 Compasión 忍 Tolerancia

Puente de Harbour en Sidney, Australia

Plaza Odeón en Munich, Alemania

Delante de la torre Eiffel en París, Francia

Pekín, a la salida de la escuela

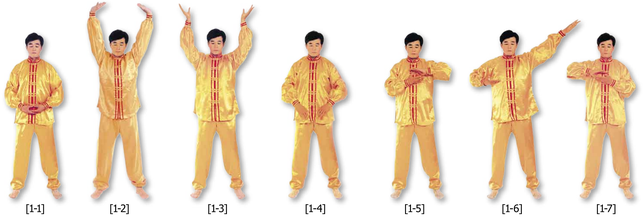
Demostración ante el monte Fujiyama, Japón

Primer ejercicio: Buda mostrando mil manos

Este ejercicio tiene como propósito extender y abrir todos los canales del cuerpo del cultivador.

Al realizarlo, el practicante puede sentir calor en el cuerpo así como la existencia de un campo muy fuerte de energía. Esto se debe a que todos los canales de energía del cuerpo están extendiéndose y abriéndose.

Usualmente se lo hace antes de los otros juegos de ejercicios.


[1-1] [1-2] [1-3] [1-4] [1-5] [1-6] [1-7]

[1-8] [1-9] [1-10] [1-11] [1-12] [1-13] [1-14] [1-15]

Segundo ejercicio: Estaca parada Falun

Este es un ejercicio de meditación que se lo realiza estando de pie y se compone de cuatro posturas diferentes de los brazos cada una de las cuales se mantienen tan largo como sea posible.

Este ejercicio es capaz de abrir los pasajes de energía de todo el cuerpo y es una vía de cultivación comprensiva para obtener sabiduría, elevar el nivel de cultivación y reforzar los poderes sobrenaturales de uno.

Los movimientos son simples pero intensos, sin embargo después de practicarlos se siente todo el cuerpo relajado sin señas de fatiga diferente a lo que uno siente después de una labor física.

[2-1] [2-2] [2-3] [2-4] [2-5] [2-6] [2-7]

Tercer ejercicio: Penetrando los dos extremos cósmicos

Con el movimiento suave de brazos y manos hacia arriba y hacia abajo se expulsa una gran cantidad de energía del cuerpo y se adquiere otra del cosmos lo cual permite la purificación del cuerpo en corto tiempo.

Al final del ejercicio se hacen circular cuatro veces las manos a la altura del abdomen en sentido de las manecillas del reloj, esto permite girar la energía del exterior hacia el interior del cuerpo.

[3-1] [3-2] [3-3] [3-4] [3-5] [3-6] [3-7]

¿Qué es Falun Dafa?

Falun Dafa, conocido también como Falun Gong, es una antigua práctica para el desarrollo de mente y cuerpo que se originó en la China prehistórica. La práctica de los ejercicios consiste en algunos movimientos lentos y suaves e incluye una meditación.

Las enseñanzas de Falun Dafa tradicionalmente se pasaban de maestro a discípulo, pero el maestro Li Hongzhi las dio a conocer al público en China en 1992 y desde ese momento se difundió de manera rápida principalmente de boca a boca. En los momentos actuales se practica Falun Dafa en más de 60 países.

Cultivación del espíritu

El componente principal de Falun Gong es el de estudiar y practicar los principios universales Zhen-Shan-Ren:

真	**Zhen**	**Verdad**
善	**Shan**	**Compasión**
忍	**Ren**	**Tolerancia**

Según las enseñanzas de Falun Dafa estas características son principios universales. Mientras uno más se identifica con estas características, más cerca se encuentra uno de su verdadero ser. Los practicantes de Falun Dafa al vivir cada día de acuerdo a estas características, se encaminan hacia la eliminación del egoísmo, envidia y cólera, y aprenden a mirarse interiormente cuando confrontan conflictos.

El desarrollo de la "naturaleza entre mente y corazón" (xinxing), permite estados cada vez más profundos de paz y armonía interior.

Cultivación del cuerpo

En Falun Dafa la cultivación del cuerpo apunta a su purificación y transformación energética, de ahí que nos provee con una serie de cinco ejercicios que tienen un efecto positivo en la salud, son muy fáciles de aprender y relajantes al practicar, pueden aprenderlos personas de toda edad inclusive niños.

Las enseñanza de los ejercicios es gratuita y sin ninguna obligación. El libro de introducción "Falun Gong (El Qigong de la Ley Rueda)" y el libro principal "Zhuan Falun (Girando la Rueda de la Ley)" pueden bajarse gratuitamente del internet.
Para mayor información sírvase ver:

www.falundafa.org

[4-1] [4-2] [4-3] [4-4] [4-5] [4-6]

Cuarto ejercicio: Circulación celestial Falun

Se hacen mover las manos fluidamente sobre todo el cuerpo sin tocarlo, esto permite la circulación de energía en una gran superficie. De ahí que en vez de ir sólo por uno o varios canales, la energía circule desde el lado Yin al lado Yang una y otra vez sin cesar.

La característica más destacada de este ejercicio es que se usa la rotación del Falun para rectificar los estados anormales del cuerpo humano. Esto permite que el cuerpo humano, es decir, el pequeño universo, retorne al estado original y permita que la energía circule libremente por todo el cuerpo.

[4-7] [4-8] [4-9] [4-10] [4-11] [4-12] [4-13] [4-14]

[5-1] [5-2] [5-3] [5-4] [5-5]

[5-6] [5-7] [5-8] [5-9] [5-10]

[5-11] [5-12] [5-13] [5-14] [5-15]

Quinto ejercicio: Reforzando los poderes divinos

Es un ejercicio de meditación que refina el cuerpo y el espíritu a través de un estado de tranquilidad profunda. Este ejercicio refuerza los poderes divinos (incluidas las capacidades sobrenaturales) y la potencia de energía.

El flujo de energía es relativamente fuerte y un gran campo de energía rodea al cuerpo. Se logra una condición óptima cuando se vacía la mente de todo pensamiento y sin embargo se está plenamente conciente de los alrededores. En otras palabras uno no debe caer en estado de trance sino en un estado de tranquilidad total y al mismo tiempo conciente de que se está practicando.

En los jardines del castillo de Arcen, Holanda

Ante la Organización de las Naciones Unidas en Ginebra, Suiza

En el templo antiguo de JieTai, China

Niños meditando en Changchun, China

En un parque de Singapur