

A FONDO

UNA DISCIPLINA QUE TRANSFORMA VIDAS

Rosa Escribano
PRIMERA HORA

Tener una mejor calidad de vida es una de las aspiraciones del ser humano. Para ello, resulta importante alcanzar una armonía entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Y aunque pueda parecer difícil, existe una antigua disciplina china que establece que lograrlo es mucho más posible de lo que se piensa. Se trata del Falun Dafa. También conocida como Falun Gong, esta práctica cobró auge a partir de la década de los noventa, cuando se comenzó a difundir en su país de origen. Desde entonces, millones de practicantes en el mundo han manifestado su interés en la disciplina y aseguran derivar de ella numerosos beneficios a la salud en general.

“Un ser humano no es solamente un cuerpo”, menciona Pia María Sandas, practicante de la disciplina desde hace cinco años. “Actualmente, los médicos saben que el 70 por ciento de las enfermedades son sicosomáticas. Entonces, eso dice cuán importante es pensar en más que solamente el cuerpo”, explica.

Fácil de aprender

Falun Dafa consiste en dos aspectos principales: la práctica y la cultivación. La primera parte se refiere a los cinco ejercicios que pertenecen al grupo de qi gong (chi kung). “Son súper fáciles de aprender”, enfatiza Sandas, quien a su vez reconoce

que, aunque “lo ideal es realizar todos los ejercicios a la vez”, lo importante es que cada persona determine su rutina. Esto en vista del estilo de vida tan apresurado con el que suele vivirse hoy día.

“Depende del tiempo de cada uno (para hacer los ejercicios). Yo viajo mucho, no tengo mucho tiempo. Muchas veces hago algunos de los que son de pie, y por la noche hago el de meditación, o a la inversa”, menciona la también ejecutiva de una reconocida compañía de cosméticos, razón por la que viaja constantemente a diferentes países.

Por otro lado, si bien esta práctica guarda cierta similitud con disciplinas como el tai chi o el yoga, Sandas explica que el Falun Dafa “guía a la persona a un nivel más elevado, de mayor iluminación”. Además, implica una rutina menos compleja de

aprender. “Hay gente que lo ha aprendido por Internet. Puedes acceder de forma gratuita el libro que explica los ejercicios en la página web. Por eso hay gente que lo ha aprendido sola”, resalta la ejecutiva haciendo referencia al libro ‘Zhuan Falun’, escrito por el maestro Li Hongzhi, y en el que se explica en detalle los ejercicios y la guía para vivir con mayor benevolencia, tolerancia y paz.

Aprender Falun Dafa es gratuito, lo que permite que sea más accesible. “No se puede cobrar. Se enseña de forma voluntaria”, recalca. Tampoco existe un líder o guía que represente una autoridad porque “no es una organización”, aclara con énfasis para descartar la idea de que se trate de una secta o una religión.

Balance espiritual

La segunda parte del Falun Dafa es la vía de la cultivación ya que se fundamenta en tres principios universales: verdad, compasión y tolerancia. “La práctica se basa en 5 ejercicios y la cultivación se basa en 3 palabras”, explica la también ex modelo finlandesa, quien, cada vez que tiene la oportunidad en su itinerario, aprovecha para promover la disciplina que le ha cambiado la vida.

En su caso particular, Sandas confiesa que “tengo una armonía que no tenía antes. Mi vida era mucho más caótica. Tenía muchas preocupaciones, más angustia, me sentía mal. No tenía el equilibrio ni la felicidad que tengo hoy día. Me llevo mejor con todo el mundo y tengo una paz interna y una salud mucho mejor. Además, yo padecía de muchas alergias y de asma. Para mí las primaveras fueron fatales. Y en la actualidad ya no necesito tomar nada para controlarlas, ya no tengo alergias”, explica complacida.

“Conozco gente que ha podido parar el abuso de drogas y de alcohol, porque esto te

El Falun Dafa se fundamenta en los principios de la verdad, la compasión y la tolerancia. Como parte de la práctica, incluye cinco ejercicios de qi gong (chi kung).



PRIMERA HORA / Teresa Canino Rivera

La ex modelo Pia María Sandas es practicante del Falun Dafa desde hace cinco años.

Reforzando los poderes divinos: Se trata de una meditación que refuerza los poderes divinos y la potencia de energía. Rectifica todas las condiciones anormales del cuerpo y hace circular la energía ampliamente.



PRIMERA HORA / Teresa Canino Rivera