Cuori e menti sollevati

Il potere della Falun Dafa

Clearwisdom Editori

Indice

<i>Introduzione</i>	6
Le origini della Falun Dafa.....	7
La pratica di coltivazione	8
La pratica della Falun Dafa.....	10
La coltivazione del carattere	13
Risultati scientifici	15
La persecuzione in Cina: "Rovinare la loro reputazione, distruggerli finanziariamente ed eliminarli fisicamente"	17
Conclusione.....	20
<i>L'immenso potere della Dafa</i>	21
<i>Grazie al Falun Gong sono diventata molto più premurosa con gli altri... e sembro anche più giovane!</i>	24
<i>Superare l'autocompiacimento e diventare una persona migliore</i>	27
<i>Prendere le difficoltà come benedizioni e guardarsi dentro per cercarne la fonte</i>	31
<i>Studente delle superiori negli Stati Uniti: "Erano il mio cuore e la mia mente che dovevano cambiare"</i>	35
<i>"Maestra, vorrei imparare il Falun Gong!" – Un ragazzo disobbediente viene trasformato dalla Falun Dafa</i>	41
<i>Abbandonare l'attaccamento alla fama e al guadagno personale</i>	44
<i>Crescere con la Fa</i>	52
<i>Le storie del giovane cinese Beibei</i>	56

<i>Trovare la speranza nel mare dell'infelicità – Un giovane incontra la Falun Dafa in prigione.....</i>	59
<i>Diventare più maturo nel processo di pratica della Falun Dafa</i>	62
<i>I principi della Falun Dafa mi hanno aiutato a risolvere un problema al lavoro.....</i>	68
<i>Un breve video cambia una vita.....</i>	73
<i>Guardare il mondo diversamente attraverso la Dafa</i>	75
<i>Risollevarsi da terra</i>	78
<i>Un adolescente sperimenta molti benefici praticando la Falun Dafa</i>	81
<i>Mettere “Verità, Compassione, Tolleranza” nella mia vita quotidiana</i>	85
<i>Percorrere un sentiero retto e iniziare una nuova vita.....</i>	89
<i>Perché ho scelto di praticare la Falun Dafa: L'esperienza di un medico di medicina occidentale e cinese ed ex ricercatore di qigong e agopuntura.....</i>	93
<i>“Verità, Compassione e Tolleranza” anche quando guido la macchina</i>	99
<i>Come la Falun Dafa ha cambiato un ex ladro</i>	100
<i>Anestesista rifiuta di accettare “guadagni extra” e tangenti dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong.....</i>	103
<i>“Riesco a mala pena a credere a come ero in passato”</i>	107
<i>La mia esperienza di lavoro in un ristorante cinese</i>	112
<i>Famiglia risolve i propri conflitti decennali dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa.....</i>	115

<i>Vice presidente di una società: La mia meravigliosa esperienza nel praticare la Falun Dafa.....</i>	120
<i>Praticare la Falun Dafa e diventare una persona migliore</i>	125
<i>Riacquistare la felicità e gioire come un bambino.....</i>	127
<i>Gli esseri più fortunati nell'universo</i>	130
<i>Trovare il significato della mia vita</i>	133
<i>La Falun Dafa mi ha elevato e reso una persona migliore</i>	136
<i>Imparare a dire: "È stata colpa mia".....</i>	139
<i>Ora la nostra classe si comporta bene.....</i>	141
<i>La Falun Dafa è profondamente radicata nel mio cuore...</i>	143
<i>Separare il grano dalla pula</i>	151
<i>Come ho risolto un conflitto che durava da tempo con mio marito</i>	154
<i>Cercavo vendetta e ho trovato lo Zhuan Falun</i>	157
<i>La migliore decisione che abbia mai preso: Riflessione sul mio primo anno da praticante della Falun Dafa</i>	160
<i>La Dafa sta cambiando rapidamente il cuore della gente..</i>	165
<i>La lettura dello Zhuan Falun ha riunito la mia famiglia ..</i>	167
<i>Condurre una nuova vita.....</i>	168
<i>La mia vita è molto migliorata da quando il mio cuore segue i principi di Verità, Compassione e Tolleranza.....</i>	171
<i>Ho trovato la Falun Dafa e abbandonato la vita criminale</i>	173
<i>Praticare la Falun Dafa nell'esercito di Taiwan</i>	176
<i>La Falun Dafa ha cambiato la mia vita</i>	180

<i>Trasformare le difficoltà in opportunità per coltivare Verità, Compassione e Tolleranza.....</i>	184
<i>Una nuova vita per la mia famiglia e per me.....</i>	185
<i>Grazie, Maestro Li.....</i>	189
<i>Epilogo: Alcune parole dagli editori</i>	192
<i>Glossario</i>	194

Introduzione

Sebbene il Falun Gong (conosciuto anche come Falun Dafa) sia profondamente radicato nell'antica cultura cinese, è stato introdotto al pubblico per la prima volta nel 1992 da Li Hongzhi, fondatore e insegnante di questa pratica. Oggi, milioni di persone in tutto il mondo praticano questi esercizi semplici e armoniosi, mentre cercano di condurre le proprie vite secondo i principi guida fondamentali della Falun Dafa: Verità, Compassione e Tolleranza.

La maggior parte delle persone che intraprende la pratica sperimenta miglioramenti significativi in molti aspetti della propria vita. Nel libro precedentemente pubblicato, *Vita e speranza rinnovate - Il potere di guarigione della Falun Dafa*, che contiene una raccolta di brevi testimonianze, sono descritti i profondi benefici sulla salute della Falun Dafa. Questo volume complementare si concentra su un altro aspetto importante della vita delle persone: la straordinaria crescita personale che può essere raggiunta coltivando il proprio carattere attraverso la pratica del Falun Gong.

Le origini della Falun Dafa

Dal 1992 al 1994 il signor Li Hongzhi ha tenuto oltre cinquanta conferenze sulla pratica, consistenti in una lezione di due ore al giorno per nove giorni. Durante le lezioni, solitamente dedicava un'ora e mezza all'insegnamento dei principi della Falun Dafa e l'ultima mezz'ora all'insegnamento degli esercizi. Alla fine di ogni seminario, i partecipanti avevano appreso i fondamenti essenziali e imparato tutti gli esercizi.

Nel dicembre 1994 è stato pubblicato il testo principale della Falun Dafa, lo *Zhuan Falun*, e in quel momento le lezioni in Cina hanno avuto termine, poiché il libro era una raccolta delle stesse. Ciò ha fornito ai principianti che non vi avevano potuto partecipare, l'opportunità di apprendere la pratica da soli. Dal momento che questo libro è diventato il testo cardine per il miglioramento continuo, fungendo da guida in ogni fase della coltivazione, anche i praticanti veterani ne hanno beneficiato.

Grazie al suo straordinario potere di migliorare la salute ed elevare il carattere, la Falun Dafa si è distinta dalla miriade di altri sistemi di *qigong* insegnati e praticati in Cina in quel momento. Prima del luglio 1999, quasi tutti i parchi cinesi all'alba erano gremiti di gente che praticava gli esercizi, insegnati sempre gratuitamente da volontari in ogni città. Diffusa principalmente con il passaparola, la Falun Dafa è cresciuta molto rapidamente. I praticanti provenivano da diverse regioni e comprendevano ogni fascia di età, strati sociali e professioni. Le agenzie governative cinesi e i principali media riconoscevano e sostenevano la Falun Dafa.

La pratica di coltivazione

La Falun Dafa è una pratica di coltivazione per il miglioramento del benessere mentale e della salute fisica. Sebbene agli occidentali il concetto di "coltivazione" possa non essere familiare, leggendo la definizione della parola "coltivare" nel dizionario, scopriamo che si riferisce a "crescita, sviluppo, miglioramento e raffinamento di qualcosa", in questo caso una persona, attraverso "educazione, formazione, lavoro e attenzione". Ma non si tratta solo di questo.

In Cina, esiste una ricca tradizione di coltivazione. Il termine in cinese è *xiu lian*: *xiu* significa "riparare" o "sistemare", *lian* sta per "temprare" o "raffinare", e scritto in cinese, questo carattere sembra simile e ha la stessa pronuncia del termine "praticare [esercizi]". Questa è solo una traduzione diretta dei caratteri che compongono il termine.

Per avere una comprensione più completa del concetto di coltivazione, possiamo guardare alla storia della Cina. In questo Paese, circa 2500 anni fa, apparve il saggio *Lao Zi*. Più o meno nello stesso periodo, Sakyamuni apparve in India. *Lao Zi* scrisse il *Dao De Jing*, attraverso cui la maggior parte delle persone apprendeva ciò che chiamava il "*Dao*" o la "Via". Sakyamuni insegnò per 49 anni il Buddismo in India, che poi si diffuse in Cina, pertanto queste due scuole formarono la base per numerose pratiche spirituali cinesi.

Anche le religioni sono considerate forme di coltivazione. Un esempio ne è la religione buddista, che ha templi, monaci e monache, rituali e molte altre formalità di tipo religioso; esistono inoltre diverse denominazioni del buddismo. La via di coltivazione della scuola buddista non è tutta qui, poiché ci sono diverse pratiche di questa scuola

che non sono considerate parte della religione buddista. Spesso consistono semplicemente in un maestro e i suoi studenti, senza alcuna formalità religiosa o luogo di culto, e anche queste sono considerate vie di coltivazione. Lo stesso vale anche per la scuola taoista. C'è la religione taoista, ma ci sono anche numerose pratiche taoiste che non sono religioni. In Cina, quindi, non è necessario essere religiosi, o appartenere a una religione, per raggiungere l'obiettivo di elevare il proprio livello spirituale - ma si deve seguire una pratica di coltivazione. In Occidente, poiché in realtà non esiste il concetto di coltivazione, qualsiasi espressione spirituale, o che abbia a che fare con la trascendenza del mondo umano, è tradizionalmente inclusa nel concetto di religione.

La Falun Dafa è un metodo di coltivazione spirituale, che comprende l'essenza di ogni altra via di coltivazione, nella forma del suo principio guida: Verità, Compassione e Tolleranza. In effetti, indipendentemente dalla propria fede religiosa o credenza spirituale, le persone possono identificarsi universalmente col principio fondamentale della Falun Dafa.

La pratica della Falun Dafa

Numerose verità essenziali della Falun Dafa sono state insegnate in privato per migliaia di anni. Era tradizione della storia cinese insegnare in questo modo, poiché i principi universali venivano spesso trasmessi da un maestro a un singolo studente. Negli anni '60 e '70, diverse pratiche di *qigong* sono state introdotte al pubblico. A quel tempo, venivano insegnati principalmente solo degli esercizi e alcuni principi di base, ed eseguendo questi esercizi di *qigong*, le persone potevano migliorare la propria salute.

Poiché la Falun Dafa è un sistema di coltivazione sia per la mente che per il corpo, chi la pratica, non solo si esercita per trasformare l'energia del corpo e migliorare il benessere fisico, ma cerca anche di elevare il livello spirituale seguendo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza.

I cinque esercizi sono facili da imparare e praticare. Vengono spiegati dal fondatore Li Hongzhi nel testo *La grande via del compimento della Falun Dafa*, di cui si trascrivono alcune parti.

Il primo esercizio è “Budda estende mille mani”.

“Il nucleo di “Budda estende mille mani” è lo stiramento del corpo. Questo serve per aprire tutti i punti in cui l'energia è bloccata, attivando un forte movimento d'energia all'interno del corpo e sotto la pelle, assorbendo automaticamente una grande quantità d'energia dal cosmo. Ciò consente fin dall'inizio l'apertura di tutti i meridiani del praticante. Quando imparerete questo esercizio, proverete una sensazione speciale di calore nell'intero corpo e percepirete l'esistenza di un campo energetico molto forte. Questo è causato dal fatto che tutti

i canali di energia del corpo si stanno aprendo e sbloccando.”

Il secondo esercizio è “Esercizio del Falun in posizione statica in piedi”.

“L'esercizio del Falun in posizione statica in piedi è un esercizio in posizione statica, composto da quattro posizioni di tenuta della ruota. Praticare con più frequenza questo esercizio può consentire ai praticanti di aprire l'intero corpo completamente, ed è un metodo di coltivazione complessivo che aumenta la saggezza e la forza, migliora il livello e rafforza i poteri divini. I movimenti sono semplici, ma le cose che coltivano sono tante e complete. Coloro che hanno appena iniziato a imparare questo esercizio, sentiranno le braccia pesanti e indolenzite. Tuttavia, dopo la pratica, non avvertiranno un senso di fatica come dopo un lavoro fisico e sentiranno l'intero corpo rilassato”.

Il terzo esercizio è “Scorrimento fra i due poli”.

“Scorrimento fra i due poli serve a mescolare e scambiare l'energia dell'universo con quella del corpo umano. Quando si pratica questo esercizio, una grande quantità d'energia viene espulsa e assorbita. Può consentire ai praticanti di raggiungere l'obiettivo di purificare il corpo in un periodo molto breve. Inoltre, può aiutare i praticanti ad aprire i meridiani della testa e a sbloccare i passaggi sotto i piedi”.

Il quarto esercizio è “Circolazione Celeste del Falun”.

“La Circolazione celeste del Falun serve per attivare ampiamente la circolazione dell'energia all'interno del corpo umano - invece di passare attraverso solo uno o più

meridiani, l'energia circola ripetutamente dall'intero lato Yin del corpo al lato Yang. Questo esercizio va ben oltre i metodi comuni per aprire i meridiani o la grande e la piccola circolazione celeste. La Circolazione Celeste del Falun è un esercizio intermedio della coltivazione. Con i primi tre esercizi come base, tramite la pratica di questo esercizio, si possono aprire molto velocemente tutti i meridiani dell'intero corpo (inclusa la grande circolazione celeste)".

Il quinto esercizio è "Rafforzamento dei poteri divini".

"Il rafforzamento dei poteri divini è un esercizio di coltivazione statico. Ha diverse finalità, rafforza i poteri divini (incluse le capacità soprannaturali) e la potenza energetica tramite la rotazione del Falun con i gesti delle mani di Budda. È un esercizio di livello superiore all'intermedio e in origine era una pratica segreta. Questo esercizio richiede la posizione seduta con entrambe le gambe incrociate. All'inizio, se non riuscite ad incrociare le due gambe, può essere accettabile incrociare una gamba sola.

La coltivazione del carattere

Sebbene la Falun Dafa comprenda esercizi fisici, essi sono solo complementari alla coltivazione del carattere, o *xinxing*. In generale, questa si attua studiando lo *Zhuan Falun*, testo principale contenente gli insegnamenti della Falun Dafa, e vivendo secondo Verità, Compassione e Tolleranza. L'enfasi posta sull'elevazione del carattere, distingue la Falun Dafa dalla maggior parte delle altre pratiche di *qigong* rese popolari in Cina negli ultimi decenni, poiché queste si concentrano principalmente sull'esercizio fisico finalizzato alla salute e al benessere.

Il significato del termine "carattere" (*xinxing*) usato nella pratica del Falun Gong, è in qualche modo più ampio della definizione data dal dizionario. Nello *Zhuan Falun*, il Maestro Li lo descrive in questo modo:

“Che cos'è la *xinxing* allora? La *xinxing* include il de (che è un certo tipo di sostanza), include la sopportazione e la tolleranza, include la capacità di comprendere le cose, include la rinuncia a tutte le cose - la rinuncia ai desideri e a tutti gli attaccamenti della gente comune - e dovete anche essere in grado di sopportare le avversità, e così via. Include quindi molte cose diverse. Per fare progressi reali, dovrete innanzi tutto migliorare ogni aspetto della vostra *xinxing*”.

Man mano che i praticanti coltivano il proprio carattere, affrontano tutto ciò che accade nella vita quotidiana come prove e opportunità per migliorare. Ad esempio, se un (o una) praticante viene rimproverato da qualcuno, considererà il fatto come un'opportunità per applicare i principi di Verità, Compassione e Tolleranza.

Piuttosto che arrabbiarsi e rispondere a tono, forse capirebbe che sarebbe meglio lasciare perdere, o spiegare con calma la situazione che ha causato il conflitto. Non ci sono formule che prevedano modi specifici di agire in ogni situazione, tuttavia studiando lo *Zhuan Falun*, i praticanti ottengono la propria comprensione su come coltivare il proprio carattere e considerare queste tribolazioni che si incontrano nella vita come opportunità per migliorare.

I praticanti trovano che, con la coltivazione, ottengono spesso nuove comprensioni su come vivere secondo Verità, Compassione e Tolleranza. Forse, all'inizio del proprio sentiero di coltivazione, un praticante potrebbe rispondere in un determinato modo quando viene insultato, ma dopo aver coltivato per un po' e avendo raggiunto una migliore comprensione dei principi della pratica, potrebbe trattare la stessa situazione in modo completamente diverso.

Un altro aspetto della coltivazione del carattere, che viene menzionato frequentemente in questo libro, implica il "lasciare andare gli attaccamenti". È importante notare che questo concetto non vuole indicare che bisogna distaccarsi dalla vita o dai problemi. Al contrario, è un processo per affrontare le difficoltà della vita e superarle. Nel contesto della pratica di coltivazione, "lasciare andare gli attaccamenti" si riferisce al rinunciare progressivamente a nozioni, comportamenti e schemi di pensiero che impediscono a una persona di assimilarsi pienamente a Verità, Compassione e Tolleranza.

La relazione tra la salute mentale e quella fisica è estremamente importante. Coltivando il carattere, i praticanti possono influire direttamente e positivamente sulla propria salute fisica. Si ritiene che questo sia uno dei motivi per cui la pratica della Falun Dafa dia risultati così eccezionali nella cura delle malattie.

Risultati scientifici

Il procedimento esatto con cui la pratica della Falun Dafa agisca per guarire le malattie, non è del tutto noto alla scienza moderna, ma i suoi effetti possono essere valutati attraverso uno studio scientifico.

Un censimento del governo cinese effettuato nel 1998, ha indicato che da settanta a cento milioni di persone, nella sola Cina, praticavano la Falun Dafa, dimostrando come fosse di gran lunga la pratica di *qigong* più popolare nella storia del Paese. Numerosi praticanti hanno testimoniato, con l'esperienza personale, che la Falun Dafa aveva potenti proprietà curative. Nel 1998, a Pechino è stato condotto il primo sondaggio rilevante sulla salute dei praticanti di questa disciplina.

Secondo il sondaggio, su 12.731 partecipanti, il 93% aveva inizialmente condizioni di malattia, e il 50%, prima di iniziare la pratica, era affetto da almeno tre malattie. Attraverso l'apprendimento e la pratica della Falun Dafa, la salute dei praticanti è migliorata a vari livelli, e nel 59% dei casi si è riscontrata una completa guarigione. Confrontando le loro condizioni di salute prima e dopo la pratica, l'80% ha riportato miglioramenti. Tra queste persone, la percentuale di quelle che hanno dichiarato di sentirsi "molto energiche" dopo aver praticato, è aumentata dal 3,5% al 55,3%. Questi numeri dimostrano che la Falun Dafa è notevolmente efficace nel curare le malattie, aumentare l'energia e migliorare il senso generale di benessere. Essere sani include avere sia un corpo sano che una mente sana. Il sondaggio ha dimostrato che 12.287 persone, ovvero il 96,5% dei partecipanti, ha riferito di sentirsi più sano psicologicamente dopo aver praticato la Falun Dafa.

Dalla ricerca effettuata a Pechino è emerso che il numero di persone che pratica questa disciplina è aumentato ogni anno, con un livello di crescita sempre più rapido, e il fatto che abbia attirato un gran numero di praticanti in poco tempo, fornisce ulteriori prove dell'efficacia curativa e della capacità di migliorare la salute.

Inoltre, il sondaggio ha rilevato che i praticanti della Falun Dafa hanno fatto risparmiare allo Stato ogni anno 3.270 yuan (1) per persona sulle spese mediche. Moltiplicando questa cifra per i milioni di persone che praticano, si può facilmente calcolare l'enorme quantità di denaro economizzata dalla Cina su costi e risorse mediche. Questo è uno dei motivi per cui la Falun Dafa è stata ampiamente considerata benefica, non solo per i singoli individui, ma anche per la società nel suo insieme.

Anche a Taiwan è stato condotto un sondaggio: su 1.182 partecipanti, il 72% ha utilizzato una sola tessera di assicurazione sanitaria - che consente al titolare sei visite all'anno nelle strutture sanitarie - cioè una riduzione di quasi il 50% rispetto al totale della popolazione. Il rapporto ha anche sottolineato che la Falun Dafa ha un notevole effetto sull'eliminazione di abitudini malsane e dipendenze, infatti si è registrato un tasso di successo dell'81% per quanto riguarda l'abbandono del fumo, del 77% per l'astensione dall'alcol e dell'85% per l'abbandono del gioco d'azzardo.

Per saperne di più sui profondi poteri di guarigione della Falun Dafa, leggete il libro *“Vita e speranza rinnovate - il potere di guarigione della Falun Dafa”*.

La persecuzione in Cina: "Rovinare la loro reputazione, distruggerli finanziariamente ed eliminarli fisicamente"

Grazie agli enormi benefici derivanti dalla pratica, la Falun Dafa è diventata rapidamente la forma più popolare di qigong in Cina. In seguito, il numero di praticanti ha superato il numero totale dei membri del Partito Comunista Cinese. La sua popolarità ha attirato l'attenzione di Jiang Zemin, già segretario generale del Partito Comunista Cinese e presidente della commissione militare. In quanto capo del Partito Comunista Cinese, che aveva abolito ogni libertà di pensiero già dal suo avvento, Jiang e altri membri della leadership del Partito hanno ordinato alla polizia di limitare le attività della Falun Dafa, e ai media statali di pubblicare notizie diffamatorie sul suo conto.

In risposta a un articolo diffamatorio pubblicato da una rivista, un gruppo di praticanti si è recato alla casa editrice del periodico nella città di Tianjin per chiarire alcuni fatti sulla Falun Dafa, sperando di risolvere eventuali malintesi che potevano aver avuto luogo. Con loro sorpresa, le discussioni pacifiche sono state interrotte dall'arrivo di oltre 300 poliziotti antisommossa, che li hanno aggrediti fisicamente, arrestandone 45. Le autorità di Tianjin, alle richieste dei praticanti, hanno ordinato loro di andare ad appellarsi a Pechino, affermando che gli arresti erano stati eseguiti su ordine del governo centrale.

Il 25 aprile 1999, circa diecimila praticanti sono andati all'Ufficio degli appelli del Consiglio di Stato, nei pressi di Zhongnanhai, sede del governo centrale, per presentare un appello. L'allora premier Zhu Rongji li ha incontrati e, a fine giornata, ha ordinato alla polizia di Tianjin di rilasciare i praticanti arrestati ingiustamente, ribadendo la politica del governo di non interferire con la libertà di pratica.

Sebbene l'incidente sia stato risolto pacificamente, Jiang Zemin, ex capo del Partito Comunista Cinese, ha visto in questo un'opportunità per eliminare quella che percepiva come una minaccia. Secondo rapporti attendibili di persone informate dei fatti, Jiang ha deciso di reprimere il Falun Gong quella stessa sera, nonostante il disaccordo degli altri sei membri del Comitato Permanente del Politburo del Partito Comunista Cinese. Dopo tre mesi di pianificazione, il 20 luglio 1999, è stata lanciata la persecuzione generale con arresti di massa, pestaggi e detenzioni illegali di decine di migliaia di praticanti. La polizia ha bruciato i libri della Falun Dafa e saccheggiato le case dei praticanti, e i media hanno inondato il Paese con una propaganda diffamatoria nei confronti della Falun Dafa. È apparso subito chiaro alle autorità che attuare la repressione sarebbe stato molto più difficile di quanto avessero previsto; Jiang ha quindi emanato la famigerata direttiva che ha trasformato questa persecuzione in un genocidio: "Rovinare la loro reputazione, distruggerli finanziariamente ed eliminarli fisicamente".

Durante sette anni [*fino al 2006 ndt*] di intense persecuzioni a livello nazionale, milioni di praticanti sono stati arrestati, detenuti o inviati nei campi di lavoro forzato senza essere processati. A migliaia sono stati rinchiusi negli ospedali psichiatrici per essere sottoposti a trattamenti con psicofarmaci; le donne sotto custodia della polizia sono state vittime di abusi sessuali, e alcune sono persino state costrette ad abortire contro la propria volontà. E, recentemente, sono state rivelate atrocità ancora più terrificanti: la vasta rete cinese di campi di lavoro forzato, centri di detenzione e campi di concentramento segreti, viene utilizzata per facilitare il prelievo di organi dai praticanti del Falun Gong ancora in vita, per poi essere venduti a scopo di lucro per alimentare l'industria cinese dei trapianti. I corpi vengono poi cremati per distruggere le prove.

Al momento della stesura di questo libro, è stata accertata la morte di oltre tremila praticanti, avvenuta sotto la custodia della polizia, soprattutto a causa delle torture

subite; ma quando tutti gli oscuri segreti del Partito Comunista Cinese saranno rivelati, la cifra reale sarà quasi sicuramente molto più alta.

Al di fuori della Cina, la Falun Dafa si è diffusa in tutto il resto del mondo. La pratica è conosciuta in oltre ottanta Paesi e ha ricevuto oltre 1.100 premi e altre forme di riconoscimento da governi locali e organizzazioni civili. Nel frattempo, nonostante le brutalità che i praticanti cinesi hanno subito, non esiste un solo caso di rappresaglia o violenza da parte dei praticanti. Gli ultimi otto anni rappresentano una potente testimonianza del richiamo universale che esercita il principio di Verità, Compassione e Tolleranza, e della forte determinazione delle persone che vivono secondo questo principio.

Conclusion

In un lasso di tempo molto breve, la Falun Dafa e gli insegnamenti del Sig. Li Hongzhi hanno esercitato un'influenza potente e benefica in tutto il mondo. Per condividere ulteriormente i benefici del Falun Gong, abbiamo pubblicato questo volume di brevi articoli di persone a cui la pratica della Falun Dafa ha elevato i cuori e le menti, e dato una nuova vita di benessere spirituale e fisico.

In tutto il mondo, milioni di persone hanno migliorato la propria salute fisica e il carattere attraverso la pratica della Falun Dafa, per cui le storie qui narrate rappresentano solo una piccola parte di coloro che ne hanno beneficiato. Numerose persone iniziano a sperimentare cambiamenti positivi semplicemente leggendo lo *Zhuan Falun*, mentre altre verificano i miglioramenti gradualmente, eseguendo costantemente gli esercizi e studiando gli insegnamenti. Non è incoraggiato praticare la Falun Dafa con l'unico scopo di perseguire la guarigione; tuttavia, numerosi praticanti hanno sperimentato che, quando riescono a lasciare andare i loro attaccamenti, a cambiare mentalità e a condurre la propria vita secondo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, vedono molto spesso sparire miracolosamente i problemi che sembravano insormontabili con mezzi convenzionali.

L'immenso potere della Dafa

Di un praticante della Falun Dafa nel Regno Unito

Sono venuto a conoscenza del Falun Gong per caso su internet nel marzo del 1996. Ho scaricato i materiali e ho iniziato a leggerli con mia moglie. Siamo rimasti entrambi molto colpiti dalla filosofia, e gli esercizi hanno avuto un impatto immediato. Per noi, l'intero contenuto del libro aveva un senso, e non c'era nulla che non potessimo accettare. Entrambi abbiamo avuto un'immensa sensazione di felicità, perché avevamo finalmente trovato ciò che stavamo cercando.

A quel tempo non si teneva nessun incontro nel Regno Unito, ma una settimana dopo ho partecipato a una conferenza del Falun Gong in Svezia, dove ho trascorso sei giorni e incontrato molti praticanti. Sono rimasto molto colpito dalla loro cordialità e gentilezza e ho apprezzato moltissimo il tempo passato insieme. Alla fine dei sei giorni, ho avvertito che il Falun Gong era qualcosa di straordinario e ho deciso che avrei continuato a praticare.

Da quel momento sono cambiato sotto ogni aspetto. Di seguito racconterò alcuni dei cambiamenti che ho sperimentato.

Al lavoro il mio rendimento è aumentato enormemente. Sono consulente gestionale e il mio lavoro consiste nel consigliare alle società come dirigere i propri dipendenti. Prima di iniziare a praticare il Falun Gong ero determinato a raggiungere i vertici della mia società il più velocemente possibile, e quando non ricevevo una promozione che mi aspettavo, ero molto turbato. Tuttavia, da quando ho cominciato a praticare non mi sono più preoccupato affatto delle promozioni. Adesso cerco sempre di agire al meglio nell'interesse dei miei clienti e ascolto attentamente ciò che

vogliono realizzare, senza preoccuparmi del profitto che trarrò dal progetto. Se ritengo che qualcun altro possa essere in grado di rendere un servizio migliore al cliente, consiglio alla società di lavorare con lui piuttosto che cercare di prendere io il lavoro. In effetti, adesso chiedo un compenso molto ragionevole per i miei progetti perché non voglio trattare nessun cliente ingiustamente. Negli ultimi due anni sono stato promosso due volte e al momento sto facendo consulenze quattro volte in più rispetto a prima. Sono sicuro che questo non sarebbe successo se non avessi praticato il Falun Gong.

Al lavoro, il Falun Gong mi ha anche aiutato a far fronte allo stress. Nella professione che svolgo, un errore può costare alla mia azienda molte centinaia di migliaia di sterline. Prima di iniziare a praticare il Falun Gong, per diverse notti mi succedeva di non dormire bene perché ero preoccupato per il lavoro, ma da quando ho iniziato a praticare ho sempre dormito molto bene nonostante la maggiore pressione negli affari. Questo perché non ho più un attaccamento malsano al lavoro o alla mia posizione in azienda. Cerco sempre di fare il meglio che posso, e se commetto un errore lo correggo il più rapidamente possibile e vado avanti. Non cerco più di nascondere i miei sbagli.

Sono cambiato anche nella vita familiare. Prima di iniziare a praticare ero attaccato ad avere il meglio in ogni ambito: ero molto materialista e competitivo. Ci tenevo ad avere i più recenti gadget elettronici e il meglio di tutto: auto, casa, vacanze, vestiti, cibo e così via. Oggi sono diverso. Comprò solo le cose essenziali e ho regalato molte cose comprate in precedenza. Ho saldato tutti i debiti che avevo e cercato di semplificare la mia vita il più possibile.

Da quando pratico il Falun Gong ho notato di avere molta più energia. In precedenza avevo bisogno di dormire almeno otto ore ogni notte. Adesso dormo tra le quattro e le cinque ore e non mi sento affatto stanco; uso il tempo extra per fare altre cose.

Anche il mio carattere è cambiato. In passato ero sempre alla ricerca del modo migliore per raggiungere i miei obiettivi personali in ogni situazione. Ora cerco sempre di pensare come aiutare al meglio le persone attorno a me. Per esempio, trascorro spesso il mio tempo libero per insegnare il Falun Gong come volontario, affinché anche altre persone possano trarne beneficio. Prima di iniziare a praticare non avrei mai immaginato che avrei impiegato così tanto tempo in un'attività senza alcun ritorno economico.

Una prova che sto affrontando al momento riguarda il fatto di trattare nello stesso modo tutte le persone in cui mi imbatto. Al lavoro e nella vita privata ci sono persone che mi piacciono all'istante nel momento in cui le incontro e altre invece di cui ho una visione negativa. Non ne parlo con loro ma lo penso. Mi sono reso conto che questo atteggiamento è generato dai miei attaccamenti. Tendo ad apprezzare le persone che condividono il mio modo di pensare e non mi piacciono coloro che vedono le cose diversamente. Ciò significa che ritengo migliore il mio modo di pensare, e questo, ovviamente, è un attaccamento. Per esempio, al corso del Falun Gong a Londra è venuta una persona nuova. Non parlava gentilmente ed era scortese con gli altri intorno a lei, incluso me. Pensavo che solo le persone "gentili" sarebbero diventate dei veri praticanti del Falun Gong, e che perciò questa signora non sarebbe stata in grado di fare gli esercizi e avrebbe abbandonato la pratica molto rapidamente. Sono rimasto sorpreso nel vedere che il primo giorno è riuscita a fare gli esercizi molto bene, oltretutto per più di un'ora e mezza, e che poi ha comprato il libro *Falun Gong*. Questo mi ha dimostrato quanto sbagliassi a giudicare le persone in base ai miei concetti.

In conclusione, penso che la Falun Dafa sia la cosa più meravigliosa della mia vita. Ha reso me una persona migliore e la mia vita molto più semplice e felice. In futuro farò del mio meglio per migliorare ulteriormente.

Grazie al Falun Gong sono diventata molto più premurosa con gli altri... e sembra anche più giovane!

Di una praticante di Taiwan

Sin da bambina sono stata molto estroversa e attiva, tanto che la mia famiglia mi ha soprannominato “cavallo selvaggio”. Mi piaceva lo sport e ho vinto molti premi mentre rappresentavo nei tornei le scuole elementari e medie che frequentavo; tuttavia nello studio non andavo molto bene. Ciò nonostante, gli eccellenti risultati che ho ottenuto nelle varie discipline sportive hanno compensato le mie scarse prestazioni in altre materie.

Per alleviare la situazione finanziaria a casa, ho seguito le orme dei miei tre fratelli e lavoravo part-time mentre frequentavo la scuola. Durante il giorno lavoravo e la sera studiavo in un istituto tecnico. Mio padre è morto di cancro quando non ero ancora maggiorenne. Traumatizzata e rattristata dalla sua scomparsa, ho iniziato a dedicarmi a molte attività malsane, come il gioco d'azzardo, il bere, le dispute, la guida spericolata, i pettegolezzi, e a sprecare il tempo pensando a cose orribili.

Amavo lo sport e mi allenavo la mattina, dopo il lavoro e prima delle lezioni. Il mio pensiero a quel tempo era che sudare era un modo per dimostrare che ero ancora viva. Ho anche partecipato a vari tornei e vinto molti premi e riconoscimenti. Sono stata esposta a molte tentazioni e ho inseguito la fama e il guadagno personale. Mi sono gradualmente persa in tutto questo e ho usato tutto il tempo e le mie energie nel tentativo di scalare la vetta della mia

carriera. Di conseguenza, la mia famiglia ha cominciato ad avere difficoltà a capirmi. La fiducia tra me e i miei amici era sparita, e poiché fisicamente mi spingevo al limite, la mia salute si stava deteriorando.

Un giorno, un'amica più grande di me mi ha dato un giornale popolare che conteneva storie molto positive e stimolanti. Mentre lo leggevo, tornando a casa nella metropolitana, le lacrime hanno cominciato a scorrere sul mio viso. Ho letto storie sull'importanza di essere una persona gentile e imparato molte cose nuove. Un articolo riguardava i praticanti del Falun Gong perseguitati in Cina. Dal momento che desideravo saperne di più, alcuni giorni dopo ho iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*.

Dopo aver finito di leggerlo la prima volta, mi sono unita a un gruppo di praticanti nel mio quartiere, dopo di che è accaduto qualcosa di miracoloso. Non avevo mai vinto alcuna borsa di studio nella mia vita, ma dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong, ho ricevuto borse di studio per tre trimestri scolastici consecutivi! Mi sono resa conto che il miglioramento nei miei studi era il risultato della maggiore concentrazione che avevo sviluppato con la pratica del Falun Gong.

Dopo un anno di pratica, mia cognata ha commentato che ero cambiata enormemente. Continuava a dire che ero diventata più concreta e che non mi concentravo più sulle cose superficiali. Anche mia sorella ha riconosciuto che ero molto più sensibile verso gli altri e che prendevo spesso iniziative per aiutare il prossimo. Inoltre, i miei colleghi erano stupiti di come fossi cambiata positivamente in un così breve lasso di tempo. Mi hanno detto che ammiravano il mio rinnovato impegno e la mia devozione al lavoro. Per di più, i membri della mia squadra hanno anche osservato che non ero più la persona aggressiva di prima, e hanno anche menzionato altri cambiamenti positivi in me.

Recentemente ho sentito persone fare commenti sul mio aspetto giovanile, e non ho potuto fare a meno di ricordarmi un episodio accaduto alle superiori. Un giorno sono uscita con un amico. Abbiamo incontrato una sua amica che gli ha detto: “Ciao. E così vai in giro con tua zia?”. Sono rimasta completamente scioccata da ciò che avevo sentito e non sapevo se ridere o piangere. So che devo il cambiamento del mio aspetto al Falun Gong. So anche che è una pratica per la coltivazione della mente e del corpo, e che molti praticanti hanno sperimentato un miglioramento significativo della loro carnagione – che diventa chiara e rosea. E questo si verifica anche negli anziani. Se anche voi siete interessati al Falun Gong, vi consiglio di leggere lo *Zhuan Falun* affinché possiate trovare le risposte che cercate.

Superare l'autocompiacimento e diventare una persona migliore

Di una praticante occidentale negli Stati Uniti

Sono diventata una praticante del Falun Gong a fine giugno 1999. Prima di allora avevo fatto gli esercizi per circa tre mesi, ma praticavo anche il Buddismo Tibetano. Avevo ascoltato le registrazioni audio della serie di nove lezioni ed ero avanzata a stento per un breve periodo, tuttavia in seguito ho deciso di impegnarmi definitivamente a praticare solo la Falun Dafa. Sapevo di non aver fatto progressi nella coltivazione fino a quel momento. Guardando indietro, anche se sto ancora lavorando per diventare una persona migliore e ho una lunga strada da percorrere, ho indubbiamente fatto alcuni progressi in quella direzione.

Sono un'americana di seconda generazione, di ascendenza mista polacca e russo-tedesca. Sebbene i miei familiari fossero cattolici e protestanti non praticanti, hanno instillato in me i concetti cristiani, insegnandomi a distinguere chiaramente ciò che è giusto da ciò che è sbagliato. Entrambi erano stati allevati da una madre molto religiosa. Nonostante, o forse a causa, della loro umile origine, i miei genitori, cresciuti qui durante la Depressione, volevano che i propri figli avessero successo nel mondo materiale, e quindi pensavano che andare bene a scuola fosse di estrema importanza. Quando ero alle superiori ho imparato a competere per i voti, tuttavia allo stesso tempo ho avuto abbastanza buon senso da sentirmi imbarazzata per il mio bisogno di essere la migliore. Per compensare, non sono diventata brava solo a scuola, ma anche ad analizzare i miei difetti (e quelli degli altri) e ad apparire come una persona meravigliosa. Ero molto allegra e disponibile, e avevo una

visione molto altruistica. Quando ero alle superiori, ho convinto molte persone della mia bontà, e certamente ho convinto anche me stessa.

Per questo motivo, praticare la coltivazione è stato difficile per me. Ero soddisfatta della mia vita e venivo sempre trattata bene dagli altri. Sebbene gli studi universitari aggiungessero un enorme stress alla mia vita, stavo imparando ed ero stimolata intellettualmente. Anche se mio marito e io eravamo preoccupati per i soldi, dal momento che lui aveva comunque un lavoro e il mio stipendio contribuiva a far quadrare i conti, siamo sempre riusciti a mangiare e a pagare l'affitto e le bollette. Avevo molte amiche con cui potevo abbandonarmi ai pettegolezzi e spassarmela. Conducevo decisamente una bella vita.

Dopo aver terminato tutti gli esami, mio marito e io ci siamo trasferiti a Kansas City, dove lui ha trovato un lavoro più remunerativo e impegnativo, mentre io ne ho trovato uno part-time e ho continuato a scrivere la mia tesi. I miei contatti con gli amici sono diminuiti, così come gli stimoli a confrontarmi con nuovi progetti e nuove idee. Avevo ancora un atteggiamento molto ottimistico nei confronti della vita e del progresso, perché consideravo il tempo trascorso a Kansas City come una tappa verso qualcosa di più eccitante o familiare. Allo stesso tempo, ho iniziato a rivalutare i miei progressi nella coltivazione.

Il Maestro Li ci dà così tanto aiuto che, già dopo aver ascoltato le lezioni per la prima volta, mi sono sentita una persona diversa. Potevo trattenermi dal sarcasmo quando mio marito si arrabbiava con me, e controllare il mio comportamento più facilmente. Ho letteralmente potuto vedere il mondo con colori più brillanti.

Quando la mia coltivazione è iniziata seriamente e ho realizzato ciò che ero diventata, ho cominciato a piangere. Per mesi, durante la meditazione seduta, ho sperimentato delle comprensioni che mi hanno portato alle lacrime. Per essere più

precisi piangevo sonoramente; e lo facevo talmente forte da sentirmi sfinita. Non piangevo per compassione verso gli altri, ma per tutte le cose cattive che avevo fatto. Ho pianto quando ho capito che avevo vissuto nell'ipocrisia, creando l'immagine di una persona meravigliosa, saggia e amorevole da mostrare al mondo. Ho pianto quando ho realizzato quanto gentilmente le altre persone mi avevano trattato per tutta la vita. I miei genitori hanno cercato di darmi tutto ciò che volevo. Mio marito ha sacrificato molti anni della sua vita per svolgere un lavoro che odia in modo da permettermi di terminare gli studi. E io avevo spesso ripagato la loro gentilezza con compiacente indifferenza. Ho pianto più e più volte per la mia profonda inclinazione a mettermi in mostra: era come se tutto ciò che dicevo fosse in qualche modo mirato a esibirmi. Per esempio, se venivo presentata a qualcuno, menzionavo che stavo lavorando al mio dottorato (come se quella persona avesse bisogno di saperlo!). Mentre insegnavo alla mia classe di recitazione (i miei studi sono nel campo del teatro) e chiedevo ai miei studenti di cantare un pezzo teatrale preparato, cercavo di infilare alcune mie battute (come se volessi impressionare gli studenti con il mio talento). Tutti questi piccoli eventi mi hanno resa profondamente insoddisfatta di me stessa. Questo potrebbe non sembrare un buon modo di essere, ma questi sentimenti di rimorso mi hanno aiutata considerevolmente. Guardavo a me stessa con più onestà e giuravo di non mettermi più in mostra (fino a quando non fosse sorta un'altra occasione e avessi sentito un altro commento inappropriato sfuggire dalle mie labbra). Ho combattuto e pianto per tre mesi in questo modo, e ora trascorro meno tempo a giustificare il mio comportamento sconsiderato o egoistico. Sto iniziando a recuperare parte della profondità spirituale che avevo perso negli anni in favore della superficialità. Ho recuperato parte dell'integrità instillata in me da mio padre e la compassione che avevo provato da bambina.

Alcuni praticanti sembrano provenire da un passato di disperazione o di tortuose malattie, ma non è questo il mio caso. Le mie passate esperienze sono completamente all'opposto e ho dovuto liberarmi della vita facile che avevo creato per me stessa.

Oggi sto ancora lottando per diventare una persona migliore. Nondimeno, cosa potrebbe essere più prezioso di questa lotta?

Prendere le difficoltà come benedizioni e guardarsi dentro per cercarne la fonte

Di un praticante cinese negli Stati Uniti

Vivo negli Stati Uniti da più di un anno. Ora, guardando indietro, mi rendo conto di aver vissuto più difficoltà durante questo anno che in tutti gli altri trascorsi da quando, nel 1995, ho iniziato a praticare la Falun Dafa. Mi sento fortunato ad aver incontrato queste difficoltà, perché altrimenti non sarei stato in grado di migliorare il mio carattere.

Lavoro come tecnico in una società e mi occupo di assemblare e testare diversi tipi di apparecchiature termiche. Nei primi tempi per me era tutto nuovo e ho dovuto imparare dai miei colleghi. Mi sembrava di essere trattato come un apprendista, poiché mi veniva ordinato di fare qualsiasi tipo di lavoro banale che nessun altro voleva fare. Ho dovuto sopportare anche l'impazienza della gente. Ogni volta che mi imbattevo in qualcosa di nuovo, dovevo chiedere agli altri, e quando chiedevo troppo, diventavano insofferenti. Talvolta si arrabbiavano facilmente anche perché erano di cattivo umore.

Prodotti diversi hanno procedure diverse per il montaggio, e se le procedure non vengono seguite correttamente si possono verificare alcuni problemi quando i prodotti vengono testati. E questo a sua volta potrebbe causare all'azienda una grossa perdita.

Per un certo periodo di tempo ho fatto molto spesso degli errori. Qualcosa andava sempre storto, persino in modo assurdo. A volte, anche se seguivo evidentemente le procedure molto bene e ottenevo persino il via libera dei miei colleghi, i risultati erano comunque frustranti. Prevedibilmente, ricevevo molti commenti duri dal supervisore del laboratorio, il che mi rendeva molto triste. Pensavo tre me e me: “Sto cercando di

fare del mio meglio. C'è qualcosa di sbagliato in questo?”. E come se non bastasse uno dei colleghi riferiva sempre al supervisore anche la mia più piccola svista dopo averla riscontrata. Il supervisore diventava immediatamente impaziente e gridava: “Non puoi commettere sempre degli sbagli. Altrimenti, non potrò più tenerti qui!”. Allora mi arrabbiavo anch'io e pensavo: “Tutti gli esseri umani commettono errori. Credi che li faccia intenzionalmente?”. In quei momenti la mia mente era occupata dall'idea: “Licenziami, allora. Male che vada, tornerò a casa, e questo è quanto! Sono stufo di questo tipo di vita”.

Questa situazione è continuata per molto tempo, finché un giorno ho commesso uno sbaglio proprio mentre il supervisore stava passando. Mi ha chiesto cosa fosse successo. Gli ho detto che avevo fatto un altro errore, e mi aspettavo che esplodesse dalla rabbia e mi rimproverasse; tuttavia, con mia sorpresa, se n'è andato senza dire nulla. Tutto a un tratto mi sono sentito come risvegliato da un sogno. Tanti giorni di rimproveri e discussioni erano stati causati tutti da un attaccamento: ogni volta che si verificava un problema, ero sempre rimasto in silenzio e avevo cercato di nascondere. Quando poi qualcuno veniva a chiedere informazioni, dicevo sempre che era tutto a posto. Ho sempre creduto che fintanto che il risultato fosse stato buono, tutti sarebbero stati contenti e non avrebbero dovuto preoccuparsi di chiedere cosa fosse successo nel processo. In apparenza il mio ragionamento sembrava corretto, ma per un praticante della Dafa non lo era. Un praticante dovrebbe seguire il principio di “Verità”, fare le cose in modo retto, essere disposto ad ammettere eventuali errori ed essere cristallino riguardo a ogni questione. Il tentativo di coprire gli sbagli, non è forse un grande attaccamento? Sorprendentemente, dopo quell'episodio, raramente ne ho fatti altri. Di conseguenza, il supervisore non si è più lamentato e nessun collega si è più disturbato a riferirgli del mio operato.

Probabilmente poiché nessuno nella mia famiglia mi creava problemi, ero destinato ad averne di più al lavoro affinché potessi coltivarmi. Un collega sembrava molto aggressivo in ogni singola questione. Aveva l'abitudine di prendere l'attrezzatura dell'azienda anche se non doveva usarla subito. Pertanto, quando capitava che avessi bisogno di usare una certa attrezzatura, non potevo farlo e il mio lavoro veniva ritardato. Inoltre, sono molto disciplinato e mantengo sempre i miei strumenti e arnesi accuratamente ordinati. Lui invece era esattamente l'opposto, dopo aver usato l'attrezzatura la lasciava in disordine, sporca di grasso e talvolta rotta. A volte, quando non riusciva a trovare la sua usava la mia, e ogni tanto perdeva anche quella. Il mio lavoro quindi ne risentiva fortemente. Cose simili mi accadevano quasi ogni giorno. In diverse circostanze non riuscivo a controllare le mie emozioni e scoppiavo dalla rabbia. E poi mi pentivo di ciò che avevo fatto. Riguardo al miglioramento del mio carattere di fronte ai conflitti, sentivo di muovermi molto lentamente. Perché non riuscivo ad avere un cuore compassionevole e gentile? Se una cosa futile poteva toccarmi in quel modo, allora ero ben lontano dallo stato di imperturbabilità che un praticante della Dafa dovrebbe avere.

Dopo averci pensato, ho capito la ragione. In primo luogo era perché avevo adottato un atteggiamento prevenuto nei confronti degli altri: li vedevo egoisti, rudi e disorganizzati nel loro lavoro. Percepivo sempre le cose intorno a me rigorosamente dal mio punto di vista, e quando gli altri non corrispondevano ai miei concetti, mi sentivo a disagio con loro. Perché mi arrabbiavo così tanto? Perché disturbavano il mio lavoro e mi creavano problemi. Ogni parte del mio pensiero era incentrata solo su me stesso. Non era forse quello egoismo? Se invece ero io a causare inconvenienti agli altri, o a disturbare il loro lavoro, non mi arrabbiavo.

In ogni questione dobbiamo sempre essere premurosi nei confronti degli altri! Dopo aver iniziato ad adottare un simile

atteggiamento non mi sono più sentito infastidito dai miei colleghi. Al contrario, ho iniziato a provare compassione nei loro confronti, perché anche loro sono afflitti dalle difficoltà della vita.

Studente delle superiori negli Stati Uniti: “Erano il mio cuore e la mia mente che dovevano cambiare”

Di uno studente negli Stati Uniti

Ho 17 anni e pratico la Falun Dafa da circa sei mesi. Poco prima che iniziassi a coltivare, le cose nella mia vita non stavano andando molto bene ed ero confuso sia spiritualmente che mentalmente. Cercare di adattarmi al modo di vivere normale non mi sembrava decisamente appagante e propositivo. Non sapevo cosa fare della mia vita e non riuscivo a capire cosa avrei dovuto fare nella vita. Perché esistevo? Quale era lo scopo della mia esistenza? Ho ricevuto un'educazione religiosa, ma non ho mai avuto l'impressione che quegli insegnamenti rispondessero alle domande che mi ponevo, né la sensazione di essere pienamente in connessione con loro. Ero decisamente perso e speravo di trovare una disciplina da praticare che mi desse la possibilità di trovare la mia strada.

È stato allora, puntuale come un orologio, che mio fratello mi ha mandato per posta una copia dello *Zhuan Falun*. All'inizio non sapevo cosa farmene. Essendo cresciuto in una piccola città nel Nord-Est degli Stati Uniti, non sapevo nulla delle pratiche di coltivazione, e alcune parole dello sconosciuto libro dalla copertina azzurra, per non parlare del titolo, che non riuscivo nemmeno a pronunciare, mi erano decisamente estranee. Tuttavia ne ero profondamente incuriosito e non riuscivo a metterlo giù. Più leggevo e più erano le domande alle quali il Maestro Li rispondeva, e più la mia mente sembrava aprirsi ai profondi principi del testo. Potevo percepire che c'era qualcosa di molto speciale, potente

e profondo in questo libro, e sentivo di aver trovato la mia strada.

Poco dopo, sebbene al momento non me ne sia completamente reso conto, ho sperimentato la mia prima tribolazione. Stavo andando con tre amici in un planetario per vedere uno spettacolo di luci laser. Lungo l'autostrada ho mancato l'uscita per immettermi nella statale e di conseguenza, il tempo di percorrenza è aumentato di circa venti minuti. Per far fronte a questo contrattempo e tentare di recuperare il tempo perduto, ho iniziato ad accelerare, ma siamo stati fermati da un agente di Polizia, che mi ha multato per eccesso di velocità e per di più mi ha sospeso la patente per due mesi. Quando poi siamo arrivati al planetario, era troppo tardi e abbiamo perso lo spettacolo. Sulla via del ritorno, mentre percorrevamo la statale, abbiamo iniziato a sentire l'auto perdere colpi. Si è scoperto che avevamo esaurito la benzina, anche se l'indicatore indicava più di un quarto di serbatoio. Ho dovuto chiamare i miei genitori sul cellulare, e mio padre è dovuto venire a soccorrerci con un po' di benzina. Normalmente, a causa del mio temperamento, avrei avuto una discussione con lui, ma grazie a quanto avevo imparato dallo *Zhuan Falun*, sono riuscito a rimanere calmo.

Dopo quella sera ho continuato a leggere lo *Zhuan Falun*. Ho finito di leggere il libro in un paio di settimane, e dopo averne parlato con mio fratello ho iniziato a leggerlo di nuovo. Anche senza avere una buona comprensione della Fa e senza sapere nulla dei cinque esercizi, sentivo nel mio cuore che volevo essere un praticante della Falun Dafa e che volevo coltivare. Volevo assimilarmi alla caratteristica dell'universo *Zhen-Shan-Ren* (Verità-Compassione-Tolleranza) e ritornare al mio vero sé originale. In sostanza, il desiderio che avevo espresso era stato esaudito e finalmente avevo la mia via da seguire.

Quando ho iniziato la coltivazione ero molto eccitato e felice. Mio fratello mi ha fornito la videocassetta dei cinque esercizi e li ho imparati piuttosto rapidamente. Sebbene non potessi sedere nella posizione del loto completo e non riuscissi

a fare a lungo il secondo esercizio, durante la pratica mi sentivo molto appagato. Nondimeno, a causa della mia comprensione superficiale della Fa, anche le cose alle quali ho iniziato a rinunciare e quelle che ho cominciato a cambiare erano tutte superficiali. Pensavo che gli attaccamenti fossero solo riferiti a cose materiali e comprendevo che la coltivazione del carattere riguardasse solamente i valori morali. Inoltre, non valutavo me stesso in rapporto alla Fa. Con questa scarsa comprensione ho quindi iniziato a migliorare me stesso solo in superficie. Certamente questo doveva accadere affinché diventassi una brava persona, in quanto è il primo passo per diventare un praticante, ma col passare del tempo sembrava che non stessi facendo molti progressi.

Ho letto di più il libro e ho compreso che quello che stavo facendo non era la vera coltivazione. Sebbene mi sentissi molto bene riguardo a me stesso e alla mia pratica, non stavo veramente abbandonando i miei attaccamenti profondi, le cause alla radice di tutti i miei problemi. Per questo motivo la mia mente era confusa e i miei pensieri erano poco chiari. Nello *Zhuan Falun*, il Maestro Li ha detto: “Ogni volta che nella vostra pratica c’è un’interferenza, di un tipo o di un altro, dovete cercarne la causa in voi stessi e trovare che cosa non avete ancora abbandonato”.

Da questa frase ho compreso che, per essere un vero praticante e avanzare veramente, avrei dovuto rinunciare a ben più delle semplici cose superficiali. Non erano solo le azioni e le abitudini che dovevano essere cambiate e/o abbandonate, era quello che avevo nel cuore e nella mente che doveva cambiare. Se non avessi fatto così, il mio carattere non sarebbe potuto migliorare e la mia coltivazione sarebbe stata invano.

Il tempo tra il prima e il dopo è stato come un viaggio sulle montagne russe: facevo dei progressi e in seguito cadevo, poi facevo nuovi progressi e poco dopo ricadevo. Tuttavia, grazie a quegli alti e bassi, ho avuto la possibilità di imparare molto. In realtà, questo è semplicemente il processo di

coltivazione. Per esempio, all'inizio della coltivazione, ogni volta che capivo qualcosa di nuovo nello *Zhuan Falun* o che aumentavo la durata degli esercizi, mi emozionavo e pensavo: “Wow, sto proprio facendo un bel progresso!”, oppure: “Wow, sto facendo davvero bene!”. Quindi, senza rendermene conto mi compiacevo e di conseguenza ricadevo. Questo è accaduto per un certo periodo, poi mi sono reso conto che la ragione per cui cadevo dopo aver fatto un piccolo progresso era semplicemente il mio attaccamento al compiacimento. Una volta abbandonato questo attaccamento, ho scoperto che dopo aver fatto un piccolo progresso ero in grado di continuare a farne altri. A volte però mi sento assalire dalla pigrizia, quindi cerco di leggere il libro ogni giorno e di praticare quando posso. Ora, quando aumento la durata della pratica, penso tra me e me: “La prossima volta dovrei resistere più a lungo”.

Recentemente ho attraversato una dura prova nella mia coltivazione. Nell'arco di diversi giorni la mia mente è diventata sempre più confusa e la sensazione di calore dentro di me è sparita. Ho persino cominciato a dubitare della mia capacità di coltivare. Non sapevo perché stesse succedendo questo, ma dopo aver letto un passaggio dal libro *Elementi essenziali per un ulteriore avanzamento*, ho trovato la risposta. Il Maestro Li ha detto: “Vorrei anche dirvi che, in passato, la vostra natura era realmente fondata sull'egotismo e sull'egoismo. D'ora in poi, qualunque cosa facciate, dovrete innanzitutto considerare gli altri, in modo tale da conseguire la retta illuminazione sull'altruismo” (La natura di Budda è senza omissioni). Poco dopo aver letto questo brano mi sono reso conto che i miei pensieri nelle ultime settimane erano diventati sempre più egocentrici. Stavo solo concentrandomi sulle cose che riguardavano me stesso e non pensavo agli altri, e mentre ciò accadeva i miei problemi aumentavano. Allora ho cominciato a preoccuparmene sempre di più e nel tentativo di scoprire quale fosse il problema, sono diventato ancora più assorto in me stesso, invece di prestare attenzione a coltivare

il mio carattere. In effetti il problema era l'attaccamento all'egoismo. Una volta capito questo, una settimana di problemi sono spariti in un secondo, ed è stato come se potessi sentire la compassione sbocciare dentro di me. Dopo di ciò, non ho avuto un singolo pensiero egoistico e sono stato in grado di pensare solo agli altri. Era una sensazione meravigliosa.

Ora posso stare nella posizione del loto completo e la mia pratica è diventata più solida. Quando pratico la meditazione seduta sento una corrente calda scorrere in tutto il corpo e solitamente la pelle diventa calda e rossa. A scuola mi sento molto contento. Me ne sto lì tranquillamente mentre le persone intorno a me competono e combattono per i propri interessi. Mi siedo in disparte con una mente pacifica, ma mentre li guardo avverto anche un forte senso di tristezza pensando a quello che stanno facendo. Prima ero così anch'io, e a volte vorrei alzarmi e dire loro che quello che stanno facendo è sbagliato, che c'è molto di più di tutto ciò a cui loro credono. Ma poiché sono un praticante, so che non è il caso di farmi coinvolgere nei loro problemi. Penso che il desiderio di essere coinvolto sia in realtà connesso all'attaccamento del mettersi in mostra. So che provare compassione comporta una tale tristezza per le persone, ma provare compassione non significa che debba farmi coinvolgere nei loro affari. Per aiutarli veramente, dovrei parlargli dello *Zhuan Falun*.

Di recente alcune persone della mia scuola si sono interessate all'apprendimento della Falun Dafa e ho distribuito diversi libri. Penso che sia davvero fantastico che siano interessati alla pratica, e faccio un gran sorriso quando penso ai benefici che ne trarranno. Promuovere la Falun Dafa è una cosa veramente positiva e penso di dover fare un passo avanti sotto questo aspetto. Nel tempo a venire cercherò di organizzare uno studio in gruppo e un sito di pratica, e cercherò di portare lo *Zhuan Falun* nelle librerie della mia zona.

A volte mi sento sopraffatto e sento che il percorso di coltivazione davanti a me è troppo difficile e complicato. Nondimeno, cerco di cancellare questi pensieri dalla mia mente non appena emergono, perché so che sono solo i miei attaccamenti e il karma che interferiscono con me. Non vogliono essere eliminati, quindi fanno resistenza alla mia coltivazione. Devo essere deciso e determinato a farcela, e lasciare che la mia parte coltivata prevalga su quella non coltivata, così come devo accettare le difficoltà per eliminare il mio karma. Più riesco ad agire così, meno difficile sarà la mia coltivazione. Quando incontro un problema, devo ricordare che superarlo non è davvero così difficile, e che sono solo le idee e le nozioni false che ho formato in passato nella mia mente a farlo sembrare tale. Se posso ignorare queste illusioni e guardare i problemi con il mio lato coltivato, non sarà un problema superarli qualunque essi siano, e sarò in grado di avvicinarmi molto di più al mio vero sé originale. Dopotutto il Maestro Li ha detto nello *Zhuan Falun*: “...vedrete l’ombra dei salici, la freschezza dei fiori, un posto per riposarsi”. Devo anche fare passi più grandi per migliorare il mio carattere e valutare ogni mio pensiero e ogni mia azione con la Fa.

***“Maestra, vorrei imparare il Falun Gong!” –
Un ragazzo disobbediente viene trasformato
dalla Falun Dafa***

Di un'insegnante nella Cina continentale

Sono un'insegnante di scuola elementare e pratico la Falun Dafa da oltre quattro anni. Nella classe di terza elementare che mi è stata assegnata c'è un ragazzo proveniente dalla campagna che ha la fama di essere uno che crea problemi. Poiché è stato iscritto in ritardo, non capiva nulla, e per di più non ascoltava le lezioni; non sapeva scrivere una sola parola né era in grado di risolvere alcun problema di matematica. Sembrava che non avesse affatto idea di come studiare. Agli esami finali ha ottenuto solamente 6 punti in matematica e 11 in cinese (su un massimo di 100 per ogni materia). Quasi ogni giorno combinava qualche guaio, grande o piccolo, senza sosta. Ha causato grosse difficoltà a tutti gli insegnanti ed è stato un bel grattacapo anche per me. Gli ho più volte consigliato pazientemente di comportarsi bene, e anche suo padre a casa ha provato a correggerlo, usando sia le maniere forti che quelle dolci, ma niente ha funzionato.

Durante la festa del Capodanno cinese del 2001 Jiang Zemin e il Partito Comunista Cinese hanno organizzato la messa in scena “dell'auto-immolazione di Piazza Tiananmen”, per incastrare il Falun Gong. Dopo l'episodio ho spesso pensato di far conoscere ai miei studenti la verità, ma persino quando avevo le parole sulla punta della lingua, non riuscivo a parlarne. Temevo che se l'avessi fatto e gli scolari, una volta fuori non avessero fatto attenzione, mi avrebbero messo nei guai; e quindi alla fine ho rinunciato. Successivamente ho sentito che, come coltivatore, il fatto di

chiarire la verità alle persone le avrebbe aiutate a stabilire la giusta comprensione della Dafa. Tutti hanno il diritto di conoscere la verità, incluso ogni bambino innocente. Non dovrebbero vivere nelle bugie e nell'inganno.

Così un giorno, ho spiegato la verità sul Falun Gong ai miei alunni. In quel momento, sia la mia mente che il tono della mia voce erano molto calmi, senza preoccupazioni. Dopo aver finito di parlare, uno scolaro nell'ultima fila ha alzato la mano e ha detto ad alta voce: “Maestra, voglio imparare il Falun Gong!”. Mi sono guardata attorno e ho visto sorprendentemente che era quel bambino piantagrane. Al momento ho pensato che stesse facendo il dispettoso e gli ho detto: “Innanzitutto siediti... e semmai ne riparlamo dopo”. Non l'ho preso sul serio perché pensavo che fosse impossibile che lui volesse veramente imparare; e quindi ho dimenticato l'accaduto.

L'ultima lezione del mattino del 10 aprile era quella sull'etica. Alla fine del testo c'era un articolo diffamatorio sulla Falun Dafa. Ho pensato che non potevo permettere che un articolo così abominevole avvelenasse i cuori puri dei bambini. Quindi ho raccontato loro alcune storie su come il Falun Gong insegna alle persone a essere buone e sulle pregevoli azioni dei praticanti della Dafa, che sostengono fermamente la verità nonostante la persecuzione perversa. Dopo aver terminato il discorso, lo scolaro problematico ha di nuovo alzato la manina e gridato: “Maestra, voglio imparare il Falun Gong, per favore insegnami!”. Ho percepito la sua sincerità e perciò gli ho promesso che l'avrei fatto.

La prima lezione del pomeriggio era di matematica. Non appena ho finito di spiegare un problema, il solito alunno ha alzato la mano, dicendo che era in grado di risolverlo. All'inizio non gli ho creduto, perché non ascoltava mai gli insegnanti durante le lezioni e non era in grado di risolvere alcun problema. Allora gli ho chiesto di andare alla lavagna a svolgere l'esercizio, e sorprendentemente l'ha fatto

correttamente. Gli ho poi chiesto di risolvere un altro problema, e lui ha fatto bene anche quello. I suoi compagni di classe erano molto sorpresi. Al momento ho pensato che, sebbene non avessi parlato molto, il bambino aveva già subito l'effetto del retto potere della Dafa, che eleva le persone. Voleva essere buono di sua iniziativa! Questo è qualcosa che non può essere raggiunto per mezzo di alcuna forza esterna. Ero commossa. L'immenso potere della Dafa lo aveva già trasformato. Lo stesso pomeriggio, dopo la scuola, è venuto nel mio ufficio e ha chiesto: "Maestra, c'è qualche libro per imparare il Falun Gong?". Ho risposto: "Sì, ma non lo puoi ancora leggere". Ha insistito per leggerlo e voleva sapere se poteva leggerlo tutto. Ha aperto il libro *Zhuan Falun* e ha visto "Lunyu", la prefazione. Inaspettatamente è riuscito a leggerla, sbagliando solo alcuni caratteri.

Da quel momento ha iniziato a studiare veramente. Ha ascoltato le spiegazioni attentamente in classe e ha iniziato a fare i compiti di casa. Una volta l'insegnante di cinese mi ha detto, sorpreso: "Che cosa è successo a questo bambino? Ha iniziato a studiare. Ha preso il libro di cinese e sorprendentemente ha risposto correttamente a molte domande. Sembra essere una persona diversa! È diventato obbediente e non crea più problemi ogni giorno".

Proprio così, il ragazzino ha iniziato il suo percorso di coltivazione per tornare al suo vero sé originale. Da questa esperienza ho capito che con la ragione, la saggezza e un cuore benevolo nel parlare alla gente della Falun Dafa, e facendo cose senza perseguimento, si farà certamente bene.

Abbandonare l'attaccamento alla fama e al guadagno personale

Di un praticante cinese negli Stati Uniti

Nel maggio del 1997, periodo in cui stavo lavorando a New York, ho guardato i video dell'intera serie di nove lezioni del Maestro Li, senza dormire o riposare. Ero molto felice di aver trovato questo grande maestro e di poter conoscere lo scopo dell'esistenza umana e i principi della coltivazione. Poco dopo, ho preso in prestito i nastri delle varie conferenze e i libri della Dafa del Maestro Li.

Sebbene avessi letto tutti i libri della Dafa e praticato quotidianamente gli esercizi, non comprendevo come coltivare nella vita quotidiana. All'inizio, poiché avevo letto diverse volte lo *Zhuan Falun* e pensavo di averlo capito abbastanza bene, partecipavo raramente allo studio di gruppo o alle discussioni con i praticanti. Tuttavia, in seguito ho partecipato alle discussioni di gruppo e ho scoperto che mi ero imbattuto in alcune tribolazioni incontrate anche da altri praticanti, ma non le avevo affrontate rimanendo impassibile come un praticante dovrebbe fare. Non avevo provato a comprendere ed ero perfino rimasto confuso. Perché gli altri praticanti attraversavano le tribolazioni una dopo l'altra, mentre io non ne sperimentavo alcuna? In effetti, non è che non avessi incontrato delle prove, ma piuttosto non avevo agito in base ai requisiti della Dafa. Di fronte a una tribolazione non esaminavo me stesso per trovare la causa, né coglievo la situazione come un'opportunità per migliorare. Valutavo la difficoltà allo stesso modo di una persona comune, cercando una via d'uscita, e così perdevo continuamente le opportunità per coltivare. Questa situazione è durata fino al

giorno in cui ho realizzato l'importanza dello studio e della pratica di gruppo. In tale ambiente di coltivazione, i praticanti possono condividere le proprie esperienze per incoraggiarsi a vicenda e migliorare insieme; questo è particolarmente utile per liberarci dei nostri attaccamenti ed è il modo più veloce per migliorare noi stessi. Nello *Zhuan Falun*, il Maestro Li ha detto: “Vi dirò una verità, l'intero processo di coltivazione di una persona consiste nell'abbandonare incessantemente gli attaccamenti umani”. Da allora ho iniziato a partecipare regolarmente allo studio e alla pratica di gruppo.

Negli ultimi anni la concorrenza tra le compagnie di telefonia a lunga distanza è diventata sempre più intensa. Impiegano vari mezzi per attirare i clienti, come ad esempio la riduzione delle tariffe, l'esonero dal canone mensile e persino compensi in denaro. Anch'io sono tra coloro che sono stati attratti da queste proposte. Le condizioni favorevoli fornite da una compagnia erano presto migliorate da un'altra. All'inizio non ero disposto a cambiare fornitore, perché non volevo altre complicazioni; e anche perché pensavo: “Come posso prendere i soldi che spettano a qualcun altro senza una buona ragione?”. Poi mi è stato detto che ci volevano solo pochi minuti per cambiare, e che non solo avrei avuto una tariffa più vantaggiosa, ma anche ottenuto un premio in denaro. A quel tempo ero stato licenziato e non avevo molto da fare, quindi ho deciso di provare. Dopo aver cambiato ho subito riscontrato il vantaggio, nondimeno, dopo solo due o tre settimane, mi ha chiamato un'altra compagnia offrendomi delle condizioni ancora più favorevoli. L'operatore ha persino detto: “Di che cosa si preoccupa?”. Stavo dicendo tra me e me: “Non sono stato io a chiederlo... è semplicemente il loro modo di fare affari. Non mi devo preoccupare, loro sono felici e anch'io lo sono”. Alla fine in solo due mesi ho cambiato tre compagnie, e mi sentivo felice per me stesso. Non molto tempo dopo è arrivata la bolletta telefonica, e dopo averla guardata mi sono chiesto: “Cosa sta succedendo? Come

possono solo due o tre chiamate interurbane costare trecento dollari?”. La compagnia telefonica precedente aveva la regola per cui se, dopo essere passati a loro, i clienti non fossero restati per almeno tre mesi interi, non solo avrebbero dovuto restituire l'accredito in premio, ma anche pagare la tariffa più alta! Dopo aver fatto qualche calcolo, ho scoperto che alla fine avevo perso tutto il denaro risparmiato cambiando le varie società telefoniche. All'improvviso mi sono ricordato le parole del Maestro Li: “Nessuna perdita, nessun guadagno”. Mi sono reso conto che si trattava di una prova per verificare se ero interessato al guadagno personale, ma l'avevo fallita, poiché non l'avevo capito. Avevo scambiato la mia virtù in cambio dei “benefici” e non mi ero comportato come un praticante.

Questo episodio ha evidenziato notevolmente il mio attaccamento. Ricordo ancora che, quando ho iniziato a imparare la Dafa, ho detto a me stesso che la coltivazione nella Falun Dafa consisteva fondamentalmente nell'assimilare le caratteristiche cosmiche di Verità, Compassione e Tolleranza, e nello sbarazzarsi degli attaccamenti umani alla fama, all'interesse materiale e al sentimentalismo. A quel tempo pensavo di non essere attratto dalla fama o dagli interessi materiali e che la mia coltivazione dovesse concentrarsi sul sentimentalismo. Adesso sembra proprio che il “non essere attratto dalla fama o dagli interessi materiali” fosse semplicemente il punto di vista di una persona comune. Avendo imparato la Dafa, devo vivere secondo uno standard più elevato.

La società di New York in cui lavoravo ha licenziato numerosi impiegati a causa di una riorganizzazione, e poiché anch'io ero tra coloro che hanno perso il lavoro, sono tornato a Boston. All'epoca stavo studiando la Dafa da appena due settimane; non mi sentivo scoraggiato e di conseguenza ho iniziato a cercare un nuovo lavoro con determinazione. Ho pensato che dato che avevo cominciato a praticare in ritardo

rispetto agli altri, una tale disposizione delle cose mi avrebbe permesso di rimettermi in pari. Da allora, ogni giorno ho praticato gli esercizi, letto la Fa e guardato le videocassette del Maestro Li.

Trascorsi sei mesi, i miei ex colleghi avevano già trovato lavoro, ma io non mi ero ancora sistemato. Non è che non ci fossero aziende interessate a me. In quell'arco di tempo ho fatto in media due o tre colloqui di lavoro al mese. Alcune aziende avevano persino sbrigato tutte le procedure e stavano solo aspettando di scegliere la data per farmi iniziare a lavorare, ma per qualche ragione sconosciuta la data di inizio veniva posticipata ripetutamente. Semplicemente non riuscivo a iniziare un nuovo lavoro. All'inizio mi venivano date svariate giustificazioni oggettive: la società ha appena attuato una fusione e hanno bloccato gli stipendi; i manager hanno lasciato la compagnia; il piano per nuove assunzioni è cambiato e così via. Ho sperimentato ognuna di queste situazioni. Poi è arrivata la crisi finanziaria asiatica e molte società hanno iniziato a licenziare gli impiegati in massa. Per me, che sono specializzato in economia asiatica, è stato un altro colpo. Mi consideravo una brava persona, non avevo un forte attaccamento alla fama o agli interessi materiali e non ricercavo alti standard di vita. Ovunque fosse il lavoro e in qualunque cosa consistesse, finché avesse richiesto la mia specializzazione e il salario fosse stato commisurato alla mia esperienza e capacità, sarei stato contento. Non mi rendevo conto, tuttavia, che ero bloccato nel miglioramento del mio carattere proprio a causa di un tale modo di pensare.

Una sera ho ricevuto una telefonata dal direttore esecutivo di una grande impresa di investimento. Ha detto che ero stato proposto per una posizione di analisi delle economie e delle borse asiatiche. Dopo aver parlato brevemente, ho capito che il lavoro mi interessava molto, in quanto si adattava ai miei punti di forza e alla mia specializzazione. Anche lui era molto soddisfatto e stava considerando di fissarmi un

colloquio con i suoi soci. Nondimeno, mentre discutevamo ulteriormente, è emerso un conflitto. Nel discutere dei titoli asiatici e dell'economia asiatica mi sono completamente dimenticato chi fossi e ho parlato pensando di essere un'autorità. Ho cominciato a esprimermi ampollosamente e perfino a discutere con lui. Ogni mia frase era piena di mentalità ostentata e competizione. Mia figlia poi mi ha descritto la mia conversazione: "Se venisse scritta, ogni parola sarebbe in grassetto e ogni frase avrebbe un punto esclamativo!". Dopo aver riattaccato, mia moglie ha detto: "Con il tuo modo di parlare, sarebbe sorprendente se qualcuno ti assumesse. Hai fatto così tanti colloqui, perché nessuno di loro ha avuto successo? Dovresti cercare in te le risposte". È giusto! Il Maestro Li ha detto che quando c'è un conflitto dobbiamo guardarci dentro. Come ho potuto sprecare un'opportunità così buona? E perché? Ricordando l'intero corso del colloquio telefonico, ho scoperto che le mie parole erano piene di attaccamento alla fama. Avevo sfruttato ogni occasione per dimostrare che ero un professionista e un esperto in materia. Ero invidioso al pensiero che altri fossero migliori di me. Di fronte a un conflitto di opinione, discutevo influenzato dalla mia autostima, per dimostrare che "io ho ragione e tu stai sbagliando".

Quella notte ho pensato molto. La ricerca della fama, della buona reputazione, dei benefici e del riconoscimento da parte della società, sono attaccamenti alla fama facilmente individuabili; attraverso lo studio della Fa, ne sono diventato meno preoccupato. Ma il mio attaccamento alla fama si era radicato profondamente ai tempi della scuola elementare, quando ho iniziato a gareggiare con i compagni per chi prendeva i voti migliori. Dopo aver iniziato a lavorare, raramente ero soddisfatto della mia posizione ed ero sempre pronto a passare a una migliore. Ho sempre pensato di essere migliore degli altri. Ho sfruttato ogni occasione per sfoggiare le mie conoscenze e abilità e far vedere agli altri quanto fossi

straordinario. Questo tipo di attaccamento alla fama e agli interessi materiali, rispetto a quelli citati sopra, è più sottile e non altrettanto facile da rilevare. Ecco perché mi sentivo sempre sfortunato e pensavo che gli altri non mi capissero. Solo in quel momento ho riconosciuto che, secondo lo standard della Dafa, non solo non avevo rinunciato all'attaccamento alla fama e agli interessi materiali, ma che si era sviluppato sin dai miei primi anni. Tali attaccamenti avevano radici profonde e permeavano ogni aspetto della mia vita. Spesso, quando incontravo un nuovo amico o un collega, chiedevo spontaneamente in quale università si era laureato e quale era la sua posizione lavorativa. Tali attaccamenti alla fama hanno influenzato anche l'educazione di mia figlia senza che me ne accorgessi. Sembrava esserci un'intesa generale sul fatto che non avrebbe frequentato nessuna università che non fosse Harvard o il MIT, e questo le ha generato inevitabilmente una pressione inutile. Così per un periodo di tempo, ci ha riferito solo le buone notizie e non quelle cattive, per paura di venire criticata per non aver risposto alle aspettative dei genitori. Le stavo insegnando qualcosa di buono o di cattivo?

Pensando a questo, mi sono improvvisamente reso conto che l'intero processo di ricerca di un lavoro era in effetti la migliore opportunità per coltivare me stesso. In tale processo, i miei attaccamenti alla fama e agli interessi materiali sono emersi completamente. Guardandomi dentro, la mia rabbia si è raffreddata. Non molto tempo dopo ho finalmente ottenuto un impiego presso una società finanziaria di Boston.

Nello *Zhuan Falun*, il Maestro ha detto: “Tutti voi, qui, potete considerarvi delle brave persone, solo se siete in grado di seguire la natura dell'universo, *Zhen-Shan-Ren*”; e ha anche detto: “Tuttavia, in quanto praticanti, se vi assimilate a questa natura, sarete qualcuno che ha ottenuto il Tao – la verità è proprio così semplice”. Dopo aver considerato i tre aspetti, *Zhen, Shan, Ren* (Verità, Compassione, Tolleranza), ho

scoperto di essere messo male con la tolleranza, e che perciò dovevo lavorarci sopra. Ma anche allora non ho pensato attentamente al perché non fossi tollerante. A quel tempo pensavo che se qualcuno mi avesse picchiato o offeso, probabilmente sarei stato in grado di sopportare perché avevo imparato, leggendo gli insegnamenti, che dovevo sopportare. Pensavo anche che forse non sarei stato in grado di rimanere veramente impassibile nel mio cuore, e che avrei dovuto migliorare passo dopo passo. Dal momento che il mio carattere non era migliorato, ogni volta che arrivava una tribolazione, non riuscivo a tollerarla. Per salvare la faccia, brontolavo e rispondevo sempre; solo dopo aver sperimentato la tribolazione mi rendevo conto che avrei dovuto sopportare. Il motivo per cui non potevo rimanere impassibile, era che non miglioravo il carattere e non scavavo più profondamente per trovare la ragione fondamentale. Dopo due anni di coltivazione, mi sono gradualmente reso conto che la ragione per cui non ero tollerante era ancora l'attaccamento alla fama e al guadagno personale. Quando incontravo una tribolazione non mi guardavo mai dentro, ma cercavo sempre la causa esternamente, provando a convincermi che avevo ragione. Ecco perché dovevo ragionare con gli altri fino a quando non erano d'accordo con me. E se non avessi raggiunto il mio obiettivo, non sarei riuscito a tollerare ulteriormente. Apparentemente è una mancanza di tolleranza, ma vista da un livello di comprensione più profondo, si tratta anche di mancanza di compassione.

Il fatto di voler salvare la faccia denota l'attaccamento alla fama. Quando si compete e si combatte per salvare la faccia o per proteggere i propri interessi materiali, non si prende in considerazione la possibilità di salvare la faccia degli altri, né si pensa agli altri in primo luogo, e non si è compassionevoli verso di loro. Ecco perché c'è compassione nella tolleranza, ed è la ragione per cui, quando non avevo abbastanza compassione, non ero nemmeno in grado di essere

di larghe vedute, di perdonare gli errori degli altri e di lasciar andare i miei interessi materiali. Come praticante dovrei agire secondo i principi della Dafa e pensare di più agli altri; solo in questo modo sarò in grado di guardarmi dentro quando incontro le tribolazioni. Nel processo, dovrei migliorare il mio carattere, eliminare gli attaccamenti, assimilarmi alle caratteristiche cosmiche di Verità, Compassione e Tolleranza e ritornare velocemente al mio vero sé originale.

Crescere con la Fa

Di una praticante in Irlanda

Le donne di tutte le età amano guardarsi spesso allo specchio per vedere come appaiono, e se i capelli o i vestiti sono a posto. Anche gli uomini lo fanno, ma raramente lo ammettono. Ciò che pensiamo e proviamo per gli altri non si mostra allo specchio; né lo specchio mostra se siamo buoni o cattivi. Viene riflesso solo ciò che sembriamo in superficie e il modo in cui appariamo agli altri.

Da quando sono diventata praticante del Falun Gong ho imparato a guardarmi dentro. La Fa è un grande specchio che mostra come sono fatta dentro, e non posso nascondere niente: attaccamenti, difetti, rabbia, gelosia, scortesia o mancanza di compassione. Se non mi sono presa la briga di essere gentile con qualcuno solo perché mi sentivo un po' stanca, la Fa me lo fa sapere. Se in qualsiasi momento non penso o non agisco da coltivatrice, la Fa me lo fa sapere. La Fa è diventata la guida per quello che sono, e sento di esserne circondata. Se ho il pensiero di prendermi un giorno libero dal lavoro perché mi sento stanca, mi ricordo quando il Maestro Li ha detto che “dobbiamo fare tutto bene”.

Tuttavia, questo specchio funziona in due i modi. Mi mostra anche come ho migliorato carattere, modo di pensare, atteggiamento nei confronti degli altri e modo di guardare la vita. La Fa è una luce divina che mi mostra chiaramente come applicare i principi della Dafa nel mio cuore, nei pensieri e nelle azioni. Nondimeno, può funzionare solo se mi apro a lei e non mi perdo in mezzo a questioni mondane.

Prima di conoscere la Falun Dafa la mia vita era molto diversa. Lavoravo sodo, ero molto ambiziosa e volevo essere una persona di successo. Misuravo il successo in base a quanto una persona fosse intelligente, quanto buono fosse il suo

lavoro, quanto lavorasse duramente e che livello di istruzione avesse. Ammiravo le persone intelligenti e desideravo essere meglio di loro. Credevo che questo fosse ciò che le persone dovevano essere per essere buoni genitori e da esempio per i figli. Ero abbastanza critica nei confronti di coloro che non lavoravano o non educavano adeguatamente i figli. Provengo da una famiglia povera e non ho potuto andare all'università. Così, negli anni mi sono istruita frequentando corsi, studiando per conseguire diplomi e così via, fino a quando ho capito che questo mi rendeva solo una persona più informata e non necessariamente una persona migliore.

C'era sempre qualcosa che mancava ma non sapevo cosa fosse. Ho studiato diverse religioni e anche tenuto sessioni di studio con questi gruppi religiosi. Avevo bisogno di qualcosa in cui credere, ma non ne ero sempre consapevole.

Poco più di due anni fa, mentre mio marito e io facevamo shopping a Drogheda, abbiamo visto un gruppo di giovani cinesi raccogliere firme per la Falun Dafa. Abbiamo letto i manifesti sulla persecuzione e firmato la petizione. Abbiamo anche portato a casa alcuni volantini. Sono rimasta molto colpita dalla tranquillità di questi giovani, alcuni dei quali erano seduti in meditazione. È stata veramente una bella sensazione.

Mio marito ha cercato su internet ulteriori informazioni sulla Falun Dafa. Io invece ho pensato che fosse solo un altro tipo di pratica di gruppo, quindi non ho prestato molta attenzione. Mio marito poi ha scaricato gli esercizi e ha iniziato a praticare, dato che era sempre stato interessato all'esercizio fisico, ma io ho continuato a non farci molto caso. Quando, in seguito, il tempo che trascorrevamo a eseguire gli esercizi è aumentato da una a due ore ogni notte, ho iniziato a risentirmi e abbiamo avuto una discussione. A quel punto mi ha chiesto di provare a praticare con lui, dicendo che sarebbe stato positivo per la mia salute. Soffrivo di asma cronica e avevo assunto medicinali per la maggior parte della vita. Sono

anche stata in ospedale tre volte per un periodo complessivo di diciotto mesi. Un polmone era collassato, respiravo a malapena e alla fine sono stata rimandata a casa con l'ordine rigoroso di fare l'aerosolterapia e di prendere gli steroidi.

Ho iniziato a praticare i cinque esercizi e ogni volta, dopo aver eseguito il secondo, sono riuscita a respirare bene dopo tanti anni di sofferenza. Tutti i muscoli si rilassavano ed ero in grado di respirare profondamente senza tossire per tutto il tempo. Quando mi è stato dato il libro del Maestro Li, lo *Zhuan Falun*, ci ho messo sei settimane per leggere la prima lezione, perché non mi applicavo diligentemente. Quando sono arrivata alla seconda lezione ho avvertito come se non lo stessi leggendo abbastanza. Sapevo che era ciò che mi era mancato nella vita. A quel punto, gli esercizi avevano un significato e non ho più avuto dubbi sugli insegnamenti del Maestro Li. Facevo fatica a capire alcune parti della Fa, ma sapevo, dopo averne parlato con gli altri praticanti, che se avessi continuato a leggere e studiare avrei finalmente compreso. Dallo *Zhuan Falun* ho capito che se avessi coltivato diligentemente e cominciato a migliorare il mio carattere, sarei potuta diventare una praticante della Falun Dafa. Ogni lezione mi apriva delle nuove comprensioni e aumentava la mia determinazione a essere una brava praticante.

Ho iniziato ad andare assieme ad altri in un luogo di pratica degli esercizi ed è stato lì che ho acquisito abbastanza fiducia per praticarli in pubblico. Ero ancora preoccupata di sembrare stupida, se non li avessi fatti bene. Sono stata colpita dai modi gentili con cui i praticanti correggevano la mia postura o i miei movimenti. E alla fine ho imparato a fare correttamente i cinque esercizi. Sono molto aggraziati, ma molto potenti ed efficaci. Un giorno stavo facendo le faccende e sono entrata nella mia camera da letto. Quello è stato il momento in cui ho capito che non avevo più bisogno di tutte le medicine che stavo assumendo. Ho preso una grande scatola e buttato via tutti i farmaci, incluso il nebulizzatore. A quel

tempo praticavo da circa tre mesi, e da allora non ho mai più avuto bisogno di alcuna medicina né di rivolgermi a un medico o all'ospedale. La mia salute è migliorata notevolmente.

Poi ho iniziato a frequentare ogni domenica il gruppo di pratica all'Università di Dublino. C'era una bella sensazione all'interno del gruppo. Ogni volta mi sentivo rinvigorita e sempre più determinata a coltivare bene.

Sono praticante da appena due anni, tuttavia in questo periodo la mia vita è cambiata radicalmente. Il mio modo di pensare fondamentale è cambiato. Ora insegno gli esercizi al Trinity College di Dublino ogni martedì e giovedì sera, con l'aiuto di altri praticanti. Ho viaggiato in altre parti dell'Irlanda per presentare la Dafa, e distribuito volantini per dare alle persone l'opportunità di conoscerla.

Per la prima volta nella mia vita c'è un senso di appartenenza e di conoscenza della strada verso casa. La strada è lunga, ma tanto difficile solamente quando io la rendo tale. Il Maestro Li mi ha mostrato la via e ora tocca a me percorrerla.

Le storie del giovane cinese Beibei

Di un praticante in Cina

Beibei ha iniziato a praticare la Falun Dafa nel maggio 1997 insieme alla madre; a quel tempo aveva nove anni. Adesso la Dafa è profondamente radicata nel suo cuore. Quanto segue sono alcune storie della sua coltivazione.

Un giorno, nel settembre del 1997, Beibei si è scontrato accidentalmente con un compagno di classe che reggeva una tazza di acqua calda fumante e di conseguenza un po' di acqua si è rovesciata, scottando la mano del ragazzo. A quel punto quest'ultimo, preso dalla rabbia, ha versato l'acqua rimanente sul petto di Beibei, causandogli delle brutte bruciature che hanno formato immediatamente delle vesciche. Nonostante la cattiveria subita, Beibei non ha detto nulla né incolpato il compagno, ma gli altri ragazzi, spaventati dalle lesioni che aveva riportato, hanno chiamato l'insegnante, che dopo aver informato i genitori dell'altro studente, è andato insieme a loro a casa di Beibei.

La madre di Beibei ha chiesto cosa fosse successo, poi ha consolato l'insegnante e i genitori del ragazzo senza incolparli. Beibei ha detto alla madre: "Mi dispiace di aver creato così tanti problemi all'insegnante...". Sentendo queste parole, i genitori dell'altro studente e l'insegnante erano troppo commossi per dire qualunque cosa. I genitori dell'altro studente hanno poi affermato: "Ci eravamo preparati ad affrontare la vostra collera, ma adesso proviamo solo vergogna".

Quella sera, quando Beibei si è sdraiato sul letto, dopo aver finito i compiti, la madre gli ha chiesto: "Le ferite ti fanno male?". Lui ha risposto: "No". Per un coltivatore, un pensiero fa spesso la differenza tra un risultato buono e uno cattivo. La

mattina dopo, le vesciche erano scomparse e la pelle era tornata normale. Dopo questo episodio, lo studente che lo aveva ustionato non si è più comportato male.

Nel 1999 Beibei ha iniziato il secondo semestre di scuola media ed è risultato tra i primi cinque all'esame di ammissione.

Un mese dopo l'inizio del nuovo semestre, la madre si è recata a Pechino per appellarsi in favore del Falun Gong, e successivamente l'hanno raggiunta anche lui e suo padre. Quello stesso giorno sono stati arrestati tutti e rimandati nella loro città. Suo padre è stato inviato in un campo di lavoro forzato, mentre lui e sua madre sono stati portati all'Ufficio 610 locale. Vedendo l'espressione triste sul viso della madre, Beibei l'ha incoraggiata dicendo: "Mamma, non preoccuparti, andrò a scuola lo stesso, ma non devi scrivere alcuna dichiarazione di rinuncia alla Falun Dafa"; queste parole hanno scioccato tutti i presenti nella stanza. La madre è stata mandata in un centro di detenzione. È difficile immaginare che un bambino di 11 anni possa essere costretto a vivere da solo.

Benché non fosse mai stato a casa della nonna, Beibei ha preso l'autobus da solo ed è andato a stare da lei. Rientrato a scuola, il preside e gli insegnanti hanno parlato con lui a uno a uno, esortandolo a rinunciare alla pratica della Falun Dafa. Lui ha detto: "Non dovrei mentire". Messo sotto pressione da parte delle autorità, il suo insegnante ha affermato inflessibilmente: "Sarai espulso se non scrivi la dichiarazione di rinuncia". Lui, tuttavia, è rimasto saldo nella propria fede. A casa, la nonna e molti altri parenti hanno tentato ansiosamente di persuaderlo a scrivere una falsa promessa di smettere di praticare, ma lui ha insistito fermamente nel sostenere che seguire i principi di "Verità, Compassione e Tolleranza", e sforzarsi di essere una brava persona non era sbagliato. Si è rifiutato di dire bugie contro la propria coscienza.

Nei tre anni successivi, la persecuzione dei praticanti della Falun Dafa da parte del regime comunista cinese ha continuato ad aumentare, di conseguenza il bambino è stato costretto a vivere senza le cure dei genitori e a sopportare tremende difficoltà. Il 5 dicembre 2001, la madre è stata nuovamente arrestata per aver distribuito materiale di chiarimento della verità sulla persecuzione, mentre suo padre si trovava ancora nel campo di lavoro. I poliziotti sono andati nella loro casa insieme a lei, l'hanno saccheggiate e hanno portato via un computer e altro materiale. Mentre Beibei osservava la scena, sua madre era ammanettata. In seguito hanno mandato la donna in un centro di detenzione e lui si è ritrovato ancora una volta da solo.

Poiché tutti i vicini sapevano che la madre del bambino era una brava persona, si sono presi cura di lui mentre era detenuta. Una volta Beibei è andato a trovare la madre e l'ha confortata dicendo: "Sto bene, non ho né fame né freddo". Sentendo queste parole la donna si è rilassata ed è diventata più determinata a sopportare la detenzione, durante la quale ha continuato a chiarire i fatti ai detenuti e ai secondini, affinché potessero beneficiarne in futuro. Il 19 aprile 2002, dopo uno sciopero della fame, è stata finalmente rilasciata incondizionatamente. Tuttavia, l'Ufficio 610 ha continuato a tormentarla, e dieci giorni dopo la sua liberazione è stata costretta a lasciare la casa per evitare l'arresto. Beibei ha dovuto separarsi nuovamente da lei, nondimeno era orgoglioso della madre quando raccontava la sua storia ai compagni di classe. Suo padre ha continuato a chiarire la verità alle guardie del campo di lavoro, restando determinato a rimanere saldo nel proprio credo. Una volta scontata la condanna, è stato rilasciato.

Trovare la speranza nel mare dell'infelicità – Un giovane incontra la Falun Dafa in prigione

Di un praticante in Cina

Nell'ottobre 1999 sono stato condannato al carcere e improvvisamente mi sono ritrovato dietro le sbarre. All'inizio, anche il pubblico ministero riteneva che dovessi essere giudicato innocente, e per di più il mio avvocato mi aveva detto che se fossi stato giudicato colpevole non mi avrebbe fatto pagare un centesimo. Tuttavia alla fine sono stato condannato e mandato in prigione. Non trovo nessuno a cui confidare il mio dolore o con cui sfogarmi ed ero terribilmente affranto.

Nel dicembre 1999 diversi gruppi di praticanti del Falun Gong sono stati mandati nella mia stessa prigione, semplicemente per aver difeso la loro fede. A quel tempo non comprendevo le loro ragioni, e insieme ad altri detenuti ridevo di loro, pensando che non avessero niente di meglio da fare a parte crearsi dei guai da soli. Ho persino affermato che i praticanti del Falun Gong avessero qualche problema mentale e ipotizzato che fossero politicamente motivati. Dopo essere stato spostato in diverse celle, queste domande hanno trovato gradualmente risposta. Durante la mia permanenza in prigione sono stato trasferito sette volte, e ogni spostamento mi ha dato l'opportunità di incontrare più praticanti.

La prigione è un vero inferno. Ogni cosa, dalla vita quotidiana ai pensieri delle persone, è molto diverso dal mondo esterno. I detenuti combattono per il cibo, diffondono pettegolezzi e si prendono in giro a vicenda. In carcere, le persone fanno tutto il possibile per sentirsi bene a spese degli

altri. Le uniche eccezioni erano i praticanti del Falun Gong. Non rispondevano mai quando venivano attaccati fisicamente o verbalmente, e si prendevano cura delle altre persone. Davano valore alla virtù e alle buone azioni, e inoltre chiarivano la verità sul Falun Gong, consigliando pazientemente ai detenuti criminali di diventare brave persone.

Nei sette mesi che ho passato in prigione, tutti i praticanti che ho conosciuto si comportavano allo stesso modo. Indipendentemente dal loro livello di istruzione, manifestavano tutti un alto livello morale. Inoltre dimostravano di avere una grande capacità di tollerare la diversità delle persone e di essere in grado di sopportare tremende difficoltà. I modi sinceri e la naturale compassione sono i loro aspetti più memorabili. Dopo aver passato del tempo con i praticanti del Falun Gong, sono rimasto sbalordito dal fatto di poter incontrare persone così brave in un posto così oscuro. Sotto la guida del loro grande Maestro, stavano praticando una meravigliosa coltivazione; e io li ho segretamente ammirati. I praticanti del Falun Gong sono le persone più fortunate al mondo.

Questa esperienza mi ha insegnato una lezione importante. Ho sviluppato una vera comprensione del mondo e trovato il vero significato della vita. Ho visto una luce nell'oscurità e trovato la verità in quello sconfinato mare di infelicità. Sono grato a coloro che mi hanno messo in prigione, anche se la loro motivazione era la vendetta personale. Altrimenti, come avrei potuto incontrare così tanti praticanti del Falun Gong? Senza questa esperienza, avrei preso ulteriori pieghe sbagliate nella vita o commesso un maggior numero di azioni cattive. Questo periodo in carcere è stato per me una benedizione. Perché dico questo? Perché ho imparato il Falun Gong! Mentre ero in prigione ho pensato che, una volta fuori, avrei detto alla mia famiglia e ai miei amici della persecuzione, e li avrei invitati a praticare. Avrei detto a tutti

di ricordare i principi di Verità, Compassione e Tolleranza. Avrei detto loro che la Falun Dafa è grande.

Ora le persone che ho intorno mi dicono che sono una persona diversa. Dicono che ho più rispetto per gli altri. Questo perché quando ero detenuto ho letto lo *Zhuan Falun*, il libro principale della disciplina spirituale. Dopo aver ascoltato i praticanti chiarire la verità sulla persecuzione, ho giurato di iniziare a praticare anch'io dopo il mio rilascio, e in seguito sono quindi diventato un praticante.

Adesso racconto a tutti la mia esperienza: per favore, cercate di conoscere meglio i praticanti del Falun Gong. Per favore, cercate di conoscere la verità sul Falun Gong!

Diventare più maturo nel processo di pratica della Falun Dafa

Di un praticante negli Stati Uniti

Sono passati quasi due anni da quando ho iniziato a praticare la Falun Dafa e in questo periodo ho incontrato infinite opportunità per crescere e aumentare la mia saggezza. Come praticante, l'impegno di seguire i principi universali di Verità, Compassione e Tolleranza è arduo e sacro. Inoltre, il potere di questi principi di attuare delle trasformazioni, si sta rivelando sempre di più ai miei occhi. Nell'aprile 1999, quando ho iniziato il percorso di coltivazione, mi sono concentrato principalmente sull'agire secondo lo standard più elevato di queste tre parole, rinunciando al massimo agli attaccamenti, praticando e studiando bene. Anche se certamente non c'era nulla di sbagliato in questo approccio, ora capisco che l'enfasi principale di quelle attività era incentrata sulle parole "la mia coltivazione" e su quello che significava per me, su come mi beneficiava, migliorava e aiutava. In effetti, questa semplice ammissione mi fa provare vergogna e mi permette di vedere il mio attaccamento al pensiero egocentrico.

Nella mia vita quotidiana svolgo un lavoro complesso e a contatto con numerose persone difficili. A volte ingigantiscono le cose per renderle sensazionali, semplicemente per provare i concetti più banali. Molti sembrano essere bloccati nel lottare per quello che possono ottenere a scapito di tutti gli altri. Quando ho iniziato questo lavoro avevo appena cominciato a praticare la Falun Dafa, ero molto diligente nel mantenere i miei principi e nel cercare di essere una brava persona. Lavorare in questo ambiente duro e

competitivo è stato molto faticoso e quasi insopportabile. Nel vedere la parte peggiore delle persone mi sentivo male. Il mio livello di comprensione in quel momento mi ha portato a decidere che dovevo evitare tutte le questioni difficili e lavorare diligentemente senza lamentarmi. Questo è ciò che credevo che un buon praticante dovesse fare, quindi ho deciso con fermezza di agire così e subito dopo sono iniziate le mie prove.

Al lavoro, mentre ero preoccupato di trovare nuovi modi per tollerare il mio ambiente, mi sono capitate prove sempre più irragionevoli. Ho sopportato così tante situazioni ridicole che a ripensarci adesso mi viene da ridere, come quando mi sono completamente inzuppato a causa di un temporale mentre andavo al lavoro. Sono arrivato in ritardo, con le scarpe imbevute di acqua. Il capo mi ha rimproverato per il ritardo e poi, senza alcuna considerazione riguardo alla mia condizione, ha insistito che iniziassi subito a lavorare (anche se mi ha fatto vuotare l'acqua che avevo nelle scarpe). Sono stato costretto a lavorare con lui tutto il giorno, in una stanza in cui teneva l'aria condizionata al massimo perché sentiva troppo caldo. Nel frattempo tremavo dal freddo e non mi sono asciugato fino al momento di andar via. Ho provato una profonda tristezza nel mio cuore per il suo comportamento egoistico, ma ho continuato a tollerare.

Un'altra volta diverse persone hanno creato un grosso problema, che si è poi rivelato enorme e potenzialmente costoso, poiché hanno trascurato una questione importante. Invece di riferire il loro errore al presidente, ho lavorato in silenzio per risolvere il problema, facendo gli extra per tre mesi. Alla fine non ho ricevuto alcun ringraziamento; anzi, le persone che avevo aiutato hanno detto al presidente che ero stato io ad aver commesso l'errore! Mi sono sentito molto arrabbiato, ma ho continuato a non dire nulla e a sopportare.

E le cose sono semplicemente continuate ad andare in questo modo. Quando in ufficio raccontavano barzellette

volgari mi distaccavo dal gruppo e mangiavo da solo, e solitamente non parlavo con loro a meno che non avessi una buona ragione. Al momento credevo di agire da bravo praticante, ma in realtà stavo evitando il mio ambiente di coltivazione. Più sopportavo, più avevo problemi. Ho iniziato a evitare sempre di più le persone e i conflitti e mi sono sforzato di sopportare, ma le cose sono però peggiorate. La gente mi metteva costantemente a disagio e creava tensione attorno a me, e sono stato costretto a lavorare fino a orari irragionevoli. Poi ho iniziato a essere incolpato per gli errori degli altri, anche mentre stavo facendo buone azioni e risolvendo tutti i loro problemi. Non riesco a capire che cosa stesse succedendo. Si sono anche verificati tutti i tipi di fraintendimenti con altri praticanti. In mezzo a tutto questo non riesco molto bene a guardarmi dentro. Tentavo di trovare i miei difetti ma mi vedevo sempre come un buon praticante. Sentivo inconsapevolmente di essere migliore di tutti gli altri. Mi preoccupavo sempre del loro effetto sulla mia pratica e cercavo di impedire loro di disturbarmi o di influenzarmi in qualunque modo. Mi lamentavo continuamente di quanto fossero difficili le cose per me e quanto fosse ingiusto il fatto che venissi sempre accusato. Ora posso vedere quanto avessi a che fare con il mio egoismo e con il pensiero di essere migliore di quelli che erano intorno a me.

Dopo essermi illuminato a questa comprensione ho provato un forte senso di umiltà e di vergogna. Ho preso quindi la decisione di riconoscere solo il bene in tutti quelli con cui lavoravo e di non giudicarli o criticarli. Ho iniziato ad apprezzare sinceramente i loro punti di forza e le cose che potevo imparare da loro. Non appena ho avuto questo pensiero, il mio capo ha assunto un'altra persona per aiutarmi, e i miei lunghi orari di lavoro si sono ridotti. Dopo aver adottato questo nuovo atteggiamento, ho notato in me la comparsa di una natura più gentile e che sorrideva più spesso.

All'improvviso il mio capo ha iniziato a scherzare e a sorridere di più. Un giorno ha persino fatto una battuta sul fatto che bastava incolpare me se qualcosa andava storto. Ho sorriso, perché potevo sentire il nostro Maestro usare quelle parole per sottolineare una questione importante – che un praticante dovrebbe sempre cercare dentro di sé la causa di ogni conflitto. Per questo motivo ho iniziato a essere molto più gentile con quelli del mio ufficio e ho deciso di apprezzarli per il fatto di aiutarmi a migliorare.

Dopo aver detto ai miei colleghi che ero un praticante della Dafa e aver parlato con loro della persecuzione in Cina, il mio ambiente di lavoro è cambiato decisamente in meglio. Avevo fatto un'esposizione molto generale e ho temuto che non fosse sufficiente. In passato nessuno sapeva molto di me e tenevo strettamente nascosti tutti i miei affari personali. Pensavo che i miei colleghi non avrebbero potuto comprendere o rispettare la Dafa, ma ancora una volta mi sbagliavo.

In passato, se avevo in programma di partecipare a qualche attività della Dafa o allo studio di gruppo, e il lavoro richiedeva di trattenermi fino all'ultimo minuto, mi risentivo molto. Tuttavia, dopo aver raccontato di essere un praticante, sono stato rispettato di più e tutto l'ambiente è diventato più armonioso. Penso che sia accaduto perché alla fine ho mostrato loro il mio cuore invece di nascondere e proteggerlo. La maggior parte di loro ha smesso di imprecare di fronte a me, ma ho continuato a trattarli con gentilezza anche quando lo facevano. Quando il mio capo era irragionevole o meschino, gli dicevo quanto avevo imparato da lui e che apprezzavo le sfide che doveva affrontare. Ho fatto tutte queste cose mantenendo il cuore sincero. All'improvviso, non solo l'atmosfera in ufficio è migliorata, ma le persone hanno anche iniziato a condividere cose interessanti su di loro e a mostrarmi il loro lato migliore.

Questa settimana ho saputo che un collega, la cui reputazione è polemico e che ha sempre cercato di sminuirmi, si è preso il disturbo di fare qualcosa per me, facendomi risparmiare molto tempo e fatica. La cosa meravigliosa è che lo ha fatto senza chiedere nulla in cambio o vantarsi. È stato così incredibile che ho pianto, pensando al cambiamento che c'era stato nel suo cuore, che gli aveva permesso di mettere da parte il suo solito modo di comportarsi e di fare qualcosa per gentilezza. Precedentemente avevo desiderato lasciare il lavoro per cercarne uno più semplice e avere più tempo per la coltivazione. Ora comprendo di avere già il miglior ambiente di coltivazione in assoluto.

Negli ultimi mesi ho raggiunto un nuovo livello di comprensione in merito alla coltivazione. Ho completamente smesso di preoccuparmi del tempo e dello spazio per la mia coltivazione personale, e adesso voglio semplicemente sfruttare le opportunità per coltivare, affrontando tutti i conflitti con un cuore imperturbabile. In effetti questo atteggiamento ha migliorato la mia coltivazione e rimosso gli ostacoli più velocemente, mentre il mio ambiente è diventato sempre migliore.

In questo ultimo anno ho compreso che il passo successivo alla coltivazione personale è quello di ottenere una visione più matura. I concetti che mi hanno aiutato a migliorare di più sono: mettere gli interessi degli altri davanti ai miei, cercare l'opportunità di migliorare in ogni attività e agire in base a ciò che è giusto secondo i principi della Fa – e non a quello che ritengo giusto o preferisco. In tutte le questioni cerco di agire con il cuore pieno di compassione, e così facendo presumo di poter fare personalmente la differenza, invece di aspettare che siano gli altri a occuparsi del lavoro.

Secondo la mia comprensione, tutte le preoccupazioni riguardo al non avere tempo, a chi ti sta irritando e al fatto se puoi o no fare qualcosa, sono irrilevanti. Nel diventare un

praticante più maturo ho esteso la mia compassione, elevato il mio livello di saggezza e imparato che tolleranza significa mantenere lo standard più alto in tutte le circostanze, e non solo sopportare qualcosa di doloroso. Sento che la mia comprensione è diventata più profonda. Spero solo di poter fare ancora meglio.

I principi della Falun Dafa mi hanno aiutato a risolvere un problema al lavoro

Di un praticante cinese residente in occidente

Lavoro come tecnico responsabile della produttività in una piccola azienda. Per avere più tempo per partecipare alle attività mirate a porre fine alla persecuzione del Falun Gong in Cina, ho aumentato la mia efficienza al lavoro, cercando di finire in fretta pur garantendo la qualità. Negli ultimi anni si sono tenute molte attività e spesso gli eventi urgenti mi hanno imposto di lasciare temporaneamente il lavoro. Per tutto l'anno le cose erano filate lisce in questo modo, tuttavia poco tempo fa si è verificato un problema. Era la giornata di orientamento, in cui diverse associazioni della comunità promuovono la propria cultura, e naturalmente anche i praticanti della Falun Dafa volevano partecipare. Non c'era nessuno al lavoro che potesse sostituirmi, ma fortunatamente c'erano abbastanza praticanti per partecipare all'evento. Pertanto, considerando che tenevo all'azienda in cui sono impiegato, ho deciso di non partecipare a questa attività. Tuttavia, quel giorno c'era poco da fare al lavoro, e prima ancora che fosse passata mezza giornata, avevo già terminato il mio compito. Alla pausa pranzo, seduto alla mia scrivania, mi è saltato alla mente un pensiero: “Perché non vado via ora?”. Ho inviato una mail alla vicedirettrice, chiedendo mezza giornata di ferie, e me ne sono andato frettolosamente prima che tornasse dal pranzo.

Quando sono andato al lavoro, il giorno seguente, la vicedirettrice mi ha detto: “Secondo il tuo contratto, dovresti rimanere in ufficio per otto ore al giorno, e stando al regolamento aziendale, devi prendere le ferie con due settimane di preavviso. Il tuo comportamento ha violato il contratto e l'azienda ne è molto scontenta! All'azienda non

interessa tenere un simile dipendente”. Sul lavoro, la vicedirettrice è una donna forte; alcuni mesi dopo il suo ingresso in azienda, si è lamentata del fatto che il responsabile di reparto non fosse abbastanza produttivo, e lui alla fine si è dimesso a causa dei conflitti avuti con lei. E da allora sono diventato l'unico lavoratore nel dipartimento.

Prima di iniziare a praticare la Falun Dafa ero una testa calda, e sfortunatamente non sono cambiato molto neanche dopo. Ho sempre pensato che l'azienda avrebbe dovuto ricompensarmi per il fatto che lavoravo per due persone. Quel giorno ero stato comunque premuroso riguardo all'azienda, evitando di prendermi tutto il giorno libero, e oltretutto avevo già finito il mio compito. Perché non doveva essermi concesso di prendere mezza giornata libera? Pertanto, ho detto alla vice: “Dovresti esaminare i registri dell'azienda, ho finito in un solo giorno il lavoro che dagli altri impiegati viene generalmente svolto in due giorni: la mia efficienza dovrebbe farmi guadagnare una certa flessibilità nell'orario di lavoro. Quanto successo ieri è stato un caso eccezionale, quindi perché prendi così?”. Lei ha risposto: “Dopo aver terminato il tuo lavoro potresti aiutare gli altri con il loro. Mentre sei al lavoro, tutto il tuo tempo deve essere dedicato ai doveri legati al lavoro; e se non lo fai significa che stai violando il contratto”. Dal momento che lei aveva posto una così forte enfasi sulla questione dell'orario di lavoro, mentre io stavo parlando di efficienza, era impossibile per noi raggiungere un accordo. Per questo motivo ho suggerito di consultare il direttore.

Il mattino seguente, il direttore mi ha detto che, come azienda in rapida crescita, era necessario avere requisiti rigorosi ai fini gestionali, e che perciò ogni dipendente doveva attenersi a determinate regole. D'altra parte, l'azienda era senza dubbio molto rispettosa degli interessi e delle abitudini dei dipendenti. Prendendo il Falun Gong come esempio, ha detto: “L'azienda sostiene molto il Falun Gong, tuttavia non è giusto che tu violi le regole dell'azienda così spesso”. Dopo

aver chiesto se la compagnia fosse in grado di elencare le mie violazioni riguardo alla puntualità, ho detto: “Non è in grado di farlo! Lavoro qui da più di un anno e tutto quello che può ricordare sono solo tre o quattro casi eccezionali. Perché gli altri possono avere l'orario flessibile, mentre a me non è concesso anche quando ho già terminato il mio compito?”.

Sembrava che fossimo arrivati a un vicolo cieco, e tra noi potevo percepire un forte campo che non ci permetteva di trovare un accordo.

Mi sono calmato e ho fatto alcuni respiri profondi, il che ha permesso alla mia mente di diventare più consapevole. Mi sono detto, sono un praticante e il Maestro Li ci ha insegnato a essere dei buoni impiegati al lavoro. Cosa c'è che non va in me oggi? Se altre persone stanno cercando di attribuirmi delle colpe, ci deve essere qualcosa che ho tralasciato come praticante. Dobbiamo guardarci dentro in ogni circostanza; questa è la differenza fondamentale tra un praticante e una persona comune. Tutti i dipendenti della nostra azienda sostengono effettivamente la Dafa, e nessuno si lamenta se visito il sito web Clearwisdom ogni giorno. In precedenza, la nostra vicedirettrice non mi ha mai accusato, allora perché lo sta facendo oggi?

Mi sono venute in mente le parole del Maestro Li; dobbiamo considerare prima gli altri in ogni circostanza. Come praticanti cinesi residenti in occidente, dobbiamo rispettare le abitudini degli occidentali e il modo in cui affrontano le cose. Per esempio, i cinesi non danno molta importanza al fatto di tenere o no la porta aperta per gli altri; chiunque se la può aprire da solo quando ne ha bisogno. Nondimeno, gli occidentali lo considerano un segno di buone maniere e rispetto per gli altri. All'improvviso ho capito dov'era il problema: la vicedirettrice era arrabbiata perché non l'avevo informata abbastanza in anticipo prima di lasciare il lavoro. Le ho mancato di rispetto in questo senso. Ho prima agito e poi riferito, e questo atteggiamento ha ferito il suo orgoglio.

Le ho chiesto scusa sinceramente e spiegato le diverse abitudini tra oriente e occidente. Ho anche promesso che in futuro le avrei chiesto il permesso prima di fare una qualunque altra cosa del genere. Inoltre, le ho spiegato lo scopo delle nostre attività e la situazione di urgenza in cui ci troviamo a questo punto. Ho sottolineato ancora una volta che avevo aumentato la mia efficienza, ma che non mi aspettavo in cambio alcun rendimento monetario; tutto quello che avrei voluto ottenere era semplicemente un po' di tempo libero per svolgere le attività della Dafa. Immediatamente, ho potuto avvertire nell'atmosfera un evidente cambiamento. L'atteggiamento rigido della vicedirettrice si è attenuato visibilmente, e alla fine il direttore mi ha detto sorridendo: "Hai vinto, questa volta. Vai a far rettificare il tuo contratto in modo che ti permetta una certa flessibilità nell'orario. Credo che farai bene il tuo lavoro".

Non solo non mi aspettavo che il conflitto si risolvesse così rapidamente, ma mi era anche stato concesso il diritto di fare il lavoro della Dafa apertamente. Ripensando a questa piccola vicenda ho capito meglio perché è importante per noi agire secondo gli standard di un coltivatore.

D'altra parte, è certamente importante per i praticanti che non hanno un orario di lavoro flessibile avere rispetto del loro datore di lavoro e svolgere bene le proprie mansioni. Dobbiamo essere premurosi nei confronti degli altri e guadagnare il rispetto delle persone ovunque andiamo.

Un breve video cambia una vita

Di un praticante cinese negli Stati Uniti

Sono praticante della Falun Dafa da un anno e mezzo.

Sebbene conosca l'importanza di chiarire la verità ai cinesi ingannati dal Partito Comunista, specialmente quelli provenienti dalla Cina continentale, ricevo frequentemente reazioni ostili e commenti scortesi che mi rendono riluttante a provarci ancora, e penso spesso: “Ho provato a fare del mio meglio”.

Poi, qualche mese fa, mia madre è venuta dalla Cina a trovarmi, e non ho avuto altra scelta che affrontare questa grande sfida. Quando ha saputo che praticavo la Falun Dafa si è arrabbiata, e non voleva sentire proprio nulla sulla verità da parte mia. Ogni volta che discutevamo, finivamo per litigare. Ero preoccupato per lei, ma il mio carattere non era ancora migliorato abbastanza da parlarle in modo pacifico e intelligente. Ogni volta che citava qualcosa della propaganda malvagia, mi emozionavo. Ho rinunciato rapidamente a convincerla e non ci volevo più riprovare.

Tuttavia, un giorno ho copiato alcuni video per un praticante. Ci ho messo un po' per installare l'attrezzatura, e quando ho finito, ho iniziato a registrare. Proprio in quel momento mia madre è entrata nella stanza per vedere cosa stessi facendo. È stata immediatamente attratta dalla bellissima dimostrazione di tre minuti degli esercizi della Dafa, e si è seduta a guardarla. Ho registrato il video tre volte e lei l'ha guardato tutte e tre le volte senza muoversi. Per il resto della notte e il giorno dopo, si è seduta sul divano e ha guardato ogni video della Dafa che avevo registrato. Uno dopo l'altro hanno iniziato ad aver luogo in lei dei cambiamenti.

Dopo aver visto il filmato sulla messa in scena dell'“auto-immolazione” di Piazza Tiananmen, non poteva smettere di

condannare il regime comunista cinese per aver ingannato milioni di cittadini innocenti. Mentre guardava il video su Zhang Cuiying, un'artista che è stata imprigionata e torturata in Cina, le si sono inumiditi gli occhi. E quando ha visto persone di razza bianca, nera e indiana tra quelli che facevano gli esercizi, è rimasta totalmente stupita. Dopo aver visto il video della Falun Dafa a Taiwan, mi ha chiesto che cosa fosse un seminario di nove giorni e se poteva frequentarne uno anche lei. Poco dopo abbiamo guardato insieme il video del seminario.

Ora mia madre ha iniziato a praticare la Dafa, e ogni giorno ascolta le lezioni del Maestro su CD mentre cucina, pulisce e lavora a maglia, e di notte legge i libri della pratica. Cerca di migliorare il proprio carattere come una praticante. Vedendo in lei i cambiamenti, ho avvertito l'immenso potere della Dafa. Penso anche al fatto che tutti i suoi incredibili cambiamenti, hanno avuto inizio semplicemente dopo aver visto un breve video della Falun Dafa che non conteneva parole.

Ripensando alla mentalità che avevo in precedenza, mi sono vergognato davvero tanto; ero stato proprio poco comprensivo. Ora posso vedere che le persone hanno ancora una buona coscienza, che però è profondamente sepolta dalle bugie e dalla spazzatura che sono state inculcate in loro dal Partito Comunista Cinese. Sta a noi fare tutto il possibile per eliminarle e rivelare la bontà che c'è in loro.

In Cina, ci sono milioni di persone proprio come mia madre. Recentemente lei mi ha detto: "I poveri cinesi non sanno altro che menzogne". Le sue parole mi hanno dato grande fiducia e coraggio per cercare di chiarire più assiduamente la verità ai cinesi. Non mi sento più riluttante a chiarire la verità sulla Falun Dafa, e quando lo faccio, mia madre viene con me e racconta la sua storia personale. Guardando i cambiamenti in lei non posso smettere di pensare che "il potere della Dafa è davvero sconfinato".

Guardare il mondo diversamente attraverso la Dafa

Di una praticante negli Stati Uniti

Il mio viaggio di coltivazione ha avuto inizio nel marzo del 2000. Al momento non avevo idea di cosa stessi intraprendendo e non potevo credere a numerose spiegazioni e verità che avevo letto nello *Zhuan Falun*. Devo proprio ammettere che all'inizio non credevo a tutto ciò che leggevo. Alcune cose sembravano così incredibili e difficili da comprendere. Tuttavia sapevo che altre cose che leggevo erano vere. Ho anche avuto qualche problema con alcuni concetti, ma ho perseverato. Ogni volta che leggevo il libro, capivo qualcosa in più. Sapevo solo che, in fondo, dovevo avere fiducia e che gradualmente le mie comprensioni sarebbero migliorate. Per un po' di tempo non sono stata certa che avrei continuato a praticare.

Era come essere guidati lungo un percorso sconosciuto e allo stesso tempo essere connessi unicamente con il proprio cuore. Nulla era familiare, era la fede a guidarmi. Sapevo che dovevo mantenere una mentalità aperta. Sarebbe stato così facile lasciar perdere tutto e tornare ai vecchi modi con cui avevo affrontato altre pratiche, senza mai coltivare veramente, ma agitandomi ed essendo sempre alla ricerca.

Quando ci è stata insegnata per la prima volta la Falun Dafa, tutti i miei amici più stretti, incluso mio marito, ne erano entusiasti. Quando facevamo gli esercizi insieme, perceivamo tutti una forte energia e per circa sei settimane, siamo stati tutti piuttosto diligenti nel farli per circa sei settimane. Poi a poco a poco, col passare del tempo, gli altri si sono tutti persi lungo la strada. Penso che la ragione per cui

molti di loro non abbiano continuato è perché si sono resi conto di quanti vecchi schemi e abitudini avrebbero dovuto cambiare per diventare veri praticanti, e dei requisiti richiesti dalla disciplina che avevano intrapreso. Per me non è stato facile perseverare e soprattutto rinunciare a ogni tipo di attaccamento.

Quando mio marito ha visto la mia devozione, ha iniziato ad arrabbiarsi e a manifestare un atteggiamento decisamente ostile, ha persino detto cose cattive sulla Dafa. Ho dovuto davvero guardarmi dentro, per vedere che cosa causasse tutto questo. Dopo molte tribolazioni con mio marito, ho rafforzato notevolmente la mia consapevolezza di essere una praticante della Dafa. Ne abbiamo parlato insieme, questo mi ha aiutato a capire meglio la sua prospettiva e di conseguenza sono stata più compassionevole e tollerante nei confronti suoi e delle sue esigenze. A sua volta, lui ha lasciato andare l'avversione verso la Dafa. È stato in grado di comprendere meglio la mia profonda dedizione ed è diventato molto più tollerante nei confronti delle mie convinzioni. Sarebbe stato facile incolparlo, ma non era l'unico responsabile – avevamo entrambi cose su cui dovevamo lavorare, e le abbiamo ancora. Anche se mio marito non pratica la Dafa, sento che il fatto che io pratici lo aiuta in molti modi. So che ora si rende conto di quanto sia buona la Dafa, grazie alle mie azioni. Se noi praticanti percorriamo bene il nostro sentiero, gli altri vedranno la nostra compassione e gentilezza, e attraverso queste azioni mostreremo la bontà della Dafa.

Una cosa che ho notato è che non ho più così tanti alti e bassi: sono più equilibrata. Nella vita non cerco più di combattere, ma lascio che le cose accadano naturalmente. Non ho più aspettative come una volta; faccio solo ciò che il cuore mi spinge a fare, senza aspettarmi alcun risultato. Ciò ha reso la mia vita molto più serena.

Un altro aspetto della grandiosità della Dafa è la chiarezza mentale. Tramite la lettura, lo studio e la condivisione, so cosa

è giusto e cosa è sbagliato, e so quello che devo fare per migliorare il mio carattere e diventare una persona migliore. Non devo cercare di indovinare. Grazie alle comprensioni che ho ottenuto con lo studio della Falun Dafa, ho anche molta più compassione verso gli altri.

Leggendo le esperienze di altri praticanti, in particolare cinesi, sul sito di Clearwisdom, ho ottenuto davvero tanto. Sono loro molto grata e ho grande rispetto per il coraggio che stanno mostrando. Mi hanno permesso di capire quanto siano piccole le mie difficoltà rispetto alle loro.

Grazie agli insegnamenti del Maestro Li, la mia intera visione del mondo è cambiata. Ho molto da imparare e continuerò a lavorare per migliorare la mia comprensione.

Risollevarsi da terra

Di un praticante cinese residente negli Stati Uniti

Ho 26 anni e vorrei parlare delle esperienze vissute dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa. Ero il tipico giovane sino-americano californiano. Tutta la mia famiglia è immigrata negli Stati Uniti nel 1989 dalla Cina del Sud. Dopo essere arrivato qui, mi sono gradualmente trasformato fino al punto di diventare irriconoscibile. Ad esempio, ho iniziato a fumare, bere e andare nei locali notturni. Mi sono persino lasciato coinvolgere da una banda di delinquenti di Chinatown. Fortunatamente, non ho commesso alcun crimine che riguardasse combattimenti o sparatorie, anche se ho usato carte di credito fasulle per comprare cose costose e rubato i soldi dai parchimetri.

Un giorno del 1997 o 1998, anni in cui ero nullafacente, sono andato in biblioteca e ho notato un libro dalla copertina, dorata intitolato *Zhuan Falun*. Ero interessato, perché ne avevo già sentito parlare, anche se non ricordavo dove, quindi ho dato un'occhiata sia al libro che al video degli esercizi. All'inizio ho pensato che sarebbe stato veramente complicato da comprendere, ma in realtà non lo è stato. Nonostante contenesse le spiegazioni più profonde dell'universo, il linguaggio era molto semplice. Ero davvero stupito e meravigliato dal libro. Ho iniziato a leggerlo e l'ho finito in pochi giorni. Al momento non ho creduto completamente a tutto ciò che diceva, ma sapevo che era davvero buono, perciò ho iniziato a praticare un po' gli esercizi e a seguire i requisiti relativi al miglioramento del carattere. Tuttavia, poiché ero molto pigro, non riuscivo a praticare tutti i giorni, e alla fine ho smesso del tutto.

Nel 1999, quando è iniziata la persecuzione della Falun Dafa, ho visto il telegiornale sulla TV cinese. Non credevo affatto alle notizie che arrivavano dalla Cina, ma a causa della mia comprensione molto limitata, per un breve periodo ho avuto alcuni dubbi sulla Dafa. Nondimeno, dopo aver letto di nuovo il libro, non ho potuto trovarci nulla di male: era un libro puro proveniente dal Cielo. Purtroppo, però, gli esseri umani hanno molte ragioni e attaccamenti per trovare ogni tipo di scusa per non seguire la Fa, e anch'io ero uno di loro.

Nei due o tre anni seguenti, ho preso un'altra cattiva abitudine: fumare marijuana. Non so perché, ma non volevo più affrontare la realtà, e la marijuana mi dava la possibilità di evadere. Quando fumavo mi sentivo davvero felice e distaccato e in quello stato mentale confuso, a volte mi chiedevo persino se fosse lo stesso effetto del raggiungimento dell'illuminazione. All'inizio fumavo una volta al mese, poi una volta alla settimana, in seguito ogni due giorni, e alla fine mi sono ritrovato a fumare marijuana ogni giorno! In conclusione, ho speso tutti i miei soldi. Sapevo che dovevo smettere, ma continuavo a rubare soldi ai miei genitori per comprare più marijuana, dicendomi che sarebbe stata l'ultima volta. Ho finito per fumare senza sosta ogni giorno per quasi due anni.

Un giorno avevo speso tutti i soldi, compresi quelli rubati ai miei genitori. Sapevo che se non mi fossi fermato subito, sarei stato spacciato, e così ho deciso di mettere fine a questa faccenda una volta per tutte. Ho visitato il sito online Clearwisdom e dopo aver letto alcuni nuovi articoli del Maestro Li e dei praticanti, mi sono reso conto di quanto fossi egoista e cattivo. Ho giurato a me stesso di ricominciare daccapo.

Da allora, leggo tutti i nuovi articoli su Clearwisdom ogni giorno, faccio due ore di pratica la sera e leggo lo *Zhuan Falun* prima di addormentarmi. Il primo giorno che ho ricominciato non è stato facile, specialmente praticare il secondo esercizio.

Forse ero stato troppo pigro in passato, ma il sudore mi gocciolava dalla fronte al mento, come se le mie mani sollevassero migliaia di chili. Nella mente, continuavo a ripetermi di smettere e di infilarmi nel letto comodo, ma allo stesso tempo mi apparivano le immagini degli studenti nella Cina continentale, che praticavano tutti i giorni, anche nelle carceri, con i prigionieri e la polizia che li picchiava, e mi chiedevo: “Ma loro, hanno forse interrotto gli esercizi? No! Non l'hanno fatto”. Mi apparivano anche le parole scritte nei libri del Maestro Li, che mi ricordavano che la pratica è dura, e che se non fossi stato nemmeno in grado di sopportare quelle piccole difficoltà, allora come avrei potuto praticare la coltivazione? Chi stavo prendendo in giro? Quindi, non ho interrotto gli esercizi, ho seguito la musica e terminato le due ore intere. È passato circa un mese dal giorno in cui avevo deciso di ricominciare a praticare. In questo periodo, la voglia di fumare sigarette e marijuana si è manifestata un paio di volte, ma ho continuato a leggere gli articoli di Clearwisdom e lo *Zhuan Falun*.

Due giorni dopo aver deciso di ricominciare a praticare è accaduta un'altra cosa. Il mio migliore amico mi ha chiamato per uscire a fumare marijuana, come eravamo soliti fare. Sono andato con lui, ma dopo aver fumato, ero molto dispiaciuto di averlo fatto di nuovo. Ho capito che questa era una prova e che l'avevo fallita. Ho deciso di dire al mio amico che avevo iniziato a praticare la coltivazione. Gli ho detto che avevo smesso di fumare le sigarette e che non avrei più fumato marijuana; ho affermato che quella era l'ultima volta – non è stato facile per me dire quelle parole in quel momento. Comunque lui ha compreso quello che stavo dicendo, perché da quel giorno non mi ha più chiamato.

Prima di scrivere questo articolo, non ero sicuro di essere in grado di farlo. Voglio anche ringraziare il Maestro Li ed esprimere il mio rispetto e il sostegno ai praticanti che sono perseguitati in Cina. Se non fosse per la Falun Dafa, avrei continuato a sprecare la mia vita, giorno dopo giorno.

Un adolescente sperimenta molti benefici praticando la Falun Dafa

Di uno studente sino-americano negli Stati Uniti

Ho 14 anni e questo anno frequenterò la nona classe [prima superiore in Italia, *ndt*].

Nel febbraio 1999 i miei genitori hanno iniziato a praticare la Falun Dafa. A quel tempo non ho prestato veramente attenzione a quello che facevano, li vedevo semplicemente fare ogni giorno degli esercizi dai movimenti molto dolci e lenti. Tuttavia, dopo solo un paio di settimane, non ho potuto evitare di notare i cambiamenti nella mia famiglia. Mia madre aveva problemi a dormire la notte e di solito non si addormentava facilmente, eppure ha iniziato a dormire molto bene e sembrava energica. Mio padre mostrava di non essere più facilmente irritabile e non alzava più la voce con me come prima. Vedendo questi incredibili effetti su di loro, non ho potuto fare a meno di imitare i movimenti degli esercizi per vedere cosa mi sarebbe successo. Dopo averli fatti per un po' il mio corpo è diventato molto caldo e li ho trovati molto rilassanti. Le mani erano particolarmente calde. Non riuscivo a capire come questi esercizi dai movimenti lenti potessero scaldare così facilmente tutto il corpo, dato che quando corro e salto nel giocare a basket riesco raramente a scaldarmi del tutto. È stato stupefacente. Mi piaceva molto fare i movimenti. Non molto tempo dopo, sono stato in grado di stare seduto in meditazione nella posizione del loto per oltre cinquanta minuti. Sebbene talvolta fosse decisamente scomoda, mi faceva sentire bene.

Successivamente, sono andato qualche volta con i miei genitori ai siti di pratica di gruppo e ho notato che tutti i praticanti erano molto amichevoli. Non sapevo perché fossero

tutti così gentili, così ho chiesto ai miei genitori. Mi hanno detto che i movimenti erano solo una parte del Falun Gong. L'altra consisteva nell'assimilare i componenti principali della pratica, che sono i principi di Verità, Compassione e Tolleranza. Mia madre mi ha dato lo *Zhuan Falun* e ha detto: “Questo libro risponderà a qualsiasi domanda tu abbia”. E dal momento che volevo iniziare a leggerlo, mi sono unito ai miei genitori nello studio serale. Leggevamo insieme, a turno: loro la versione in cinese e io quella in inglese. Dopo aver letto l'intero libro una volta, c'erano ancora molte cose che non capivo, ma ho comunque compreso che il Maestro Li vuole che siamo brave persone e che ci liberiamo dei vari comportamenti e pensieri negativi.

Da quando ho imparato il Falun Gong, ho sentito che la mia vita ne ha tratto molti benefici. La mia salute è migliorata. I miei amici a scuola si ammalano sempre e qualche volta devono stare a casa, come facevo anch'io. Ma ora non mi ammalo più da molto tempo. Anche i miei studi a scuola sono migliorati. Ora sono sempre il primo della classe e prendo sempre il massimo dei voti. Inoltre, quando ho iniziato a studiare lo *Zhuan Falun*, potevo leggere solo la versione in inglese. Quando provavo a leggere quella in cinese, non conoscevo molte parole e sbagliavo sempre, perciò non capivo nemmeno cosa stessi leggendo – quindi mi sentivo spesso molto frustrato. Nondimeno i miei genitori mi incoraggiavano spesso con le parole del Maestro: “È difficile da sopportare, ma tu puoi sopportarlo. È difficile da fare, ma tu puoi farlo”. Così ho seguito queste parole e continuato semplicemente a leggere. Adesso leggo quasi ogni giorno, e posso leggere l'intero libro in cinese lentamente senza fare troppi errori.

Il Falun Gong ha migliorato anche il mio carattere. Nello *Zhuan Falun*, il Maestro ha detto: “Se sarete sempre compassionevoli e benevolenti con le persone, se vi preoccuperete sempre degli altri quando farete qualcosa, e ogni volta che avrete una questione con un'altra persona vi

chiederete innanzitutto se potrà sopportarla o se invece ne soffrirà, allora non avrete problemi”. Ho cercato di essere gentile con i miei compagni di classe, senza mai litigare e discutere con loro come in passato. Ad esempio, una volta un mio amico ha rovesciato per sbaglio la soda sul mio raccoglitore e ha bagnato tutti i fogli che conteneva. Prima di studiare il Falun Gong mi sarei davvero infuriato, tuttavia in quella circostanza mi sono trattenuto. Ho pensato semplicemente che non l’aveva fatto di proposito e che non c’era davvero alcun motivo per arrabbiarsi. Quindi lui ha detto che era dispiaciuto e mi ha aiutato ad asciugarlo. Sono felice di non essermi arrabbiato; altrimenti anche lui avrebbe fatto altrettanto con me e ci sarebbe stata un’accesa discussione.

Nel luglio del 1999 il regime comunista cinese, probabilmente perché pensava che ci fossero troppe persone che praticavano, ha messo al bando la Falun Dafa, e da allora molti praticanti sono stati inviati nei campi di lavoro, nelle prigioni e perfino negli ospedali psichiatrici – con l’intento di screditarli e di perseguirli. Migliaia e migliaia di praticanti della Falun Dafa sono stati brutalmente perseguitati e molti torturati a morte. Davvero non capivo perché il Partito Comunista Cinese perseguitasse le brave persone e fosse così spaventato da loro. Come governanti di un grande Paese, perché diffondono bugie e dicerie nel mondo intero per diffamare la Falun Dafa? Come praticante, voglio dire alla gente che la Falun Dafa è buona, e denunciare le azioni malvagie di Jiang Zemin e dei membri della sua fazione, che confondono il bene con il male e perseguitano ferocemente la Falun Dafa. Devo salvaguardare la Dafa, e negli ultimi due anni ho avuto varie opportunità per farlo.

Un mio amico cinese ha l’antenna parabolica, perciò guarda spesso le notizie riguardanti il Falun Gong diffuse dal regime cinese. Una volta mi ha detto alcune cose diffamatorie del Falun Gong e mi ha anche chiesto perché praticassi. Gli ho risposto: “Come pensi di sapere la verità su queste cose?”

Perché credi a quelle menzogne del Partito Comunista Cinese? Hai letto il libro *Zhuan Falun*?”. Da quel momento in poi non ha mai più parlato dell'argomento. Tuttavia, nel mio cuore, vorrei che un giorno leggesse lo *Zhuan Falun*.

Mettere “Verità, Compassione, Tolleranza” nella mia vita quotidiana

Di un praticante in Italia

Ho 52 anni e sono un praticante della Falun Dafa in Italia.

Circa due anni fa ho avuto la fortuna di conoscere la Falun Dafa e da allora la qualità della mia vita è cambiata enormemente. Tempo addietro ho passato un momento molto difficile. Avevo 50 anni ed ero in cerca di un nuovo lavoro perché avevo appena perso il mio. A casa, mia moglie e io non ci capivamo. Lei è la mia compagna e anche una buona madre per nostra figlia, tuttavia litigavamo ogni giorno e io ne ero molto turbato.

Un giorno, un'amica, insegnante di Tai Chi e Yoga, è venuta a trovarmi perché aveva bisogno di inviare una e-mail dal mio computer e mi ha chiesto se avessi sentito parlare del Falun Gong. Ho risposto che avevo letto qualcosa a riguardo sui giornali (era il settembre del 1999) ma che non sapevo esattamente cosa fosse. Così ho cercato informazioni su internet e ho trovato molti link. Poi, incuriosito, ho scaricato il libro *Falun Gong*. Dopo averlo letto, ero molto ansioso di leggere le esperienze di altri praticanti. Ero davvero meravigliato del fatto che tutto fosse gratis: gli insegnamenti, i libri, i video e la musica. Onestamente, non potevo crederci e pensavo che fosse un trucco per fare soldi. Tuttavia, leggendo centinaia di esperienze di praticanti, a poco a poco mi sono convinto che la Falun Dafa doveva essere davvero una cosa molto preziosa. Ciò che mi interessava non era il fatto che come praticante avrei potuto acquisire alcuni poteri particolari, ma quello di impiegare i tre principi di “Verità, Compassione e Tolleranza” nella mia vita quotidiana. Questo pensiero mi ha permesso di credere che avrei potuto diventare

una persona migliore e che avrei potuto migliorare la qualità della vita, sia mia, che delle persone intorno a me.

Da allora ho iniziato a mettere in pratica il primo principio, la Verità, nel senso che non volevo più mentire. Pensavo che sarebbe stato facile, ma non lo era affatto. Ero solito dire bugie a me stesso e agli altri; adesso avevo iniziato a prenderne gradualmente coscienza. Ora sto imparando a dire la verità. Ho notato che applicando semplicemente questi principi nella mia vita, ho più energia. Ora penso che tutta l'energia che ho usato in precedenza per costruire castelli di bugie possa essere risparmiata, e provo gioia nel liberarla.

Ho compreso il secondo principio, la Compassione, come l'essere gentile con le persone che vedo ogni giorno nella mia famiglia, al lavoro, sull'autobus, ecc. Credo che in precedenza fossi comunque una persona gentile, ma adesso è diverso: penso che noi esseri umani siamo, in quanto tali, un'entità – gentili con noi stessi quando lo siamo verso gli altri. Spero che questo pensiero non sia troppo egoista.

Ho notato che comportandomi in questo modo – non mentendo, essendo gentile e tollerante, e cercando di comportarmi in modo nobile – la mia vita è diventata più bella e piena di gioia. Molte persone intorno a me considerano il Falun Gong una cosa molto buona. Non ho mai provato a convincerli di quanto sia buona la nostra pratica; tutto quello che ho fatto è stato dimostrarlo con le mie azioni. Naturalmente è molto, molto difficile. Tante volte, in famiglia e al lavoro, non sono ancora in grado di comportarmi esattamente come un vero praticante, ma sto imparando e migliorando.

Ora il mio lavoro sembra un ambiente molto fertile per il miglioramento del mio carattere. È al lavoro che ho imparato a essere un buon coltivatore e al tempo stesso, a essere diligente nelle mie responsabilità. Il mio lavoro e la mia famiglia sono cambiati, e penso che tutti loro preferiscano me come coltivatore alla persona che ero in passato. Quando ho

iniziato a praticare, mia moglie era decisamente scontenta della mia iniziativa, tuttavia ha cambiato idea quando ha visto la mia trasformazione.

Come praticante tratto tutti i miei problemi come prove per migliorare me stesso e diventare una persona migliore. Ho iniziato un viaggio e ho scoperto che all'inizio il mio più grande ostacolo ero io stesso. Ma lo continuerò comunque, attraverso la pratica persistente e un'attenzione speciale al miglioramento del mio carattere.

Sono molto grato per ciò che ho ricevuto dalla Falun Dafa. Se questo dovesse rivelarsi il livello più alto che raggiungerò nella mia coltivazione (sono sicuro che non lo sarà), troverei comunque che sia l'impresa più utile della mia vita. Mi ha reso una persona migliore e dato un percorso retto da seguire e un modo per dare un senso alle circostanze che mi circondano. Mi ha fornito un modo più civile di reagire alle avversità – più civile rispetto al passato, quando di solito, con la mia mentalità ordinaria, reagivo con dolore o frustrazione, o più probabilmente con rabbia.

Fino a ora tutti i problemi e le domande che mi sono posto nel corso della coltivazione hanno ricevuto risposta leggendo il libro *Zhuan Falun* e gli articoli del Maestro Li, e credo anche che in questo modo potranno essere risolti tutti i problemi che incontrerò in seguito.

Vorrei aggiungere un'ultima cosa. Penso che come praticanti dobbiamo usare la nostra saggezza per chiarire la verità alla gente e diffondere la Dafa. Sono uno scrittore e penso che se riesco a toccare i cuori delle persone nel mio lavoro, è perché i lettori possono avvertire i principi di “Verità, Compassione, Tolleranza” tra le righe delle mie opere.

Percorrere un sentiero retto e iniziare una nuova vita

Di un praticante in Cina

Sono un uomo di 24 anni che in passato aveva smarrito la retta via. Quando, lo scorso maggio, sono stato rilasciato dal campo di lavoro forzato, ho avuto la fortuna di venire a conoscenza della Falun Dafa. Ho sperimentato il risveglio ed ero convinto e determinato a coltivare me stesso sotto la guida della Falun Dafa. A oggi sono passati più di cinque mesi e sono diventato una persona completamente diversa, che ha trovato nuovamente la propria strada.

Ricordo che nel campo di lavoro, nonostante le dure mansioni che mi era stato imposto di svolgere – e anche se avevo deciso che, una volta rilasciato, sarei comunque diventato una persona diversa – il mio cuore era rimasto selvaggio. Pensavo che non avrei più preso parte ad alcuna attività illegale, ma, piuttosto, che mi sarei dedicato a guadagnare denaro e a compensare la mia gioventù perduta. Il mio cervello era pieno di idee su come fare fortuna.

Tuttavia, dopo aver letto i libri del Maestro Li, il mio cuore ha sofferto molto. Mi sono rammaricato di tutte le cose cattive che avevo fatto e di tutto il karma che avevo accumulato ogni giorno. Ho compreso che stavo andando contro i principi fondamentali dell'universo: Verità, Compassione e Tolleranza. La mia famiglia e gli amici cercavano di rendermi una persona migliore, ma non rispondevo agli stimoli positivi e pensavo che essere una persona cattiva sarebbe stato più vantaggioso; di conseguenza, non ho mai voluto essere buono. Il Maestro Li rivela le ragioni per cui si dovrebbe essere una brava persona, discutendo i

principi universali, la natura umana, gli standard morali e lo sviluppo della società umana. E questo mi ha fatto capire che il tipo di persona che si vuole diventare è una questione cruciale nel valutare se si possa o no migliorare. Sono determinato a essere un praticante del Falun Gong, a essere una brava persona, ad assimilarmi ai principi di Verità, Compassione, Tolleranza e a ritornare alla mia vera natura.

Le difficoltà nella coltivazione, tuttavia, provengono da molte direzioni. I primi conflitti spesso provengono dalla famiglia. Sono giovane, ma dato che ho solo il diploma di licenza media, per me è stato molto difficile trovare lavoro; e anche la condanna ai lavori forzati non mi ha certo aiutato. A nessuno della mia famiglia piaceva l'idea che rimanessi a casa e non lavorassi. Inoltre, leggevo il libro del Maestro Li e facevo gli esercizi a casa, cosa che i miei familiari non potevano né capire né accettare. Sono sempre stato rimproverato senza motivo. Ho trattato questi episodi come ostacoli che dovevo superare e opportunità per migliorare il mio carattere. Ho deciso di essere un buon figlio a casa e una brava persona nella società. Indipendentemente da quanto malamente le altre persone mi trattassero, ho sempre guardato nel mio cuore per trovare i miei difetti, misurando tutto con gli standard della Dafa.

Dopo aver iniziato la coltivazione, mi sono offerto di fare tutte le faccende domestiche e ho coltivato il mio carattere attraverso lo studio della Fa. Mi sono gradualmente liberato di molte cattive abitudini alle quali in precedenza non potevo rinunciare. Oggi la mia famiglia è molto più cordiale. Anche se devo ancora migliorare sotto molti aspetti, interiormente sono cambiato molto e sono diventato una persona migliore. Sono anche più energico.

C'è un'altra storia che vorrei condividere. A luglio dell'anno scorso c'è stata una grande alluvione nella mia città natale. Stavamo ristrutturando la casa e avevamo comprato della rena, che tenevamo al piano di sotto. Dopo l'alluvione,

alcune persone che vivevano nelle vicinanze si sono introdotte nella nostra casa con l'intento di rubare la sabbia. Mio padre ha cercato di fermarle, ma senza successo. Quando l'ho saputo mi sono precipitato giù per fermarli senza pensare molto. Anche se poi la faccenda non è degenerata, ho detto alcune cose brutte come: “Non ho paura della morte”, per spaventarli e, poiché loro conoscevano il mio passato, non hanno più osato prenderla. Dopo questo episodio, che ha rivelato la mia natura competitiva, mi sono pentito molto del mio comportamento. Mi sono reso conto di non aver superato questa prova. Certamente, non ho urlato né colpito le persone come avrei fatto in passato. Per il tipo che ero prima, avrei picchiato qualcuno anche solo se si fosse approfittato di me, figuriamoci se non l'avrei fatto perché rubava della sabbia a casa mia.

In passato, le persone che vivevano nel nostro edificio avevano paura di me, mi odiavano e mi gettavano spesso occhiatecce. Quando sono stato mandato nel campo di lavoro, tutti hanno sorriso e si sono sentiti sollevati. Invece, quando mi hanno rilasciato, tutti hanno pensato che il piantagrane fosse tornato e che avrebbe combinato nuovi guai. Tuttavia, dopo aver iniziato a coltivare la Falun Dafa, le loro opinioni sono completamente cambiate. Poi, durante l'alluvione, ho costruito volontariamente una barca per andare, assieme ad altri giovani del posto, a prendere dell'acqua pulita per uso comune, a oltre tre chilometri di distanza. Il sole era cocente e l'acqua era fredda e sporca. Il terreno era rovente e i miei piedi erano pieni di vesciche, ma non mi sono lamentato. Ho pensato: “Sono un praticante della Falun Dafa e questo è qualcosa che devo fare”. Ho anche aiutato le persone di altri edifici a spostarsi, e sono andato a nuoto a comprare cibo e bevande per tutti. Le azioni parlano più forte delle parole. Tutti mi hanno lodato ed erano felici.

Certamente, la mia intenzione non era quella di attirare la simpatia della gente, tuttavia la coltivazione nella Falun Dafa

ha generato questo effetto positivo. Non avrei agito in questo modo se non fosse stato per la Falun Dafa. Sono davvero cambiato e il mio carattere è migliorato. Adesso sono ancora più determinato a coltivare. Non importa quali ostacoli incontrerò in futuro, userò la Falun Dafa come specchio e insegnante per disciplinarmi e migliorare il mio intero essere. Raggiungerò i criteri di un vero praticante della Falun Dafa, sarò una brava persona e contribuirò positivamente alla società.

Perché ho scelto di praticare la Falun Dafa: L'esperienza di un medico di medicina occidentale e cinese ed ex ricercatore di qigong e agopuntura

Di un praticante cinese residente in Giappone

Ho conseguito la laurea in Cina presso l'Università di Medicina occidentale, e il master presso l'Istituto di ricerca di Scienza medica cinese. Ho un master in Qigong e agopuntura, certificato dalla Commissione statale cinese per l'istruzione, e ho ricoperto il ruolo di vice presidente della Società di ricerca scientifica sul Qigong della provincia dello Heilongjiang, e di consigliere della stessa organizzazione della provincia del Liaoning. Sono stato anche nominato e raccomandato dal signor Zhang Zhenhuan, ex direttore della Commissione scientifica e industriale per la Difesa nazionale e ora presidente, in qualità di consulente accademico del Qigong terapeutico, della Società di ricerca scientifica sul Qigong e della Scienza del corpo umano della Cina. Dal 1985 sono stato invitato, in numerose occasioni, a tenere conferenze in città europee e americane.

Nel 1989 sono andato in Giappone per insegnare. Nel 1990 ho accettato un incarico per lavorare in Giappone e mi sono stabilito a Tokyo. Prima di trasferirmi in Giappone, ho lavorato come primario per l'Istituto di ricerca di Scienza medica della Cina a Pechino e come docente ospite presso l'Istituto di ricerca sul Qigong terapeutico dell'Università di Medicina e Scienza medica cinese di Pechino.

Per un praticante della Falun Dafa i titoli accademici sopra citati sono di scarso significato. Li ho elencati solo per

dimostrare che ho ricevuto un'istruzione formale nella scienza moderna, e che non sono un neofita delle scienze mediche cinesi e occidentali, del qigong e della ricerca sulle scienze del corpo umano. Inoltre, essendomi diplomato alle scuole superiori nei primi anni 60, e avendo attraversato la Rivoluzione Culturale e tutti i tipi di movimenti ideologici, sono abituato a valutare varie teorie e dottrine con occhio critico. Non crederei ciecamente a qualcuno o a qualsiasi teoria né tantomeno, li seguirei. Per quanto riguarda le cose nuove per l'umanità, sono dell'opinione che non dovremmo né crederci né negarle incautamente. Piuttosto, dovremmo evitare l'influenza delle nostre percezioni acquisite, e sondarle con il pensiero razionale e l'esperienza personale; solo dopo saremo in grado di trarre una conclusione.

Oggi parlerò della mia personale esperienza nello scegliere di praticare la Falun Dafa. Quello di cui parlerò è il punto di vista di un principiante e non sarà di grande aiuto per i veterani. Ma per i praticanti alle prime armi e per coloro che sono interessati ad apprendere la Falun Dafa, sarà di aiuto, rispettivamente, per saperne di più o per iniziare a praticare.

Verso la metà del 1993 ho lasciato il Giappone per tornare in Cina a condurre ricerche su varie scuole di pratiche di qigong. Vicino allo Stagno del pesce d'oro nel Parco Zhongshan, a Pechino, ho sentito una musica piacevole e ho avuto la curiosità di scoprire da dove provenisse. Ho notato decine di persone che praticavano un sistema di qigong che non avevo mai visto in precedenza.

Una volta terminata la pratica, ho avuto una conversazione con i praticanti. Mi hanno detto che si trattava del Falun Gong e che il maestro era il signor Li Hongzhi. Hanno anche detto che il Falun Gong era una disciplina di coltivazione spirituale e che il Maestro Li non solo aveva insegnato la pratica, ma anche tenuto lezioni sulla Fa (legge e principi) che guida la coltivazione spirituale ad alti livelli. Ho pensato che quella poteva essere la grande via di coltivazione

avanzata che cercavo da anni, perciò da allora ho iniziato a praticare il Falun Gong nel parco ogni mattina. Dopo aver sentito che il Maestro Li stava per tenere un'altra serie di conferenze a Pechino, ho chiesto al responsabile di quel luogo di pratica di inserire anche il mio nome.

Il 27 agosto 1993 è stato il giorno più degno di celebrazioni nella mia vita. In quel giorno sono diventato un praticante alla tredicesima serie di lezioni del Falun Gong a Pechino.

In quel periodo, sono andato tutte le sere a frequentare le lezioni del Maestro Li presso la fabbrica n. 27 delle locomotive di Pechino, nella periferia della città. Dopo essere tornato a casa, alla fine della terza lezione, ho praticato il quinto esercizio per trenta minuti e, durante la meditazione a gambe incrociate, ho sentito tutto il corpo leggero e rilassato, senza intorpidimento o dolore. Quella è stata la prima volta che ho sperimentato fisicamente il grande potere della Falun Dafa. Prima di frequentare le lezioni, quando praticavo nella posizione del loto per un massimo di trenta minuti, avvertivo gonfiore e dolore. In passato ero stato coinvolto nella ricerca sulle capacità soprannaturali del corpo umano, condotta dalle comunità scientifiche e tecnologiche cinesi. In quei giorni, il *People's Daily* (giornale ufficiale del Partito Comunista Cinese) ha pubblicato un articolo di un commentatore che negava l'esistenza delle capacità soprannaturali umane. Allo stesso tempo, alcune persone dell'ambiente letterario e scientifico hanno pubblicato articoli su giornali e riviste dei governi centrale e locale per attaccare il qigong, etichettando le capacità soprannaturali del corpo umano come pseudo-scienza, ignoranza e superstizione. A causa delle circostanze, la situazione generale si è fatta minacciosa; di conseguenza, molte persone che erano venute per investigare sulle capacità soprannaturali sono andate via spaventate, e solo pochi scienziati seri hanno continuato la ricerca.

A quel tempo, sotto la sponsorizzazione del famoso scienziato Qian Xuesen, abbiamo convocato persone con capacità soprannormali provenienti da tutto il Paese. Con il coordinamento dei ricercatori dell'Istituto di ricerca sulla Fisica, dell'Istituto di Fisica delle alte energie e dell'Istituto di Biofisica dell'Accademia cinese delle Scienze e dell'Istituto n. 1129 del Ministero di Pubblica Sicurezza, abbiamo usato svariati strumenti hi-tech, come videocamere a raggi X, apparecchi per misurare le reazioni ed elettroscopi per il cervello, dimostrando la fondatezza delle capacità soprannormali del corpo umano, comprese le capacità di scrutare attraverso gli oggetti con l'occhio celeste, la chiaroveggenza e la capacità di muovere gli oggetti attraverso barriere dimensionali. Pertanto, siamo giunti alla conclusione che, oltre alla dimensione fisica in cui viviamo, ne esistono altre. Anche gli esperimenti sul corpo umano, condotti a quel tempo dai circoli scientifici cinesi di livello superiore hanno confermato l'esistenza di altre dimensioni, che sono state chiamate dai ricercatori "stati nascosti" o "stati dei campi". Più tardi, con l'aiuto della fotocamera ad alta velocità, i ricercatori della Commissione scientifica e industriale per la Difesa nazionale sono riusciti persino a catturare l'immagine di compresse medicinali mentre passavano, sotto l'effetto energetico delle capacità soprannormali, attraverso le barriere dimensionali di una bottiglia di vetro. È stato a causa di questa serie di esperimenti di successo nelle scienze del corpo umano che, a quel tempo, il Comitato centrale del Partito Comunista e il Consiglio di Stato hanno concepito la politica dei "Tre no" riguardante la scienza del corpo umano e il qigong (cioè no alla promozione, no alla critica e no alla discussione). Tuttavia, dal 1996 alcuni media cinesi, incluso il *Guangming Daily*, hanno violato la politica dei "Tre no" del governo centrale, attaccando apertamente il Falun Gong. In seguito la situazione è degenerata, fino all'arresto dei praticanti del

Falun Gong a Tianjin da parte dell'Ufficio di Pubblica Sicurezza, e all'appello pacifico del 25 aprile 1999 a Pechino.

Nella recente campagna anti-Falun Gong condotta dal regime cinese, alcuni cosiddetti esperti e studiosi si sono basati sulle limitate conoscenze e ipotesi delle scienze umane odierne per negare avventatamente fenomeni a loro ancora sconosciuti. La loro attitudine a saltare a conclusioni in modo soggettivo non è scientifica e non è supportata. Persino dal punto di vista della scienza sperimentale, non dovremmo negare incautamente cose che, al momento, non possiamo comprendere.

In questo articolo ho parlato di cose relative alle scienze empiriche e alle teorie della coltivazione, che sono spesso molto vicine alle teorie della società umana, nella speranza di farci comprendere dalla società, o almeno di evitare alcuni fraintendimenti. È anche nostro auspicio che il regime cinese e i suoi massimi dirigenti chiariscano i loro fraintendimenti sulla Falun Dafa e i suoi praticanti di buon cuore.

Personalmente, mi piace praticare la coltivazione da solo in tranquillità e godermi la pace. Tuttavia, quando il Falun Gong viene maltrattato in questo modo, come praticante veterano ho l'obbligo di schierarmi per chiarire alcuni fatti e rivelare la verità.

Recentemente il *People's Daily* ha pubblicato un articolo di un commentatore che accusa il Falun Gong di “accumulare ricchezze”. Questa insinuazione è totalmente infondata. Per i dieci giorni di lezioni del Falun Gong impartite dal Maestro Li a Pechino a cui ho partecipato, ho pagato solo 40 yuan, l'equivalente di poco più di 5 dollari americani, che era il prezzo più basso di cui mai sia venuto a conoscenza per le sessioni di insegnamento del qigong in Cina. Ancora oggi ho l'attestato di frequenza rilasciato allora, con la copertina firmata dalla Società cinese di ricerca sul Qigong, che aveva organizzato l'evento. Nei siti di pratica del Falun Gong che avevo visitato in diversi parchi di Pechino, tutte le lezioni della

disciplina spirituale erano gratuite e fornite da volontari. Inoltre, il Centro assistenza del Falun Gong di Pechino non aveva nemmeno un ufficio. Personalmente mi ero offerto di fare una donazione al Falun Gong, ma la Società di ricerca della pratica ha gentilmente declinato la mia proposta dopo aver chiesto al Maestro Li. Secondo il personale della Società di ricerca, il Maestro Li ha detto che non sarebbe stata accettata alcuna donazione individuale, perché nel caso in cui le persone benestanti ne avessero fatta una, anche quelle meno abbienti avrebbero voluto farla; a causa della loro ridotta disponibilità finanziaria, avrebbero avuto delle difficoltà. Questa è la ragione per cui non vengono accettate donazioni individuali. Sono stato profondamente toccato dalla risposta. Questa era vera benevolenza e compassione altruistica! Sapevo anche che la persona di contatto del Centro assistenza di Dalian aveva acquistato una villa grazie alla propria disponibilità economica, e voleva donarla al Maestro Li. Tuttavia il Maestro non ha accettato il regalo. Io invece avevo proposto di donare al Falun Gong sei appartamenti che avevo acquistato, come investimento, a Pechino, ma il Maestro Li ha respinto anche la mia offerta. Tutti i fatti di cui sopra sono riferiti a ciò che ho visto o sentito personalmente.

Dal 1995 il Ministero della Pubblica Sicurezza ha condotto due indagini a livello nazionale sul Falun Gong e ha concluso che la pratica non ha alcun coinvolgimento politico, e dovrebbe essere disciplinata secondo il regolamento di sicurezza adottato per i normali gruppi pubblici. Di fatto, il Falun Gong insegna il senso civico e fornisce precetti ai praticanti autentici. Porta solo benefici e nessun danno alla società. In breve, le accuse mosse dal Partito Comunista Cinese contro il Falun Gong sono infondate. Crediamo che la storia giudicherà equamente il Falun Gong.

“Verità, Compassione e Tolleranza” anche quando guido la macchina

Di un praticante europeo

Sono salito sulla mia auto, il cui lunotto posteriore era adornato con le parole: “Verità, Compassione, Tolleranza”. Ero di fretta, quindi ho schiacciato forte sul pedale dell'acceleratore. Ho superato un taxi e un altro veicolo senza nemmeno rendermi conto che stavo guidando in modo indisciplinato. Quando mi sono fermato a un semaforo, un'altra macchina si è avvicinata lentamente e si è fermata accanto a me. Il signore alla guida ha abbassato il finestrino e mi ha detto: “Sarebbe bello se guidassi secondo le parole scritte sul lunotto posteriore”.

Questo mi ha fatto capire quale grande responsabilità avessi nel guidare per la città con quelle tre parole scritte sulla macchina: dovevo vivere ogni attimo secondo queste tre parole. Non dovevo ignorarle quando mi sedevo al volante.

L'ho ringraziato e ho promesso di adeguarmi.

Da allora ho guidato più attentamente, rispettando tutte le regole del traffico. Devo vivere con Verità, Compassione e Tolleranza, non solo quando sono al volante, ma anche quando parlo e negli altri momenti della vita quotidiana. Queste tre parole stanno diventando sempre più importanti.

Come la Falun Dafa ha cambiato un ex ladro

Di un nuovo praticante in Cina

Ho trent'anni e vengo dalla città di Jinzhou, provincia del Liaoning. Al momento sono detenuto in un campo di lavoro forzato a Jinzhou a causa di un furto.

Ho una storia oscura. Ho lasciato la scuola quando avevo solo dieci anni. A 15 anni sono stato mandato all'Istituto di rieducazione attraverso il lavoro della città a causa di un furto che avevo compiuto, mentre due anni dopo sono stato condannato a un anno e mezzo di carcere. Sempre a causa di un furto, quando avevo 19 anni, mi sono stati dati altri dieci anni di reclusione. Sono stato rilasciato nel 1996. Nel 1999 sono stato condannato a 15 giorni di detenzione per un nuovo furto, ma sono scappato da una finestra. Dieci giorni dopo, mi hanno catturato e riportato al centro di detenzione, dove sono stato rinchiuso insieme ad alcuni praticanti del Falun Gong.

A quel tempo, il regime comunista cinese stava attaccando insensatamente il Falun Gong in TV e sui giornali, sostenendo che fosse dannoso per le persone, pertanto ero molto curioso riguardo ai praticanti della disciplina spirituale e volevo sapere quanto fossero cattivi e se fossero persino peggiori di me. Tuttavia, la verità è andata oltre le mie aspettative. Erano persone provenienti da tutti i ceti sociali, c'erano operai, agricoltori, funzionari e dottori. Li avevano incarcerati perché erano andati a Pechino ad appellarsi in favore del Falun Gong, o perché sorpresi a praticare i loro esercizi nei parchi. Non mi guardavano in modo sprezzante perché ero un ladro condannato. Al contrario, mi hanno consigliato di essere una brava persona, di non rubare e di non fare cose cattive. Sono stato profondamente commosso dalle loro parole. In particolare, alcuni non serbavano rancore e non

si lamentavano quando venivano insultati o picchiati dai secondini. Hanno sempre trattato le guardie gentilmente e spiegato loro i principi per diventare brave persone. Sono rimasto molto sorpreso e anche perplesso. I programmi televisivi sostenevano che il Falun Gong era cattivo. Allora come mai tante persone erano diventate così buone dopo averlo imparato? Da quello che vedevo, ho dovuto ammettere che erano davvero brave persone.

All'improvviso mi sono pentito di aver commesso tante cattive azioni negli ultimi dieci anni, e ho pensato: "Che bello sarebbe se potessi essere una brava persona come questi praticanti del Falun Gong!"; poi ho confidato i miei pensieri a Yan Li, Li Huanbao, Liu Wan-sheng e ad altri praticanti nella mia cella. Mi hanno dato una copia dello *Zhuan Falun*, e ho finito di leggerlo con grande entusiasmo. In seguito ho avuto una notte insonne, durante la quale gli ultimi dodici anni della mia vita, trascorsi a rubare, sono apparsi nella mia mente, e ho pensato che avevo fatto davvero tante cose cattive.

Ho ricordato che i miei vicini mi avevano elogiato perché ero un bambino gentile. Tuttavia, quando sono cresciuto, tutti i tipi di cattivi pensieri della società e il desiderio di denaro hanno iniziato a corrompermi e a controllarmi, e infine a spingermi nell'abisso. In prigione, ero stato educato riguardo alle leggi, e alcune guardie più buone avevano anche cercato di aiutarmi a cambiare. Tuttavia, tutto si era rivelato inutile. Quei cattivi pensieri continuavano a controllarmi e non riuscivo a smettere di fare cose cattive. Dopo aver finito di leggere lo *Zhuan Falun* ho capito che le leggi della società umana potevano cambiare qualcuno solo in superficie, e che solo una legge più elevata poteva cambiare il cuore di qualcuno, e far sì che diventasse veramente buono. Sono stato davvero fortunato a poter imparare la Falun Dafa in prigione. Da quel momento in poi ho deciso di essere una brava persona.

In seguito sono stato mandato in un campo di lavoro nella città di Jinzhou. Ero molto preoccupato di non poter incontrare

altri praticanti, perché volevo fare loro ancora molte domande. Sorprendentemente, tuttavia, ne ho trovati molti anche lì! All'improvviso mi sono reso conto che la Falun Dafa avrebbe diffuso la luce in ogni angolo del mondo.

Quando i miei familiari sono venuti a trovarmi e hanno saputo che avevo iniziato a praticare il Falun Gong, si sono arrabbiati molto. Hanno affermato: “Come mai hai imparato il Falun Gong qui? Proprio ora l'intero Paese lo sta attaccando!”. Ho detto: “Non conoscete bene i fatti, il Falun Gong non è come viene descritto in TV e sui giornali, il Falun Gong insegna a diventare brave persone ed è meraviglioso”. Tuttavia non hanno voluto ascoltarmi e hanno persino minacciato di non visitarmi più se avessi continuato a praticarlo. Ho pianto, nondimeno ho capito subito che era una prova per me. Diventerò una brava persona imparando il Falun Gong e in futuro i miei familiari sapranno che la pratica è davvero buona.

Ora studio la Falun Dafa da tre mesi. Le guardie e i criminali nel centro di detenzione e nel campo di lavoro sanno tutti che i praticanti della Falun Dafa sono brave persone.

Anestesista rifiuta di accettare “guadagni extra” e tangenti dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong

Di una praticante in Cina

Nella Cina continentale, se vai all'ospedale per sottoporsi a un'operazione, di solito ci sono due persone a cui devi dare del denaro extra in una busta rossa: uno è il chirurgo che eseguirà l'intervento e l'altro è l'anestesista. Non è chiaro quando sia iniziata questa pratica, ma molto spesso i soldi nelle buste rosse sono la loro principale fonte di reddito. Anche se la quantità di denaro nella busta rossa varia da persona a persona, secondo mia sorella minore che lavora come anestesista in ospedale, un'anestesista ordinario come lei riceve ogni mese da sette/ottomila a diecimila yuan [500 yuan sono lo stipendio mensile medio per un lavoratore urbano in Cina]. Al contrario, lo stipendio mensile di un medico generico varia all'incirca dai mille ai duemila yuan. Un'altra fonte di reddito extra è la tangente che ricevono dalle compagnie farmaceutiche per prescrivere medicinali costosi; che anche se non può essere paragonata alla quantità di denaro che ricevono nelle buste rosse, è comunque abbastanza consistente.

Dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong, mia sorella minore ha smesso di accettare sia le buste rosse che le tangenti per la prescrizione di certi farmaci.

Rispetto a me e ad altri familiari, ha iniziato a praticare più tardi. Prima che la persecuzione iniziasse nel 1999, sua suocera praticava il Falun Gong e il suocero aveva cominciato da poco. Tuttavia, a quel tempo, non sapeva molto del Falun Gong e lo considerava solo un esercizio per curare le malattie

e tenersi in forma. Quando poi, dopo il 20 luglio 1999, sotto la pressione schiacciante del Partito Comunista Cinese, la suocera ha rinunciato a praticare, mia sorella ha fatto del suo meglio per persuaderla a non smettere, dicendole: “Mamma, se ritieni che sia buona, dovresti continuare a praticare. Perché dovresti preoccuparti di ciò che dicono i media? Credo che questo qigong ti faccia bene perché vedo che ti fa stare in salute”. Nondimeno, questa signora anziana aveva già vissuto vari movimenti politici come la Rivoluzione Culturale, ed era spaventata a morte, così non ha avuto il coraggio di continuare a praticare.

A un certo punto mia sorella mi ha confidato che era delusa dal deterioramento della moralità nella società, dalla freddezza tra gli esseri umani e dagli sforzi delle persone per approfittarsi degli altri. Era perplessa riguardo all'esistenza umana e si sentiva davvero vuota, sola, depressa e persino disperata per il futuro.

Le ho parlato al telefono della Falun Dafa e presto ha iniziato a praticare. Due giorni dopo ho ricevuto una sua telefonata. Mi ha detto: “Ciao, sorella maggiore, ho letto lo *Zhuan Falun*”. Ho chiesto: “Come ti senti?”. Lei ha risposto eccitata: “È così bello! Ho deciso di non prendere più soldi nelle buste rosse!”. Ho commentato: “Veramente? Hai migliorato così velocemente il tuo carattere!”. Ero davvero felice dal profondo del mio cuore. Ha continuato il discorso dicendo che aveva finalmente capito il significato della vita, la ragione per cui gli esseri umani vivono in questo mondo e il valore della vita. Ha affermato di non sentirsi più confusa. Dopo un po' di tempo, mi ha detto al telefono che da quando aveva iniziato a coltivare nella Dafa, avvertiva un nuovo senso di arricchimento e di tranquillità nell'anima. Non si sentiva più ansiosa, vuota e depressa. Percepiva di aver ricevuto una nuova forza per andare avanti attivamente e di aver trovato un nuovo significato della propria vita.

In seguito sono usciti tutti i tipi di propaganda che attaccavano la Dafa, che sono diventati sempre più irresponsabili, diffamatori e ingannevoli. L'ambiente in Cina era terrificante, e di fronte a tutto questo mi sono ritrovata in uno stato confusionario. Ogni giorno la mia mente era piena di pensieri sugli eventi in corso e non mi ero più chiesta come stesse mia sorella. Per un lungo periodo di tempo anche lei ha avuto problemi simili. A volte mi chiamava per raccontarmi come si sentiva e apprendevo che non era decisamente in un ottimo stato d'animo. Per molto tempo non ha studiato gli insegnamenti del Falun Gong né praticato gli esercizi. Era angosciata e non riusciva a capire perché una tale buona pratica fosse stata diffamata e presa di mira! Non riusciva a credere come il capo del PCC, Jiang Zemin, per perseguire un gruppo di brave persone, potesse ignorare i fatti e inventare ogni sorta di menzogne per ingannare la gente. Ha iniziato a correre la mattina presto nel parco, e ogni giorno sentiva la gente parlare del Falun Gong. Osservando la spazzatura sul terreno, alcune signore anziane affermavano sospirando: "Quando c'erano i praticanti del Falun Gong era tutto molto pulito, ma guarda adesso come è sporco!".

In quel periodo, sebbene mia sorella avesse smesso di studiare la Fa e di fare gli esercizi, non ha mai dimenticato i principi che aveva imparato, e ha continuato a rifiutare i soldi delle buste rosse dai pazienti e ogni tipo di tangente.

Dopo aver riflettuto sulla situazione, ho deciso di riprendere a praticare e di aiutare anche lei a farlo. Poiché aveva coltivato il suo sé interiore e fatto sforzi per migliorare il proprio carattere, i suoi progressi sono stati molto rapidi. Quando si imbatteva in pazienti che non si sentivano tranquilli poiché rifiutava il loro denaro, in un primo momento lo accettava, ma lo restituiva dopo l'operazione chirurgica. Nel suo lavoro non si lamentava mai dei compiti che le venivano affidati, non compete per la posizione con gli altri e non si preoccupava di guadagni e perdite personali. Ha ottenuto il

rispetto di tutto il personale e ha usato la saggezza per chiarire la verità a pazienti e colleghi.

“Riesco a mala pena a credere a come ero in passato”

Di una praticante occidentale negli Stati Uniti

All'età di sette anni ho iniziato a leggere tutti libri che potevo trovare sull'universo e sul nostro sistema solare. Ho letto la Bibbia da cima a fondo e mi sono sentita vicino a Dio, avvertendo in fondo al cuore che dovevo diventare una persona migliore. A otto anni sono stata battezzata, tuttavia sentivo che c'era qualcosa di più, qualcosa che dovevo fare, ma non sapevo proprio cosa fosse.

Quando sono cresciuta, la mia famiglia si è divisa e alla fine i miei genitori hanno divorziato. Mi sono allontanata dal cristianesimo e ho iniziato a conformarmi alla società principale e al materialismo. Vengo dal Kentucky orientale, e a causa del temperamento ribelle e collerico, ho solo il diploma di terza media. Ho sempre incolpato i miei genitori di tutte le mie cadute e tribolazioni. Sono crollata e mi sono persa nell'auto-commiserazione e nelle amicizie negative. La mia adolescenza è stata a dir poco caotica, ma dentro di me avevo ancora una piccola parte di natura divina.

A vent'anni mi sono unita a un'antica associazione mistica, e attraverso il suo insegnamento ho appreso molte cose sul mondo e mi sono sentita più radicata. Ho fatto parte di questa associazione per molti anni, ma non mi ha impedito di scivolare ulteriormente in basso, e non ha mai enfatizzato la virtù o come essere una persona migliore. Mentre continuavo ad aderirvi per proteggermi, ho continuato la mia ricerca della verità, ma non la trovavo. Una volta mi sono sentita attratta dall'idea di apprendere qualcosa sulle dottrine orientali e ho letto un libro sul Buddismo Zen. Mentre leggevo, sono arrivata a un punto in cui si diceva di sedersi in

silenzio a meditare e di illuminarsi per conto proprio. Ricordo la mia frustrazione per ciò che leggevo, e pensando: “Illuminarsi a cosa?”, ho messo giù il libro e, purtroppo, non ho mai più preso in mano altri libri di dottrine orientali, perché avevo concluso che non potevo capirle.

Intorno all'età di 28 anni ho accusato alcune gravi allergie, bronchiti croniche e polmoniti che mi hanno costretto a essere ricoverata in ospedale, anche tre volte in un anno. Facevo ancora parte dell'ordine segreto di cui ho parlato prima, eppure la mia vita era diventata deplorabile: ero depressa e persa. Ho rinunciato a trovare la strada e mi sono immersa completamente nel grande calderone della società.

A quel tempo avevo tre figli e la mia vita familiare era molto tesa. Non ero una madre ideale. Perdevo sempre la calma e pensavo sempre a me stessa prima che agli altri. Se qualcuno mi faceva un torto, mi vendicavo sicuramente, facendo a quella persona un torto molto peggiore. Ho avuto molti nemici. In risposta a mio marito che aveva una relazione extraconiugale, ne ho avuto una anche io, e il nostro matrimonio non si è mai completamente ripreso.

Mia madre aveva vissuto in Arabia Saudita per molti anni e non aveva mai conosciuto i nipoti. Nel 1998 è ritornata negli Stati Uniti e si è trasferita in Texas, dicendomi di andare a stare da lei. Tuttavia, dal momento che in passato il rapporto tra di noi era sempre stato difficile, ci ho messo due anni per accettare la sua proposta.

Nel luglio del 2000 mio marito e io ci siamo trasferiti da lei, pensando di esserci lasciati i problemi alle spalle. Poco dopo abbiamo trovato entrambi un buon lavoro nel settore delle telecomunicazioni, e a settembre siamo andati a vivere in una casa tutta nostra. Poi improvvisamente siamo stati licenziati e di conseguenza siamo tornati di nuovo da mia madre. A quel punto sono iniziati terribili litigi tra me e mio marito, e questa situazione ha complicato le cose anche con mia madre. Facevo ancora parte dell'ordine segreto in Texas e

andavo ad Austin una volta al mese per incontrarmi con gli altri membri.

Mi sono legata molto al supervisore regionale del gruppo. Lo cercavo sperando che potesse rispondere ad alcune domande che mi ponevo, come la ragione per cui mi trovassi lì, ma lui voleva avere solo una relazione fisica. Alla fine ho perso completamente la fede nell'ordine e l'ho lasciato. Qualcosa dentro di me si stava risvegliando. Improvvisamente ho avuto uno strano desiderio di imparare il cinese. Ho iniziato a pensare alle pratiche spirituali di cui avevo sentito parlare. Sapevo che le relazioni extraconiugali erano sbagliate e volevo essere retta. Volevo andare in Cina e trovare un maestro che mi guidasse! Ma dove avrei potuto trovarne uno? Non potevo semplicemente lasciare la mia famiglia e andare via. Sono andata sulla collina più alta del Lago Canyon e mi sono seduta, rivolgendomi a chiunque fosse lì ad ascoltare la mia supplica. Era una preghiera silenziosa all'universo per trovare una pratica di coltivazione. Non potevo immaginare che qualcuno stesse davvero ascoltando.

Qualche giorno dopo mio marito, mia madre e io abbiamo avuto una furiosa lite, e infine lei ci ha buttati fuori di casa. Non avevamo un posto dove andare se non un rifugio per senzatetto, e quella si è rivelata la cosa migliore che mi fosse mai capitata. Mio marito ha trovato un nuovo lavoro, e mentre lui era via, i bambini e io andavamo a piedi alla biblioteca pubblica locale, dove prendevamo in prestito video, libri e CD. Al rifugio c'era un videoregistratore per l'uso comune e avevo il mio computer, seppur senza l'accesso a internet. Durante la mia seconda visita in biblioteca mi sono imbattuta in un video intitolato *La vera storia del Falun Gong*. Non ne avevo mai sentito parlare, ma per qualche motivo sconosciuto l'ho preso in prestito e ho sentito l'urgenza di guardarlo.

Ricordo di averlo inserito nel riproduttore e aver premuto il tasto "Play", poi di aver visto il simbolo del Falun e sentito la musica. Ero sbalordita e senza parole, e non riuscivo a

pensare ad altro che a guardare la storia. In quel preciso istante ho avvertito di aver trovato ciò che cercavo da tutta la vita. Il giorno dopo sono tornata in biblioteca per usare il loro computer e visitare il sito falundafa.org. Ho scaricato i video degli esercizi e il libro principale su un disco, e dopo essere tornata al rifugio e averlo inserito nel mio computer, ho provato a fare i movimenti e iniziato a leggere il libro.

Cercando nuovamente sul sito falundafa.org ho trovato un luogo per la pratica in gruppo nella mia zona e quando ci sono andata per la prima volta ho incontrato diversi praticanti. Infine ho acquistato una copia dello *Zhuan Falun*, sono tornata a casa e l'ho letto tutto in un solo giorno.

In seguito abbiamo iniziato a cercare una casa in modo da potercene andare dal rifugio. Una sera stavamo andando a vederne una e ci siamo fermati a una stazione di servizio per fare rifornimento di benzina e prendere qualcosa da bere. Mentre stavo uscendo dal negozio e dirigendomi alla macchina, una ragazzina sconosciuta mi ha raggiunto e mi ha chiesto di aprire la mano. Sembrava innocua, quindi l'ho fatto, e a quel punto lei mi ha messo un grosso insetto nella mano. Ho urlato e lei ha iniziato a ridere. La cimice è volata in aria atterrando sul marciapiede. Mentre la ragazza rientrava nel negozio, l'ho raccolta e rendendomi conto che era finta, mi sono infuriata. Sono salita in macchina ad aspettare che mio marito tornasse con i bambini, pensando tra me e me: “Devo sopportarlo. Non è questo il genere di cose di cui parla il Maestro Li nel libro?”. Tuttavia ero ancora molto arrabbiata e pensavo: “Come osa quella ragazzina farmi questo?”. Alla fine, mentre andavamo via, le ho urlato, fallendo la mia prima grande prova; e dopo mi sono sentita molto male.

Una settimana dopo ci siamo trasferiti nella nuova casa e ho continuato a frequentare il luogo di pratica e lo studio di gruppo. Ogni giorno, dopo il ritorno a casa dallo studio, dormivo a lungo e avevo la diarrea. Il mio corpo stava attraversando un processo di purificazione. Ho tossito della

roba fuori dai polmoni e allo stesso tempo, ho avvertito che non avevo più bisogno dell'inalatore, perciò ho anche smesso coraggiosamente di prendere, per un giorno, il farmaco antistaminico per vedere cosa sarebbe successo. Lo prendevo da dieci anni, perché altrimenti non riuscivo a respirare bene. Avevo anche un nebulizzatore, perché a volte dovevo sottopormi a un trattamento intenso per i polmoni. Me ne sono liberata, non ne avevo più bisogno! Ho smesso di prendere tutto. Le mie allergie sono sparite. A oggi sto ancora praticando. La Falun Dafa ha totalmente cambiato la mia vita e ora sono una persona diversa. Riesco a malapena a ricordare come ero prima. Devo alla Falun Dafa la mia buona salute e tutte le cose positive della mia vita.

La mia esperienza di lavoro in un ristorante cinese

Di una praticante cinese negli Stati Uniti

All'inizio del 2000 ho iniziato a lavorare in un ristorante cinese, dove ho avuto per colleghi persone di ogni tipo e con diversa provenienza. Una mia compagna di classe che conosceva bene l'ambiente, mi aveva detto in anticipo che tra di loro c'era un ladro, nei confronti del quale avrei dovuto essere diffidente, e altre cose ancora. Ho pensato che per una vera praticante della Falun Dafa tutto ciò non avrebbe rappresentato un problema. Quello che potevo fare era cambiare l'ambiente intorno a me.

I lavoratori del ristorante di solito si riposavano subito dopo aver finito i loro compiti, senza mai pensare ad aiutare gli altri. Quando ho iniziato a lavorare, aiutavo gli altri ogni giorno. E quando mi hanno chiesto perché lo facessi, ho detto che ero una praticante della Falun Dafa e che in quanto tale dovevo considerare prima gli altri in ogni situazione. Sono rimasti sorpresi e commossi dalla mia risposta. Da allora, grazie al rapporto armonioso tra i dipendenti e al fatto che erano tutti disposti ad aiutarsi reciprocamente, la pratica di stabilire i doveri di ciascun aiutante è cessata e i conflitti tra colleghi sono diminuiti sempre di più.

Alcuni lavoratori cinesi arrivati da poco negli Stati Uniti non potevano guidare, così ogni giorno li portavo al lavoro e a casa. Alcuni colleghi hanno cercato di convincermi a non fare una cosa così "stupida". Ho detto loro: "Il motivo per cui fanno un lavoro così sporco e pesante è perché hanno la necessità di guadagnarsi da vivere, non possiamo pensare sempre solo a noi stessi. Dobbiamo considerare anche gli

altri”. Dopo questa conversazione, i miei colleghi si sono zittiti.

Un cliente che veniva spesso al nostro ristorante non lasciava mai la mancia e per questo nessuno era amichevole con lui. Tuttavia l'ho trattato come gli altri clienti, e sorprendentemente, mi ha dato due dollari di mancia. Tutti i miei colleghi sono rimasti sbalorditi. Ho detto: “Tutti hanno una mente compassionevole, se non pensassimo sempre a ottenere più soldi possibile dalle tasche dei clienti, la situazione cambierebbe”. Da allora i colleghi si sono preoccupati meno per i soldi e gli affari nel ristorante sono migliorati. Il direttore ha detto che avevo portato buona fortuna al ristorante.

Quando ne avevo la possibilità, presentavo la Dafa e chiarivo la verità della Dafa ai miei colleghi. Un uomo di quarant'anni, un tempo direttore di un dipartimento universitario di Shanghai, doveva lavorare in questo ristorante perché non riusciva a trovare un altro lavoro a causa del suo scarso livello di inglese. Nessuno parlava con lui perché sospettavano che non fosse una brava persona. Ho pensato che dovevo essere responsabile per tutte le persone intorno a me, quindi gli ho presentato la Dafa. Con mia sorpresa, si è mostrato immediatamente interessato a conoscere la verità sulla disciplina spirituale, quindi gli ho dato un libro della Dafa e da allora ho notato che è diventato una persona generosa.

Tre mesi dopo mio marito ha trovato un lavoro con una buona paga, pertanto non dovevo più lavorare nel ristorante. Tutti quanti erano molto dispiaciuti. Hanno detto che nel caso un giorno avessi gestito un ristorante, avrebbero avuto piacere di lavorare con me. Il direttore e sua moglie mi hanno anche detto che mi avrebbero aiutato ogni volta che ne avessi avuto bisogno. Lo chef, con cui avevo parlato raramente, ha detto: “Lavoro qui da più di dieci anni, ma non ho mai incontrato un'altra persona così gentile come te”.

Un tempo ero molto sensibile riguardo alla mia reputazione, perciò se non avessi praticato la Falun Dafa, non avrei accettato un lavoro da cameriera senza lamentarmi. Grazie alla Dafa, non provavo alcuna fatica dopo aver lavorato sodo tutto il giorno. È la Falun Dafa ad avermi dato una nuova vita e la forza, e ad avermi aiutato a eliminare tutti i tipi di cattive nozioni che sono parte della vita di molte persone.

Famiglia risolve i propri conflitti decennali dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa

Di una praticante cinese in Canada

Nel 2004 la mia famiglia e io abbiamo avuto la fortuna di imbatterci nella Falun Dafa. Negli ultimi anni, ogni volta che passavo da Chinatown e all'università ricevevo spesso volantini e CD dai praticanti della Dafa. Sebbene non abbia prestato loro molta attenzione, leggendo i volantini e guardando i CD, che ovviamente erano stati fatti con grandi sforzi, sentivo se non altro che i praticanti della Dafa erano sinceri e gentili. Li ho visti spesso praticare e insegnare gli esercizi in gruppo nella piazza e all'università. Ho visto con i miei occhi che le persone che praticavano erano tutte molto pacifiche e disciplinate; erano tutti molto indaffarati e allo stesso tempo silenziosi. Dopo aver letto alcuni articoli sul giornale *Epoch Times* riguardo a quante persone avessero migliorato sia il carattere che la salute, dopo aver iniziato a praticare, mi sono incuriosita e ho sviluppato un'opinione favorevole riguardo alla Dafa. Dopo circa tre o quattro anni, sebbene avessi mancato molte occasioni di conoscere la Dafa, ciò che i praticanti facevano tranquillamente si era radicato nella mia mente al punto di aiutare me e la mia famiglia a imbatterci nella Dafa.

Dato che avevo visto con i miei occhi la pace e la devozione dei praticanti per la loro fede, ero empatica nei confronti del Falun Gong per il fatto che veniva perseguitato, senza ragione, dal Partito Comunista Cinese (PCC). Alla fine volevo davvero capire che tipo di fede avesse reso questi praticanti così persistenti e perché il PCC stesse facendo di tutto per perseguitarli. Proprio in quel momento mi sono ricordata del sito web della Dafa citato sui volantini. Ho visitato il sito falundafa.org e scaricato la versione online dello

Zhuan Falun. E dopo aver letto solo poche pagine, sono rimasta profondamente attratta dalle meraviglie del libro. Sentivo di essere su un'astronave che viaggiava nello spazio ed esplorava i profondi misteri dell'universo. All'improvviso, tutte le domande che mi ponevo sulla vita hanno trovato risposta. Il bianco e il nero, la verità e la menzogna... tutto è diventato chiaro.

Dopo aver avuto la fortuna di familiarizzare con la Dafa, non ho intrapreso subito la via di coltivazione. Non è stato facile per tutta la famiglia iniziare a praticare. Quando ho scoperto che lo *Zhuan Falun* era un libro così buono, ho esortato mio padre, una persona onesta ma con un brutto carattere, a leggerlo, sperando che potesse aiutarlo. Tuttavia lui conosceva le mie intenzioni e cercava sempre di evitarmi. L'inverno è arrivato in un batter d'occhi, e mio padre un giorno ha insistito per andare a pattinare. Ero un po' preoccupata, ma mia madre e io non volevamo fermarlo, quindi l'abbiamo lasciato andare. Sfortunatamente, abbiamo ricevuto una telefonata dal pronto soccorso, che ci avvisava che si era rotto l'anca e che doveva sottoporsi immediatamente a un intervento chirurgico. Aveva quasi sessant'anni ed è stato un forte shock per la famiglia. Mia madre e io ci siamo prese cura di lui, sperando che potesse riprendersi rapidamente. Ma i conflitti tra i miei genitori persistevano.

A quel tempo stavo leggendo lo *Zhuan Falun* e capivo che solo la Dafa poteva risolvere i conflitti radicati nella mia famiglia. Perciò ho consigliato diverse volte il libro a mio padre, che finalmente mi ha ascoltato e ha iniziato a leggerlo; immediatamente, il brutto carattere che aveva da 58 anni è migliorato notevolmente. Ha iniziato a essere tollerante, anche durante le discussioni con mia madre, il suo spirito è migliorato e tutti noi ne abbiamo beneficiato. Da allora ci sono stati meno conflitti in famiglia.

Proprio così, mio padre ha iniziato a praticare, e noi eravamo tutti molto felici per lui. Tuttavia io, che ero stata la prima della famiglia ad aver conosciuto la Dafa, non ho

continuato a studiare e a praticare, a causa della pigrizia. In quel momento, un'amica che non vedevo da molto tempo è venuta a trovarmi ed è rimasta a casa nostra per diversi giorni. Molto presto abbiamo appreso che era una praticante della Dafa. Con il suo aiuto abbiamo imparato i cinque esercizi, e insieme a lei abbiamo ascoltato le lezioni su nastro del Maestro Li.

Tutta la nostra famiglia ha iniziato a praticare gli esercizi. Molto presto mio padre è riuscito a stare in piedi con l'aiuto di una stampella. Ha persistito a praticare ogni giorno gli esercizi in piedi per due ore e quello seduto per un'ora. Ogni giorno che passava la sua faccia sembrava sempre più giovane. Anche se aveva quasi sessant'anni, due mesi dopo essersi fratturato l'anca poteva camminare senza assistenza. Non potevamo permetterci un'assicurazione medica, perché mio padre aveva solo un visto turistico. Era un miracolo che potesse camminare da solo senza stampelle. In seguito, è stato in grado di superare facilmente l'esame fisico per ottenere l'estensione del visto. Ha dovuto piegare e alzare le gambe di fronte ai dottori, e grazie a questa guarigione miracolosa, è stato in grado di superare con successo l'esame fisico.

Nei sei mesi successivi tutta la mia famiglia ha praticato insieme. Nei primi mesi ho avvertito spesso un fluido caldo scendermi dalla testa e diffondersi nell'intero corpo, e mi sono sentita meravigliosamente. Più tardi mio padre è tornato in Cina, e mia madre e io ci siamo impigrite riguardo alla pratica. Sapevo che non dovevamo comportarci così e volevo contattare i praticanti locali in modo da avere un buon ambiente di coltivazione; ma per varie ragioni non ho mai avuto la possibilità di farlo. Proprio allora, una praticante che non avevamo mai incontrato ci ha chiamato per salutare mio padre, e abbiamo saputo che lui, lettore fedele di *Epoch Times*, dopo aver letto i *Nove Commentari sul Partito Comunista*, aveva dato le dimissioni dal PCC a nome di tutta la famiglia.

Più tardi mi sono resa conto che quella telefonata aveva segnato un enorme cambiamento nella nostra coltivazione. La praticante ci ha incoraggiato a partecipare allo studio in gruppo della Fa – il posto dove studiavano era molto vicino a casa nostra. All'inizio pensavamo di fare semplicemente una prova, ma da allora non abbiamo più smesso di andare. Ogni settimana abbiamo studiato la Fa e condiviso le nostre esperienze con gli amici praticanti, è diventata una parte importante della nostra coltivazione. Con l'incoraggiamento e l'aiuto degli amici praticanti sono diventata molto diligente. Da allora la Dafa è diventata parte della nostra vita. Tutta la nostra famiglia ha intrapreso il sentiero di coltivazione.

Dopo un anno e mezzo di pratica, ho sperimentato la grandiosità della Dafa. Non ero mai stata molto in salute neanche da giovane: soffrivo di tracheite e rinite allergica croniche. Dopo il mio arrivo in Occidente, nei primi due anni la tracheite non mi ha infastidito molto, ma la rinite allergica mi ha dato un po' di problemi. Dopo diversi anni mi ero abituata al fatto di dover respirare attraverso la bocca, in particolare dopo aver iniziato a lavorare come professionista nel settore della tecnologia dell'informazione. La mia resistenza alle malattie era diminuita e avevo spesso il raffreddore, che si protraeva per settimane o mesi. La trachea era diventata molto sensibile e, oltretutto, ogni volta che prendevo un raffreddore tossivo molto. Inoltre, ero allergica all'aria condizionata e consumavo molti fazzoletti di carta. Diversi anni fa, dopo aver viaggiato in macchina con un collega che fumava, la tracheite cronica si è ripresentata. Se camminavo troppo in fretta, facevo fatica a riprendere il fiato, potevo sentire il suono del mio respiro attraverso la trachea. A causa della mia avversione per la medicina e i metodi di cura occidentali, non ho mai preso molte medicine. Ho preso antibiotici solo un paio di volte, ma poiché avevo paura di diventarne dipendente, finivo per buttarli via. Mi sono abituata a sentire i suoni della mia trachea e non consideravo quei

disturbi come malattie. Dopo aver praticato la Dafa per diversi mesi, improvvisamente mi sono resa conto che tutti i sintomi erano scomparsi. Questo era un chiaro esempio del principio della Fa di ottenere naturalmente senza perseguimento.

Ci sono così tante cose buone sulla Dafa che non posso scriverle tutte. La Dafa ha aiutato la mia famiglia a dissipare conflitti che esistevano da decenni. Ne abbiamo beneficiato tutti, mentalmente e fisicamente. Ringraziamo il Maestro Li, la Dafa e tutti i praticanti che chiariscono la verità e diffondono la Fa in ogni strada e in ogni angolo del mondo. Alcuni hanno addirittura sacrificato le loro vite. La loro gentilezza ha aiutato innumerevoli persone a trarre beneficio dalla Falun Dafa.

Vice presidente di una società: La mia meravigliosa esperienza nel praticare la Falun Dafa

Di un praticante occidentale negli Stati Uniti

Lavoro in una società della Silicon Valley come vice presidente del marketing e delle vendite. Vorrei condividere con voi qualcosa di veramente meraviglioso che ha avuto un impatto sulla mia vita in modo decisamente positivo.

Era una notte agitata. Da un po' di tempo stavo lottando contro l'insonnia e sopportando periodi di depressione, ero preoccupato per molti problemi della mia vita e molte volte mi sentivo semplicemente esausto e spento. Desideravo davvero un po' di riposo, pace e serenità nella mia vita. Negli ultimi anni avevo lavorato molto su me stesso, mirando alla guarigione e alla crescita emotiva, alla riconnessione spirituale, al prestare attenzione ai modelli di pensiero, alla mia immagine, ai comportamenti, ai limiti e al cercare il benessere a tutti i livelli nella mia vita. Stavo affrontando la rottura del mio matrimonio ventennale e dovevo crescere le mie figlie mentre ci stavamo adattando a un nuovo modo di essere una famiglia. Ci sono stati grandi disordini e caos nella mia carriera, perché la compagnia per cui lavoravo da undici anni era andata in bancarotta poco dopo che mia moglie mi aveva lasciato. La mia nuova relazione con un'altra donna era piena di problemi e dolori. Non ero un uomo molto felice, tuttavia sapevo che le risposte erano dentro di me e continuavo a cercarle.

Una mattina mi sono svegliato pensando che dovevo fare un po' di esercizio fisico e muovere il mio corpo; dovevo cercare di interrompere questa routine di assenza di energia e di umore basso, che si manifestava dal mattino alla sera. Dopo

essermi alzato e vestito con calma, sono andato al parco vicino a casa mia, dove ho cominciato a camminare a passo sostenuto. Mentre stavo camminando ho notato alla mia sinistra alcune persone fare degli esercizi, che inizialmente sembravano simili a quelli del Tai Chi. Come mi sono avvicinato, ho visto una giovane donna cinese che teneva le mani sopra la testa. Lei mi ha sorriso calorosamente e ha detto: “Vuoi unirti a noi?”. Immediatamente ho risposto: “Sì!”. Avevo semplicemente la consapevolezza che stavo facendo la cosa giusta.

Abbiamo fatto tutti insieme gli esercizi, poi lei mi ha aiutato a fare i primi due che avevano fatto prima che arrivassi. Mi è davvero piaciuto, e quando mi ha invitato a tornare il giorno dopo alle sette, ho immediatamente accettato. Quel giorno ho notato che ero in grado di pensare davvero chiaramente e che mi sentivo rilassato e in pace con il mondo. Quella notte ho dormito davvero bene.

Il giorno dopo la sveglia è suonata alle 6:15, ma avevo già aperto gli occhi, pronto ad affrontare la giornata e sicuramente la mattinata. Ero davvero entusiasta di andare di nuovo al parco per fare quegli esercizi meravigliosi. La ragazza del giorno prima e gli altri praticanti hanno iniziato a guidarci negli esercizi. Devo anche dire che tutti erano davvero cordiali e amichevoli, e il loro comportamento era molto pacifico. Abbiamo fatto i cinque esercizi e mi sono sentito di nuovo molto bene; e da allora mi sono alzato ogni giorno per farli. In seguito sono stato invitato a partecipare a un seminario di nove giorni e l'ho fatto con entusiasmo. Mi sentivo così rilassato ad ascoltare le parole del Maestro. Mi è piaciuto molto e mi sono sentito entusiasta di apprendere e di fare ancora più cose di questa pratica.

L'anno scorso la mia compagna mi aveva dato un articolo sulla persecuzione delle persone che praticano il Falun Gong nella Cina continentale, e in seguito avevamo visitato il sito web della disciplina spirituale e scaricato del materiale

informativo. Già allora avevo sentito attrazione verso il Falun Gong. Avevo chiamato uno dei numeri di telefono locali indicati sul sito e mi era stato detto di andare la mattina alle 5:30 in un parco, lontano da casa mia, e che la pratica sarebbe durata due ore. A quel punto ho pensato che non volevo farlo; a quel tempo non ero pronto. Adesso, invece, ero pronto ed era meraviglioso. Sono così felice di aver preso la decisione di iniziare dopo che l'opportunità si è presentata. Ma, onestamente, non è stato difficile decidere. Sapevo solo che era giusto e volevo farlo davvero.

Ho comprato entrambi i libri del Falun Gong e ho iniziato a leggerli, e ne ho davvero apprezzato il contenuto. Li ho letti con entusiasmo e la mia mente era attiva e stimolata. Fare gli esercizi e studiare la Dafa ha davvero avuto un effetto completamente positivo sulla mia vita. Cinque semplici esercizi e tre principi di Verità, Compassione e Tolleranza – molto semplici, ma molto profondi – guidano la mia vita quotidiana.

Ora sono molto tranquillo con le sfide che devo affrontare nella mia vita, sia nelle relazioni interpersonali che nel lavoro. Mi accorgo di essere molto più rilassato e disposto ad accettare le difficoltà quotidiane della vita. Adesso mi sento come a casa e sul sentiero giusto verso la verità. Verità, Compassione e Tolleranza: che grandi valori per la mia vita! La compassione e il cambiamento del mio carattere mi allettano particolarmente e migliorano quotidianamente la mia vita. Sono sempre stato attratto dai pensieri provenienti dal cuore e dall'idea di avere compassione verso tutte le cose.

Quando ho iniziato a praticare i cinque esercizi del Falun Gong ho subito notato che ero più calmo e rilassato. La mia prospettiva mentale generale ha iniziato davvero a cambiare in un modo molto positivo. Ora sento di avere più lucidità e concentrazione mentale.

Poiché il Falun Gong è una pratica olistica che migliora e rafforza il proprio benessere mentale, fisico ed emotivo, posso

onestamente riferire gli eccellenti cambiamenti che ho sperimentato sia a livello fisico che emotivo. Emotivamente mi sento molto più rilassato e meno stressato; mi sento meglio fisicamente e il mio livello di energia è aumentato. Quando mi sveglio sono entusiasta di affrontare la giornata, e inoltre dormo molto meglio; mi sento più riposato e vigile. Fisicamente, sento che molti stress che avevo accumulato nel corpo sono stati eliminati. Il collo e le spalle sono meno tesi e generalmente mi sento molto più flessibile e sciolto.

In generale la mia vita è molto più pacifica, e tutto ciò che prima mi causava ansia e preoccupazione, adesso non sembra avere un effetto così forte. Praticare gli esercizi mi rilassa e calma la mia mente e i miei pensieri. Sono molto felice di incontrare nuove persone e nuovi praticanti ogni settimana. I praticanti sono persone con un forte senso di moralità e premurose verso tutti coloro che sono attorno a loro. Sono stato ben accolto da tutti. Sono sempre stato salutato con un caloroso sorriso e incoraggiato a continuare a praticare il Falun Gong.

Il signor Li Hongzhi, fondatore e Maestro del Falun Gong, ha avuto un impatto molto significativo a livello mondiale, come ad esempio l'aumento del numero di praticanti qui negli Stati Uniti, e il miglioramento dei rapporti tra le persone. Il miglioramento del carattere e dell'integrità, lo sviluppo della compassione e della considerazione per gli altri e i valori di onestà e veridicità sono principi molto validi che tutti noi possiamo seguire nella nostra vita personale e professionale.

Perché sempre più persone sono attratte dal Falun Gong? Perché ne sono stato attratto io? Per tutti i motivi che ho menzionato sopra. Fisicamente, emotivamente e intellettualmente ho sperimentato, direttamente e quasi immediatamente, l'effetto positivo del Falun Gong nella mia vita quotidiana. Sono molto felice di aver appreso il Falun

Gong è molto ansioso ed entusiasta di continuare a praticare e migliorare ogni giorno.

Apprezzo davvero il Falun Gong. Mi piace molto fare gli esercizi quotidianamente, andare al gruppo di discussione una volta alla settimana per leggere e discutere gli scritti del Maestro Li, e mi piacciono quelle persone meravigliose e i praticanti che ho incontrato grazie alla Falun Dafa. La mia lucidità mentale e concentrazione sono migliorate. Il mio benessere emotivo, la connessione spirituale, il senso di accettazione e la tolleranza nell'affrontare le sfide della vita sono migliorati. So di essere sulla strada giusta dell'illuminazione spirituale e questo di per sé mi porta pace e serenità. La mia vita è veramente migliorata grazie al Falun Gong e alle persone meravigliose che ho incontrato. La mia energia di coltivazione aumenta ogni giorno e il mio carattere continua a rafforzarsi e crescere. Sono in sostanza una persona migliore, e questo è il risultato di questa pratica di coltivazione.

Praticare la Falun Dafa e diventare una persona migliore

Di un praticante della Falun Dafa

Un giorno, mentre stavo navigando sul web, mi sono imbattuto nel Falun Gong. Avevo letto della persecuzione in Cina e volevo scoprire cosa ci fosse di così potente in questa pratica spirituale da far sì che i praticanti cinesi fossero disposti a rischiare la propria vita per chiarire la verità ed esercitare il loro diritto alla libertà di credo. Ero curioso di saperne di più e cercando sul sito internet ho trovato l'indirizzo di un sito di pratica locale. Quando sono andato sul posto ho visto alcune persone che meditavano nella posizione del loto, e sono rimasto colpito dalla loro tranquillità e dalla potenza degli esercizi. Ho avvertito immediatamente che questa pratica faceva al caso mio e ho voluto saperne di più. Ho partecipato a un seminario di nove giorni – durante il quale sono stati riprodotti i video delle lezioni tenute dal Maestro Li Hongzhi, fondatore della pratica. Durante il corso ho sentito nel cuore che questa pratica mi avrebbe insegnato a diventare una persona migliore.

Avevo un problema con il gioco d'azzardo. Il Falun Gong mi ha mostrato come coltivare il cuore e la mente per assimilarmi ai principi universali di Verità, Compassione e Tolleranza. Gli insegnamenti mi hanno fornito la guida di cui avevo bisogno, e ho smesso immediatamente di giocare d'azzardo.

Mia moglie ha notato i notevoli cambiamenti che ho sperimentato in pochi mesi di pratica, ed è rimasta così impressionata che ha iniziato anche lei a praticare. Anche mia figlia è stata colpita dai miei cambiamenti e ha voluto sapere che cosa avesse causato questa trasformazione, così le ho fatto

conoscere lo *Zhuan Falun*, il libro principale del Maestro Li Hongzhi. Leggere lo *Zhuan Falun* con lei è stata una delle migliori esperienze della mia vita.

Molti di voi hanno visto i praticanti fare gli esercizi e forse sono stati colpiti dalla bellezza, dalla tranquillità e dall'energia positiva della pratica. Spero sinceramente che vi prendiate il tempo per capire cosa è veramente il Falun Gong, per guardarlo con mente e cuore aperti e respingere le calunnie del Partito Comunista Cinese diffuse per motivi politici. Nel mondo ci dovrebbe essere maggior Verità, Compassione e Tolleranza.

Riacquistare la felicità e gioire come un bambino

Di un praticante in Cina

Quando ero ancora uno studente di prima media, mio padre è morto in un incidente stradale, lasciando in eredità alcune proprietà, di conseguenza, tutti i miei parenti paterni sono entrati in conflitto per appropriarsene. Mia madre è rimasta traumatizzata da quanto accaduto. Dopo la perdita di mio padre, la disumanità che i membri della famiglia hanno mostrato l'uno contro l'altro nel lottare per i soldi, insieme al cattivo trattamento riservatoci dai nostri vicini, hanno avuto un grande effetto su di me. Sono diventato una persona eccentrica, non mi fidavo delle persone e adoravo i soldi. Quando ero in terza media, mia madre si è risposata. Il mio patrigno era una persona molto onesta e cortese, tuttavia ritenevo queste qualità un segnale di codardia. Non era avido, e consideravo questo un segno della sua inettitudine. Non aveva molte pretese dalla vita, e questa per me era una mancanza di ambizione. Non l'ho mai chiamato "papà". Sebbene vivessimo sotto lo stesso tetto, i nostri cuori erano a chilometri di distanza. Mia madre non ha ricevuto alcuna istruzione; era molto riservata e anche in pessime condizioni di salute. Fin dalla mia infanzia abbiamo avuto difficoltà a comunicare. Preso dalla vanità, pensavo che non mi sarebbe stata di nessun aiuto per arrivare ai vertici della società.

A scuola temevo che se i miei compagni avessero conosciuto la mia situazione familiare, mi avrebbero tormentato e guardato con disprezzo, quindi non ho mai socializzato con loro e, anche quando parlavamo, dicevo solo bugie. Ho vissuto indossando una maschera, mi sentivo estraneo in questo mondo e non credevo a nessuno. Di notte

piangevo spesso sotto le coperte, incolpando tutti e lamentandomi di tutto. Ho pensato molte volte a come porre fine alla mia vita, ma non mi rassegnavo ad accettare quel pensiero, perché volevo ancora vendicarmi. Continuavo a desiderare che i miei parenti paterni si inginocchiassero dinnanzi a me per chiedermi la grazia – sebbene non sapessi come appagare questa brama. Ero così turbato da tali pensieri che non ero a mio agio neanche un solo istante. Come avrei voluto tornare alla mia infanzia quando vivevo felice e spensierato ogni giorno!

A quel tempo mia madre sentiva molto la mancanza di mio padre, e non andava d'accordo col mio patrigno – che aveva un figlio dal precedente matrimonio. I familiari di mio padre continuavano a molestarla, e tutti questi conflitti hanno causato il peggioramento della sua salute. Poiché la medicina moderna non era in grado di curare le sue malattie, ha deciso di iniziare a praticare il Falun Gong, e tre mesi dopo è guarita completamente.

Ero davvero stupito dall'effetto miracoloso del Falun Gong nella cura delle malattie e, preso dalla curiosità, ho iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*. Quel libro è un vero tesoro! Mi ha aperto il cuore, un cuore che era stato sigillato e coperto di polvere. Sono arrivato a comprendere che nulla accade per caso in questo mondo e che c'è una relazione causa/effetto dietro ogni cosa. Non importa se ci imbattiamo in cose buone o cattive, finché la nostra mente è retta e seguiamo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, stiamo migliorando il nostro carattere.

Non mi sono più lamentato e ho iniziato a socializzare con i miei familiari. Ricordo che quando ho chiamato “papà” il mio patrigno per la prima volta, era così eccitato che i suoi occhi brillavano di lacrime. Da allora la mia casa è stata piena di risate e gioia. Adesso riesco a comunicare liberamente e sinceramente con le altre persone. Tratto tutti, compresi i familiari di mio padre, con un cuore sincero e non ho più il

pensiero di suicidarmi. Sono pieno di vitalità ed energia. Alla fine ho riconquistato la felicità che avevo quando ero piccolo.

I miei vecchi compagni di classe, che non vedevo da molto tempo, si sono meravigliati dei miracoli che ha fatto la Falun Dafa. Ho scritto la mia esperienza nella speranza che chiunque legga questo articolo possa sperimentare un miracolo altrettanto eclatante praticando il Falun Gong.

Gli esseri più fortunati nell'universo

Di un praticante occidentale del Regno Unito

L'età di 89 anni potrebbe sembrare un po' avanzata per iniziare un nuovo impegno per il resto della propria vita. Due anni e mezzo fa ho ricevuto inaspettatamente una lettera da un vecchio amico che mi parlava del Falun Gong – di cui non avevo mai sentito parlare. Non eravamo in contatto da dieci anni, ma avevamo intrapreso insieme un altro cammino spirituale e sapevo che non si sarebbe impegnato senza una buona ragione. Ci siamo incontrati e abbiamo parlato; poi mi ha dato una copia del testo principale del Falun Gong, lo *Zhuan Falun*.

In quel momento ho avuto la sensazione interiore di aver ricevuto una grande opportunità, dopo trent'anni di una frustrante ricerca spirituale.

Come la maggior parte delle persone in Occidente, non avevo avuto molti contatti con la Cina, o con quella che è stata un universo culturale, decisamente remoto, del buddismo e del taoismo cinese. Senza dubbio, molti di noi hanno accertato che non è facile comprendere alcuni termini cinese tradotti. Prima che l'agopuntura entrasse in scena, la comprensione taoista dell'energia aveva appena iniziato a penetrare in Occidente.

Una volta iniziato a praticare, tuttavia, mi sono sentito incoraggiato. Gli esercizi mi hanno dato molta energia. Ho bisogno di un'ora in meno di sonno e mi aspetto di ridurlo ulteriormente. Ho sempre goduto di buona salute, ma i tre attacchi di polmonite avuti nel corso degli anni, mi avevano lasciato una tosse ricorrente, che ora è scomparsa. Stavo soffrendo di una seccante malattia della pelle da tre anni, per cui su consiglio del medico avevo fissato un intervento chirurgico. Ma ho disdetto l'operazione e sono guarito completamente in poche settimane.

Negli ultimi cento anni, l'Occidente ha avuto la sua non riconosciuta grande Rivoluzione Culturale, quando il suo sistema di credenze e i suoi valori sono stati quasi interamente sommersi dai presupposti populistici della metafisica superficiale di una scienza materialista. Il materialismo, accompagnato da un'ingenua fede nella tecnologia come soluzione a ogni problema, ha invaso tutti i continenti a un ritmo accelerato, lasciando dietro di sé i relitti dei valori tradizionali, nonostante gli sforzi di una minoranza di persone di aggrapparsi a loro. Ma nello *Zhuan Falun* ci sono state date le risposte a tutti i principali problemi. Ogni volta che lo leggo emergono nuove verità profonde.

Sappiamo tutti che il Maestro Li ha, con la sua presenza salvifica e il lavoro incessante, riempito il vuoto morale e, nell'immensa portata della sua visione, ha rivelato una nuova comprensione razionale del cosmo. La cura di elettroshock può essere inevitabile come parte della terapia divina per ciò che stiamo facendo al mondo. Ma emergerà una comunità mondiale più sana, meno egoista e più cooperativa, mostrando nell'ambito umano che le qualità essenziali di tutta la vita, a partire dal Grande Universo, sono Verità, Compassione e Tolleranza.

Ho assistito personalmente alla degenerazione globale, vedendo in Asia, in Africa e nelle Americhe, così come in Europa, l'erosione dei valori tradizionali.

Dopo essermi laureato a Cambridge, sono entrato nel servizio diplomatico, trascorrendo quarant'anni divisi in parti uguali tra il Foreign Office (FCO) in Inghilterra e il servizio all'estero specializzato in relazioni del Commonwealth, un processo in costante evoluzione poiché l'impero britannico veniva trasformato in cinquanta Paesi indipendenti. Bambino al tempo della Prima Guerra Mondiale, dopo la Seconda ho partecipato alle Conferenze sulla pace e ai primi incontri delle Nazioni Unite, e proseguito in un lavoro faticoso e di responsabilità in India, Canada, Ghana, Nuova Zelanda e

Australia, Nigeria e Bahamas. Al pensionamento, ho trascorso 15 anni nella Camera dei Lord.

Sono stato cresciuto da genitori che hanno cercato di applicare nelle loro vite l'insegnamento di Gesù sulla verità, l'amore e l'umiltà. E affrontare le difficoltà e superare gli attaccamenti era stato al centro del mio precedente percorso spirituale, sul quale ho cercato di lavorare per dieci anni dopo il pensionamento – alcuni dei quali dedicati allo yoga. Quindi i miei precedenti mi hanno aiutato, quando è arrivata, a cogliere il carattere speciale di questa nuova opportunità.

La scrittura di questo articolo mi ha aiutato ad affrontare lo scoraggiante spettro dei miei fallimenti. Ovviamente non c'è limite a ciò che dovrebbe essere fatto nel lavorare sugli attaccamenti; quelli mentali sono più difficili di quelli fisici. Come essere umano ne sono per lo più ignaro. Sono un codardo morale e non voglio essere deriso, anche se questo ovviamente non può nuocermi. Che assurdo! Sono bloccato nel mio stile di vita e abituato a una vita tranquilla. Nella vecchiaia si tende a rinunciare all'attività, rendendo le crescenti limitazioni una scusa e continuando a seguire gli interessi precedenti. Alla fine, quando intraprendi la pratica, tutte le tue priorità devono cambiare.

Persino alla mia tarda età so di aver trovato finalmente la mia strada con un nuovo orizzonte, una nuova comprensione e, grazie agli esercizi, di aver ottenuto più energia. Ma non è questo il punto. Ci è stato concesso un privilegio incredibile e certamente mi considero uno degli uomini più fortunati della mia generazione.

Ci è stato dato un dono inconcepibile e affrontiamo la sfida per dimostrare di esserne degni e nel riuscire a fare di più per dare agli altri la stessa opportunità.

Trovare il significato della mia vita

Di una praticante in Cina

I praticanti veterani hanno già sperimentato quello di cui sto per parlare. Lo scopo di scrivere questo articolo è incoraggiare sinceramente coloro che hanno appena iniziato a praticare, e quelli che non lo hanno ancora fatto. Spero che tutti voi possiate condividere la mia gioia nel trovare un nuovo significato della vita, nel liberarsi dalle malattie e nell'elevare il proprio carattere praticando la Falun Dafa.

Da sempre la cosa più difficile in una famiglia per una giovane donna è andare d'accordo con la suocera. Non intendo fare commenti critici su altre persone, ma la vera causa di tutte le difficoltà nella mia famiglia era il fatto che eravamo tutti contro Verità, Compassione, Tolleranza. Per farla breve, prima che iniziassi a praticare, la mia famiglia era già sull'orlo della rottura e mio marito e io stavamo per divorziare. Per liberare il mio cuore dal dolore ho letto alcuni libri spirituali, ma non sono stati molto di aiuto. A quel tempo sentivo di non avere una via d'uscita. Mia figlia e io eravamo malate, in famiglia litigavamo continuamente ed eravamo freddi l'uno con l'altro. Stavo soffrendo sia nel corpo che nell'anima, mi sentivo senza speranza e non sapevo come avrei trascorso il resto della mia vita. Negli ultimi dieci anni il nostro rancore si era accumulato fino a diventare una montagna. Ci sono molti modi di dire, come: “Fai un passo indietro, l'oceano è più ampio e il cielo è più chiaro”, “Perdonare gli altri è la propria gioia” e “Nessuna scusa è buona per ammalarsi a causa della collera”. Comprendevo teoricamente questi principi e cercavo di sorridere alla mia tristezza, tuttavia il mio cuore non si sentiva in quel modo. Il mio corpo e la mia mente erano sempre sofferenti.

Il 9 ottobre 1998 ho iniziato a praticare la Falun Dafa. Quando un praticante mi ha consegnato lo *Zhuan Falun*, mi ha detto che era un libro molto prezioso. Non mi ero resa conto che quando ho aperto quel libro avevo iniziato una nuova vita. Sebbene amassi leggere, non avevo mai trovato un libro come lo *Zhuan Falun* che potesse ispirarmi così tanto. Le parole che contiene sono di grande compassione e di incredibile rettitudine. Non vedevo l'ora di leggerlo tutto subito. Sebbene avessi ancora molte domande nella mia mente, la mia visione sulla vita è cambiata enormemente. Ciò che mi ha davvero stupito è il fatto di aver, incredibilmente, potuto perdonare mio marito e sua madre nel mio cuore. Ho scoperto gli errori che avevo commesso, che mi avevano causato un dolore davvero indimenticabile e tormentato per così tanto tempo. Ero mortificata per aver ferito i loro sentimenti. I passi più difficili sono stati ammettere le mie azioni sbagliate, smettere di lamentarmi degli altri e persino inchinarmi davanti alle persone che mi avevano ferito. Dieci anni di odio sono stati liberati in un solo giorno. Solamente lo *Zhuan Falun* può avere un tale potere!

Pochi giorni dopo aver letto il libro, mio marito si è improvvisamente ammalato ed è stato mandato al pronto soccorso. Sono rimasta con lui tutto il tempo e l'ho accudito con cuore sincero. Mi sono ricordata di quando avevo avuto l'artrite e volevo farmi vedere da un dottore, e lui mi aveva accusata di essermi finta malata solo per spendere soldi. Invece, in quel momento che il malato era lui, ho preso persino alcuni giorni liberi dal lavoro per accudirlo, e ho potuto finalmente ripagare il suo odio con la mia virtù. Dopo questa vicenda la mia famiglia ha avuto buona fortuna e si è riunita. So che la malattia di mio marito non è stata casuale. Si è manifestata ferocemente, ma è poi scomparsa all'improvviso, il risultato è stato che ci ha portato dall'orlo del divorzio al ricongiungimento.

Dopo quell'episodio ho fatto vedere alla mia famiglia i video delle lezioni di nove giorni del Maestro Li, e così hanno capito come migliorare il proprio carattere. Hanno anche appreso che i praticanti della Dafa sono brave persone guidate dai principi di Verità, Compassione e Tolleranza. Anche altri membri della famiglia, nonostante non abbiano iniziato a praticare, ne hanno beneficiato. Ad esempio, mia suocera era molto devota nell'adorare il suo dio e poi malediva le persone alle loro spalle. Ora, al contrario, è sempre attenta a ciò che dice. Inoltre, non cucinava mai per la mia famiglia, probabilmente perché pensava che non avrebbe tratto benefici aiutando la nuora. Eravamo costantemente in disaccordo e aiutarci a vicenda era l'ultimo dei nostri pensieri. Adesso invece prepara i pasti tutti i giorni, e quando torno a casa dal lavoro trovo tutto pronto. La Falun Dafa può aiutare le persone a ritrovare la loro natura gentile.

Dopo diversi mesi di pratica, ho capito veramente che materia e mente sono una cosa sola. In quel momento, mi sono risvegliata: la nascita, la vecchiaia, la malattia e la morte sono eventi della vita in questo mondo. La cosa più terribile è quando una persona non può distinguere la rettitudine dalla malvagità. In passato ho sempre giudicato le persone basando la mia opinione su ciò che dicevano e facevano. Ora, quando penso a qualcosa o a qualcuno mi assicuro di seguire le caratteristiche dell'universo: Verità, Compassione e Tolleranza.

La Falun Dafa mi ha elevato e reso una persona migliore

Di un praticante di Singapore

Nel giugno 1998 un nuovo collega mi ha dato una copia della “Lezione a Sydney”, e per me è stato molto facile iniziare a praticare la Falun Dafa. In agosto ho incontrato il Maestro Li alla Conferenza di condivisione delle esperienze tenutasi a Singapore. Ora, guardando indietro, mi rendo conto che sono davvero una persona molto fortunata.

Non appena ho iniziato a praticare, adoravo leggere i libri della Falun Dafa. Da allora ho continuato a leggerli, e successivamente hanno avuto un effetto positivo sulla mia capacità di coltivare fermamente nella Dafa.

Nel novembre 1998 ho partecipato a un seminario di nove giorni delle lezioni del Maestro Li e ho iniziato a praticare i cinque esercizi. All'inizio mi sono reso conto che la mia capacità di illuminazione non era molto buona. Sebbene amassi leggere i libri della Falun Dafa, a malapena riuscivo a ricordare qualcosa, per non parlare di comprendere qualcosa della Fa e del perché avessimo bisogno di studiarla. Successivamente sono andato a un nuovo sito di pratica e con l'aiuto di altri praticanti, ho continuato a studiare la Fa. Gradualmente ho iniziato a comprenderla e ho avuto una comprensione più chiara su cosa fosse la coltivazione. In seguito ho capito che lo *Zhuan Falun* è un libro che guida veramente le persone a coltivare.

A questo punto spero davvero che quelle persone che fraintendono o che non sanno cosa sia la Falun Dafa leggano lo *Zhuan Falun* e abbiano così la possibilità di sapere cosa contiene. Cosa c'è scritto esattamente in questo libro? Cos'è la Falun Dafa? Non limitatevi a seguire le dicerie. Bisogna capire lo scopo e il significato dell'esistenza umana e diventare

responsabili della propria vita. Spero davvero che tutti possano sperimentare personalmente la Falun Dafa. Di seguito racconterò alcuni cambiamenti che ho sperimentato durante i miei tre anni di coltivazione.

Sono stato trasformato da persona malata a uomo sano. Prima di iniziare a praticare il Falun Gong dovevo andare a letto prima delle 22:00 ogni sera, e quando mi svegliaivo, avevo male dappertutto. Durante il fine settimana a mia moglie e a mio figlio piaceva andare a guardare le vetrine, e per me accompagnarli era un compito angosciante. Giravano felicemente mentre io continuavo a cercare una sedia per sedermi, e possibilmente trovare un posto per sdraiarmi. Ora non mi sento più stanco durante tutto il giorno e sono pieno di energia.

Anche il mio stato mentale è cambiato enormemente. Prima di praticare non sapevo come sorridere e non l'ho fatto per molti anni. La felicità era una strana parola per me. Ora sono diventato un uomo felice e sorrido per salutare le persone in qualsiasi momento; e riesco ad affrontare le pressioni e le sfide della vita in modo ottimistico.

Ero un uomo intollerante, e in famiglia mi arrabbiavo persino per le sciocchezze e le questioni di poca importanza. Ora riesco a rimanere calmo in ogni conflitto, a riflettere sulla questione e sui miei eventuali errori. Sono diventato una persona di larghe vedute e con un cuore tollerante.

Ero molto avaro, ma adesso prendo alla leggera il guadagno personale e comprendo che molti problemi e contrasti erano in realtà causati dai miei vari attaccamenti.

Dopo aver partecipato, nel dicembre del 2000, alla conferenza di condivisione delle esperienze a Taiwan ho gradualmente sviluppato una comprensione più profonda. A volte una parola o una frase di un amico praticante potrebbe incuriosirmi o avere un effetto critico sul mio avanzamento; e maggiori effetti potrebbero manifestarsi se la parola fosse incisiva e potesse penetrare nel mio cuore. Finché si è in grado di considerarsi sempre un praticante e guardarsi dentro, si possono riconoscere rapidamente i propri attaccamenti.

Il Maestro Li ha ripetutamente sottolineato la necessità di studiare la Fa, e così facendo alcuni praticanti hanno migliorato il loro carattere molto rapidamente. L'hanno fatto di propria iniziativa, mettendo il cuore e la mente nella Dafa, senza fare affidamento sugli altri o senza aspettare che lo facessero gli altri. Penso che questo possa essere attribuito al loro costante studio della Fa e alla loro giusta comprensione.

Questo e altri insegnamenti del Maestro Li hanno aperto davanti ai miei occhi un mondo completamente nuovo e mi hanno trasformato in una persona diversa e migliore.

Imparare a dire: “È stata colpa mia”

Di una praticante in Cina

Un pomeriggio mio figlio di quattro anni, mentre saliva su una sedia per prendere una pera dal tavolo, è caduto e ha rovesciato un piatto di riso. Mentre giaceva sul pavimento con il corpo coperto di riso, il mio primo pensiero è stato che dovevo restare calma. Apparentemente lui stava bene, e così l'ho tirato su e poi ho pulito il tappeto. Ho scoperto di non essere arrabbiata e anche di essere consapevole che questo incidente era accaduto per colpa mia, in quanto non avevo sprecchiato subito dopo aver finito di pranzare.

In precedenza, quando i miei figli rovesciavano o facevano cadere qualcosa, pensavo istintivamente che fosse colpa loro e li sgridavo. In seguito ho capito che questo comportamento non era benevolo, che dovevo prestarci attenzione e migliorare sotto questo aspetto. Alla fine ho cambiato questa cattiva abitudine e ho iniziato a guardarmi dentro quando qualcosa andava storto. Ho sinceramente ammesso davanti a mio figlio che era stata colpa mia e gli ho ricordato di fare attenzione in futuro; lui ha annuito. In quel momento ho sentito un'atmosfera pacifica diffondersi nell'aria. Persistendo nel coltivare me stessa e nel cambiare le mie idee sbagliate, ho capito finalmente che potevo trattare le altre persone con benevolenza e perdonarle di cuore. Questo mi ha davvero fatto sentire bene dentro. Ho avvertito nel mio cuore quanto sono fortunata a conoscere queste verità eterne e ad avere l'opportunità di coltivare sotto la protezione dell'immensa misericordia del Maestro Li. Dopo aver migliorato me stessa mi sono sentita felice, fortunata e in pace.

Un giorno, dopo questo episodio, mio figlio ha rovesciato mezza ciotola di zuppa. Ho detto subito: “Va tutto bene, stai

bene?”. Poi ho raccolto la zuppa con un tovagliolo di carta e ho detto a mio figlio dolcemente: “Devi stare attento la prossima volta”. Questo mio atteggiamento ha scaldato il cuore di tutti gli altri familiari. Dopo quest'altro incidente, il mio bambino ha rovesciato raramente altre cose.

Un giorno mio marito non riusciva a trovare il tagliaunghie. Era di cattivo umore e mi ha accusato di averlo messo in qualche posto diverso dal solito. Era così infuriato che, prima di uscire per andare a giocare con i bambini, mi ha detto: “Trova il tagliaunghie prima che torni!”. In quel momento l'atmosfera era piena di tensione. A quel punto mio figlio ha detto a suo padre: “Se quando torniamo, la mamma non avrà ancora trovato il tagliaunghie dirai semplicemente: 'Va tutto bene!'”. Il mio bambino ha imparato il concetto del perdono. E quindi, alla fine, mio marito ha detto davvero che andava tutto bene.

Nella mia mente ho pensato: “La mia ricompensa non è solo nella mia coltivazione, ma anche nell'opportunità che ho avuto di influenzare mio figlio”. Proprio come il Maestro Li ha detto: “... la luce del Buddha risplende ovunque; decoro e rettitudine armonizzano ogni cosa”. (*Zhuan Falun*)

Ora la nostra classe si comporta bene

Di un giovane praticante di Taiwan

Sono uno studente del sesto anno della scuola elementare. Poco dopo l'inizio di questo semestre, l'insegnante ci ha chiesto di leggere un libro chiamato *Zhuan Falun* e ci ha insegnato a fare gli esercizi del Falun Gong.

Ho trovato che mi ha fatto molto bene leggere questo libro. Prima di leggerlo, perdevo facilmente la calma, ma ora ho imparato a controllarmi meglio. A volte ho anche litigato con mio fratello minore, ma ora, poiché anche il mio temperamento è migliorato, non lo faccio più. Prima che a scuola iniziassimo a praticare il Falun Gong eravamo molto chiassosi e litigavamo tra noi durante l'intervallo, tuttavia in seguito abbiamo iniziato a comportarci molto bene.

In passato, quando i ragazzi della mia classe avevano deciso di non gradire una certa ragazza, ho seguito il loro comportamento e ho smesso di parlarle. Nondimeno, dopo aver letto lo *Zhuan Falun* sono andato da lei e mi sono scusato, il che l'ha resa molto felice. Tutte le volte che i ragazzi le dicevano parolacce, lei voleva sempre rendere pan per focaccia e rispondere a tono, ma l'ho convinta a non farlo. E infine siamo diventati buoni amici.

Qualche tempo fa, ho letto lo *Zhuan Falun* due volte, ma non avevo ancora capito che cosa fosse la vera coltivazione. Ora ho finalmente capito che i principi contenuti nel libro devono essere applicati nella nostra vita.

Trascorrerò le mie vacanze estive leggendo lo *Zhuan Falun* e praticando gli esercizi. Mi prenderò cura di mio fratello minore e non litigherò con lui. Non dirò mai parolacce agli altri studenti, cambierò inoltre il mio carattere prepotente e andrò d'accordo con i miei compagni di classe.

Certamente, devo ringraziare l'autore dello *Zhuan Falun*,
il nostro grande e misericordioso Maestro.

La Falun Dafa è profondamente radicata nel mio cuore

Di una praticante cinese negli Stati Uniti

La prima volta che ho sentito parlare del Falun Gong è stata nel maggio 1994, quando sono tornata in Cina per visitare la mia famiglia. Ho sfogliato rapidamente lo *Zhuan Falun* e l'ho trovato troppo difficile da capire. Dopo il nostro ritorno negli Stati Uniti, mio marito non smetteva di parlare di quanto fosse buono il Falun Gong; e io continuavo a chiedermi come poteva, con un dottorato e un master in scienze, farsi coinvolgere nel qigong. La prima volta che abbiamo ricevuto i nastri audio del seminario di nove giorni del Maestro Li a Jinan, mio marito e io abbiamo finito di ascoltarli in soli due giorni. Mi sono detta: “E quindi questa sarebbe la verità sulla vita! Sembra ragionevole, ma è davvero così?”. Come potevo rinunciare all'idea della ricerca degli interessi materiali come scopo della vita? Era troppo difficile per me riuscire a farlo.

Poi, nell'ottobre del 1995, mia madre è morta di cancro. Ero profondamente scioccata e ho pensato molto. Non riuscivo a capire perché avesse lasciato questo mondo all'età in cui avrebbe potuto godersi la vita dopo decenni di duro lavoro. Sotto l'influenza di mio marito, ho provato a leggere il libro più volte, ma non l'ho mai finito a causa dei forti attaccamenti che avevo e di altre forme di interferenza.

Nel marzo 1997 ho avuto la fortuna di partecipare alla conferenza della Falun Dafa a New York e di ascoltare la lezione del Maestro Li. A quel tempo non avevo ancora finito di leggere lo *Zhuan Falun* ed ero piena di ogni genere di attaccamenti. Avevo solo vaghe idee su ciò che il Maestro Li stava dicendo, ma potevo avvertire una indicibile forza, che scuoteva molto forte il mio cuore nel profondo. Dopo la

conferenza, mio marito mi ha chiesto se sarei diventata una vera coltivatrice, e io ho risposto di sì. Proprio il giorno dopo, mentre ero a casa di un amico, il mio orologio e l'anello di diamanti sono scomparsi, e non si trovavano da nessuna parte.

Ho affrontato tribolazioni e conflitti con mia suocera; da quando mi sono sposata, non sono mai stata in grado di andare d'accordo con lei. Sono una persona decisa. Sono sempre preoccupata di quello che gli altri pensano sul mio conto e temo che mi criticino o si approfittino di me. Mia suocera è una persona franca e con la lingua tagliente, e sta sempre dalla parte del figlio. Ai suoi occhi non ne faccio mai una giusta, mentre lui non sbaglia mai. Quando ho avuto il primo figlio, nel 1995, è venuta a stare con noi per darci una mano, e da allora in casa ci sono sempre stati conflitti, uno dopo l'altro. Alla fine ero stressata e sconvolta al punto di non riuscire più a sopportarla, e me ne lamentavo con mio marito costantemente. Lui si rivolgeva a me cercando di consolarmi e mostrandomi quello che dice il Maestro Li nello *Zhuan Falun*, ma non potevo semplicemente accettare il fatto che dovevo conformarmi alla Dafa, sopportando e perdonando. Dopo aver partecipato alla conferenza nel 1997, mi sono resa conto che non potevo continuare a evitare gli ostacoli. Quindi ho preso la decisione e mi sono preparata a ogni evenienza. Com'era prevedibile, il giorno dopo, mentre sbrigavamo le faccende domestiche insieme, mia suocera ha iniziato a lamentarsi di me con sarcasmo. Tuttavia, dato che ero preparata, sono stata in grado di mantenere la calma per tutto il tempo.

Dopo quell'episodio ho pensato di aver fatto abbastanza bene. In quel periodo sono rimasta a casa per crescere mio figlio e non sono uscita molto. La vita scorreva semplice e tranquilla, nondimeno la mia mente non era affatto serena. Le ingiustizie e i commenti negativi di mia suocera continuavano a emergere nella mia mente. All'inizio non ci ho prestato molta attenzione, ma gradualmente ho cominciato a litigare con lei

nella mia mente. Anche se avevo iniziato a praticare gli esercizi, non passavo molto tempo a leggere i libri del Maestro Li, e perciò ero sempre la stessa persona. Niente era cambiato nel profondo del mio cuore. Ero piena di risentimento, e ho persino pensato che sarei stata piuttosto stupida a non proteggere i miei interessi nel momento in cui venivo messa alla prova. Sentivo di dover ragionare con lei per decidere chi aveva ragione e chi torto. E a poco a poco sono tornata a essere una persona comune.

Sebbene avessi smesso di studiare gli insegnamenti e di praticare, amavo ancora guardare le videocassette delle lezioni del Maestro Li nei vari luoghi e leggere gli articoli di condivisione delle esperienze di altri praticanti. Per quanto mi sentissi depressa, non ero disposta a lasciar andare il mio attaccamento alla fama, agli interessi e al sentimentalismo. La Dafa sembrava grandiosa, ma per me era impossibile essere all'altezza.

Il problema si è trascinato fino al marzo 1998, quando mio marito è andato alla conferenza di New York e ha portato a casa i nastri delle lezioni del Maestro Li. Ancora una volta, ho ripreso in mano lo *Zhuan Falun*, e mi sono detta che non avrei dovuto posarlo fino a quando non l'avessi finito. Alla fine, quattro anni dopo aver sentito parlare del Falun Gong, ho finito di leggere il libro e, ancora una volta, ho preso la decisione di diventare una vera coltivatrice.

Subito dopo è arrivata una prova riguardante il sentimentalismo tra marito e moglie. Ero molto sentimentale, mi auto commiseravo e davo molto valore all'affetto coniugale. Il mio cuore si stringeva e si rivoltava ogni volta che mio marito non mi trattava bene o non mi prestava attenzione. Per me era impossibile prendere alla leggera il sentimentalismo, per non parlare di rinunciarvi. Questo attaccamento era una grande barriera che mi impediva di essere una vera coltivatrice. In quel periodo, per vari motivi non trascorrevi molto tempo con mio marito e mi sentivo

trascurata. Avevo la percezione che fosse tutta colpa sua. Ho provato a parlargli alcune volte, ma i miei sforzi sono stati vani. Ero confusa. Una volta, mentre stavo leggendo lo *Zhuan Falun*, mi sono imbattuta nelle parole del Maestro Li: “Ogni volta che nella vostra pratica c'è un'interferenza, di un tipo o di un altro, dovete cercarne la causa in voi stessi e trovare che cosa non avete ancora abbandonato”. Più tardi, in una discussione sulla questione con un'altra praticante, lei ha citato il Maestro Li, dicendo che dovremmo guardarci dentro ogni volta che c'è un conflitto. Allora mi sono resa conto che, indipendentemente da quanto potesse sembrarmi colpa di mio marito, la vera causa del problema era ancora dentro di me. Le mie emozioni mi pesavano troppo. Sentivo che i miei interessi erano feriti e perciò accusavo lui. Mi stavo nascondendo dietro le parole del Maestro Li e andando contro la vera natura dell'universo. Nonostante avessi compreso la verità, trovavo ancora troppo difficile lasciare andare l'attaccamento. Sentendo il dolore derivante dal fatto di non riuscire a lasciar andare l'attaccamento, ho continuato a leggere i libri, nella speranza che mi aiutassero a resistere ai cattivi pensieri, e gradualmente ho trovato che l'attaccamento diventava sempre più banale. Poco per volta il rapporto con mio marito è diventato armonioso; e alla fine mi sono sentita sollevata come mai in tutta la vita.

Sono una madre che lavora a tempo pieno, con una figlia di due anni e un figlio di quattro. Ogni mattina mi alzo all'alba e vado a letto di solito alle dieci o undici di sera. Trovavo il tempo per leggere e praticare quando i bambini giocavano dopo cena. Giocavo con loro distrattamente e cercavo di nascondermi ogni volta che potevo. Meno volevo che mi trovassero, più invece mi trovavano. A volte desideravo di poter avere un ambiente di coltivazione come i praticanti che non hanno figli. Con una mentalità così sbagliata, avevo poca pazienza con i bambini e a volte mi arrabbiavo con loro. Molto presto mi sono chiesta cosa fosse successo e dov'era

andata a finire la mia compassione. Perché non potevo mettere sempre gli altri prima di me stessa? Un ambiente più difficile non è forse la migliore opportunità di avanzamento per un praticante? Così ho iniziato a guardare con loro i video dei nove giorni di lezione del Maestro Li e a leggere loro lo *Zhuan Falun*. Da quando mi sono calmata, sono cambiati anche i bambini. Mio figlio più grande insiste per farmi leggere il libro quando va a letto. La bambina, invece, non mi permette di spegnere la luce finché non si addormenta, così che possa leggere mentre sono seduta vicino al suo letto.

Anche se nel 1998 avevo deciso di diventare una praticante, non riuscivo ancora a migliorare la mia relazione piuttosto turbolenta con mia suocera. Avevo scelto di stare lontana da lei per ridurre al minimo i contatti inutili. All'inizio di quest'anno i miei suoceri hanno deciso di farci visita di nuovo negli Stati Uniti. All'epoca ero piuttosto nervosa e non volevo che venissero. Ho detto a mio marito: “Siamo assolutamente in grado di prenderci cura dei nostri figli da soli. Tutto quello che vuoi è adagiarti alle comodità, dato che i tuoi genitori ti aiuteranno. Che c'è di male se sopportiamo un po' più di difficoltà?”. Sapevo di avere torto, ma continuavo a usare la Dafa come scusa per nascondermi. Che ci crediate o no, alla fine i miei suoceri hanno deciso di non richiedere i visti, e il viaggio è stato rinviato. Ho pensato di essere stata fortunata.

Nel marzo 1999 ho partecipato alla conferenza della Falun Dafa di New York. Sono stata profondamente toccata dalle esperienze di coltivazione di altri praticanti e ho anche scoperto dove ero rimasta indietro. Il giorno dopo il mio ritorno a casa, i miei suoceri hanno telefonato per dire che avrebbero fatto richiesta per i visti, e diversi giorni dopo abbiamo saputo che sarebbero arrivati il maggio successivo. In quel momento ho iniziato a calmarmi e mi sono resa conto che il mio attaccamento non poteva essere eliminato senza un

ambiente difficile. La mia “paura” di affrontare mia suocera era di per sé un attaccamento che devo lasciare andare.

Il giorno del loro arrivo mi sono offerta di andare a prenderli all'aeroporto. Nei giorni seguenti ho incontrato molte opportunità per migliorare il mio carattere, tuttavia a volte sono riuscita a superare l'ostacolo mentre altre no. Ci sono state circostanze in cui mi sembrava di comportarmi secondo la Dafa, ma il mio atteggiamento non veniva dal profondo del mio cuore; e quando accadevano, lo stesso ostacolo si verificava nuovamente. In ogni conflitto, se emergeva il mio attaccamento, cambiava anche l'atmosfera in modo negativo. Dopo essere arrivati, i miei suoceri hanno piantato molti tipi di verdura nel cortile sul retro, passando molto tempo a coltivarle. Un giorno, dopo il mio ritorno dal lavoro, mia suocera mi ha detto che alcune piante appena cresciute sembravano essere state tagliate con le forbici, e di conseguenza mi ha interrogato accusandomi indirettamente. Ho subito intuito che sospettasse di me. Mi sono turbata, sentendomi trattata ingiustamente, ma mi sono ben presto calmata e ho capito che quel fatto non era casuale. Nel rispondere alle sue domande non avevo la mentalità giusta, ero solo preoccupata di essere incolpata ingiustamente e non mi sono messa nei suoi panni. Una volta calmata, ho iniziato ad aiutarla a scoprire cosa fosse successo alle piante, e in seguito le ho recintate. Alcuni giorni dopo mi ha detto di aver scoperto che le verdure erano state mangiate da uno scoiattolo.

Durante una delle conversazioni con mio marito, ho detto che questa volta sua madre sembrava cambiata. Lui ha risposto: “Non penso che sia cambiata, parla ancora e ti tratta nello stesso modo; sei tu che sei cambiata!”. Prima di tornare in Cina, mio suocero mi ha detto: “Sei diventata matura da quando hai iniziato a praticare il Falun Gong. Non ho ricevuto alcun commento negativo su di te da tua suocera”. Lei invece mi ha detto: “Come puoi essere così energica dopo una lunga giornata?”.

Dal luglio 1999 la Dafa ha incontrato tribolazioni senza precedenti. Come molti altri praticanti sono andata a Washington D.C., e mentre ero lì ho avuto molte opportunità di lavorare con alcuni di loro per promuovere la Dafa. Ho visto come gli altri praticanti cercavano sempre di capire le cose in base ai principi della Dafa. Qualunque cosa facessero o dicessero, avevano sempre un cuore compassionevole e agivano in modo calmo e pacifico. Al contrario io ero nervosa, turbata e facilmente suscettibile, ma ho capito che si trattava davvero di un buon ambiente di coltivazione e avuto modo di comprendere molte cose.

Inizialmente pensavo di stare a Washington un solo giorno, tuttavia dopo il mio arrivo ho sentito che sarei dovuta rimanere più a lungo e mi domandavo come chiedere al mio capo ulteriori giorni liberi. Lavoro in una piccola azienda e ho delle responsabilità che gli altri non possono ricoprire; e oltretutto c'era un progetto in scadenza. Tuttavia, avevo solo un pensiero nella mente: dovevo restare anche a costo di rimetterci il lavoro. Ho quindi telefonato al mio capo facendo del mio meglio per spiegargli la situazione e trasmettergli la mia volontà di recuperare, facendo gli straordinari, non appena sarei tornata. Lui, però, non era molto contento e mi ha fatto capire che avrei potuto perdere il lavoro – tanto che dopo la conversazione sono stata in ansia per gran parte della giornata. Lasciare andare l'attaccamento all'interesse personale è sempre più facile a dirsi che a farsi. Dopo ripetute lotte mentali ho scoperto i miei attaccamenti di paura, fama e guadagno personale. Una volta tornata da Washington ho avuto una conversazione sincera con il mio capo, e sono anche riuscita a completare in tempo il progetto. Due settimane dopo il capo mi ha dato un aumento.

Guardando indietro al mio sentiero di coltivazione, ho quasi mancato la Dafa. La benevolenza del Maestro Li mi ha dato varie opportunità fin dall'inizio. Il Maestro mi ha trasmesso questa grande legge dell'universo e ha contribuito a

purificare il mio corpo; inoltre coglie ogni singola occasione per aiutarmi ad abbandonare i miei attaccamenti, affinché possa diventare una vera praticante. Mi ha aiutato a scoprire la verità della vita. So di avere ancora molti attaccamenti da eliminare e una lunga strada da percorrere nella mia coltivazione, tuttavia adesso la Dafa è profondamente radicata nel mio cuore. Niente e nessuno può scuotere la mia determinazione e risolutezza nell'essere una vera coltivatrice!

Separare il grano dalla pula

Di una praticante occidentale negli Stati Uniti

Sono una praticante del Falun Gong da poco più di un anno, e al momento mi sento come se stessi attraversando un processo di trebbiatura. Sono successi davvero tanti episodi per separare la mia pura essenza dalla parte cattiva.

Ho frequentato per la prima volta un sito di pratica nel novembre del 1999. All'inizio non capivo molto, ma continuando a leggere e a coltivare mi sono successe alcune cose straordinarie.

Sono cambiata davvero molto. Prima del Falun Gong soffrivo di un disturbo da stress post-traumatico perché ero stata vittima di un crimine molto violento. Avevo difficoltà a dormire e la sera, per addormentarmi ricorrevo agli alcolici. Anche se l'uomo che ha commesso il crimine è stato processato e messo in prigione per il resto della sua vita, ho continuato a vivere nel terrore. Non volevo mai tornare a casa, e quando ero a casa mi chiudevo nella mia camera da letto.

In due mesi ho interrotto la terapia e alla fine tutti i miei sintomi sono scomparsi. Adesso sono calma e serena, e il mio livello di energia è aumentato notevolmente. Sono molto concentrata sul mio lavoro e ho molto successo.

Sono agente immobiliare e gestisco delle proprietà. Ho dato l'incarico di installare una nuova copertura sopra un garage a un riparatore di tetti che mi aveva consigliato un amico, gli ho pagato metà del compenso come acconto e il giorno successivo ha iniziato a rimuovere il vecchio tetto. L'unico problema è stato che ha rimosso quello del garage del vicino di casa e non quello indicato da me.

Inutile dire che le persone che avevano depositato le proprie cose nel garage del vicino si sono molto arrabbiate. Continuavano a urlare al muratore perché si fermasse, ma lui

non smetteva, sostenendo che non erano i proprietari e che non stava lavorando per loro. Sono state danneggiate molte cose, perché il materiale del vecchio tetto continuava a caderci sopra durante la rimozione. Alla fine qualcuno mi ha chiamato per avvisarmi e ho detto al muratore che stava demolendo il tetto sbagliato. A quel punto ha smesso di lavorare, lasciando il garage senza alcuna copertura; il vicino era molto arrabbiato con me e ha insistito affinché facessi sistemare il tetto. Dato che l'uomo che avevo ingaggiato non era un professionista con un contratto regolare, continuava a rifiutare le mie richieste, ben consapevole che non c'era nulla che potessi fare. Questa situazione è durata per una settimana, durante la quale fortunatamente non ha piovuto.

In definitiva, sebbene fossi una nuova praticante, sapevo che la responsabilità di quanto accaduto era mia. Alla fine ho preso la decisione di ingaggiare un altro operaio, questa volta in regola, e di pagare io tutto il lavoro. Sapevo che non c'era altra scelta. Nondimeno, lo stesso giorno in cui gli ho dato l'incarico, l'altro muratore ha completato il lavoro. Avevo detto ripetutamente alle persone che avevano subito i danni che mi sarei assunta la responsabilità delle riparazioni, tuttavia fino a quel momento non mi avevano ancora chiesto niente.

Non penso che ci potesse essere un modo più chiaro per insegnarmi a rinunciare al mio attaccamento a risparmiare denaro o ad assumermi le mie responsabilità.

Questo è successo solo alcuni mesi dopo che sono diventata praticante. Un altro episodio è accaduto di recente e ha avuto un effetto molto più profondo.

Ho un amico, anch'egli praticante, con il quale ho discusso di molte cose. Abbiamo fatto molte osservazioni su altre persone, spesso criticandole. Tutto ciò è stato estremamente interessante e illuminante fino a quando un giorno lui ha criticato me. Ho pensato che le sue critiche fossero estremamente ingiuste. So che in un conflitto dobbiamo guardarci dentro, e perciò mi sono resa conto di

quanto avessi criticato e incolpato gli altri, e trovato in loro difetti. Sia che avessi detto loro qualcosa o no, li avevo giudicati. E semplicemente non mi andava bene quando ero io a essere giudicata.

Poi ho capito. Dovevo pagare per tutte quelle volte che avevo giudicato, criticato e danneggiato gli altri, perché le mie motivazioni non erano pure. Ho compreso che dovevo essere ferita per ripagare il male che avevo causato agli altri. Dovevo provare dolore per ripagare il dolore che avevo causato agli altri. Sono diventata molto introversa e ho iniziato a sentire un forte dolore al braccio sinistro. Questo dolore sembrava molto, molto appropriato; e ha iniziato a peggiorare fino al punto che non riuscivo a sollevare il braccio per fare il secondo esercizio.

Poi ho letto quello che il Maestro Li ha detto sulle critiche:

“Dico spesso che se una persona è libera da qualunque nozione personale, non è motivata dai suoi interessi personali ed è veramente orientata verso il bene degli altri, allora quando fa notare ad un'altra persona i suoi difetti o dice ad un'altra persona qual è la cosa giusta, quell'altra persona si commuoverà fino alle lacrime”. (*Insegnare la Fa alla conferenza di Singapore*).

Arrivata alla fine della settimana, ho potuto alzare il braccio nel fare gli esercizi, e il dolore era quasi passato. Sapevo che le critiche ingiuste del mio amico erano un messaggio che potevo usare per purificarmi, affinché potessi separare il grano dalla pula.

Come ho risolto un conflitto che durava da tempo con mio marito

Di una praticante in Cina

Prima che iniziassi a praticare la Falun Dafa, sia mio marito che io avevamo un brutto carattere, e non ci davamo pace l'un l'altra. Passavamo la maggior parte del tempo a litigare. Poi mio marito è stato condannato al carcere, e anche la sua famiglia ha avuto diverse disgrazie. Ho chiesto a mia suocera di venire a vivere con me e le ho insegnato a praticare la Dafa. Tre anni dopo mio marito è stato rilasciato. Sebbene non avesse alcun reddito, spendeva il denaro liberamente, mentre io cercavo di essere parsimoniosa. Ho provato a tollerarlo, ma continuava ad attaccare briglia con me. Una volta, per una questione di poca importanza, mi ha puntato il dito contro il naso e mi ha insultato alla presenza di mia suocera e dei miei amici. Ero infelice e spesso piangevo.

Grazie alla pratica della Dafa ho capito i principi e che dovevo praticare la tolleranza. Quando mi imbattevo in un conflitto, cercavo di migliorare il mio carattere, ma poiché non mi guardavo dentro, non trovavo i miei attaccamenti e i conflitti continuavano. Non riuscivo ancora a controllare la mia rabbia. Questa situazione è andata avanti per molto tempo.

Dopo aver letto quattro volte *i Nove Commentari sul Partito Comunista* ho trovato il mio attaccamento: la propensione a litigare. È stato profondamente radicato in me per molti anni, a volte emergeva senza che me ne accorgessi.

Guardandomi dentro ho scoperto che quando parlavo con mio marito, avevo sempre un atteggiamento inflessibile e un tono di voce sfidante. Non avevo avuto una conversazione a cuore aperto con lui da quando era tornato dalla prigione. Sebbene lo tollerassi superficialmente, nel mio cuore lo

disprezzavo. Pensavo: “Dipendi dal mio stipendio, ma vuoi controllarmi; se non fossi una praticante, avrei sicuramente divorziato da te”.

Con questo tipo di pensieri, non potevo preoccuparmi per lui o pensarne bene. Di solito faceva la spesa e comprava le verdure, ma quando tornava a casa, ero sempre scontenta di ciò che aveva comprato; e comprensibilmente, questo mio atteggiamento lo agitava. Una volta ha speso circa 100 yuan per comprare un bouquet per il mio compleanno. Non solo non l'ho ringraziato, ma mi sono anche lamentata che aveva speso troppi soldi. All'inizio era molto felice, ma poi si è depresso.

Guardando indietro, in tutte queste circostanze è sempre stata colpa mia. Ho sempre voluto essere forte. Prima della coltivazione, ero soprannominata “Superwoman” perché non mi piegavo mai al volere degli altri. Dopo aver iniziato a praticare, sebbene riuscissi a tollerare praticanti e amici, non ero in grado di fare così anche a casa. Il mio comportamento era lontano dallo standard di un praticante. Come potevo assimilare “Verità, Compassione e Tolleranza”? Il mio stato di coltivazione cambiava continuamente.

Un amico praticante ha detto che non ci sono scorciatoie nella coltivazione e solo studiando la Fa possiamo guardarci dentro, cambiare e migliorare. Se non siamo compassionevoli con i nostri familiari che hanno carenze, è come se non coltivassimo. Le sue parole mi hanno ispirato.

Una volta trovato il mio attaccamento ho cambiato atteggiamento. Ora vedo i punti di forza di mio marito e le mie mancanze. Ho cura di lui e sono più premurosa. Grazie al mio cambiamento, lui ha cambiato atteggiamento nei miei confronti e verso la Falun Dafa. All'inizio diceva che avrebbe chiamato l'Ufficio di Pubblica Sicurezza; ora, invece, è arrivato a capire e sostenere la Dafa. Mi aiuta spesso a comprare nastri, riparare il registratore e conservare i libri della Dafa. Per favorire il mio studio della Fa di notte, ha comprato diverse lampade da scrivania e ne ha fissato una al

letto. In occasione della Giornata Mondiale della Falun Dafa ha ordinato una torta con sopra tre fiori di loto bianchi, perché sua madre, la nostra nipotina e io, siamo tutte praticanti.

Mentre stavo scrivendo questo articolo ho chiesto a mio marito di comprarmi della carta. Tuttavia, poiché se ne è ricordato solo quando ormai era tornato a casa, è uscito di nuovo per prenderla. Il cambiamento nel suo atteggiamento ha reso felice tutta la famiglia e influenzato positivamente nostra figlia – che mi ha persino comprato un cellulare per il lavoro della Dafa. Sia mio marito che mia figlia si sono dimessi entrambi dal Partito Comunista Cinese.

Il mio ambiente di coltivazione sta migliorando continuamente e io ho raggiunto una comprensione più profonda degli insegnamenti del Maestro Li.

Cercavo vendetta e ho trovato lo Zhuan Falun

Di un praticante in Cina

Prima di imparare il Falun Gong avevo davvero un brutto carattere. Ero molto irascibile e spesso sollevavo un polverone anche per questioni banali. Attaccavo sempre briga con mia moglie. Quando mi arrabbiavo provavo piacere a rompere le cose, e dopo mi sentivo alquanto eccitato. I miei esaurimenti nervosi spesso spaventavano i miei figli e tormentavano mia moglie fino al punto che scoppiava a piangere. La mia famiglia era vicino alla rottura. Fuori di casa ero quello che doveva sempre avere l'ultima parola. Ero pazzo per i soldi e lottavo per ottenere fino all'ultimo centesimo; e per i soldi non mi importava nemmeno di andare in prigione. Ero anche estremamente geloso. A causa del mio cattivo temperamento ho avuto molti problemi di salute e ho sofferto di numerose malattie, come l'emicrania, l'ipertensione, la bronchite e un'ernia al disco lombare, che premeva contro i nervi delle gambe. Quando s'infiammava mi impediva persino di prendermi cura di me stesso e di girarmi nel letto. Stavo soffrendo in modo indescrivibile.

Alla fine, un episodio mi ha fatto perdere ogni speranza. Alcuni delinquenti e rappresentanti del Dipartimento di Polizia della contea hanno cospirato per truffarmi in un affare e sottrarmi 50.000 yuan. Mi hanno addirittura sbattuto nel centro di detenzione della contea per 15 giorni. Persino la guardia della prigione era arrabbiata per questo complotto e mi ha esortato a presentare una denuncia contro la polizia dopo il mio rilascio. Ho affrontato un lungo viaggio per presentare la querela al direttore della Pubblica Sicurezza, nondimeno lui ha detto: "Anche se verranno condannati, non riavrà indietro i tuoi soldi". Non c'era un luogo dove potessi

sporgere denuncia, anche se avevo ragione; non c'era un posto dove potessi appellarmi, anche se ero stato accusato ingiustamente. Da allora in poi le persone che odiavo di più erano i poliziotti. Si dice che “dieci anni non sono una lunga attesa per una persona che cerca vendetta”. Ho pensato quindi di comprare una pistola e di vendicarmi, uccidendo quei parassiti ingrassati con il sangue e il sudore della gente. Volevo eliminare quei truffatori per la gente. Quello era l'unico pensiero nella mia mente.

Mentre cercavo una pistola dappertutto, ho avuto la fortuna di imbattermi nel libro del Maestro Li, lo *Zhuan Falun*. L'ho letto tutto in una volta. Ho capito perché viviamo come umani e come vivere da esseri umani. Oggi le ideologie dell'umanità sono basate sull'interesse personale, e tutti hanno peccato mentre sono persi in questo labirinto. Se mi maltratti, ti tratterò ancora peggio. La gente uccide anche per questioni banali. Ho capito finalmente i principi che “il bene viene ricompensato e il male punito” e che “le persone pagheranno per le proprie cattive azioni”. Il Maestro Li ha detto: “Molte persone vivono soltanto per provare il loro valore e s'impiccano quando non ce la fanno più”. (*Zhuan Falun*). Ne valeva la pena? Ero come un pallone svuotato dell'aria. La mia intenzione criminale di uccidere per vendetta è stata totalmente sradicata e dispersa. È stato il Maestro Li ad avermi salvato da una potenziale catastrofe nella mia vita. Il risultato sarebbe stato impensabile.

Da quando pratico la Falun Dafa il mio carattere esplosivo è scomparso, insieme alla mia gelosia. La lombalgia e il mal di testa che mi affliggevano sono miracolosamente spariti, così come le altre malattie. Adesso il mio corpo è in buona salute e la mia vita familiare è molto più armoniosa e perfettamente soddisfacente. Sono finiti i litigi e le discussioni. Tuttavia la mia coltivazione ha ancora molta strada da fare. Quando gli altri feriscono i miei sentimenti non mi sento tranquillo con loro; a volte mi sento ancora arrabbiato

dentro. Il Maestro Li ha detto che la tolleranza è la chiave per migliorare il proprio carattere, e che sopportare con odio o rimostranze o in lacrime è la tolleranza di una persona comune che è attaccata ai suoi dubbi. Sopportare senza alcun odio o risentimento è la tolleranza di un praticante. Devo fare ancora molto per migliorare questo aspetto, perché sono molto lontano dal livello richiesto dal Maestro Li. Ma almeno ora posso controllarmi e non ferire gli altri o combattere con gli altri.

Posso vedere la grande differenza in me stesso, prima e dopo la pratica di coltivazione. È la Falun Dafa ad avermi trasformato e permesso di vedere la speranza e la beatitudine. Il Maestro Li ci ha insegnato come riuscire a ottenere un atteggiamento altruistico, premuroso e retto attraverso la coltivazione, per poi ritornare al proprio vero sé originale.

Questo è il motivo per cui, in tutto il Paese, i praticanti della Falun Dafa stanno adottando vari mezzi per chiarire la verità sulla persecuzione. Sono disposti ad affrontare la tremenda pressione, rischiando la vita e la propria carriera per farsi avanti. Molti di loro sono stati imprigionati senza motivo, e molti altri hanno subito torture atroci. Stanno affrontando e sfidando ogni cosa, seguendo i principi di “Verità, Compassione e Tolleranza”.

La migliore decisione che abbia mai preso: Riflessione sul mio primo anno da praticante della Falun Dafa

Di un praticante della Dafa in Cina

Invecchiando e sperimentando molti alti e bassi nella mia vita, mi sentivo triste e dispiaciuto per essere nato in un mondo in cui le persone litigano quando i loro interessi personali vengono violati, e anche per cose più irrilevanti. Mi sono chiesto disperato: “Perché l'umanità è caduta così in basso ed è diventata così corrotta?”, “Dove posso trovare un pezzo di terra pura?”. Dalla scuola elementare all'università, ho avuto spesso il desiderio di esplorare i misteri della vita.

Nel 1998 mi sono laureato e ho iniziato la mia carriera. Non ho mai smesso di cercare il significato della vita. Ho cercato le risposte in libri di ogni tipo: filosofia, buddismo, storia, ecc. Pieno di speranza ne prendevo uno, ma poi finivo per metterlo giù deluso.

Alla fine ho smesso di cercare risposte. Ho rivolto la mia attenzione verso la poesia, la letteratura, la musica e il divertimento con gli amici. Sebbene fossi impegnato, avevo la sensazione di essere perduto e sentivo la tristezza nel profondo del mio cuore – al punto che a volte mi nascondevo dagli altri.

Apparentemente per caso, al tempo del Capodanno cinese del 2002 è accaduto qualcosa che ha cambiato la mia vita. Poco prima che iniziassero le festività, ho ricevuto diverse e-mail sul Falun Gong. Sostenevano che la persecuzione del Falun Gong era “la più grande ingiustizia della storia” e che “la China Central Television stava incastrando il Falun

Gong”. Poiché le informazioni nelle mail erano molto diverse dalla propaganda ufficiale, ho pensato che non fossero molto credibili.

Durante il Capodanno cinese sono tornato nella mia città natale. Mentre chiacchieravo con mio padre, che è poliziotto, ho appreso che in realtà i praticanti del Falun Gong non erano come venivano descritti dai media cinesi. Al contrario, erano davvero brave persone, sorprendentemente brave persone. Ero molto sorpreso e confuso allo stesso tempo. Mi chiedo: “Se sono persone così brave, allora perché il governo sta diffondendo una bugia così grossa, accanendosi in questo modo contro di loro?”.

Dopo il Capodanno cinese sono tornato al lavoro nella città in cui risiedevo. Spinto dalla curiosità, ho provato a cercare su internet maggiori informazioni sul Falun Gong: volevo visitare il sito web Minghui.org e vedere cosa fosse il Falun Gong. Ma poiché non sono riuscito a superare il blocco di internet, quando ho saputo che la madre di un mio collega praticava il Falun Gong sono andato a trovarla.

Questa signora mi ha parlato gentilmente della disciplina spirituale e mi ha descritto la propria situazione familiare. Mi ha raccontato dei cambiamenti che aveva sperimentato da quando ha iniziato a praticare nel 1996. Mi ha detto che fino al 1999, quando il Falun Gong ha iniziato a essere calunniato e perseguitato da Jiang Zemin e dal Partito Comunista Cinese, tutta la sua famiglia viveva in armonia. Ascoltare la sua storia è stato come svegliarmi da un sogno. Sono rimasto scioccato da quello che era successo nel mio Paese.

Quando sono tornato a casa ho guardato il DVD che mi aveva regalato. Il video mostrava un anziano contadino che era andato a piedi dalla provincia dello Shanxi fino a Piazza Tiananmen, solo per dire alla gente che la Falun Dafa è buona. Durante il viaggio aveva vissuto e si era accampato all'aperto, e aveva consumato nove paia di scarpe. Il video mostrava come il governo avesse screditato l'appello tenutosi il 25 aprile

1999, davanti all'evidenza delle immagini in cui si vedono i circa diecimila praticanti del Falun Gong radunati pacificamente davanti alla sua sede. Il governo cinese ha la reputazione di essere brutale, tuttavia tutte queste persone, pur sapendo di poter rischiare la morte, si sono mostrate disposte a sacrificare la propria vita e ad appellarsi in favore del Falun Gong. Nel video sembravano così calme, pacifiche e impassibili.

Era quindi evidente che un gruppo di cittadini comuni era disposto a sacrificare così tanto: non per fama o per interesse personale, ma solo per chiarire a tutti la verità. Sono stato profondamente toccato dal loro straordinario eroismo. Quando ho visto che i praticanti continuavano a reggere i propri striscioni con le parole “Verità, Compassione e Tolleranza” in Piazza Tiananmen, anche mentre la polizia li picchiava, non sono riuscito a trattenere le lacrime. Con azioni straordinarie, queste persone hanno dimostrato un incredibile altruismo e una grande virtù! Stavano chiaramente usando le loro vite per proteggere la gentilezza, difendere la giustizia e richiamare le coscienze degli altri. In un attimo, gli striscioni con le tre parole “Verità, Compassione e Tolleranza”, che tenevano sopra le teste, mi hanno fatto capire tutto ciò che stavano facendo. In quel momento ho preso la decisione più importante della mia vita, una decisione di cui non mi pentirò mai: “Voglio essere uno di loro”.

Quel giorno, il 3 marzo 2002, ho dichiarato ai miei amici: “Voglio essere un praticante del Falun Gong”. Vedendo i loro sguardi attoniti, ho spiegato scrupolosamente: “I praticanti del Falun Gong sono stati accusati ingiustamente: sono brave persone e vengono perseguitati! Dirò a tutti quelli che conosco la verità sulla persecuzione!”. Alla luce dell'atmosfera di violenza e intimidazione che c'è in Cina, e preoccupati per la mia incolumità, i miei amici hanno immediatamente chiamato mio padre, informandolo di questa notizia scioccante. Il giorno dopo mio padre si è precipitato a trovarmi.

Mi ha parlato a lungo, e ho anche sentito al telefono mia madre che piangeva. Erano profondamente addolorati per la mia decisione “impulsiva”. Mio padre sapeva che il Falun Gong è buono, tuttavia ai suoi occhi ero come una falena che volava verso una fiamma; mia madre non capiva la verità e credeva che una persona dovesse semplicemente seguire la corrente in tutte le situazioni. Hanno fatto pressione affinché rinunciassi alla mia scelta. Mio padre ha persino minacciato di interrompere la nostra relazione padre-figlio. Dal momento che avevo scelto di praticare il Falun Gong, la mia famiglia avrebbe potuto dividersi e io avrei potuto perdere il lavoro, essere messo in prigione e perseguitato in qualsiasi momento. Tutto a un tratto, affrontavo una pressione che non avevo mai provato prima. In quel momento ho iniziato a sperimentare in prima persona le difficoltà inimmaginabili dietro ogni passo e ogni decisione presa da quei praticanti del Falun Gong. Mi è venuta in mente la scena di Piazza Tiananmen, in cui i praticanti reggevano insistentemente in alto i loro striscioni. Nel profondo della mia anima una voce ha detto: “Per la giustizia e per la compassione, non rinuncerò mai a praticare!”. Alla fine ho detto a mio padre: “Papà, non rimpiango la mia decisione. Anche se sarò messo in prigione e picchiato a morte, non me ne pentirò”. Tre giorni dopo, deluso e preoccupato dalla consapevolezza che non poteva farmi cambiare idea, mio padre se ne è andato.

Ho iniziato a studiare i libri del Maestro Li, da “*Elementi essenziali per un ulteriore avanzamento*” a “*Guida del viaggio*”, fino allo *Zhuan Falun*. Sebbene la mia comprensione non fosse profonda, il mio spirito è stato profondamente toccato più e più volte. Ero commosso e rapito dai profondi principi della Fa. Il mio desiderio di coltivare è diventato sempre più saldo, e tutti i miei dubbi sulla società umana e sulla vita sono scomparsi. Non ho più avvertito l'auto-commiserazione derivante dal vivere in un mondo pieno di malvagità e inganni. Non mi sono più sentito perso perché

mi mancavano lo scopo e la direzione nella vita, e non mi sono più sentito triste per tutti quegli esseri senzienti che non potevano sfuggire alla sofferenza di provare sentimenti come il risentimento e l'odio. Al contrario, mi sono sentito fortunato di vivere nel momento in cui la Falun Dafa si sta diffondendo in tutto il mondo. Mi sono sentito molto orgoglioso di aver scelto questa via di coltivazione, perché questa è la strada che mi condurrà al mio vero sé. Mi sono sentito felice e incoraggiato per l'infinita grazia e compassione che sono venute nel mondo umano.

Ho iniziato a imparare gli esercizi e sono passato dalla posizione del mezzo loto a quella del loto, nel quinto esercizio. Ho sopportato la fatica durante la meditazione in piedi e il disagio in quella seduta. Mi sono convinto che la Falun Dafa sia fedele al suo nome e alla sua reputazione. Anche la mia fiducia nella pratica è cresciuta.

Ripensando allo scorso anno, sono passato dall'essere ostile verso la Dafa al diventarne un praticante. Sono grato al praticante sconosciuto che mi ha mandato la mail, a mio padre e alla madre del mio collega. Se non fosse per loro starei ancora vagando lungo una strada verso il nulla. Dalla coltivazione personale alla convalida della Dafa, sono grato per tutto l'aiuto e l'incoraggiamento ricevuto dai miei amici praticanti. Sono anche grato per l'insegnamento e le numerose opportunità di illuminazione fornite dal Maestro Li. Solo con tutto questo aiuto e supporto sono in grado di migliorare passo dopo passo.

La maggior parte dei miei amici pensa che la mia scelta sia piuttosto sciocca, e si sentono persino dispiaciuti per me. Posso capire la confusione di qualcuno che non ha mai sperimentato la coltivazione in prima persona, ma quando il cuore di una persona è pieno di attenzione per gli altri, di gentilezza e giustizia, e della verità dell'universo, allora il guadagno personale diventa insignificante. Niente può far vacillare la risoluta convinzione di un coltivatore nei principi universali e nella verità.

La Dafa sta cambiando rapidamente il cuore della gente

Di una praticante in Cina

Quando ho iniziato a lavorare in una nuova società, una collega è venuta a espormi tutte le sue lamentele. Lo ha fatto quasi tutti i giorni. All'inizio ho sentito che era un po' fastidioso, ma ho poi capito, dal momento che stavo coltivando i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, che dovevo mostrare la mia compassione. Perciò ho sempre ascoltato pazientemente le sue lagnanze, e quando si era scaricata, le parlavo degli insegnamenti della Falun Dafa applicabili al suo caso. Alla fine ha detto che il Falun Gong aveva davvero un senso, che rispondeva alle domande sconcertanti nella sua mente e le permetteva di vedere le cose più chiaramente. L'ho incoraggiata a iniziare a praticare, ma lei ha sempre usato la scusa di essere "troppo impegnata".

Una volta, questa mia collega ha pronunciato avventatamente delle parole che ne hanno offeso un'altra. Quest'ultima ha segnalato il problema al direttore dell'azienda e l'intera faccenda è diventata più seria. Mi sono avvalsa degli insegnamenti dello *Zhuan Falun* per consigliarla. Quella notte ha ricevuto una chiamata dalla collega offesa, che le ha urlato contro al telefono. Lei immediatamente si è ricordata i principi della Dafa riguardo al prendere alla leggera le questioni di guadagno individuale e di conflitti interpersonali, e di conseguenza si è scusata. A quel punto l'atteggiamento della collega offesa è cambiato e anche lei ha ammesso le sue colpe. Il giorno dopo la collega che avevo consigliato mi ha raccontato la storia e ha detto che voleva praticare la Dafa con me.

Non mi aspettavo che, avendomi conosciuto solamente da qualche mese, sarebbe stata influenzata dalla Dafa e avrebbe migliorato il suo carattere. È diventata molto più rilassata e di mentalità aperta. Anche altri colleghi hanno notato i cambiamenti in lei e me ne hanno parlato, dicendo che la Falun Dafa era davvero meravigliosa. Hanno affermato che era davvero una buona pratica di coltivazione, che beneficia le persone sia a livello fisico che mentale. Sapevo che tutto ciò che poteva cambiare il cuore delle persone così rapidamente era il potere della Dafa.

La lettura dello Zhuan Falun ha riunito la mia famiglia

Di un giovane praticante in Cina

Lo *Zhuan Falun* ha trasformato la mia vita familiare. Prima che iniziassi a praticare la Falun Dafa i miei familiari litigavano incessantemente. Invece, da quando ho cominciato a studiare lo *Zhuan Falun*, i rapporti tra di loro sono migliorati. Dopo averlo finito la prima volta, ho iniziato a studiarlo regolarmente, facendo gli esercizi con i miei compagni di classe e coltivando risolutamente nella vita quotidiana; e con mia sorpresa mi sono ritrovato cambiato. Ho smesso di competere con gli altri e iniziato a pensare dal loro punto di vista. Se c'era qualcosa che gli altri non volevano fare ma che doveva essere fatto, prendevo l'iniziativa e la facevo da solo. A quel tempo mio padre aveva una relazione extraconiugale. Aveva anche un brutto carattere e litigava sempre con mia madre. Il suo cuore non era nella nostra casa. Poiché sapevo che lo *Zhuan Falun* era un buon libro, l'ho proposto a mia madre, ed è successo un miracolo. Dopo che lei lo ha letto, i miei genitori, che all'epoca erano divorziati, hanno gradualmente iniziato ad andare d'accordo. In seguito sono andati nel Sud della Cina per lavorare insieme, e ora vivono di nuovo insieme come una coppia felice. Mia madre ha detto che presto, quando i loro affari si stabilizzeranno, mi manderanno a prendere!

La mia famiglia e io eravamo avvolti nell'oscurità, tuttavia dopo aver letto lo *Zhuan Falun*, la mia famiglia ha attraversato un processo di trasformazione. Adesso mi sto godendo l'amore di entrambi i genitori, e la mia famiglia è molto pacifica e armoniosa. Mi sento davvero fortunato e felice!

Condurre una nuova vita

Di un praticante occidentale negli Stati Uniti

Vorrei condividere con voi i profondi cambiamenti che ho sperimentato nella mia vita da quando, poco più di un anno fa, ho iniziato a praticare la Falun Dafa. Le differenze sono come tra il giorno e la notte, e per farvele comprendere, devo condividere un po' della mia vita da quando ero bambino fino a quando ho iniziato a praticare.

Quando avevo solo quattro anni i miei genitori hanno divorziato. Mio fratello minore, mia madre e io ci siamo trasferiti spesso, di conseguenza ho frequentato molte scuole diverse e trascorso molto tempo con bambini più grandi che mi hanno fatto conoscere molte cose negative. Sin dalla più giovane età, la droga e il sesso sono stati una forza trainante nella mia vita. Questi fattori hanno determinato tutto nella mia vita, dettando i miei pensieri e le mie azioni. Alla fine, ho lasciato la scuola all'età di 15 anni perché ero consumato da questa natura demoniaca. Ero sostanzialmente di buon cuore, ma il mio stile di vita a base di droghe e ragazze non solo feriva me stesso, ma aveva effetto anche sugli altri, specialmente sulle ragazze.

Miracolosamente, nonostante il mio stato confuso, da quando ho lasciato la scuola sono sempre stato in grado di mantenere un lavoro dignitoso. Inoltre mi sono sposato quando avevo 19 anni e sono riuscito a tenere in vita il matrimonio fino a ora, 24 anni dopo.

In questo periodo ho cresciuto due figlie sane, che vanno entrambe a scuola. Grazie alla mia bontà innata sono stato in grado di infondere nelle mie figlie un senso di moralità e di fornire loro un ambiente stabile. Per tutto il tempo, tuttavia, per sostenere la mia parte cattiva, ho sempre avuto un secondo

lavoro unicamente con lo scopo di mantenere i miei vizi. Ma indipendentemente da quanto mi esaurissero, non sono stati in grado di distruggere la mia natura divina e il mio desiderio di coltivare.

Un giorno mia madre mi ha parlato di una pratica di qigong chiamata Falun Gong. In passato c'erano molte cose che mia madre aveva cercato di farmi conoscere affinché potessi liberarmi dalle cattive abitudini, ma questa era in qualche modo diversa. Nel momento in cui mi ha parlato del Falun Gong, ho sentito una scintilla piccola ma potente scoccare dentro di me. Non volevo che lei forzasse le cose, quindi ho mantenuto questa sensazione per me. Tuttavia, il giorno dopo ha portato il video degli esercizi del Maestro Li e mi ha mostrato alcuni movimenti. Qualcosa è scattato in me e ha brillato come l'oro, ma, ancora una volta, non l'ho condivisa.

Ho chiamato mia madre per chiederle del sito di pratica nella mia zona e le ho spiegato che mi ci volevo recare. Mi ha detto l'ora e il luogo, e ho programmato di andarci, ma lungo la strada mi sono perso e infine sono arrivato con un'ora di ritardo. Tuttavia, per qualche ragione, la lezione non è iniziata in tempo. Anche gli altri erano in ritardo di un'ora. Mi ha fatto molto piacere e mi sono scusato per il ritardo. Quel giorno, mentre praticavamo gli esercizi, ho avvertito una sensazione di energia molto forte in tutto il corpo, e mi sono stupito. Dal luogo di pratica ho portato a casa la videocassetta degli esercizi e il libro *Falun Gong*. Il giorno dopo ho imparato i movimenti e ho iniziato a leggere il libro. Ho praticato e studiato ogni giorno fino alla successiva pratica di gruppo, una settimana dopo.

Quella settimana i miei pensieri sono divenuti sempre più chiari, fino a quando si è verificato un evento miracoloso. A quel tempo non avevo alcun pensiero o desiderio di usare il Falun Gong per eliminare i miei vizi. In effetti, non stavo neanche cercando di smettere di drogarmi e bere alcolici e di

avere avventure con le donne. In precedenza avevo provato numerose volte a eliminare quelle abitudini, ma in più di un'occasione mi ero ritrovato in ospedale a causa dei forti sintomi di astinenza e di un blocco fisico. Nondimeno, quella settimana, mentre praticavo e studiavo la Fa ho realizzato che avevo bisogno di fare chiarezza. Mi sono reso conto che volevo praticare e studiare di più e che queste cose negative mi stavano intralciando. Quella settimana ho fatto sempre meno cose negative, fino alla mattina di pratica di gruppo successiva, quando sono arrivato alla conclusione che non volevo più quelle cose assolutamente. Più di ogni altra cosa, volevo andare alla seguente lezione completamente puro. Ho buttato via droghe e alcol, e da quel giorno non sono mai più tornato indietro. Ciò che è ancora più miracoloso è che non ho mai più avuto alcun desiderio di tornare a quel modo di vivere. La mia vita era completamente cambiata, così velocemente, così naturalmente. La mia famiglia e i miei amici erano completamente sbalorditi. Grazie mille, Maestro Li!

Tanti profondi cambiamenti si sono verificati in poco più di un anno, e ora ho una nuova comprensione della vita. Lo scopo della vita è per me quello di tornare al mio sé vero e originale e trascendere la mia precedente vita di delusione. Adesso il mio unico desiderio è di essere sincero, compassionevole e sempre tollerante. Non perdo più la pazienza e quando parlo, considero sempre gli altri. Ora che ho trovato la Dafa mia moglie e le mie figlie sorridono sempre, così come il resto della mia famiglia e dei miei amici.

La mia vita è molto migliorata da quando il mio cuore segue i principi di Verità, Compassione e Tolleranza

Di un praticante dell'Ecuador, residente negli Stati Uniti

Adesso vivo nella Carolina del Nord, ma sono originario dell'Ecuador, Sud America.

Per migliorare la mia vita spirituale ho praticato per circa 24 anni vari metodi di coltivazione. Ho sempre cercato di migliorare la mia salute fisica, mentale e spirituale, tuttavia per molti anni, indipendentemente da quanto abbia cercato di migliorare la qualità della mia vita, ho sempre sperimentato molte tribolazioni, problemi, disgrazie e sofferenze.

Fortunatamente, una mattina del settembre 1998, mentre camminavo vicino a un lago, ho visto un giovane che stava meditando. Ho sentito che mi sarebbe piaciuto praticare quel tipo di meditazione insieme a lui. Qualcosa di più forte del desiderio mi stava spingendo a parlare con lui, ma non riuscivo a farlo perché provavo rispetto per quello che stava facendo e non volevo interromperlo. Il giorno dopo è successa la stessa cosa, nondimeno il terzo giorno non ho potuto più trattenere il mio forte desiderio e ho deciso di interrompere il suo esercizio.

Mi sono presentato, e dopo una breve conversazione amichevole gli ho chiesto se c'erano dei testi relativi agli esercizi che praticava. Poco dopo mi ha dato due libri: il *Falun Gong* e lo *Zhuan Falun*, e una videocassetta con le istruzioni. Da quel giorno, grazie ai meravigliosi insegnamenti di coltivazione del Maestro Li e ai principi di Verità, Compassione e Tolleranza, la mia vita è cambiata moltissimo, sia dal punto di vista fisico, che mentale e spirituale.

Al momento sono una persona comprensiva e quando vengo maltrattato nella vita rispondo con la benevolenza. Quando mi trovo di fronte ai conflitti li considero un'opportunità per aumentare la mia tolleranza e per mettere in pratica ciò che ho imparato dalla Falun Dafa.

Ad esempio, poche settimane fa stavo tornando a casa dopo la pratica di gruppo. Stavo guidando su una strada in cui due corsie si univano in una e avevo il diritto di precedenza. All'improvviso un'auto proveniente dall'altra corsia mi ha tagliato la strada. Poiché guidavo abbondantemente al di sotto del limite di velocità, non ho avuto problemi a controllare la macchina. Sfortunatamente, però, un'altra persona dietro di me ha cercato di fare altrettanto, ma non c'è riuscita e ha urtato la mia auto sul lato posteriore destro. Ho ridotto la velocità per fermarmi, ma quella persona era così irritata che ha urtato di nuovo il retro della mia auto di proposito.

Entrambi siamo usciti dalle macchine. Mentre mi stavo avvicinando a lui, mi ha insultato con molte parolacce come un tipico attaccabrighe. In quel momento ho iniziato a sperimentare la reazione che avevo avuto in una situazione simile anni fa, ma questa volta la mia mente stava pensando agli insegnamenti del Maestro Li sulla tolleranza. Perciò, con voce gentile, gli ho detto: "Non capisco perché sei così irritato, è la mia macchina che è stata danneggiata, non la tua". A quel punto non ha avuto altra scelta che calmarsi. Quando mi sono voltato per prendere un pezzo di carta per annotare il suo nome e i dati della sua patente, all'improvviso è salito in macchina ed è partito così in fretta che non sono nemmeno riuscito a vedere il numero di targa.

Ero contento di essermi comportato, grazie all'apprendimento del principio di tolleranza, in modo diverso da come ero solito fare. Non ho perso altro che qualche minuto di tempo e mi sono ritrovato solo qualche graffio sulla macchina. Ma allo stesso tempo ho guadagnato molta pace nella mia anima. Ora so che è davvero possibile amare e

perdonare coloro che cercano di farci cose cattive. Ho sperimentato di prima mano che la mia vita è molto migliore, quando il mio cuore segue i principi di Verità, Compassione e Tolleranza.

Spiritualmente, ero stato molto dedito ai miei precedenti credo, sperando sempre di ottenere qualcosa di meglio per la mia anima, ma il mio miglioramento era stato molto lento. Nel primo mese di pratica della Falun Dafa, il mio carattere è migliorato molto più velocemente di quanto non abbia fatto nei precedenti 24 anni con altre pratiche spirituali. Oggi ho maggior controllo sui miei pensieri, e attraverso gli esercizi riesco a svuotare la mente da quelli negativi. In precedenza, trovavo quasi impossibile farlo.

L'aumento della mia tolleranza, in congiunzione con la verità e la compassione, è una grande benedizione che illumina la mia vita e mi permette di condividere la pace che tutti vogliono sentire dentro. Grazie a questi cambiamenti, oggi sono una persona pacifica, armoniosa, sana e felice, e con molta più tenerezza, benevolenza, amore, rispetto, tolleranza, comprensione e indulgenza, non solo riguardo ai miei familiari, ma nei confronti di tutta l'umanità.

In breve, penso che la Falun Dafa sia grandiosa. Spero dal profondo del cuore che ogni singola persona del mondo abbia l'opportunità di conoscere la Falun Dafa.

Ho trovato la Falun Dafa e abbandonato la vita criminale

Se non avessi trovato la Falun Dafa del Maestro Li, non sarei ancora in questo mondo. Di solito deviai dalla retta via e mi ritrovavo coinvolto in affari criminali. Ho perseguito denaro e piaceri materiali. Ho osato fare ogni tipo di cosa cattiva, e alla fine sono caduto nell'inferno della tossicodipendenza. Ho provato a smettere, ma senza il desiderio di essere buono che provenisse dal cuore, l'astinenza era impossibile. Ho speso nelle droghe tutti i miei risparmi. Al fine di ottenere soldi per comprarne di più, ho partecipato a complotti tra bande criminali e sono stato picchiato. Mi è stata rotta la mano destra, e una caduta rovinosa mi ha causato la frattura di entrambi i piedi. Mia moglie mi ha lasciato, portandosi via tutto ciò che c'era in casa, e alla fine sono diventato scheletrico. Tuttavia le cattive abitudini mi tenevano ancora imbrigliato. Pensavo di essere arrivato alla fine della mia vita e mi ero preparato a lasciare questo mondo suicidandomi.

Prima di uccidermi, sono andato a dire addio al mio unico amico. Fortunatamente, a quel tempo, stava praticando la Falun Dafa e mi ha consigliato di provare a praticare. Ho aperto lo *Zhuan Falun* e ho letto la prefazione e la prima lezione. Ho capito subito che non era un libro ordinario. L'ho letto tutto impazientemente e ho dimenticato totalmente il pensiero del suicidio.

Ho deciso di coltivare, facendo il primo passo sulla strada per ricominciare la mia vita. Attraverso lo studio della Fa ho capito che il vero scopo della vita è quello di ritornare al proprio vero sé originale, coltivando e assimilando la natura dell'universo: Verità, Compassione e Tolleranza. Attraverso la pratica della coltivazione avrei eliminato tutte le mie cattive abitudini.

La prima cosa che dovevo fare era astenermi dalle droghe. I dottori sono rimasti sbalorditi quando, il secondo giorno dopo aver letto lo *Zhuan Falun*, ho smesso di assumere stupefacenti senza prendere medicine. Assimilandomi alle caratteristiche cosmiche di Verità, Compassione e Tolleranza ho praticato con fermezza la Falun Dafa e non ho mai più fatto uso di stupefacenti. Alcuni ex conoscenti tossicodipendenti sono venuti a casa mia con l'intenzione di drogarsi, ma non sono riusciti a riaccendere il mio vecchio desiderio e ho persino consigliato loro di smettere. Da allora non mi hanno più infastidito. Ho lasciato andare completamente la mia vita passata.

Ora ho un lavoro regolare, una vita appagante e un corpo sano. Sono pieno di energia. Il Maestro Li e il Falun Gong mi hanno salvato, fornendomi un brillante percorso di vita.

Praticare la Falun Dafa nell'esercito di Taiwan

Di un praticante di Taiwan

Sono diventato un praticante della Falun Dafa nel maggio 2003. Benché sapessi, a quel tempo, che la Falun Dafa era molto buona, per vari motivi non ho partecipato al seminario di nove giorni sull'apprendimento degli insegnamenti, né alla pratica locale. Tuttavia a un certo punto, anche se ero estremamente occupato a scrivere la mia tesi per un master, ho deciso di studiare seriamente la Dafa. Ogni giorno a una certa ora studiavo la Fa e le altre conferenze del Maestro Li, e gradualmente ho sviluppato una comprensione più profonda della Fa.

Sei mesi dopo, quando ho conseguito il master, ho dovuto affrontare un'altra prova: partire per il servizio militare. Secondo la legge di Taiwan, tutti i giovani adulti, a meno che non abbiano problemi fisici o psicologici specifici, devono prestare servizio nell'esercito. Nel centro di addestramento, la vita quotidiana per le nuove reclute era piena di esercitazioni intense. Non mi era permesso fare gli esercizi del Falun Gong e, per la maggior parte del tempo, non ci veniva nemmeno concesso di parlare tra di noi. Mi sono detto che dal momento che non potevo fare gli esercizi, mi sarei concentrato sulla coltivazione del mio carattere. Nell'esercito c'erano tante cose da sopportare. Nei momenti critici mi sono sempre ricordato le parole del Maestro Li, ovvero che siamo coltivatori e che dobbiamo essere gentili con le altre persone, mentre ci atteniamo a uno standard elevato. Ogni giorno leggevo lo *Zhuan Falun*, e prima di andare a letto parlavo del Falun Gong

per mezz'ora con i miei commilitoni. A coloro che accettavano ciò che dicevo e mostravano interesse alla pratica, davo in prestito lo *Zhuan Falun* o procuravo una copia del libro.

Dopo due mesi di addestramento preliminare e tre di addestramento speciale, sono stato nominato capitano di una truppa di pattuglie costiere. La mia responsabilità era di comandare le truppe e prendermi cura dei soldati. Dato che non c'era un vice capitano nella mia unità, ho dovuto ricoprire anche quella posizione. Inoltre, sono stato assegnato al comitato della mensa. Allo stesso tempo, ero l'unico ufficiale di servizio nell'unità e di conseguenza ero impegnato ogni giorno. Anche se come capitano avevo la mia piccola stanza, raramente trascorrevi più di dieci minuti di tempo in privato, prima che qualcuno bussasse alla porta e dicesse: “Capitano, Tizio la sta cercando” – perciò non godevo mai della maggior parte del mio tempo libero. Tuttavia, mi sono semplicemente attenuto a un punto: coltivare il mio carattere.

Ho continuato a ricordarmi che il Maestro Li voleva che fossi una brava persona sotto ogni aspetto, quindi lavoravo ogni giorno con i soldati. Ogni volta che avevo un po' di tempo parlavo con ufficiali e i soldati, cercando di conoscere le loro situazioni familiari, e di sapere se si trovavano bene nell'esercito e se avevano difficoltà. Ho fatto del mio meglio per aiutarli a risolvere i loro problemi. Allo stesso tempo, ho colto l'occasione per presentare loro la Falun Dafa e per parlare della persecuzione da parte del Partito Comunista Cinese.

Dato che i soldati erano molto giovani, poco più che ventenni o addirittura adolescenti, è stato facile per loro capire quando parlavo della persecuzione e delle violazioni dei diritti umani. Tuttavia non è stato facile presentargli la Dafa. Erano in molti a pensare che Budda e Dei fossero qualcosa di astratto e che esistessero solo nelle leggende.

Ho dato lo *Zhuan Falun* solo ad alcuni soldati molto interessati e abbastanza ricettivi riguardo alla Dafa, e perciò

hanno avuto la possibilità di comprenderne da soli la profondità. Per quanto riguarda gli altri, ho scelto di parlare degli effetti miracolosi del Falun Gong nell'eliminare le malattie. A loro piaceva sentire storie di questo tipo. Ogni volta che condividevo con loro le mie esperienze, sembravano stupiti ma potevano accettarlo. Alcuni hanno iniziato a fare domande sul Falun Gong. Ho fatto del mio meglio per riferire loro quanto viene detto nello *Zhuan Falun*, e alcuni hanno iniziato a far conoscere il Falun Gong alle loro famiglie. Quando un soldato era depresso o si sentiva offeso e turbato, trovavo il tempo di offrirgli aiuto e conforto. A seconda della circostanza, gli parlavo dei principi della Falun Dafa per fargli sapere che c'era una ragione per tutto.

Sono grato di aver potuto diffondere la Dafa nell'esercito. Mi rendo conto che, in quanto praticanti della Dafa, ogni nostra parola avrà un impatto sulle persone nella società e sulle loro opinioni. Coltivare il carattere in ogni momento, trattare tutti gentilmente nella nostra vita e stare attenti alle nostre parole, ai nostri pensieri e alle nostre azioni è il modo migliore per chiarire la verità e convalidare la Fa. È naturale e pacifico, e raggiunge il cuore delle persone in profondità. Ed è anche un modo per diffondere la grande benevolenza che il Maestro Li ci ha conferito.

Due mesi prima di lasciare l'esercito, sono stato nominato ufficiale consulente e non dovevo più occuparmi di così tanti affari di routine ogni giorno. Avevo più tempo. Se non succedeva nulla di particolare, facevo i quattro esercizi in piedi durante la pausa pranzo e la meditazione prima di andare a letto. Il mio supervisore ha dato l'ordine di trasferire l'ufficio di consulenza in una stanza più grande e ha chiesto a me di tingeggiarla. Vedendo che dietro la scrivania c'era un muro bianco dove la vernice si era staccata, l'ho coperto con un grande poster con le parole “La Falun Dafa è buona”, che avevo comprato in un giorno festivo alla libreria Yiqun di Taipei. Le persone che entravano nella stanza, prima ancora di

parlare con me, guardavano il poster e leggevano ad alta voce: “La Falun Dafa è buona”; poi chiedevano: “Che cos'è effettivamente la Falun Dafa?”, e così coglievo l'occasione per chiarire loro la verità. Di conseguenza, quasi tutti nella mia truppa conoscevano la Dafa e sapevano che è buona.

Una sera di dicembre, verso le ventidue, un soldato che stava per lasciare l'esercito è entrato nel mio ufficio. Mi ha chiesto direttamente: “Capitano, l'ho spesso sentita parlare del Falun Gong, ma non ho mai avuto il tempo di farle queste domande: che cos'è in effetti il Falun Gong? È davvero così miracoloso? Qual è la differenza rispetto al buddismo?”. Dopo una breve spiegazione, gli ho dato lo *Zhuan Falun*. Lui era molto felice e ha detto: “Lo leggerò subito”.

Alle dodici e trenta del giorno dopo qualcuno si è infilato nella mia stanza senza bussare: era lui e sembrava un po' scioccato. Si è messo direttamente a sedere e ha affermato: “Capitano, non ho mai avuto un'esperienza in nulla di così straordinario”.

Il giorno successivo ha finito di leggere l'intero libro. Anche se entrambi stavamo per lasciare l'esercito, ci siamo presi il tempo di fare insieme gli esercizi nella sala di consulenza, durante la pausa di mezzogiorno. Successivamente, fino a quando non siamo andati via nel gennaio di quell'anno, anche l'ufficiale medico si è unito a noi.

La Falun Dafa ha cambiato la mia vita

Di un praticante occidentale in Nord America

Quando ero bambino pensavo spesso al significato della vita. Ho sempre cercato di avvicinarmi alla natura per comprendere le ragioni sottostanti e l'ordine delle cose nell'universo. Sapevo, come sarà successo a molti, che c'era qualcosa di più nella vita di ciò che mi veniva mostrato. Forse era l'egocentrismo infantile, o forse no, ma ho sempre pensato che il destino avesse per me grandi cose in serbo.

Quando sono diventato un po' più grande e ho acquisito maggiore familiarità con il funzionamento di questa società mondana, sono diventato sempre più pessimista e timoroso che non avrei mai scoperto il vero scopo della mia vita. Questa prospettiva mi perseguitava giorno dopo giorno, causandomi così tanta ansia che mi era persino difficile respirare. All'età di 11 anni ero molto duro nei confronti del mondo, deluso dall'apparente mancanza di significato della vita, e la mia salute aveva cominciato a peggiorare. A 13 anni avevo iniziato a bere e a usare e spacciare droga. Il mio stile di vita mi ha portato ad adottare molte nozioni distorte; ho abbracciato pienamente le teorie comuniste e letto persino i libri sul comunismo. Ero anche fermamente contrario alla moralità tradizionale, in particolare alle religioni, e alla fine ho smesso di credere nel bene e nel male.

Poco dopo aver compiuto 14 anni sono stato cacciato di casa. A quel tempo stavo iniziando ad avere problemi al pancreas a causa dell'eccessivo consumo di alcol. Non riuscivo a superare la giornata senza bere ed ero un essere umano quasi completamente disadattato. La mia mente era diventata così piena di fissazioni e nozioni caotiche da non riuscire a stare seduto tutto il giorno a scuola o a rimanere

sveglia durante le lezioni. Mi era diventato quasi impossibile svolgere anche i compiti più semplici.

A quel tempo sapevo che dovevo cambiare la direzione della mia vita e ho iniziato a dedicarmi di più alle attività spirituali. Sebbene fossi estremamente confuso, ho capito che dovevo trovare un modo per raggiungere la libertà interiore, lasciare andare le mie nozioni e vivere in armonia con l'universo; il problema era che non avevo idea di come fare per raggiungere questo obiettivo. Durante la mia vita sono stato esposto a un certo numero di teorie *new age* e a filosofie religiose, ma nessuna di loro mi era sembrata molto profonda o genuina.

Anche se avevo iniziato a rimettere in ordine la mia vita, vivevo ancora con la costante ansia di non riuscire a scoprirne il significato. Ero ancora tormentato da problemi di salute, compresi alcuni effetti persistenti delle droghe che avevo assunto quando ero più giovane. Il rapporto con la mia famiglia era sostanzialmente pessimo (non parlavo a mio padre da anni) e avevo fatto innumerevoli cose degenerate, alcune delle quali sono persino dolorose da ricordare.

È stato a quel tempo, quando avevo 15 anni, che un amico mi ha fatto conoscere il Falun Gong.

Posso ancora ricordare vividamente la prima notte che ho iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*. Ero di pessimo umore, mi sentivo anche piuttosto arrabbiato e invidioso. Dal momento che non avevo nient'altro da fare, ho preso lo *Zhuan Falun* e letto la prima lezione. I principi contenuti al suo interno mi hanno colpito profondamente. Anche se gran parte dei termini erano al di là della mia comprensione, avvertivo nel libro qualcosa di familiare e confortante. Quando l'ho terminato, ho avuto una sensazione straordinaria che non avevo mai provato prima; era un senso di vera calma e soddisfazione che proveniva dal profondo del mio cuore. L'invidia e l'amaressa che solo poche ore prima sembravano consumarmi, erano scomparse. Quella notte sono andato a dormire col sorriso sulle labbra e ho fatto la miglior dormita della mia vita. Una

parte di me ha capito che non avevo più bisogno di temere di non trovare il significato della vita. Sentivo che la mia lunga attesa era finalmente finita e che ero finalmente tornato a casa.

Quando alla fine ho deciso di impegnarmi sul sentiero di coltivazione della Dafa, ho iniziato a sperimentare molte delle cose descritte nello *Zhuan Falun*. Le mie malattie sono scomparse tutte in brevissimo tempo. Dopo circa una settimana dall'aver iniziato con determinazione a essere un discepolo della Dafa e imparato gli esercizi, sono stato coinvolto in un incidente automobilistico. Un SUV ha urtato violentemente la portiera della macchina in cui ero seduto, schiacciandola e frantumando il vetro. In quella circostanza non mi sono preoccupato né sono rimasto ferito. Dopo aver iniziato a praticare la Dafa, i vecchi amici dicevano sempre che sembravo molto più giovane (quanto più giovane potevo sembrare?), e che la mia faccia sembrava molto più radiosa.

Anche il rapporto con la mia famiglia è stato finalmente ristabilito. In particolare, quello con mio padre ha avuto un punto di svolta non appena gli ho parlato del Falun Gong. Sebbene sia un uomo molto serio, senza alcuna fede spirituale o religiosa, ha manifestato un'inspiegabile e immediata affinità con il Falun Gong. Dopo aver visto i sensazionali cambiamenti nel mio carattere, è diventato molto favorevole alla Dafa. Mi ha persino sostenuto (finanziariamente) nel mio lavoro per la Dafa e talvolta mi ha aiutato a pagare i viaggi per andare alle conferenze. Anche mia madre ha mostrato un'immediata attrazione per il Falun Gong, e adesso entrambi parlano spesso con i loro amici della persecuzione in Cina.

L'anno successivo mi sono diplomato con un anno di anticipo ed ero tra i primi della classe. Nell'arco di poco più di due anni, i cambiamenti nella mia vita sono stati sensazionali. Sono passato dallo stare per ritirarmi da scuola, essere distante e freddo nei confronti della mia famiglia, bere quasi tutti i giorni, indulgere in innumerevoli attività degenerate, essere

egocentrico e invidioso, a essere un praticante della Dafa la cui vita è stata rinnovata dall'origine più profonda.

Trasformare le difficoltà in opportunità per coltivare Verità, Compassione e Tolleranza

Di un praticante occidentale

Come molti altri occidentali, sono stato a lungo interessato alle filosofie orientali e alle pratiche olistiche, tra cui l'agopuntura, la medicina erboristica cinese, il Tai Chi, il qigong e la connessione mente/corpo. Volevo capire lo scopo della vita, vivere in armonia con la natura e avere una vita lunga e sana. Penso che l'antica cultura cinese, con tutta la sua saggezza e conoscenza, abbia molto da insegnarci su come vivere in armonia con la natura e tra noi stessi.

Sento che il Falun Gong è il fiore all'occhiello della cultura tradizionale cinese. La medicina orientale insegna che per avere una vita lunga e sana “si deve avere un cuore puro e pochi desideri”. Il Falun Gong ci insegna proprio come ottenere queste cose. Non si tratta di cercare soluzioni esterne per i propri problemi o le proprie malattie, ma di coltivare la bontà e migliorare il nostro carattere.

Pratico da poco più di tre anni e ho sperimentato profondi cambiamenti nella mia visione delle cose, nelle mie comprensioni e nella mia salute. Insegno nel difficile ambiente di un istituto superiore pubblico, dove è facile diventare critico e impaziente con gli studenti. La pratica del Falun Gong mi aiuta a rimanere equilibrato e calmo e a trasformare le difficoltà in opportunità per coltivare Verità, Compassione e Tolleranza, i principi fondamentali del Falun Gong. I nostri figli, le nostre scuole e ogni aspetto della società migliorerebbero notevolmente se ripristinassimo questi principi nei nostri cuori.

Una nuova vita per la mia famiglia e per me

Di una praticante in Germania

Ho 26 anni e sono venuta a conoscenza della Falun Dafa più di un anno fa, tramite un compagno di classe di mia sorella. A quel tempo ero molto critica riguardo alla pratica e mi ci sono voluti tre mesi prima che decidessi di provare. Non riuscivo semplicemente a togliermela dalla testa.

Forse non potevo credere che qualcosa di buono come la Dafa fosse accaduta proprio a me. Durante la mia ricerca del significato e dell'origine della vita mi sono imbattuta in molte esperienze negative. Mi sembrava troppo semplicistico che si potesse tornare alla verità e all'origine soltanto con l'aiuto di un libro e di cinque esercizi.

Sin da piccola mi piaceva uscire da sola la sera. Mi sedevo tutta sola nel buio e percepivo un desiderio intenso e un dolore nel cuore. Volevo andare da qualche parte, ma non conoscevo la strada. Il mondo sembrava superficiale e pieno di contraddizioni, ma nel mio profondo ho sempre saputo che cosa fosse giusto e cosa sbagliato; nondimeno, il modo in cui si manifestavano le cose era diverso. Da un lato ho sempre desiderato essere diligente, educata e senza pretese. Non volevo distinguermi e non desideravo molto le cose materiali. Da un altro lato mi confrontavo sempre con gli altri. Desideravo anche io quello che avevano loro e volevo essere in grado anche io di realizzare quello che loro sapevano fare. Così ho iniziato ad aspirare a ottenere vantaggi e riconoscimenti personali. A scuola volevo essere la migliore, ma in qualche modo non era più sufficiente. Volevo anche avere molti amici ed essere popolare, ma anche quello non era più sufficiente. Volevo vivere emozioni, fare esperienze e

diventare una persona navigata e viaggiare per il mondo. Ho vissuto in costante irrequietezza, insoddisfatta di me stessa e incapace di gestire il mio destino. All'inizio, la mia famiglia e i miei amici si preoccupavano per me e per il mio futuro, ma poi molti di loro ci hanno rinunciato e abbiamo perso i contatti.

Da quando ho trovato la Dafa, l'irrequietezza e l'incertezza non mi tormentano più. Sono diventata sicura e più equilibrata. Attualmente sto studiando per diventare insegnante di sostegno. Questo è qualcosa di importante per me, perché ne vedo lo scopo. Vedo i miei compiti in questo mondo e posso fermamente impegnarmi ad andare per la mia strada; e nulla può interferire con la mia coltivazione o dissuadermi. Ho trovato ciò che mi dà la forza di gestire i miei sentimenti e le mie tribolazioni e che ha risposto a tutte le mie domande. Non mi sento più dispiaciuta per me stessa quando incontro una difficoltà, né ho bisogno di scappare dai miei problemi. Ora so come gestire le difficoltà e so anche che quelle che incontro sono un modo per ripagare alcuni miei debiti karmici. Tutto a un tratto le cose sono diventate leggere, semplici e naturali.

Non devo più rincorrere la fortuna, la salute, l'amore o la conoscenza. Tutto ciò di cui ho bisogno per diventare felice, per raggiungere lo stato ultimo, si trova nel libro *Zhuan Falun*. Capiterà tutto ciò che è destinato a succedere nella mia vita; non devo perseguire nulla, tutto accadrà da solo.

Sono impegnata con i miei studi. Non prendo sempre la strada facile, ma studio ciò che è pertinente, interessante e che sembra importante. Voglio fare un buon lavoro perché ho scoperto che così facendo mi sento più contenta. Non sono più impaziente come prima. Non cerco di voler fare a modo mio quando devo portare a termine un compito condiviso; non devo più sacrificare le mie idee, e così mi capita spesso la possibilità di includerle. Sono in una posizione molto migliore per ascoltare gli altri e ottenere una cooperazione armoniosa.

Posso quasi sentire come la compassione e la tolleranza stanno mettendo radici nel mio cuore.

Grazie alla Falun Dafa anche la mia situazione familiare è cambiata in meglio. Prima di ottenere la Dafa, mia sorella, mio fratello e i miei genitori vivevano in diverse parti della città. Tranne mia sorella e me, il resto della famiglia si riuniva raramente; in qualche modo ognuno viveva la propria vita. Parte della ragione era la relazione problematica con mio padre: semplicemente non riuscivamo a comunicare e i nostri incontri terminavano solitamente in una battaglia verbale. Lui non mi riconosceva più come figlia e mi aveva buttata fuori di casa; e poiché non potevo accettarlo, lo evitavo. Stranamente, i miei fratelli non hanno avuto questi problemi con lui. Dal momento che non potevo risolvere questo problema, avevo attribuito le sue esplosioni di rabbia alla malattia mentale di cui soffriva, e nel processo di questo ragionamento avevo portato il resto della famiglia al mio fianco, così da poter affermare la mia volontà in qualsiasi momento avessi avuto bisogno di qualcosa.

Da quando ho iniziato a praticare la Falun Dafa la nostra relazione è totalmente cambiata. Ora che sono disposta a esercitare la tolleranza nelle liti con lui e a vederle come una possibilità per migliorare il mio carattere, abbiamo praticamente smesso di litigare. Per la prima volta riesco a vederlo come la persona che è veramente. Non vedo più la sua malattia. Quando inizia a urlarmi contro, non mi dà più fastidio e riesco a rimanere calma; e questo mi permette di vedere il suo dolore, la sua paura e la sua sofferenza. Il nostro rapporto è migliorato al punto che mi ha invitata a tornare a casa. All'inizio ero riluttante a rinunciare alla mia libertà e avevo paura di diventare dipendente dai miei genitori, ma poi ho cambiato idea e sono tornata a stare da loro. Non può essere per caso che mi ha fatto questa proposta. La vedo come una grande opportunità per avanzare nel mio percorso di coltivazione.

Quando ho confidato a mio fratello la mia decisione di tornare a casa, lui mi ha capito subito. Poi si è sbilanciato a dire che sarebbe stato meglio se nostra sorella si fosse trasferita da lui, una buona soluzione per noi, poiché in tal caso saremmo stati tutti fisicamente molto più vicini. E inoltre accorciava il percorso di mia sorella per andare a scuola. Eravamo tutti molto commossi, perché in precedenza si era sempre vantato della sua libertà e indipendenza e non avrebbe mai voluto vivere con una sorella. Infine ci siamo trasferite entrambe: io a casa dei miei genitori e mia sorella da nostro fratello. È stato un grande sollievo per noi. Mia sorella aiuta nostro fratello a badare alla casa ed entrambe stiamo dando una mano a nostra madre nelle faccende domestiche. La maggior parte delle volte mangiamo insieme ai nostri genitori. Quando c'è tempo facciamo gli esercizi insieme o leggiamo tutti insieme, e questo sembra rendere tutto più facile. Siamo tutti decisamente felici, nonostante i litigi quotidiani. Mio padre, per la prima volta nella sua vita, sembra essere sbocciato, ed è felice di riavere i suoi figli. È l'unico tra noi che non pratica il Falun Gong, ma ci permette di praticare in pace e tranquillità e si fida di noi. Questo fatto da solo mi mostra quali risultati positivi può avere il Falun Gong.

Grazie, Maestro Li

Di una praticante giapponese residente negli Stati Uniti

Ho 53 anni e pratico la Falun Dafa da cinque mesi.

Nonostante la bontà dei miei genitori e dei miei sei fratelli, durante tutta l'infanzia ho sempre avvertito una sensazione di solitudine e isolamento. Da giovane ero molto onesta, tuttavia un giorno qualcuno mi ha consigliato di non comportarmi onestamente in modo eccessivo e questo mi ha fatto sentire stupida. Da quel momento mi sono perciò impegnata a non essere troppo onesta e stupida. Col passare degli anni sono gradualmente diventata “più sveglia”, ma era un atteggiamento contro la mia coscienza, e il senso di isolamento che provavo durante l'infanzia era ancora presente.

Trenta anni fa mi sono trasferita negli Stati Uniti dal Giappone per sposare il mio fidanzato. Sono stata abbastanza felice dopo il matrimonio, almeno nella mia vita privata. In superficie probabilmente sembravo normale, ma non potevo fare a meno di sentirmi estranea tra i colleghi e gli amici giapponesi, e avevo la tendenza di chiudermi in me stessa e nella mia famiglia. Dopo molti anni di impegno ho iniziato a imparare come stare per conto mio e a seguire la mia coscienza e il mio giudizio. Continuavo a dirmi: “Va bene essere diversi”. Quando stavo per raggiungere i cinquant'anni, come molte altre donne più o meno della mia età, ho iniziato ad avere uno squilibrio ormonale che ha causato un'alterazione della mia salute. Molti problemi potevano essere controllati assumendo erbe mediche, ma la maggior parte di queste non era raccomandabile prenderle per un periodo prolungato; e perciò non appena ho smesso di prenderle, i disturbi sono tornati.

Più o meno nello stesso periodo mi sono interessata alla meditazione e ho cercato un'opportunità per impararla, ma senza successo. Poi, un giorno, qualcuno mi ha fatto conoscere la Falun Dafa. Dopo aver praticato la meditazione seduta abbiamo letto il libro *Zhuan Falun*, e ne sono stata immediatamente affascinata. Dopo tutti quegli anni avevo trovato un libro che mi diceva che la mia coscienza aveva ragione. La settimana successiva sono tornata al sito di pratica. Questa volta il libro ci parlava delle tribolazioni. Ho pensato: “È proprio vero! Certo, c'è una ragione per le nostre sofferenze”. Ero felice. La verità è che questo libro mi ha colpito profondamente nel cuore senza alcun motivo apparente. E qualunque fosse la ragione sapevo di aver trovato qualcosa che avevo quasi rinunciato a cercare. Il mese successivo ho partecipato a un seminario di nove giorni, e dopo altri due mesi circa mi sono improvvisamente resa conto di sentirmi bene nonostante non avessi preso alcuna erba medicinale per molto tempo.

Dopo aver cominciato a coltivare seriamente, è cresciuto dentro di me il desiderio di far conoscere la Falun Dafa ad altre persone. Ho iniziato a partecipare alle attività ogni volta che era possibile, però con una paura nella mente, quella di essere costretta ad affrontare le mie più grandi debolezze e superarle, cioè la mia insolita timidezza e il nervosismo. Ho vissuto tutta la mia vita evitando i riflettori, e il pensiero di parlare con degli estranei mi rendeva nervosa. Il Maestro Li ha detto che la paura è un attaccamento, perciò era inevitabile passare attraverso questa prova per rimuoverlo.

Poiché la persecuzione in Cina continuava a peggiorare, mi sono unita ad altri praticanti davanti al centro commerciale per raccogliere le firme per una petizione e sensibilizzare il pubblico su quanto stava accadendo. All'inizio non sapevo come parlare con la gente ed ero persa – di conseguenza non ho avuto molto successo nel raccogliere le firme. Dispiaciuta per l'accaduto, mi sono presa una pausa a casa, cercando di pensare a cosa non andasse in me.

Presto sono stata sottoposta a un'altra prova. Dovevo andare al centro della comunità per la ricorrenza del compleanno di Martin Luther King Jr. C'era una grande assemblea in corso, e con un altro praticante dovevo raccogliere le firme per la solita petizione. Dal momento che l'altro praticante non aveva esperienza, ero di nuovo nervosa. Tuttavia, quando al termine dell'evento la gente a poco a poco è uscita, le parole sono uscite dalla mia bocca in modo naturale, senza dover pensare molto. Ho sentito che il mio attaccamento era diminuito.

Negli ultimi mesi sono stata costretta ad affrontare le mie debolezze e i miei difetti uno per uno. Le prove non sembrano mai cessare.

Una volta dovevo fare un lavoro per qualcuno e me ne sono dimenticata. Quando quella persona mi ha chiamato per sapere se il lavoro era finito, ho detto: "Certo, è pronto" e non appena ho riattaccato, ho iniziato a farlo. Quindi ho svolto il lavoro, ma ho avuto una sensazione molto spiacevole. Mi sono detta: "Era una bugia? Sì, credo proprio che lo fosse, ma non ha fatto male a nessuno... Perché allora mi dà fastidio pensarci? È perché ho fatto qualcosa contro la legge dell'universo". Poco dopo ho mentito di nuovo riguardo a un'altra questione, tuttavia questa volta me ne sono pentita subito e ho pensato al motivo per cui l'avessi fatto. È diventato evidente che avevo mentito per apparire più capace e migliore di quanto realmente fossi. Era un attaccamento al mio orgoglio, e me ne sono vergognata. Quando in seguito si è presentata una terza prova, ho detto la verità e mi sono scusata.

Ora la Falun Dafa è diventata parte della mia vita. Dove è finita la solitudine nel mio cuore? Non riesco più a trovarla da nessuna parte. Grazie, Maestro Li!

Epilogo: Alcune parole dagli editori

In qualità di editori di questo libro e praticanti della Falun Dafa, speriamo sinceramente che abbiate trovato la lettura piacevole e informativa. Anche se non tutti sperimentano gli straordinari benefici descritti nel libro, tutti quanti abbiamo certamente ottenuto un reale miglioramento del nostro carattere grazie alla pratica della Falun Dafa. Vivendo secondo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza abbiamo scoperto uno stato dell'essere che in precedenza non immaginavamo possibile. Nella speranza che ancora più persone possano beneficiare di questa meravigliosa pratica, vorremmo invitarvi a provare a praticare la Falun Dafa per conto vostro.

Fonti:

Tutti gli insegnamenti della Falun Dafa possono essere scaricati gratuitamente dal sito www.falundafa.org. Molti libri possono anche essere acquistati presso le librerie locali o ordinati online tramite il sito della libreria Tianti <https://www.tiantibooks.org/?sl=EN>. Si possono imparare i cinque semplici esercizi guardando il video online, contattando un praticante nella propria zona (cercare sul sito <http://it.falundafa.org/falun-dafa-global-contacts.html>) oppure chiedendo semplicemente a qualunque praticante che incontrate durante i nostri eventi.

· Il libro intitolato *Vita e speranza ritrovate – Il potere curativo della Falun Dafa*, può essere scaricato dal sito <http://it.minghui.org/html/articles/2005/4/3/3967.html>

· Per leggere altri articoli dei praticanti della Falun Dafa come quelli redatti in questo libro, oltre alle notizie sulla

persecuzione in Cina e sulle attività dei praticanti in tutto il mondo, visitare il sitoweb it.minghui.org.

Glossario

Ufficio 610: Agenzia creata appositamente per perseguire il Falun Gong, con potere assoluto su ogni livello di amministrazione nel Partito e tutti gli altri sistemi politici e giudiziari.

“25 aprile”: Si riferisce al 25 aprile 1999, quando 10.000 praticanti del Falun Gong si sono riuniti pacificamente davanti all'Ufficio degli appelli del Consiglio di Stato a Pechino, vicino al quartier generale del governo cinese a Zhongnanhai, e si sono appellati per ottenere il rilascio di 45 praticanti che erano stati arrestati ingiustamente nella città di Tianjin.

Chiarire la verità: A causa della persecuzione in Cina e dell'implacabile campagna di odio condotta dai media statali cinesi, i praticanti del Falun Gong stanno attivamente “chiarendo la verità”, ovvero spiegando al pubblico i fatti sul Falun Gong ed esponendo la persecuzione. Le attività di chiarimento della verità includono conversazioni faccia a faccia con le persone, affissione di avvisi e manifesti, distribuzione di volantini ed esposizione di striscioni. Fuori dalla Cina, dove il Falun Gong è praticato liberamente, i praticanti espongono la persecuzione attraverso le rievocazioni delle torture, l'allestimento di mostre d'arte, la gestione di siti internet, la produzione di filmati e la redazione di libri, riviste, giornali e lettere alle autorità. L'obiettivo del chiarire la verità è aiutare le persone a capire il Falun Gong, dissipare le menzogne del regime comunista in Cina e aumentare il sostegno pubblico per porre fine alla persecuzione. (Variazione: “chiarire i fatti”)

Rivoluzione Culturale: Movimento politico comunista che ha represso i valori e la cultura tradizionali (1966-1976).

Dafa: “Grande legge”; principi.

Fa: Leggi e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Gong: Energia di coltivazione; la pratica che coltiva tale energia.

Nove Commentari sul Partito Comunista Cinese: Una serie di saggi pubblicati a fine 2004 che rivelano la vera natura del Partito Comunista. I Nove Commentari hanno portato milioni di persone a dimettersi dal Partito Comunista Cinese (PCC) e dalle sue organizzazioni affiliate.

(www.ninecommentaries.com/italian)

Qigong: Una forma di pratica tradizionale cinese che coltiva il qi o “energia vitale”.

Ren: Sopportazione, resistenza, tolleranza.

Shan: Gentilezza, benevolenza, compassione.

Xinxing: Natura dello spirito (letteralmente), carattere o pensiero.

Yuan: Valuta cinese; 500 yuan equivalgono al reddito medio mensile di un lavoratore comune in Cina.

Zhen: Verità, vero.

Zhen-Shan-Ren: Verità-Compassione-Tolleranza.

Zhuan Falun: Testo principale della Falun Dafa.