

VITA E SPERANZA RINNOVATE

**Il potere di guarigione della
Falun Dafa**

Seconda edizione pubblicata nel 2008 da Minghui Publishing

Copyright© 2008 da Minghui Publishing
115 Franklin Turnpike, #125
Mahwah, NJ 07430
U.S.A.

Tutti i diritti riservati,
compreso il diritto di riproduzione
in tutto o in parte in qualunque forma.

ISBN 978-1-60181-012-0

Stampato negli Stati Uniti

Indice

Introduzione.....	I
Le origini della Falun Dafa.....	II
La pratica di coltivazione.....	IV
La pratica della Falun Dafa.....	VI
La coltivazione del carattere.....	IX
Risultati scientifici.....	X
La persecuzione in Cina: “Rovinare la loro reputazione, distruggerli finanziariamente ed eliminarli fisicamente”.....	XIV
In conclusione.....	XVII

STORIE DI COLTIVAZIONE

1 La testimonianza di un medico: Abbatte le barriere delle conoscenze esistenti e percorrere la via della coltivazione.....	1
2 La storia illuminante di un ex malata di leucemia.....	4
3 Guarire da venti anni di sofferenze causate dall’anemia aplastica.....	8
4 Una dottoressa descrive il miglioramento del diabete di sua madre dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong.....	11
5 Torna la luce per una malata di glaucoma.....	13
6 Dottorando: L’artrite reumatoide è scomparsa.....	17

7	Tumore al cervello e malattia ossea scomparsi.....	22
8	Medico di Taiwan: La maggior parte delle mie malattie sono solo un ricordo.....	25
9	La storia di una sopravvissuta al cancro del pancreas.....	28
10	“Tra quattordici pazienti affetti da leucemia, sono l’unico sopravvissuto”.....	34
11	La vita difficile di una donna disabile e gli enormi cambiamenti fisici e mentali che ha sperimentato dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa.....	36
12	Pensionata guarisce da artrite, epatite e umori benigni multipli.....	44
13	Malata terminale guarisce dal cancro e da altre gravi patologie.....	46
14	“Che magnifico elettrocardiogramma!”.....	49
15	La guarigione dall’epatite cronica e da altre malattie.....	52
16	La mia emicrania e la mia cardiopatia sono scomparse; mio marito ha smesso di fumare, bere e giocare d’azzardo.....	55
17	Laureato in medicina guarisce da un tumore cerebrale in stadio avanzato.....	58
18	Guarita dalla spondilite e da altre malattie difficili da curare.....	61
19	Giovane donna affetta da rachitismo, cardiopatia e asma, guarisce.....	69
20	Tumore all’utero, malattia renale, emicrania e altri disturbi sono tutti spariti.....	72

21	Medico in pensione guarisce da calcoli renali e problemi gastrici.....	75
22	Fisicamente debole e affetto da insonnia per decenni, la mia vita è cambiata in meglio.....	79
23	La guarigione di un paziente affetto da melanoma.....	83
24	Malattie gravi e sindrome post-concussiva scompaiono.....	88
25	I problemi digestivi che avevo da trent'anni sono completamente spariti.....	90
26	Funzionario governativo in pensione guarisce dall'atrofia muscolare.....	92
27	Una vita tormentata dalla malattia cronica viene rinnovata.....	96
28	Cancro al fegato in stadio terminale scompare.....	101
29	Moribondo per avvelenamento da radiazioni, mio marito si è ripreso.....	104
30	Nove gravi malattie, tra cui il cancro del retto in stato avanzato e la cirrosi epatica, sono scomparse completamente.....	106
31	Colonna vertebrale gravemente incurvata da venti anni, raddrizzata in tre giorni.....	110
32	Il linfoma di un'insegnante è scomparso.....	114
33	Passare da una salute in declino a una vitalità fiorente.....	116
34	Malattia degenerativa delle ossa e cancro al seno curati in mezzo alla brutalità della persecuzione.....	120

35	Malattia della pelle e altre affezioni croniche guarite in due mesi.....	128
36	Ingegnere guarisce da un tumore cerebrale maligno.....	130
37	Donna guarisce dopo aver sofferto a causa di un tumore cerebrale e gravi malattie degenerative.....	134
38	Operaio in pensione guarisce all'insufficienza renale.....	138
39	Ho detto addio alla mia bombola dell'ossigeno e alla sedia a rotelle.....	140
40	Una ottantenne: "La Falun Dafa mi ha dato una nuova vita!".....	143
41	Malattie croniche che duravano da dieci anni, scomparse dopo aver praticato il Falun Gong per due mesi.....	147
42	"I miei capelli sono ricresciuti!" La storia di una ex malata di cancro.....	152
43	Otto anni di dolore finiti in cinque giorni – La mia guarigione dalla spondilite.....	156
44	Un cittadino anziano: "È meraviglioso essere liberi dal dolore e dalla malattia".....	159
45	Guarigione miracolosa sperimentata da una donna.....	161
46	L'epatite C e altre gravi malattie sono scomparse.....	165
47	Uomo d'affari guarito da epilessia, speroni ossei ed emicrania.....	170
48	La storia di una nativa americana del Perù.....	172
	Epilogo: Alcune parole dagli editori.....	175

Introduzione

Le incredibili storie di questo libro sono testimonianze di persone di ogni estrazione sociale, guarite da gravi malattie, in molti casi terminali, attraverso la pratica della Falun Dafa.

La Falun Dafa, conosciuta anche come Falun Gong, è praticata in tutto il mondo da milioni di persone. Probabilmente avrete letto delle notizie riguardo a questa disciplina spirituale o magari avete incontrato dei praticanti, durante una parata o in qualche altro evento pubblico. È frequente, inoltre, vedere nei parchi gruppi di praticanti eseguire gli esercizi aggraziati dai movimenti lenti o seduti con le gambe incrociate in meditazione.

La maggior parte delle persone che pratica quotidianamente gli esercizi e segue gli insegnamenti della Falun Dafa, sperimenta miglioramenti nella salute. Spesso questi sono modesti e riguardano cose come il sollievo dallo stress, il miglioramento del sonno, la sensazione di maggior “leggerezza” ed energia, e l’ottenimento di stati d’animo più felici. Numerose altre persone però, come quelle le cui storie sono raccolte in questo libro, riportano notevoli miglioramenti della salute, compresa la scomparsa di malattie potenzialmente letali.

Le origini della Falun Dafa

Sebbene la Falun Dafa sia profondamente radicata nell'antica cultura cinese, è stata introdotta per la prima volta al pubblico nel 1992 dal signor Li Hongzhi, fondatore e insegnante di questa pratica. Oggi, milioni di persone in tutto il mondo praticano questi esercizi semplici e armoniosi, mentre si sforzano di condurre le proprie vite secondo i principi guida fondamentali della Falun Dafa: Verità, Compassione e Tolleranza.

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”.

Per avere una comprensione più completa del concetto di coltivazione, possiamo guardare alla storia della Cina. In questo Paese, circa 2.500 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 proprio 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 riportiamo 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”.

“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'obbiettivo 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 dal 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 a 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 i principi di 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 della Dafa coltivano il proprio carattere, affrontano tutto ciò che accade nella vita quotidiana – cose “cattive” o “buone”, piccole tribolazioni o grandi difficoltà – come prove e opportunità per migliorare. Non ci sono formule che prevedano modi specifici di agire per ogni situazione, tuttavia,

studiando lo *Zhuan Falun*, i praticanti raggiungono la propria comprensione su come trarre vantaggio da queste opportunità.

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 ai principi di 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 la propria 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 l'indagine, 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 è emerso che 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% al 55%. 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 97% dei partecipanti ha riferito di sentirsi più sano psicologicamente dopo aver iniziato a praticare 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 della sua efficacia curativa e 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.

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

***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 alcuni dei maggiori funzionari cinesi. Alcuni membri della direzione del Partito, il quale aveva abolito ogni libertà di pensiero già dal suo avvento, hanno ordinato alla polizia di limitare le attività della Falun Dafa, e ai media statali di pubblicare notizie diffamatorie sul suo conto.

Nell'aprile 1999, 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 nel contempo di risolvere eventuali malintesi che potevano aver avuto luogo. Con loro sorpresa, le discussioni pacifiche sono state interrotte dall'arrivo di oltre trecento poliziotti antisommossa, che li hanno aggrediti fisicamente, arrestandone quarantacinque. 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 racconti attendibili di persone informate dei fatti, Jiang ha deciso di reprimere il Falun Gong quella sera stessa, 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 nove anni 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 in seguito 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.

In conclusione

Questo libro presenta una serie di articoli scritti da persone a cui la pratica della Falun Dafa ha 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.

***La testimonianza di un medico:
Abattere le barriere delle conoscenze esistenti
e percorrere la via della coltivazione***

Di un praticante della Falun Dafa della Cina

Marzo 2001

Sono medico e lavoro nel campo sanitario da oltre vent'anni. Ho effettuato cinque anni di studi tradizionali in medicina occidentale e cinque anni di formazione in medicina tradizionale cinese. Da allora, ho utilizzato le conoscenze e le abilità della medicina occidentale per curare numerosi pazienti in varie specializzazioni, come pediatria, medicina interna, geriatria e altre ancora. La mia professione mi ha portato a scoprire che, anche se la medicina continua a migliorare e nuovi trattamenti continuano a essere sviluppati o inventati, ci sono ancora innumerevoli malattie che non possono essere sconfitte, come l'arteriosclerosi, il diabete, vari tipi di cancro e altre ancora. Inoltre, nuove strane malattie come l'AIDS, la mucca pazza e simili, continuano a fare la loro apparizione. Come medico, avverto profondamente il dolore dei pazienti, eppure molto spesso non posso offrire alcuna soluzione. Mi chiedo: "Qual è il significato di così tante malattie? Quale metodo potrei impiegare per risolvere le cause sottostanti al problema?". Ho cercato disperatamente le risposte.

Sebbene sia medico, non ho potuto evitare di ammalarmi. All'età di vent'anni sono stato colpito da glaucoma e ho accusato problemi ad una vertebra cervicale; conoscevo molto bene l'esito di queste malattie: possono portare rispettivamente alla cecità e alla paralisi. Nei seguenti vent'anni ho fatto ricerche

approfondite per trovare le cause e i rimedi per queste patologie. Ho provato varie cure, eppure nessuna ha risolto il problema alla radice. Potevo contare solo sui farmaci e sulla fisioterapia per alleviare i sintomi e controllarne l'evoluzione. Con l'avanzare dell'età hanno continuato a manifestarsi numerosi nuovi disturbi, come diarrea, influenza, tosse cronica e dolori articolari; e di conseguenza ho dovuto fare affidamento sui farmaci. Come potevo liberarmi di tutte queste malattie e sofferenze? Gli umani devono proprio vivere impotenti durante la nascita, l'invecchiamento, la malattia e la morte?

Nel maggio del 1995 un collega mi ha dato lo *Zhuan Falun*, libro che contiene i principali insegnamenti della Falun Dafa. Quella notte sono rimasto affascinato dalle ampie e profonde spiegazioni contenute nel testo. Come mai non avevo mai pensato di andare oltre le premesse della medicina per guardare le malattie da un'altra prospettiva? Perché non avevo mai pensato di abbattere la barriera delle conoscenze esistenti per riconsiderare l'umanità e l'universo?

Tenendo il libro tra le mani mi sentivo come se avessi appena ricevuto un tesoro inestimabile e non riuscivo a smettere di leggerlo. Ho letto sei lezioni in una volta sola. Alla fine di maggio ho iniziato a leggere il libro intensamente per la seconda volta. Mi sono reso conto che, al di là di ciò che avevo imparato nel corso degli anni, esisteva una conoscenza ancora più ampia e superiore e che potevo ottenerla solo coltivando nella Falun Dafa. Ho letto ripetutamente lo *Zhuan Falun* e, migliorando le mie comprensioni, alla fine di giugno ho finalmente intrapreso la via della coltivazione. Ho anche imparato i cinque esercizi e seguito gli standard dei praticanti per migliorare il mio carattere.

Attraverso la coltivazione hanno continuato a verificarsi nel mio corpo evidenti cambiamenti, e molte malattie sono scomparse. A causa del problema alla cervicale, in passato quando uscivo dovevo indossare i guanti di cotone, per evitare di prendere freddo alle mani, altrimenti la notte non sarei riuscito a dormire per il dolore e l'intorpidimento alle braccia. Tuttavia nell'inverno del 1995, nonostante ci fossero circa 10° sotto zero e stessi all'aria aperta senza indossare i guanti, dormivo come un bambino senza alcun fastidio. In passato, il mio corpo era molto sensibile al caldo e al freddo. In estate non potevo sopravvivere senza un ventilatore, tuttavia anche dopo un leggero calo di temperatura dovevo indossare molti strati di vestiti. Ora, dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong, non sento più il caldo intenso dell'estate, e quando gli altri sudano abbondantemente, io non ho più questo problema. Durante l'autunno, quando tutti gli altri iniziano a indossare i maglioni, io non percepisco il freddo come loro. Inoltre, in passato, non riuscivo a resistere ai morsi della fame: se perdevo un singolo pasto mi sentivo subito debole e avevo le vertigini. Ora, anche quando il mio lavoro diventa impegnativo e non trovo il tempo per mangiare, sono ancora pieno di energia.

Sono la prova che una persona vicina ai cinquant'anni, con un corpo pieno di malattie può, praticando il Falun Gong, sperimentare una trasformazione importante nella salute. Questo è qualcosa che non può essere spiegato con la nostra attuale conoscenza del corpo umano. Mi sono reso conto, attraverso la mia esperienza di coltivazione, che ciò che conosciamo oggi è estremamente limitato e che la Falun Dafa è una vera scienza!

La storia illuminante di un ex malata di leucemia

*Di Zhang Shujun della Cina
Aprile 2001*

Mi chiamo Zhang Shujun e sono una donna di 35 anni. Come tanti altri giovani, amavo la vita ed ero piena di energia e vitalità. Tuttavia, ho contratto la leucemia quando avevo solo 26 anni. La malattia è arrivata nella mia vita come un colpo fatale. Distesa su un letto d'ospedale, la mia mente era completamente vuota e le lacrime mi scorrevano incessanti sul viso. Mi chiedevo: “Perché proprio a me? Perché la vita è stata così ingiusta nei miei confronti?”.

Le interminabili e dolorose procedure mediche hanno indebolito il mio sistema immunitario. Avevo sempre l'influenza e la febbre alta e, dato che ero allergica ai farmaci antitumorali, avvertivo spesso un terribile prurito su tutto il corpo – e di conseguenza mi grattavo fortemente e sanguinavo. A causa dei trattamenti prolungati e delle frequenti trasfusioni di sangue, la pelle sul dorso della mia mano si è irrigidita. Mi sentivo male e vomitavo ogni volta che mi veniva fatta una trasfusione.

Dopo un anno di queste sofferenze, i miei bei capelli neri sono caduti a causa delle dosi elevate di radiazioni e dei trattamenti di chemioterapia. Ho perso 14 chili in pochi giorni e, dopo aver visto molti altri pazienti affetti da leucemia morire uno dopo l'altro, mi sentivo disperata. Ho iniziato a riflettere continuamente sulla mia vita e il suo valore. Ero consapevole di quanto gli esseri umani si rendessero conto di

quanto sono insignificanti e indifesi quando si trovano di fronte alla morte, e che sebbene possano essere ricchi e avere le posizioni più potenti del mondo, in realtà non hanno nulla. Continuavo a chiedermi: “Qual è il potere misterioso che domina e bilancia tutto in questo mondo di sofferenza?”.

A causa delle cure mediche ho avuto numerosi attacchi epilettici, che in alcuni casi avrebbero potuto togliermi la vita. A quel tempo ero magra, pallida e fuori forma. La mia salute continuava a deteriorarsi nonostante tutte le cure a cui mi ero sottoposta, sia presso ospedali di medicina occidentale che cinese. I miei genitori si sono presi cura di me, soffrendo per le mie condizioni e sostenendomi finanziariamente. Non so quante volte mia madre abbia pianto a mia insaputa.

Piangevo continuamente. Mi chiedevo se esistesse qualche potere che mi permettesse di sfuggire alle grinfie della morte. Ho pregato e sperato di vivere. In quel momento tra la vita e la morte, improvvisamente mi sono resa conto che il significato della vita non era solo cercare conforto per sé stessi: esistevano cose molto più preziose e belle!

Fortunatamente, nel marzo del 1995 ho scoperto la Falun Dafa. È stato un punto di svolta nella mia vita. All’inizio, quando sono andata al sito di pratica, non ero nemmeno in grado di eseguire i primi quattro esercizi, a causa della debolezza e della condizione cardiaca precaria. Dopo aver fatto un po’ di pratica, il mio corpo si è gradualmente rilassato e sono riuscita facilmente a terminare gli esercizi in piedi, che durano un’ora. Mi sentivo come salvata dall’inferno del dolore e della disperazione! È stato un miracolo!

Solo un mese dopo aver iniziato a coltivare il principio universale di Verità-Compassione-Tolleranza della Falun Dafa, la malattia, incurabile per la medicina moderna e che costava alla mia famiglia centinaia di migliaia di yuan (decine di migliaia di dollari), era completamente sparita. Questo non dimostra forse che la Falun Dafa è una scienza autentica e straordinaria? Sono ritornata a sorridere: un tempo invalida e incapace di prendermi cura di me stessa, adesso potevo occuparmi dei lavori domestici e accudire i miei genitori. E loro erano davvero felici di vedere il mio cambiamento.

Dopo tre anni di torture, dovute a una grave malattia e ai trattamenti medici, stavo finalmente sperimentando la meraviglia di essere completamente libera da malattie e dolori. I cambiamenti nel mio corpo e nella mia mente mi hanno fatto credere fermamente nella verità della Falun Dafa. Dopo solo due mesi di pratica sono tornata al lavoro. Nella mia vita quotidiana ho seguito il principio spiegato nel libro fondamentale della Falun Dafa, lo *Zhuan Falun*. Ho lavorato sodo e considerato sempre prima gli altri, e ogni volta che sorgeva un conflitto ho cercato di esaminare prima di tutto me stessa. Con la guida della Fa (1), ho cercato di raggiungere il regno dell'altruismo. I supervisori e gli altri colleghi della mia unità di lavoro hanno potuto constatare i cambiamenti avvenuti in me.

Anche mia madre è cambiata notevolmente dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa: tutte le sue malattie sono scomparse, così come il suo cattivo carattere. Infatti, prima litigava spesso con mio padre mentre ora è diventata gentile e comprensiva. La mia famiglia è felice e vive in perfetta armonia.

La Dafa mi ha ridato la vita, per questo vorrei fare qualcosa di buono per gli altri e del mio meglio per chiarire la verità e risvegliare la coscienza delle persone. Mi sento triste quando vedo le persone indulgere alla ricerca di fama e interessi personali o lottare impotente contro malattie incurabili.

Per questo motivo, quando alcune persone del governo hanno iniziato a perseguire e diffamare ingiustamente il Falun Gong, sono andata a Pechino per dichiarare la verità e risvegliare la coscienza della gente con le mie esperienze personali e il miglioramento della mia vita, dovuto alla Dafa. Tuttavia, sono stata arrestata e detenuta illegalmente, e punita dalla mia unità di lavoro. Adesso, per evitare ulteriori persecuzioni, ho dovuto lasciare la mia casa e sono costretta a vagare senza un tetto. Nondimeno, ritengo che ne valga la pena se, dopo aver sentito il racconto delle mie esperienze, la gente non sarà più ingannata dalle menzogne del governo. Spero che le persone siano in grado di distinguere tra gentilezza e cattiveria, e tra bontà e malvagità, esaminando la propria natura benevolente.

Spero davvero che tutti in questo mondo sentano la stessa splendida e magnifica felicità che avverto io! Ora capisco perché noi coltivatori dovremmo raggiungere la retta illuminazione sull'altruismo: lo scopo dell'esistenza di un coltivatore è quello di adoperarsi interamente a beneficio degli altri!

(1) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Guarire da venti anni di sofferenze causate dall'anemia aplastica

*Di un praticante della Falun Dafa della Cina
Ottobre 2003*

Ho 41 anni e sono una praticante della Falun Dafa. In questo articolo vorrei raccontare le mie esperienze per far capire quanto sia meravigliosa questa disciplina spirituale.

Quando avevo undici anni mi è stata diagnosticata l'anemia aplastica o insufficienza midollare. Quando la malattia si è aggravata, non ho più potuto prendermi cura di me stessa e ho dovuto affidarmi alle medicine per mantenermi in vita.

La mole di medicine che ho preso negli ultimi vent'anni potrebbe riempire un camion e le spese mediche sono ammontate a oltre centomila yuan (1). Per quanto riguarda la carriera, gli obiettivi e la famiglia, queste cose ho potuto solo desiderarle, ma non realizzarle. Nell'adolescenza la malattia è peggiorata. A causa del basso numero di piastrine, le prime mestruazioni sono durate più di dieci giorni, senza fermarsi, lasciandomi molto debole. Sono andata in ospedale per effettuare una trasfusione, ma hanno dovuto farmi un'iniezione per fermare l'emorragia.

Questo ha risolto il problema solo una volta: il mese dopo e i successivi, la situazione si è ripresentata. I miei genitori erano afflitti nel vedere la mia sofferenza e, per curarmi, hanno consultato ospedali in tutto il Paese. Ho provato numerosi farmaci che avrebbero dovuto farmi guarire e mi sono sottoposta a tutti i

tipi di terapie private, ma niente ha funzionato.

Un giorno, nel 1985, ho avvertito un gonfiore nell'addome e mi sono sentita debolissima e a corto di fiato. I miei genitori mi hanno portato immediatamente all'ospedale e il dottore ha individuato la rottura di un vaso sanguigno nello stomaco (era il sangue a far gonfiare l'addome). Il medico ha informato i miei genitori che era necessario un intervento chirurgico, ma che la probabilità di successo non era molto alta: avrei potuto non uscire viva dalla sala operatoria. Più tardi, alcuni specialisti mi hanno somministrato un nuovo farmaco e l'emorragia si è fermata.

Nei momenti di maggior crisi della malattia, il numero di globuli rossi era molto basso. Sono stata sul punto di morire innumerevoli volte e, in una di queste, poiché le iniezioni e le trasfusioni di sangue non funzionavano, alla fine mi hanno fatto una trasfusione di piastrine per salvarmi la vita. Questo tipo di trattamento d'urgenza è accaduto talmente tante volte, che non riesco nemmeno a contarle. Mi si spezzava il cuore nel vedere i capelli dei miei genitori diventare bianchi per la preoccupazione, e provavo rabbia al pensiero che il mio corpo fosse così inutile. Sentivo che la mia vita non aveva significato e avevo perso la volontà di combattere.

Nell'inverno del 1998 un'amica è venuta a visitarmi e, dopo avermi raccontato di come la sua malattia era sparita praticando il Falun Gong, mi ha suggerito di impararlo. Vedendo il suo viso sano e roseo e il suo atteggiamento felice, non potevo davvero credere che fosse stata malata e che ora fosse così serena e in salute. Pertanto, ho iniziato a praticare il Falun Gong.

All'inizio pensavo solo di provare ma, dopo aver letto il libro del Maestro e guardato le videocassette delle sue lezioni, ho capito lo scopo della vita, perché le persone vivono e come dovrebbero vivere. Continuando a studiare la Fa (2) ho cambiato notevolmente i miei pensieri. Nei confronti delle persone e nel fare le cose, ho fatto del mio meglio per seguire gli insegnamenti e gli standard della Falun Dafa. La mia malattia è migliorata ogni giorno di più e gradualmente ho smesso di prendere medicine.

Ora sono guarita e non ho più bisogno di cure: prima di imparare la Falun Dafa non sarebbe stato possibile. La mia condizione fisica adesso è molto buona e non prendo neanche più il raffreddore. So che è la Falun Dafa ad avermi curato e che è il Maestro ad avermi dato una seconda vita.

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

(2) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

***Una dottoressa descrive
il miglioramento del diabete di sua madre
dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong***

Di Gabriela E. Garcia, medico di Tijuana, Messico

Febbraio 2002

Mia madre ha 61 anni e in passato soffriva di diabete. Sfortunatamente, due sue sorelle sono morte a causa della manifestazione tardiva di questa terribile malattia. Cinque anni fa anche lei ha iniziato ad avvertire i sintomi del diabete. Un endocrinologo ha diagnosticato la malattia, che è stata poi curata con dieta e farmaci da un altro endocrinologo e da un internista. Nel maggio di quest'anno il diabete si è aggravato, andando fuori controllo. Dato che praticavo il Falun Gong da un po' di tempo e mi sentivo molto bene, sia fisicamente che mentalmente, ho pensato di introdurla alla pratica.

Tre mesi dopo, dal momento che mia madre ha iniziato a manifestare ipoglicemia, i medici hanno riscontrato problemi nell'adattare il dosaggio della medicina: in un primo momento hanno deciso di diminuire le dosi e in seguito sono passati ad altre medicine; tuttavia, la concentrazione di glucosio nel suo sangue non è aumentata. Alla fine, a ottobre, hanno deciso di sospendere tutti i farmaci e di curarla solo con la dieta.

Ora mia madre è molto felice. Come molti altri pazienti non ama i farmaci e, soprattutto, si sente bene ed è più energica. Tutti a casa sono molto contenti del suo miglioramento; in particolare io, perché, come nefrologo, so quanto sia terribile questa malattia.

Penso che valga la pena di menzionare che nell'ultima riunione della Società americana di Nefrologia, la neuropatia diabetica, una complicazione tardiva del diabete, è stata descritta come una malattia maligna, e in effetti lo è.

Tutta la mia famiglia è molto grata al Falun Gong e al suo principio universale di Verità-Compassione-Tolleranza.

Torna la luce per una malata di glaucoma

Di Yichun di Taiwan

Febbraio 2002

Una praticante del nostro luogo di pratica ha raccontato che più di dieci anni fa, prima di iniziare a coltivare, notava qualcosa di strano sui volti di tutti e si chiedeva: “Perché ci sono delle chiazze nere sul naso delle persone?”. A poco a poco, ha avvertito sempre più disturbi agli occhi. Nel 1987 si è allora fatta visitare da un oculista che le ha prescritto un collirio da usare regolarmente.

Tuttavia, dopo aver messo le gocce per un lungo periodo, la sua vista non è migliorata. Al contrario, la pressione degli occhi ha continuato ad aumentare e la sua vista è gradualmente peggiorata, diventando sfocata. All’inizio del 1990 il glaucoma le ha causato complicazioni all’iride e i sintomi sono diventati molto evidenti, perciò ha deciso di rivolgersi ai migliori medici specializzati nella cura del glaucoma, presso il prestigioso ospedale dell’Università nazionale di Taiwan. A quel tempo la pressione oculare si elevava spesso a livelli spaventosi – e i medici le hanno detto che una pressione eccessivamente alta avrebbe comportato una perdita della vista. Quindi, non le restava altra scelta che recarsi regolarmente all’ospedale di Taiwan, alle quattro del mattino, per mettersi in fila e farsi visitare. Ad ogni visita scambiava qualche parola con il medico e riceveva un’iniezione endovenosa. Spesso passava così intere giornate, nonostante ciò le cure non attenuavano affatto la pressione degli occhi.

Nel 1995 l'oftalmologo le disse che, date le sue condizioni, la sua vista si sarebbe deteriorata e che gradualmente l'avrebbe persa. Il dottore voleva che fosse preparata al peggio e le ha consigliato di sottoporsi a un intervento chirurgico, chiarendo però che c'era solo il 30 per cento di probabilità di non perdere la vista e che la possibilità di un completo recupero era ancora più bassa. Per paura dell'intervento, della prognosi pessimistica e per vari altri motivi, ha ritardato la decisione; e così i giorni sono passati tra la disperazione e la paura di perdere la vista.

Più tardi, alcuni amici le hanno fatto conoscere il Falun Gong. Nel settembre del 1997 ha partecipato a un seminario di nove giorni della Falun Dafa. All'inizio andava a praticare in vari luoghi e spesso approfittava di quando era in attesa in ospedale per leggere lo *Zhuan Falun*. Col passare del tempo, ha pensato: "Perché ogni volta che vado in ospedale, il livello di pressione oculare non diminuisce? La quantità di farmaci che uso non è cambiata, ma la mia vista non è migliorata".

Questa situazione è continuata fino al 1999, quando è diventata determinata e ha pensato: "Sono andata all'ospedale per così tanto tempo e la situazione non è migliorata. Anche se subissi l'intervento chirurgico, le probabilità di successo sarebbero molto basse. Inoltre, il dottore ha detto che avrei perso gradualmente la vista, quindi potrei anche usare il tempo rimanente per coltivare veramente e studiare la Fa! (1)".

Poco dopo aver avuto spontaneamente il pensiero di coltivare la Dafa in modo più diligente, è stato istituito un sito di pratica in un parco vicino a casa sua. Frequentava la pratica di gruppo ogni mattina e, nonostante la sua vista fosse sfocata, partecipava anche

alle varie sessioni di studio della Fa in tutta la città. Con molta difficoltà, leggeva ogni parola e ogni frase nello *Zhuan Falun* insieme agli altri. A poco a poco non ha più sentito la forte pressione negli occhi e ha smesso di andare in ospedale. Per giunta, sebbene avesse gli occhi solitamente stanchi per aver guardato a lungo le cose per strada, era in grado di leggere i libri della Dafa in modo molto chiaro. In particolare, durante lo studio della Fa di gruppo, riusciva a leggere con gli altri per diverse ore. Anche dopo aver studiato per l'intera giornata, i suoi occhi non erano stanchi. Gli amici praticanti le hanno detto scherzando: "Il Maestro vuole che studi di più la Fa. Quindi, per quanto studi, i tuoi occhi non si stancano".

Per i non-praticanti, questo è apparso davvero molto strano! Una persona affetta da glaucoma, informata a suo tempo da un grande oftalmologo che stava per perdere la vista, in realtà stava bene dopo due anni senza cure ospedaliere. La maggior parte delle persone avrebbe gli occhi indolenziti dopo aver letto per un giorno intero, eppure lei no. Perché il cambiamento è avvenuto dopo il pensiero spontaneo di coltivare la Dafa con determinazione? Questa risposta è molto chiara ai discepoli della Dafa.

L'anno scorso sua figlia, che non è una praticante, era preoccupata perché per tanto tempo non era più andata all'ospedale e ha insistito affinché facesse un controllo; e così la donna, non potendo ignorare la sua preoccupazione, è andata a farsi vedere. Il medico, pensando che avesse usato le medicine per curarsi, le ha confermato che il "farmaco" era stato utile per controllare la pressione oculare e le ha inoltre consigliato di non interromperne l'assunzione. Lei ha sorriso.

La verità era che erano passati due anni da quando aveva preso l'ultima medicina, e in questi due anni non aveva mai avuto bisogno di iniezioni endovenose. Tutti questi sono benefici che derivano dalla pratica della Falun Dafa.

Avendo sperimentato personalmente i risultati della coltivazione nella Falun Dafa, l'anno scorso ha introdotto alla pratica anche il marito. Vendendola leggere diligentemente i libri della Dafa insieme agli altri, in pochi credono che abbia 65 anni e che aveva quasi perso la vista a causa del glaucoma.

(1) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Dottorando: L'artrite reumatoide è scomparsa

Di un praticante della Falun Dafa di Taoyuan, Taiwan

Maggio 2004

Sono un laureato impegnato in un corso di dottorato di ricerca presso un'università americana. Poco dopo il Capodanno cinese del 2004 ho iniziato a soffrire di dolori alle dita e ai polsi, simili alla tendinite. Il medico dell'università lo ha diagnosticato come un tipo di disturbo da cui sono afflitte spesso le persone che usano molto il computer. Ho preso alcune medicine ma, invece di provare sollievo, ho risentito degli effetti collaterali del farmaco, come dolori allo stomaco. Alla fine di febbraio il dolore si è esteso alle spalle, mentre all'inizio di marzo si è diffuso nella parte superiore della schiena e nelle ginocchia, svegliandomi in piena notte. Il dottore dell'università non ha saputo individuare la malattia che mi affliggeva; mi ha quindi indirizzato da un medico specializzato in reumatologia e immunologia di un ospedale locale più importante, il quale, dopo avermi controllato accuratamente, non è riuscito a sua volta ad accertare la patologia. Ha ipotizzato che, se i sintomi fossero durati per tre mesi, molto probabilmente poteva trattarsi di una sorta di artrite reumatoide. Tale incertezza mi ha colpito profondamente e le mie condizioni sono peggiorate.

Ho cercato freneticamente su internet tutte le informazioni disponibili sull'artrite e, dalle notizie ricavate, ho dedotto che i miei sintomi erano probabilmente proprio quelli dell'artrite reumatoide. Sono persino diventato incapace di tenere saldamente in mano le bacchette. Tuttavia, ho continuato a inviare email a numerosi medici specializzati in reumatologia e immunologia presso

i grandi ospedali di Taiwan, alla ricerca di risposte. La maggior parte di loro ha risposto: “Potresti avere l’artrite reumatoide, ma non possiamo diagnosticarla senza vederti nel nostro studio a Taiwan”; queste notizie mi hanno reso molto infelice.

Le mie condizioni peggioravano continuamente e avevo difficoltà a camminare. Questa malattia in genere attacca prima le articolazioni, che possono deformarsi seriamente, e in seguito può attaccare il cuore; dopo diversi anni o anche decenni il paziente potrebbe persino morire. Per i miei genitori, che avevano quasi sessant’anni e dovevano sostenere sé stessi e i miei fratelli minori con una pensione limitata, sarebbe stato un peso enorme dover finanziare le mie spese mediche. Ero disperato per la sofferenza che stavo sperimentando.

Ho dato un’ultima occhiata ai materiali che avevo raccolto su internet sull’argomento. All’improvviso, qualcosa su un sito ha attirato la mia attenzione, era l’articolo di qualcuno guarito proprio dall’artrite reumatoide; l’ho letto rapidamente, era scritto da un praticante della Falun Dafa in Cina. Nutrivo forti dubbi e mi chiedevo se fosse vero. Poi ho esaminato tutti gli articoli su quel sito: dicevano che cancro, proliferazione ossea e altre malattie sconosciute erano state curate attraverso la pratica del Falun Gong. Nel mio cuore è sorta una grande speranza. Ho pensato che, se davvero era così miracoloso, avrei dovuto studiare il Falun Gong il prima possibile. Usando la parola chiave Falun Gong ho iniziato una ricerca su internet e, dal sito di Hong Kong, ho trovato collegamenti ad altri siti in tutto il mondo e nomi di persone da contattare in molte università negli Stati Uniti. Offrivano lezioni gratuite del Falun Gong, ed è stato sorprendente scoprire che l’assistente volontario della pratica presso la mia università fosse occidentale!

Ho immediatamente inviato un'email e l'ho chiamato, ma non sono riuscito a parlarci. Mi chiedevo se fosse già laureato.

Mi sentivo un po' perso, ma ho continuato a cercare. Sul sito del Falun Gong di Hong Kong ho trovato i video didattici con i cinque esercizi e, seguendo i suggerimenti dei praticanti, ho ascoltato le lezioni di nove giorni del Maestro Li su internet. Ho scaricato e stampato il libro *Zhuan Falun*, il testo principale del Falun Gong, e l'ho letto da cima a fondo.

Dopo aver letto lo *Zhuan Falun* la prima volta, nella mia mente sono sorte molte domande. Alcune affermazioni mi sembravano piuttosto superstiziose, ma seguendo le indicazioni di altri praticanti trovate sul sito, ho capito che lo *Zhuan Falun* insegna alle persone a migliorare il proprio carattere. Quando ho iniziato a guardare un video delle lezioni del Maestro Li, mi sono addormentato. Tuttavia, sono rimasto profondamente impressionato dal sorriso del Maestro e dai suoi instancabili sforzi nell'insegnare alle persone a essere buone. Inoltre, è stato sorprendente il fatto che, la seconda notte dopo aver imparato gli esercizi e iniziato formalmente a praticare, ho sentito un grande caldo, tanto che ho dovuto togliere le coperte. Il giorno dopo, il mio alito cattivo a causa della malattia era scomparso.

Ho praticato più diligentemente. Ora riesco a dormire bene e ho anche appetito. Ho deciso di tornare a Taiwan perché non volevo disturbare troppo i miei compagni di classe. Avevo nuovamente speranza! Sapevo che c'erano molti praticanti del Falun Gong a Taiwan e speravo di imparare da loro a eseguire meglio gli esercizi. Sono arrivato a Taiwan la sera del 13 aprile 2004 su una sedia a rotelle, e sono tornato a casa verso le undici di sera.

Alle cinque del mattino del 14 aprile sono andato al sito di pratica presso l'Istituto per l'Agricoltura e l'Industria di Taoyuan per fare gli esercizi insieme ad altri praticanti.

La mattina del 15 aprile 2004 i miei genitori mi hanno portato all'ospedale Changgen di Linkou per una visita. Due medici, dopo aver confrontato le ultime diagnosi con i precedenti esami del sangue, hanno definito la mia malattia "sindrome da ipermobilità articolare" (1). Inoltre, mi hanno detto che avrei sofferto per il resto della mia vita, che non avrei potuto sollevare oggetti pesanti o fare lavori pesanti e che sarei stato per sempre dipendente dagli antidolorifici. Dopo aver lasciato lo studio medico sulla sedia a rotelle, mi sono ricordato di dire ai miei genitori che volevo praticare il Falun Gong!

Quello stesso giorno mio padre mi ha comprato una copia dello *Zhuan Falun*. Mentre lo leggevo per la seconda volta, ho praticato ancora più diligentemente. La sera del 16 aprile sono andato a un seminario di studio sulla Falun Dafa camminando con i miei piedi quasi privi di sensibilità. Ricordo le parole di un amico praticante: "Se potessi raggiungere il luogo di pratica a piedi, non dovrei recare disturbo a tuo padre". Così ho camminato a piccoli passi verso il sito di pratica di Taoyuan.

Il 19 aprile ho partecipato a un'altra serie di lezioni del Falun Gong di nove giorni. Mi si è poi riempito il collo di punti rossi, accompagnati da un prurito insopportabile. Tuttavia, li ho ignorati e ogni volta che sentivo il pizzicore, praticavo il quinto esercizio, la meditazione seduta.

Circa una settimana dopo i punti rossi sono scomparsi e, anche se sentivo ancora un po' di dolore al ginocchio, potevo già camminare come una persona normale. All'inizio potevo fare la

meditazione solo per dieci minuti, ora invece, riesco a mantenere la posizione per cinquanta. Dopo aver visto i miei miglioramenti, anche la mia terza zia, il terzo zio e gli amici di mia madre hanno iniziato a praticare il Falun Gong.

La diffamazione, in Cina nei confronti della Falun Dafa da parte di Jiang Zemin e dei suoi seguaci, è una propaganda che ha ingannato molte persone. Dal momento che sono stato davvero assai fortunato a diventare un praticante, continuerò a esserlo diligentemente. Farò del mio meglio per far conoscere a più persone la verità sulla persecuzione in Cina del Falun Gong e gli incredibili poteri di guarigione della pratica.

(1) Ipermobilità articolare: Dolori ricorrenti in un certo numero di articolazioni.

Tumore al cervello e malattia ossea scomparsi

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Luglio 2001

Sono un'infermiera di 43 anni. Dal mio trentatreesimo compleanno, ho sofferto di diverse malattie. Intorno al periodo del Capodanno cinese del 1989 il lato destro del mio corpo si è improvvisamente paralizzato. Ho iniziato a pronunciare le parole in modo distorto e ad avere difficoltà a mangiare e bere. I muscoli intorno agli occhi e alla bocca si sono afflosciati in modo incontrollabile, tanto da farmi assomigliare a qualcuno che aveva avuto un ictus, e ho cominciato a sbavare costantemente. Ero costretta in un letto d'ospedale avvolta da un dolore agonizzante.

Una TAC ha mostrato un'ombra delle dimensioni simili a una castagna nel lobo parietale destro del cervello, e mi è stato detto che avevo un qualche tipo di tumore. Tutta la mia famiglia era preoccupata per me. Gli specialisti mi hanno diagnosticato la sclerosi multipla e prescritto un alto dosaggio di steroidi per il trattamento. Tuttavia, dopo dieci mesi, anche se le mie condizioni erano diventate stabili, non riuscivo ancora a muovere il braccio e la gamba destra. Un anno e mezzo dopo si è manifestata una grave complicazione: necrosi asettica delle teste femorali (1). Il mio fianco sinistro si è deformato. I medici, dopo aver esposto la diagnosi, mi hanno ordinato un immediato riposo a letto, raccomandandomi inoltre di non camminare, altrimenti avrei dovuto subire diversi interventi chirurgici per inserire delle teste ossee artificiali in cima al femore. Nel sentire queste parole, sono caduta a terra e ho pianto a lungo.

Avevo quasi perso la forza di continuare a vivere.

Ho quindi effettuato lunghi trattamenti per la necrosi asettica delle teste femorali e seguito un regime terapeutico quotidiano a base di erbe. Sei volte al mese andavo in ospedale per essere sottoposta a una procedura per alleviare la pressione ossea: i medici iniettavano un farmaco nelle mie anche dopo aver trapanato, guidati dai raggi X, le teste femorali. Questo trattamento era estremamente doloroso e dovevo prendere dosi massicce di antidolorifici per i tre giorni seguenti. Sono stata in molti posti alla ricerca di una cura e ho speso molti soldi per i trattamenti, ma non sono riuscita a riscontrare alcun risultato. Giorno dopo giorno, per oltre tre anni, sono stata in preda a un dolore lancinante.

Poi ho scoperto la Falun Dafa. Le parole del Maestro Li mi hanno toccato il cuore e guidato come un faro, mostrandomi la strada per uscire dal mare della sofferenza. Ho deciso subito che volevo imparare la Falun Dafa e letto ripetutamente i libri della pratica. Né il vento, né la pioggia, né il caldo dell'estate, né il freddo dell'inverno mi hanno fatto perdere le sessioni di pratica quotidiana all'aperto. Adesso mi confronto con i requisiti della Falun Dafa in tutto ciò che faccio e cerco di seguire la difficile strada della coltivazione.

Dopo aver praticato con determinazione la Falun Dafa per un anno e dieci mesi, sono riuscita di nuovo a parlare chiaramente e ho potuto leggere ad alta voce lo *Zhuan Falun*. Invece del rigoroso riposo a letto, sono potuta andare di nuovo in bicicletta, ho riacquisito sensibilità alle caviglie e alle dita dei piedi e il dolore all'anca è scomparso. Una visita di controllo ha confermato che le mie teste femorali sono ritornate normali.

La necrosi asettica della testa del femore è una delle malattie più difficili al mondo da trattare, e non può essere curata con il denaro o la tecnologia. Eppure è scomparsa silenziosamente da una praticante della Falun Dafa, senza alcun trattamento. Questa è un'altra chiara dimostrazione del potere miracoloso della Falun Dafa.

(1) Necrosi asettica delle teste femorali: Una malattia ossea difficile da curare, che colpisce il femore.

Medico di Taiwan: La maggior parte delle mie malattie sono solo un ricordo

Di Lai Jiandeng di Taipei, Taiwan

Giugno 2001

Mi chiamo Lai Jiandeng e ho 53 anni. Sono un medico specialistico in otorinolaringoiatria e ho iniziato a praticare il Falun Gong nel marzo 1997. Per tutta la vita ho sofferto di malattie e combattuto con altre persone per interessi personali, e la mia salute è peggiorata di anno in anno. Negli ultimi dieci anni ho toccato il fondo, poi ho trovato la Falun Dafa. Ora, la mia vita è cambiata completamente.

Ho studiato la medicina occidentale e ho una discreta conoscenza del trattamento e del processo di guarigione di alcune malattie. Quando ero giovane ho sofferto di diversi disturbi. Negli anni immediatamente precedenti la pratica del Falun Gong, ero afflitto da ulcera gastrica, emorragia, rigidità della schiena, infiammazione oculare, vertigini e dolore al nervo sciatico. L'alternarsi di questi problemi mi rendeva perennemente infelice. Le terapie riuscivano solo a eliminare temporaneamente i sintomi, ma non potevano impedirne la ricaduta.

Era il giorno prima della festa del Qingming (1) e l'inizio di una lunga vacanza, quando l'infiammazione agli occhi si è manifestata per la prima volta. Ho avuto gli occhi arrossati per due giorni e, all'improvviso, hanno iniziato a suppurare dall'interno, gonfiandosi e procurandomi un enorme dolore. Potevo a malapena aprirli, poiché il pus li aveva saturati, ed era come se qualcuno me li avesse stuccati. Non riesco a descrivere la grande paura che ho

avuto di perdere la vista, perché di solito in questi casi succede che i bulbi oculari si imputridiscano e non si è più in grado di vedere. Sono andato immediatamente da un oculista, che mi ha iniettato i farmaci direttamente nelle palpebre. Le iniezioni, generalmente, si praticano nel muscolo, sotto la pelle o nei vasi sanguigni, ma in quel caso mi sono state somministrate direttamente nelle palpebre e nel tessuto attorno ai bulbi oculari. A volte ho subito questo trattamento due volte al giorno. Il disturbo è poi diminuito dopo circa due settimane.

Quello è stato solo l'inizio di un incubo, perché il problema ritornava ogni primavera. Infatti, le iniezioni curavano solo i sintomi superficiali e non eliminavano la causa sottostante. Ogni ricaduta durava circa un mese e dovevo ripetere le iniezioni intorno agli occhi, per evitare che i sintomi si ripresentassero.

Questa malattia mi affliggeva da oltre dieci anni ed ero estremamente spaventato, perché, anche se non avessi perso la vista, col tempo avrei potuto accusare problemi ai reni ed essere costretto a ricorrere alla dialisi per vivere. Inoltre, a causa di una lesione alla spina dorsale subita vent'anni fa in un incidente d'auto, a questa patologia si è aggiunta la spondilite anchilosante (2). In inverno, avvertivo dolore alla schiena quando mi muovevo, mi distendevo o mi alzavo dal letto. In auto, dato che non potevo sopportare la minima vibrazione o accelerazione, dovevo tirarmi su e tenermi forte con le mani per alleviare il dolore; la sofferenza era tale che spesso piangevo, quando la macchina passava sopra una buca o frenava bruscamente. Uscire con l'automobile mi spaventava a morte! Anche quando stavo a casa, non potevo camminare in modo normale e avvertivo sempre dolore indipendentemente dalla posizione in cui mi trovassi.

Ho visto per la prima volta i libri della Falun Dafa quando mia madre era sul letto di morte, quindi in quel periodo non ho sentito il desiderio di leggerli. Dopo il suo funerale ho preso il libro *Falun Gong* e improvvisamente ho capito, anche se non ci avevo mai pensato, che la Falun Dafa era ciò che avevo sempre cercato.

L'estate successiva, il dolore allo stomaco, dovuto all'ulcera, ha cominciato a diminuire fino a scomparire e, un anno dopo, anche l'insopportabile dolore alla spina dorsale si è ridotto. L'infiammazione agli occhi si è manifestata ancora diverse volte. Eseguivo solo la meditazione, poiché non riuscivo a fare gli esercizi che prevedono movimenti; e alla fine, anche le vertigini sono scomparse.

Ad oggi la maggior parte delle mie malattie sono soltanto un ricordo e sono più sano di quanto non sia mai stato. Ho sperimentato qualcosa di profondo e soprannaturale. Come medico, conosco le malattie ed è facile per me ottenere dei farmaci, per questo ho sempre preso pillole in grandi quantità; ma il dolore non accennava a scomparire. Ora ho capito che solo la coltivazione può aiutare una persona a diventare veramente e completamente sana.

La Falun Dafa mi ha dato una guida nella vita e aiutato a controllare la rabbia, i conflitti e altri cattivi sentimenti. Adesso posso vedere le mie mancanze e, facendo tesoro della possibilità di praticare la Falun Dafa, cercherò di migliorare diligentemente.

(1) *Festa del Qingming: Dedicata all'adorazione degli antenati.*

(2) *Spondilite anchilosante: Infiammazione cronica della colonna vertebrale.*

La storia di una sopravvissuta al cancro del pancreas

*Di Connie Ji di Toronto, Canada Luglio
2001*

Mi chiamo Connie Ji. In passato mio padre, due zii fraterni, mia nonna materna e uno zio materno sono stati tormentati dal cancro. Nell'attuale generazione, mia sorella maggiore, una cugina fraterna e io abbiamo tutte sofferto della stessa malattia fatale. Ad oggi, tutti gli altri sono morti, tranne mia sorella maggiore e io. In totale siamo otto persone nella mia famiglia, me compresa, ad aver sofferto di cancro.

Vorrei raccontare come sono riuscita a sopravvivere a un tumore letale. Quando, nell'autunno del 1995, ho iniziato a sentirmi male, sono andata in ospedale per una diagnosi. Attraverso l'ecografia, il medico ha visto qualcosa di insolito nel sistema biliare e di conseguenza ha effettuato una TAC. Quando poi ha esaminato il risultato, mi ha chiesto: "Da quanto tempo ti senti male?", ho risposto: "Da un po'". La sua espressione seria diceva tutto, sapevo che doveva esserci qualcosa di grave. Sono allora andata in un ospedale più grande per un secondo parere, e alla fine mi è stato detto che avevo delle "lesioni al pancreas".

Dopo aver appreso che la mia vita era in pericolo, la mia famiglia si è fatta prendere dal panico. All'epoca avevo solo 43 anni e mio figlio ne aveva appena compiuti 14. Per non aggravare la mia situazione, i miei suoceri e mio marito trattenevano le lacrime. In seguito, la mia famiglia ha deciso di portarmi all'ospedale China-Japan Friendship a Pechino per ricevere

delle cure migliori. I medici e gli specialisti sono arrivati a una diagnosi congiunta, stabilendo che avevo un cancro localizzato alla testa del pancreas.

Sapevo che quello era uno dei tumori più gravi, che causa molto dolore e che attualmente il tasso di guarigione è vicino allo zero. Non avevo parole per descrivere i miei sentimenti. In lacrime, ho detto al dottore che non volevo morire e l'ho pregato di salvarmi la vita, ma sapevo benissimo che nessuno avrebbe potuto sottrarmi alla morte.

Poiché il tumore ostruiva il dotto biliare comune, ho iniziato a soffrire di ittero e perso l'appetito, sentendomi davvero molto male. Solo pochi giorni dopo aver confermato la diagnosi, il medico, ritenendo che fosse l'unica soluzione possibile, ha deciso di operarmi. Tuttavia, quando ha iniziato l'intervento, ha visto che il tumore aveva aderito alla vena cava inferiore. Questo comportava un rischio molto elevato di mortalità post-operatoria e di diffusione delle cellule tumorali in altre aree. Dopo aver spiegato la situazione alla mia famiglia, il medico ha raccomandato un trattamento non chirurgico, che avrebbe potuto aiutarmi a vivere più a lungo. Ottenuto il consenso dalla mia famiglia, ha collegato chirurgicamente il dotto biliare comune e il duodeno per permettere al sistema digestivo di funzionare normalmente, poi ha suturato la ferita senza rimuovere il pancreas – ma era solo un altro modo per dirmi che non esisteva una cura. Mentre aspettava fuori dalla sala operatoria, mio marito è scoppiato in lacrime. Quando mi sono svegliata

dall'anestesia, ho chiesto ai miei familiari com'era andata l'operazione e, quando mia sorella maggiore mi ha detto la verità, la mia mente si è completamente svuotata. Non potevo pensare o dire nulla.

Anche se non esistevano possibilità di terapie, la mia famiglia ha insistito perché continuassi a curarmi sia con la medicina occidentale che con quella tradizionale cinese. Prendevo medicine tradizionali cinesi alle erbe e mi sottoponevo alla chemioterapia e alla radioterapia. Ero tormentata ogni giorno dal dolore causato dal cancro, dagli effetti collaterali della chemioterapia e dall'imminente ombra della morte; inoltre, mi si spezzava il cuore pensando a mio figlio. Un giorno, quando ho ricevuto una sua telefonata mentre mi stavo sottoponendo a una seduta di chemioterapia, ho immaginato che sarebbe rimasto senza madre e avrebbe dovuto crescere senza il mio affetto; dopo di che ho iniziato a piangere.

Sapevo che sarei morta molto presto, ma non avevo mai pensato a come sarebbe stata la morte; non conoscevo la risposta né volevo conoscerla. Tuttavia non volevo nemmeno pensare alla realtà. C'era una barriera crudele che mi separava dal resto del mondo: mi sentivo abbandonata e avvertivo che il mondo era indifferente e spietato. Ogni giorno ero ripetutamente straziata dalle infinite torture fisiche e psicologiche. Non volevo morire, ma il tormento quotidiano sembrava essere peggiore della morte. Quello che temevo di più era il fatto di dover morire consumando ogni attimo della vita in quella sofferenza estrema; ero sopraffatta dal dolore e avevo abbandonato ogni speranza di vivere. L'affetto e il sostegno della mia famiglia non riuscivano a migliorare il mio umore o a incoraggiarmi a combattere il cancro. Nessuno al mondo poteva salvarmi la vita e, sebbene fossi ancora viva, avvertivo che nulla al mondo mi appartenesse e mi sentivo

terribilmente sola. È una sensazione che solo una persona vicina alla morte può capire. Ho pensato di passare i giorni che mi restavano in un tempio buddista, perché almeno avrei potuto godermi la pace e la tranquillità lontano dal mondo secolare. Quando ho parlato del mio ultimo desiderio con mio marito, entrambi abbiamo convenuto che nelle mie condizioni era irrealistico. Dopo l'intervento chirurgico, il mio peso era sceso sotto i 41 chili. Avevo perso quasi tutti i capelli e sembravo un fantasma, con la carnagione gialla scura e il fisico scheletrico.

Alla fine del 1996 sono peggiorata ulteriormente, il dolore è aumentato e non potevo più mangiare. Non volendo far preoccupare mio marito, non gliel'ho detto fino a quando ho pensato che non ce l'avrei fatta. Mi ha proposto di andare di nuovo all'ospedale, ma non ho accettato, perché non volevo proprio morire in ospedale. Poi, una mattina, mentre praticavo un qigong cinese in un parco, ho incontrato una donna anziana. Ha iniziato a conversare, dicendo che da diversi giorni mi stava osservando e che voleva farmi conoscere il Falun Gong. Mi ha proposto: "Perché non provi a praticare il Falun Gong? Oggi inizieremo a riprodurre le videocassette della Fa del Maestro Li Hongzhi. Perché non ti unisci a noi?". Dopo il suo invito ho immediatamente deciso di non tornare in ospedale. Mi ha portato a casa di un altro praticante che si offriva volontariamente di insegnare gli esercizi del Falun Gong, e abbiamo guardato le videocassette insieme. Ero ricettiva alle lezioni del Maestro Li Hongzhi, e mentre ero seduta ad ascoltarle, mi sentivo molto a mio agio. Quel giorno, dopo aver guardato le lezioni, l'assistente volontario mi ha gentilmente prestato una copia dello *Zhuan Falun*, il testo principale del Falun Gong. L'ho finito di leggere in tre giorni e quello successivo sono uscita alle quattro del mattino per unirmi

alla signora anziana nella pratica di gruppo degli esercizi all'aperto. Era una giornata nevosa e ventosa, ma ho eseguito gli esercizi in piedi con gli altri per un'ora intera! Da allora ho continuato a praticare gli esercizi ogni giorno, con la pioggia o il sole, in inverno e in estate.

Mi sentivo come se avessi trovato la strada di casa. Non mi sentivo più sola e non temevo più la morte. Mi sentivo libera e serena.

Prima ancora che me ne accorgessi, la mia salute ha iniziato a migliorare. Sebbene continuassi a provare dolore e occasionalmente vomitassi e soffrissi di diarrea, sapevo che erano segni della purificazione del corpo.

Riuscivo a mangiare e dormire bene, e mi sentivo molto energica. Dopo soli due mesi la mia salute ha subito un cambiamento straordinario e sono diventata una persona sana. Due mesi dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong è arrivato il Capodanno cinese e, quando i miei familiari e parenti sono venuti a visitarmi, si sono stupiti della mia guarigione. A maggio, col ritorno del caldo, ho riacquistato peso, al punto che non mi entravano più parecchi vestiti. Mentre procedevo nella lettura dello *Zhuan Falun* e nella pratica degli esercizi, ho continuato a sviluppare nuove comprensioni sul vero significato della vita, e dal momento che ho cercato di comportarmi secondo gli insegnamenti del Maestro, la mia salute ha continuato a migliorare.

Ogni giorno mi sono sentita sempre meglio. In passato, soffrivo anche di angina cronica e gastroenterite, ma sono scomparse completamente anche queste, come il cancro al pancreas. Ora peso 59 chili e sono perfettamente in salute.

È stato grazie alla pratica del Falun Gong che la mia vita è cambiata ed è stata prolungata.

La Falun Dafa ha salvato non solo me e la mia famiglia, ma ha anche ristabilito la salute fisica e mentale di milioni di persone, così come i loro valori morali. Non voglio condividere la mia storia solo come testimonianza del potere miracoloso del Falun Gong, ma desidero anche convalidare il fatto che la Falun Dafa è una pratica di coltivazione retta, che insegna alle persone a migliorare la loro moralità e a ritrovare la propria vera natura. Spero sinceramente che il popolo cinese smetta di essere vittima della propaganda diffamatoria e fraudolenta di Jiang Zemin contro il Falun Gong. La Falun Dafa è grande!

“Tra quattordici pazienti affetti da leucemia, sono l’unico sopravvissuto”

Di un praticante della Falun Dafa di Jinzhou, provincia del Liaoning, Cina

Aprile 2004

Sono un pensionato di settantaquattro anni della città di Jinzhou. Durante un controllo periodico della salute mi è stata diagnosticata una leucemia linfatica cronica; e i trattamenti subiti durante una lunga degenza in ospedale non sono stati efficaci. Il dottore ha affermato: “Riguardo a questo tipo di malattia, non c’è nessuno al mondo che sia stato curato dalla medicina”.

Secondo alcuni, un trapianto di midollo osseo poteva aiutarmi a guarire, ma non esisteva alcuna garanzia; inoltre era molto costoso e non avevamo i soldi per effettuare quel tipo di intervento. I miei familiari hanno tentato diversi tipi di rimedi, ma nessuno ha funzionato.

Nel 1995, quando ormai non avevo più speranze, un amico mi ha fatto conoscere la pratica della Falun Dafa. Leggendo per la prima volta lo *Zhuan Falun*, testo principale di questa disciplina, ho capito che non era un libro ordinario, poiché insegna alle persone a coltivare i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, a migliorare il carattere e a diventare brave persone. In seguito, ho studiato gli insegnamenti e praticato gli esercizi ogni giorno. Nel corso della mia vita non mi ero mai scusato per i miei errori ma, da quando pratico la Dafa, ogni volta che mi trovo in mezzo

ai conflitti guardo dentro di me. Col miglioramento del carattere, anche la mia salute è migliorata notevolmente, i sintomi della malattia sono scomparsi e mi sento rilassato e spiritualmente molto felice.

A tutti quelli che conoscevano la mia situazione e mi hanno detto: “Sei ancora vivo!”, ho risposto: “Lo sono grazie alla pratica del Falun Gong. È il mio Maestro ad avermi salvato dalla morte”. Ora ho già vissuto altri dieci anni, e questo grazie alla Dafa, che ha curato la mia leucemia linfatica cronica. Tutta la mia famiglia non trova le parole per esprimere quanto sia buona la Falun Dafa! Mio figlio, che è medico, ha detto: “Papà, nel nostro ospedale c'erano quattordici pazienti affetti da leucemia, ma tu sei l'unico sopravvissuto. La Falun Dafa ha davvero fatto un miracolo, è davvero una scienza umana soprannaturale. Nel prossimo futuro, imparerò gli esercizi da te”.

I seguaci di Jiang Zemin hanno utilizzato una vasta propaganda diffamatoria per demonizzare la disciplina spirituale, praticata da oltre cento milioni di persone, ingannando le persone non informate sui fatti reali. Il Falun Gong è ora diffuso in più di cinquanta Paesi e ha contribuito a migliorare la società. Chiedo alle persone di ogni ceto sociale di apprezzare il Falun Gong, perché nella stessa misura le proteggerà.

La vita difficile di una donna disabile e gli enormi cambiamenti fisici e mentali che ha sperimentato dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa

*Di una praticante della Dafa della provincia dello Shandong, Cina
Dicembre 2003*

Una vita difficile

Guihua è nata, affetta da una grave disabilità, in un vecchio tempio durante la Grande carestia cinese (1). La sfortuna l'ha perseguitata: il padre è deceduto prima che nascesse, mentre la madre è morta di malattia un paio d'anni dopo averla data alla luce. Lei e suo fratello, di quattro anni più grande, dipendevano l'uno dall'altra per sopravvivere. Guihua era quasi immobilizzata, aveva la testa incurvata verso la spalla e la bocca costantemente ulcerata, da cui sbavava continuamente. Aveva i vestiti perennemente inzuppati di saliva, e poiché il collo era sempre bagnato, era gonfio e ingrossato. Aveva il braccio destro deformato e un dito della mano destra irrigidito. Poteva controllare solo parzialmente la gamba destra e zoppicava notevolmente. Spesso cadeva dopo aver fatto solo un paio di passi e per questo era quasi sempre ferita; a volte, quando le sue condizioni peggioravano, riusciva soltanto a gattonare. Inoltre, aveva perso il controllo dell'intestino e della vescica, per cui sovente aveva i pantaloni sporchi e bagnati. La povera Guihua

è presto diventata il bersaglio dei bambini del villaggio che la inseguivano, la picchiavano e la insultavano; ma anche gli adulti la prendevano in giro. Fratello e sorella conducevano una vita povera, senza cibo e vestiti a sufficienza. In seguito, il fratello si è sposato e la famiglia è sembrata avere qualche possibilità di sopravvivenza. Tuttavia, la disgrazia di Guihua è ricominciata presto; infatti, non molto tempo dopo il matrimonio del fratello, la cognata ha iniziato a considerarla un peso: la trattava freddamente, la picchiava e la malediceva, e spesso non le dava da mangiare. Alla fine l'hanno rinchiusa in una stanzetta, lasciandola senza cibo per giorni e notti. Per caso, un vicino di animo buono si è accorto della situazione e l'ha aiutata a scappare.

A diciannove anni ha sposato in tutta fretta un uomo di un altro villaggio, che aveva vent'anni più di lei; finalmente aveva una casa e poteva godere di una certa tranquillità. La bella vita però non è durata a lungo: sei giorni dopo il matrimonio, il marito l'ha picchiata. Ha sopportato i pestaggi piangendo e sperando che attraverso i suoi sforzi, dopo un po' di tempo, lui la trattasse bene. Ma si sbagliava: la suocera l'ha detestata fin dall'inizio e spesso la malediceva per questioni futili. Guihua era completamente impotente e non le rimaneva altro che ingoiare le lacrime.

Quando era all'ottavo mese di gravidanza, il marito l'ha picchiata brutalmente per una questione insignificante, fino a farla sanguinare copiosamente, mettendo in pericolo la vita di lei e del bambino, e senza neanche preoccuparsi di portarla all'ospedale. Lei e il bambino sono sopravvissuti alle percosse solo per miracolo. Il giorno prima del parto, la suocera l'ha costretta a lavorare nei campi per mezza giornata.

Durante il parto è stata assistita da un paio di donne gentili del villaggio, perché il marito e la suocera l'avevano lasciata sola. Qualcuno è poi andato a cercare suo marito dicendogli di tornare a casa e lui è sembrato mostrare un atteggiamento più cordiale dopo aver visto che il bimbo era un maschio.

Un giorno d'inverno, non appena il marito è tornato a casa, la suocera l'ha calunniata, dicendo che aveva una relazione con un altro. Senza neanche cercare di capire se fosse vero, l'uomo ha immediatamente iniziato a picchiarla brutalmente nonostante fosse intenta ad allattare il bambino. Dopo questa umiliazione, Guihua si è sentita totalmente senza speranza; il dolore fisico e la tortura mentale la facevano sentire dimenticata dal mondo e pensare che la sua esistenza fosse un errore. In questo mondo, non aveva nulla a cui aggrapparsi, tranne suo figlio. Dopo aver baciato il bambino, ha bevuto mezza bottiglia di prodotti chimici usati nella fattoria e, avendo sentito che il liquore rende il veleno più efficace, ha bevuto anche del liquore, sperando di accelerare la morte. Tuttavia, come ha voluto il destino, si è ripresa dopo un paio di giorni. Guihua era però determinata a morire e ha provato in un primo tempo a gettarsi in un pozzo e successivamente in un fiume; nondimeno c'è sempre stata qualche persona di buon cuore pronta a salvarla. Si chiedeva: "Poiché per me è così difficile vivere, perché è altrettanto difficile morire!". Il suo quarto tentativo di suicidio è avvenuto in un castagneto lontano dal villaggio, dove ha legato una fune a un albero. Tuttavia, poco prima di passarsi la corda attorno al collo, un vecchio uomo è uscito dal nulla e gliel'ha tolta di mano. Purtroppo però, tutte quelle persone gentili non potevano fermare la ferocia del marito. Ma finalmente, dopo un altro brutto pestaggio, Guihua non ha più tollerato ed è scappata di casa.

E corsa a una fabbrica locale, ha cercato il direttore e, dopo avergli raccontato della sua vita miserabile, gli ha chiesto apertamente di lasciarla lavorare lì. L'uomo l'ha aiutata sin da subito, decidendo di affidarle i lavori di manutenzione e organizzandole un alloggio. Il terzo giorno è andata a casa per prendere un po' di biancheria e, quando il marito l'ha respinta, gli ha detto: "Vorrei guadagnare dei soldi per pagare i debiti della famiglia. Se non mi lasci andare, come posso farlo?". A quel punto il marito ha dovuto acconsentire.

Praticando la Falun Dafa, la sua vita è cambiata

Nell'inverno del 1996 una collega le ha fatto conoscere il Falun Gong e ha iniziato subito a praticare. Neanche nei suoi sogni più fantasiosi avrebbe potuto immaginare che da quel momento il suo destino sarebbe cambiato. La disabilità al lato destro del corpo le causava notevoli difficoltà nel fare gli esercizi del Falun Gong, tuttavia non si è affatto scoraggiata. Quando faceva il terzo esercizio, sentiva che qualcuno con una mano calda le teneva la mano destra e la tirava su con forza. Sentiva che il braccio era molto caldo e che si muoveva bene. Nella posizione di "Tenere la ruota davanti alla testa", sentiva invece una fortissima corrente di energia fluire tra le braccia, e terminata la mezz'ora dell'esercizio, non avvertiva alcun affaticamento al braccio disabile. Mentre ascoltava le lezioni del Maestro, sentiva il corpo incredibilmente caldo e aveva la sensazione che si stessero verificando molti cambiamenti. Provava una strana sensazione intorno alla bocca, sentendola molto pruriginosa, e capiva che il suo corpo veniva curato. Ben presto, anche l'ulcera alla bocca è sparita e ha smesso di sbavare, mentre la testa è tornata nella posizione normale.

Meno di due mesi dopo aver iniziato a praticare gli esercizi e a migliorare il suo carattere, a casa del vicino è scoppiato un incendio. Lei ha dimenticato completamente di essere disabile e, senza pensarci, ha preso due secchi d'acqua ed è corsa a gettarla sul fuoco. Le persone, vedendola, le hanno chiesto scioccate: "Hai portato due secchi d'acqua! Ma... il tuo braccio sta bene? Puoi correre? Cosa sta succedendo?". Lei ha realizzato che poteva raddrizzare il braccio, che prima era storto, e che riusciva anche a controllare la gamba destra. Era talmente eccitata che per un po' non è riuscita a parlare. Non osava credere al miracolo che le era successo.

Successivamente, quando il coordinatore locale ha organizzato un incontro dei praticanti per studiare insieme e condividere le proprie esperienze, le ha chiesto di parlare degli enormi cambiamenti fisici e mentali che aveva sperimentato dopo aver iniziato a praticare. Mentre parlava, Guihua ha allungato il braccio affinché gli altri potessero vedere, nondimeno aveva ancora tre dita della mano destra piegate. Quella sera, tuttavia, ha lentamente raddrizzato le dita, che per 36 anni erano rimaste bloccate. I presenti sono rimasti tutti stupiti dal potere della Dafa e hanno applaudito calorosamente. I suoi occhi erano pieni di lacrime: 36 anni di torture mentali e fisiche erano scomparsi come vapore nell'aria coltivando nella Dafa. Finalmente provava la sensazione di benessere e ora le sue erano lacrime di felicità e riconoscenza; non esistevano parole per esprimere la sua gratitudine nei confronti del Maestro Li.

Guihua era cambiata. Non era solo sana, ma anche felice.

Ha capito perché le erano accadute tante tribolazioni e ha trovato risposta a molte domande che l'avevano sconcertata. Si è rigorosamente disciplinata secondo lo standard di Verità, Compassione e Tolleranza e ha sempre pensato prima agli altri. Tornata a casa, non si è più preoccupata dei suoi passati conflitti. Si è presa cura della suocera e ha trattato il marito con tolleranza, accudito il bambino e sistemato la casa dentro e fuori per farla essere bella e pulita. In risposta, il comportamento del marito e della suocera è cambiato molto. Con il viso sano e luminoso, Guihua è tornata nel suo villaggio natale e ha visitato il fratello e la cognata, che non vedeva da molti anni. Quando è arrivata nel villaggio, che aveva visto l'ultima volta prima di sposarsi, ha sentito qualcuno da molto lontano che diceva: "Quella è Guihua? Perché non sembra la stessa di prima?". Un'altra persona ha detto: "Come può essere Guihua? Era gravemente disabile e dovrebbe essere morta molto tempo fa!". Quando hanno capito che era davvero lei, sono rimasti tutti molto stupiti.

Al lavoro, Guihua è stata ancora più diligente. Arrivava presto e se ne andava tardi, disciplinandosi rigorosamente. Un giorno, mentre andava al lavoro in bicicletta, ha trovato 50 yuan (2). Sebbene avesse molte difficoltà finanziarie, sapeva che un praticante non si deve approfittare degli altri. Pensando che la persona che aveva perso i soldi doveva essere molto preoccupata, ha dato i soldi all'ufficio amministrativo dell'azienda. Quando la direzione ha pubblicato un grande poster in segno di riconoscimento, lei è andata immediatamente dalla persona responsabile e le ha spiegato che si era comportata così perché praticava la Dafa e aveva capito il principio di dover essere una brava persona. Tutti

i colleghi la rispettavano.

Nel 1998 la fabbrica ha subito un ridimensionamento e Guihua ha perso il lavoro. In quel periodo doveva prendersi cura della suocera, che soffriva di demenza, e anche del vicino, un uomo anziano che viveva da solo. Talvolta acquistava del cibo particolarmente buono, esclusivamente per portarlo alla suocera, al marito, al figlio e al vicino anziano. Dopo che l'uomo è morto, due coniugi di oltre ottant'anni si sono trasferiti nella sua casa, e poiché non c'era nessuno che si prendesse cura di loro, se ne è occupata lei con determinazione e onore. Gli portava acqua e cibo e faceva il loro bucato. L'ha fatto per un paio d'anni, trattandoli meglio di quanto facesse la figlia. Poi la coppia è mancata. A causa della povertà della famiglia, Guihua ha dovuto prendere in prestito parecchi soldi per pagare le medicine e le visite mediche della suocera e del marito malato. Per saldare il debito, si è impegnata a lavorare 11 mu di terra (3), costituita da 4,5 mu di castagneto, 4,5 mu di terreno agricolo e 2 mu di orti, e a ripulire un giardino. In lei, il potere della Dafa si è manifestato pienamente, poiché quello che faceva, non sarebbero riuscite a farlo nemmeno più di due persone. Quando poi tornava a casa la sera, si metteva a studiare la Fa e a fare gli esercizi e, il giorno dopo, era di nuovo piena di energia per iniziare un'altra giornata intensa.

Guihua chiarisce la verità

Nel 1999 il regime di Jiang ha iniziato a perseguire la Falun Dafa. La casa di Guihua è stata presa di mira dai poliziotti, ma le minacce e le perquisizioni non sono riuscite a scuotere la sua determinazione. Un poliziotto le ha chiesto: “Dici che ‘la Falun Dafa è buona’, ma dove sta la sua bontà?”. Lei ha risposto: “La Dafa mi ha trasformata da una persona disabile a una in salute. Puoi vedere che non ho più la testa inclinata, ora riesco a muovere il braccio, non sono più zoppa e non sbavo più. Dimmi tu cosa non c’è di buono nella Dafa!?”. Il poliziotto non ha trovato nulla da ridire a proposito. L’hanno molestata in molte occasioni e ogni volta lei raccontava degli enormi cambiamenti che aveva sperimentato grazie alla pratica. La sua incrollabile fede nella Falun Dafa ha prevalso e alla fine hanno smesso di molestarla.

Oggi continua a chiarire i fatti del Falun Gong alle persone, parlando delle proprie esperienze e denunciando la persecuzione. Sa che gli enormi cambiamenti fisici e mentali che ha sperimentato sono valide testimonianze. Spera che più persone possano ascoltare la sua storia e sperimentare il potere curativo della Falun Dafa.

(1) Grande carestia cinese: Periodo dal 1959 al 1961 in cui morirono fame oltre trenta milioni di persone.

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

(3) Mu: 1 mu equivale a 0,067 ettari circa.

Pensionata guarisce da artrite, epatite e tumori benigni multipli

*Di una praticante della Cina
Gennaio 2001*

Sono una pensionata e vivo in Cina. Trent'anni fa, durante la Rivoluzione Culturale, la mia famiglia ha subito la persecuzione e io sono stata imprigionata in un umido rifugio antiaereo sotterraneo, in cui ho contratto una grave forma di artrite. In seguito, per riuscire a condurre una vita normale ho dovuto continuamente fare uso di antidolorifici; e come se non bastasse, a causa del sovraccarico di lavoro mi sono ammalata di epatite. Dopo il matrimonio ho avuto un figlio disabile e mentalmente fragile; anche mio marito era sempre in cattive condizioni di salute. Mentre lavoravo senza risparmiarmi, per garantire il benessere di mio figlio e della mia famiglia, le condizioni dell'epatite sono peggiorate progressivamente, causandomi forti dolori al fegato. Inoltre, mi sono comparsi tumori benigni su tutto il corpo, tanto che il mio aspetto spaventava tutti. Diversi medici mi hanno ribadito: "Le tue malattie non possono essere curate con la medicina moderna, ma non scoraggiarti, un giorno potrebbero scoprire nuovi farmaci in grado di trattarle". Ho capito che stavo solo aspettando di morire e ho perso ogni speranza.

Due anni fa, la speranza è riapparsa nella mia vita quando mia sorella, che pratica il Falun Gong negli Stati Uniti, ha fatto conoscere anche a me la disciplina spirituale. Ho iniziato a praticare gli esercizi da sola, a leggere lo *Zhuan Falun* e a comportarmi secondo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza. Tre mesi dopo, l'artrite è guarita, i dolori al fegato

e alla cistifellea si sono notevolmente ridotti e anche i tumori sono migliorati. Nei due anni successivi sono ulteriormente migliorata e le malattie non mi hanno più tormentata.

I miei cambiamenti miracolosi dimostrano che la Falun Dafa è meravigliosa; il Maestro Li Hongzhi mi ha dato una seconda vita. Vorrei dire a tutti i seguaci di Jiang Zemin che hanno diffamato il Falun Gong e che ancora lo stanno facendo: “Smettete immediatamente di commettere le vostre azioni malvagie, smettete di perseguire i praticanti del Falun Gong!”.

Malata terminale guarisce dal cancro e da altre gravi patologie

Di una praticante della Falun Dafa di Songyuan, provincia del Jilin, Cina

Marzo 2004

Mi chiamo Wang e abito in via Qianjin nel distretto di Ningjiang, provincia del Jilin. Pratico il Falun Gong da sette anni e posso dire che mi ha salvato la vita.

Prima di iniziare a praticare soffrivo di diverse gravi malattie, come disturbi al fegato, calcoli biliari, artrite reumatoide, insonnia e altro ancora. Anche i più piccoli rumori, come il ticchettio di un orologio, riuscivano a impedirmi di dormire. Quando le emorroidi si infiammavano e iniziavano a sanguinare, soprattutto in estate, mi sembrava di essere punzecchiata da innumerevoli aghi; soffrivo così tanto che non potevo sedermi o sdraiarmi facilmente. Temevo l'arrivo dell'estate! In primavera e in autunno mi bruciava il petto e sentivo come se migliaia di aghi mi stessero graffiando lungo tutta la schiena. Il dolore era così intenso che quasi mi paralizzava ed ero a malapena in grado di cucinare o di fare qualcosa a casa. Per molto tempo ho assunto diversi tipi di farmaci e il loro uso prolungato mi ha provocato l'allentamento dei denti. Soffrivo così tanto a causa di tutte queste malattie che avevo cominciato a manifestare un brutto carattere. Inoltre, alla fine del 1987, quando mio figlio aveva solo tre anni, mi è stato diagnosticato un tumore maligno al seno e ho subito una mastectomia. Dopo l'intervento, riuscivo a malapena a sollevare le braccia per mangiare.

Durante quegli anni ho trascorso gran parte del tempo e speso i miei risparmi cercando di curarmi; ho praticato numerosi tipi di qigong, sperando che qualcuno mi guarisse, ma tutti gli sforzi sono stati vani.

Nel 1996, da un controllo è risultato che avevo la tiroide grossa come un tuorlo d'uovo, e ho dovuto sottopormi a diversi interventi chirurgici e alla chemioterapia. In quel periodo mio marito ha iniziato una relazione con un'altra donna e successivamente abbiamo divorziato. Stavo morendo ed ero sola con miei due figli; abbiamo lottato duramente per sopravvivere. La mia salute stava peggiorando vertiginosamente. È stato nel 1997, quando ero sull'orlo del collasso totale, che ho iniziato a praticare il Falun Gong; e da allora mi sono successe molte cose incredibili. Diverse patologie sono scomparse, così come i tumori, e la mia salute è migliorata di giorno in giorno; ho percepito profondamente la gioia di vivere senza malattie. Sono diventata molto energica; ora posso camminare per lunghi tratti di strada senza provare alcuna fatica. Inoltre riesco ad alzare facilmente entrambe le braccia, anche quella dal lato dove ho subito la mastectomia. Adesso eseguo ogni tipo di lavoro manuale, come cambiare la bombola del gas in cucina, che riesco senza sforzo a portare su per le scale. Tutti intorno a me vedono che sono una persona completamente cambiata.

Dopo aver appreso la pratica del Falun Gong, non solo sono guarita da tutte le malattie, ma ho anche iniziato a capire il vero significato della vita. Ora il mio modo di pensare è diverso e sono diventata una persona migliore, tengo a mente il concetto di considerare prima gli altri, essere benevola in ogni momento e comportarmi secondo i principi che il Maestro ci ha insegnato: *Zhen, Shan, Ren* (Verità, Compassione e Tolleranza).

La rabbia che avevo nel cuore verso il mio ex marito se n'è andata e ora mi prendo cura di suo padre novantenne senza lamentarmi.

Sono sana e piena di energia. Ringrazio il Maestro e la Falun Dafa dal profondo del cuore per avermi salvato la vita. Sono grata al Maestro per la sua misericordia e per avermi dato la benedizione di praticare la Falun Dafa e mostrato il modo per ritornare al mio vero sé.

“Che magnifico elettrocardiogramma!”

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Dicembre 2001

Ho iniziato a praticare il Falun Gong il 6 ottobre 1994. Prima di allora ero seriamente malata. Soffrivo di oltre una dozzina di disturbi, tra cui una malattia coronarica, emorragia cerebrale, calcoli renali, vertigini e reumatismi. Due grandi cassetti a casa mia e un armadio nel mio ufficio, erano pieni dei farmaci che mi erano stati prescritti. Andavo tutti i giorni all'ospedale per fare delle iniezioni, oltre che per sottopormi all'agopuntura e all'elettroterapia. Avevo sperimentato ogni tipo di cura, ma non avevo ottenuto alcun sollievo dalle mie sofferenze. Nel 1991, dopo un'operazione chirurgica per rimuovere dei tumori uterini, ho passato quasi ogni giorno in ospedale. La mia salute stava peggiorando rapidamente: camminavo barcollando e non ero nemmeno in grado di portare un peso di due chili. Tuttavia, dovevo comunque andare puntualmente al lavoro ogni giorno e cercare di svolgere le faccende domestiche. A quel tempo sentivo che la vita era solo piena di sofferenza.

Quando ero sul punto di crollare completamente, ho incontrato il Falun Gong, che si stava diffondendo rapidamente in tutto il Paese. Le riviste *Qigong e Sports* e *Qigong* riportavano notizie sull'efficacia curativa del Falun Gong. La rivista *Cittadini anziani* descriveva i cinque esercizi di questa pratica in diversi numeri consecutivi. Quando finalmente ho avuto il libro *Falun Gong*, ero così emozionata che non volevo lasciarlo e ho finito di leggerlo senza fermarmi neanche per mangiare. Ogni parola arrivava in profondità nel mio cuore, e ho pensato

di non aver mai letto un libro così bello. Ho subito apprezzato le tre parole, Verità, Compassione e Tolleranza.

Improvvisamente, mi sono resa conto di essere in ritardo per andare a lavoro e ho iniziato a correre. Sebbene fossi a malapena in grado di riprendere fiato dopo una corsa tanto veloce, ero sorpresa dall'improvvisa energia e ho pensato: "È fantastico!". Dopo quell'episodio ho deciso di praticare il Falun Gong. In meno di due settimane ho potuto leggere senza occhiali, e questo mi ha nuovamente incoraggiato. Oltre al mio lavoro e alle faccende domestiche, passavo molto tempo a studiare gli insegnamenti e a fare gli esercizi del Falun Gong.

Quando, in seguito, mi sono procurata lo *Zhuan Falun*, libro che comprende i principali insegnamenti, e ho capito pienamente che il Falun Gong è una pratica di coltivazione, dentro di me ho pensato: "Coltiverò costantemente". Il mio corpo era davvero leggero, e così il mio cuore. Sei mesi dopo, tutti i dipendenti del mio posto di lavoro dovevano sottoporsi a un controllo medico. Nel mio caso, non è stato rilevato il minimo problema: era tutto normale. Vedendo i risultati, il medico ha esclamato: "Che bell'elettrocardiogramma!".

Il dottore, mentre eseguiva l'ecografia, cercando attentamente i calcoli renali che aveva individuato precedentemente, ha affermato: "Sono spariti!". Ero davvero felice e ho detto: "È il Falun Gong ad aver purificato il mio corpo". In effetti, non sapevo nemmeno quando fossero sparite le malattie, mi ero semplicemente impegnata nella coltivazione senza badare ai problemi di salute.

Ad oggi sono sette anni che pratico il Falun Gong. Per tutto questo tempo non ho avuto bisogno di prendere nessuna medicina, e ora sembra ringiovanita. Dalla mia esperienza, i miei amici hanno potuto conoscere quanto il Falun Gong sia veramente grande: mi ha salvato la vita e dato tutto quello che ho oggi.

La guarigione dall'epatite cronica e da altre malattie

*Di Xin Ying, praticante della Falun Dafa della provincia dello Shandong,
Cina*

Aprile 2004

La signora Xin Ying è nata nel 1963 ed è stata impiegata presso la filiale nr. 1 della Società di costruzioni della città di Weifang, provincia dello Shandong. Nell'autunno del 1993 ha contratto l'epatite B e il 3 ottobre dello stesso anno è stata ricoverata all'ospedale comunale, dove è stata curata per tre mesi. Ha speso oltre 10.000 yuan (1) per le spese mediche, ma le cure non sono stati efficaci. Dal momento che continuava a soffrire, nell'autunno del 1994 ha provato a farsi curare da un medico dell'ospedale People's Hospital di Weifang, ma non ha trovato sollievo. Nell'inverno del 1995, poiché la sua salute stava peggiorando, è stata nuovamente ricoverata, questa volta all'ospedale di medicina cinese di Zhucheng. Dagli esami, è risultato che era affetta da vari disturbi: necrosi epatica cronica, tumore ai vasi sanguigni del fegato, colecistite, gastrite e altri ancora. La sua degenza è durata tre mesi e le è costata oltre 10.000 yuan. Nella primavera del 1996, con la speranza di guarire, è andata nella città di Wulian, dove si è fatta visitare per un anno intero da dottori famosi.

Tra il 1993 e il 1997 ha sborsato oltre 30.000 yuan per le spese mediche. Durante quel periodo era molto debole, sentiva costantemente un dolore interno e doveva stare sdraiata molto spesso. Quando era stanca di stare coricata, si sedeva con l'aiuto

degli altri o usando entrambe le mani per sollevarsi, ma poteva farlo solo per poco tempo. A quel tempo pesava solo 45 chili, nonostante fosse alta un metro e 67, e aveva un aspetto pessimo: il viso era di colore grigiastro tendente al nero, mentre le labbra erano grigiastre tendenti al bianco. Aveva perso la fiducia, ma l'affetto per la famiglia la costringeva a sforzarsi di vivere.

In quella circostanza un'amica le ha parlato dei benefici del Falun Gong sulla salute e, con una piccola speranza, il 12 marzo 1997, Xin è andata al luogo di pratica per imparare gli esercizi. All'inizio doveva fare una pausa dopo aver fatto solo pochi movimenti; ma le sue condizioni fisiche non l'hanno fermata e ha persistito nel voler imparare. Gradualmente, con l'esecuzione degli esercizi, le è aumentato l'appetito e il suo corpo è diventato più forte; anche il suo umore è migliorato molto. Dopo due mesi di pratica, la sua carnagione è tornata rosea. Vedendo questi cambiamenti, parenti e amici ne sono stati felici e l'hanno incoraggiata a continuare gli esercizi, manifestando gratitudine al Falun Gong.

Dopo sette mesi di pratica del Falun Gong, Xin è tornata all'ospedale People's Hospital per un controllo, da cui è risultato che l'epatite era guarita e che il tumore ai vasi sanguigni del fegato era scomparso. Quando il medico, dopo aver letto il referto, le ha chiesto, sorpreso, che tipo di medicina stesse assumendo, lei ha risposto che stava praticando il Falun Gong e che non aveva più bisogno di prendere alcuna medicina. Il dottore ha annotato le parole "Falun Gong" nella sua cartella clinica, sbalordito dal fatto che quelle malattie fossero guarite, dopo che diversi ospedali non erano riusciti a curarla.

Il medico ha poi affermato che avrebbe fatto delle ricerche sulla pratica, convinto che il Falun Gong fosse veramente straordinario.

Considerando la sua esperienza personale, Xin dice alla gente di non credere alle menzogne inventate dal regime di Jiang. È stata la Falun Dafa a darle una vita nuova e felice, un corpo più sano e una nuova energia.

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

***La mia emicrania e la mia cardiopatia
sono scomparse; mio marito ha smesso
di fumare, bere e giocare d'azzardo***

*Di Lin Meili di Hong Kong
Gennaio 2001*

Mi chiamo Lin Meili e sono una praticante della Falun Dafa di Singapore. Dopo aver praticato il Falun Gong per cinque anni, ho sperimentato molti benefici sia mentali che fisici. Vorrei parlare dei cambiamenti che ho riscontrato grazie alla coltivazione.

Prima di iniziare a praticare il Falun Gong soffrivo di diverse malattie, e tra queste l'emicrania e la cardiopatia erano le più importanti. Quando avevo un attacco cardiaco facevo molta fatica a respirare. Sentivo che il cuore smetteva di battere ed era come se la mia vita stesse per finire; spesso succedeva di notte ed era atroce. Quando arrivava il mal di testa, mi faceva così male che tremavo tutta e non riuscivo ad addormentarmi. Queste due patologie mi hanno afflitto per la maggior parte della vita.

Da quando ho conosciuto la Falun Dafa, il primo maggio 1995, ho praticato gli esercizi tutti i giorni. Poiché nel corso della vita non ho ricevuto alcuna istruzione, non sapevo leggere una frase completa dello *Zhuan Falun* (1) e tanto meno comprenderne i principi fondamentali. Quando studiavo la Fa (2) con gli amici praticanti, cercavo di ricordare gli ideogrammi uno dopo l'altro mentre li ascoltavo. È stato davvero fantastico che, dopo un

anno, abbia potuto leggere l'intero libro *Zhuan Falun*. La Fa mi ha dato saggezza, e ora ho anche un corpo sano e un aspetto giovane. Tutte le malattie che mi affliggevano sono scomparse.

Vorrei anche parlare degli enormi cambiamenti avvenuti in mio marito, dopo aver iniziato a coltivare. I genitori lo avevano cacciato di casa quando era adolescente, perché non voleva andare a scuola, non li ascoltava ed era diventato dipendente da fumo e alcool; non erano proprio in grado di educarlo. Dopo il nostro matrimonio ha mantenuto le sue vecchie abitudini, era dedito al gioco d'azzardo e fumava dai tre ai quattro pacchetti di sigarette al giorno. Ho provato in ogni modo ad aiutarlo a sbarazzarsi di quei brutti vizi, ma niente ha funzionato. Era irascibile, spesso litigava con gli altri o li insultava. Sovente mi urlava contro, tanto che i bambini avevano paura di lui.

Dopo che abbiamo iniziato a praticare il Falun Gong, stentavo a credere che si fosse trasformato in una persona completamente diversa: si è liberato rapidamente del vizio di fumare, che aveva da quarant'anni, ed è diventato una persona gentile. Il Falun Gong ha eliminato le sue cattive abitudini in pochissimo tempo. Oltre a smettere di fumare, non giocava più d'azzardo, non beveva e non litigava più con gli altri né li aggrediva verbalmente. È diventato veramente un buon padre e buon marito. I nostri figli hanno detto: "Papà è cambiato. È diventato una persona diversa dopo aver imparato il Falun Gong". La nostra famiglia è diventata armoniosa, il Falun Gong l'ha salvata. Sono grata al nostro Maestro, che mi ha dato una famiglia felice.

Da quando in Cina è iniziata la persecuzione, i giornali a Singapore ne riportano le notizie. So che il Falun Gong è una via coltivazione retta e, considerando i cambiamenti positivi nella nostra famiglia, come potrebbe non essere buono? Il Maestro ci insegna a essere brave persone, con elevati standard morali, e poiché sono stata beneficiata dalla coltivazione, continuo a praticare. Distribuisco opuscoli informativi sul Falun Gong mentre vado al lavoro o torno a casa, in modo che più persone possano conoscere la verità sul Falun Gong e trarne beneficio, come è successo alla mia famiglia e a me.

(1) Zhuan Falun: Il testo principale della Falun Dafa.

(2) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Laureato in medicina guarisce da un tumore cerebrale in stadio avanzato

*Di un praticante della Falun Dafa della Cina
Giugno 2001*

Avevo un tumore cerebrale in stadio avanzato.

Sono nato in un piccolo villaggio e ho dovuto studiare molto duramente per riuscire ad andarmene. Poiché la mia salute non era buona, ho fatto domanda per frequentare una facoltà di medicina e, fortunatamente, sono riuscito a realizzare il mio sogno di diventare studente universitario. Negli anni di studio avevo spesso le vertigini, ma le attribuivo all'anemia, pensando che fossero dovute alla denutrizione. Non le avevo prese sul serio.

Prima della laurea ho iniziato il tirocinio in ospedale. Le vertigini sono peggiorate e così anche la mia vista. Poco dopo la laurea, come altri giovani della mia età, ho dovuto lottare per guadagnarmi da vivere. Il carico di lavoro è diventato più pesante e la mia salute ne ha risentito: avevo le vertigini sempre più spesso, ero dimagrito e camminavo in modo goffo. Le pessime condizioni di salute in cui versavo mi hanno finalmente messo in allarme. Ho deciso quindi di fare un controllo approfondito e mi è stato diagnosticato un tumore al cervello.

Tutta la mia famiglia era preoccupata; mi hanno portato a farmi visitare in diversi ospedali, ma la diagnosi dei dottori era sempre la stessa: avevo un tumore della dimensione di un uovo d'oca, e dovevo essere operato per rimuoverlo. L'intervento e le successive cure richiedevano l'esborso di una somma enorme. Sapevo inoltre che le conseguenze dell'operazione avrebbero potuto essere terribili perché, se qualcosa fosse andato storto,

se anche un singolo nervo fosse stato leso, avrei potuto perdere la vista, restare disabile o peggio ancora.

Ho cominciato a esitare. Non volendo correre i rischi di un intervento chirurgico ho deciso di provare a sfruttare al massimo i giorni che mi restavano. Tuttavia, il mal di testa mi stava torturando e sapevo bene cosa significava. Nella disperazione, non riuscivo né a mangiare né a dormire ed ero scoraggiato. Sapevo di essere gravemente malato e avevo perso completamente la speranza.

Un giorno è venuto a trovarmi un parente. Aveva avuto un cancro allo stomaco, ma era guarito dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong. Mi ha spiegato quanto fosse buona la disciplina spirituale.

Per me era difficile credere nel qigong, ma preso dalla disperazione, ho cercato una copia dello *Zhuan Falun* e iniziato a leggerlo. Con sorpresa, appena finito di leggere la prima lezione ho sentito fame, e ho perciò chiesto a mio nipote di comprarmi una ciotola di spaghetti. Da tanto tempo non avevo appetito, ma stranamente, quel giorno ho mangiato l'intera ciotola di cibo. Ho poi finito rapidamente di leggere l'intero libro.

Il secondo giorno mi sono unito a un gruppo di pratica nella mia zona per imparare gli esercizi, e mia suocera, preoccupata per le mie condizioni di salute, mi ha accompagnato. Gradualmente, con l'aumento delle ore di pratica e di studio, il mio morale è migliorato e mi è tornato l'appetito. Due mesi dopo, i sintomi di vertigine e mal di testa sono diminuiti, non prendevo più il raffreddore spesso come prima, mi sentivo una persona diversa e la mia carnagione pallida è diventata nuovamente rosea.

Tutti erano sbalorditi dalla velocità con cui mi ero ripreso dalla malattia.

Dopo aver praticato per qualche tempo ho iniziato a vivere una vita normale, anche meglio di prima. Anche il mio carattere ha subito grandi cambiamenti. Prima di cominciare a praticare, competevo e discutevo con gli altri anche quando sapevo di avere torto, e spesso mi imbattevo in conflitti per questioni banali. Tuttavia, dopo aver iniziato a praticare, e seguendo gli insegnamenti del Maestro Li, sono completamente cambiato. Una sera, dopo essersi ubriacato, mio cognato è salito al mio piano e, dopo aver dato un calcio alla porta, ha minacciato di uccidermi. Ha urlato: “Zotico di campagna, perché mi hai trattato male?”. Mezzo addormentato, ho pensato che stesse imprecaando contro il figlio, così ho deciso di uscire per fermarlo. Ha tentato di darmi un pugno attraverso il vetro della porta, che ha rotto, procurandomi un taglio profondo sul dorso della mano. Nonostante il dolore, mi sono trattenuto e non ho reagito, perché il Maestro Li ci ha insegnato che non dobbiamo ribattere quando siamo attaccati o insultati. Se non avessi praticato il Falun Gong, di fronte a un simile insulto avrei combattuto con le unghie e i denti. Tuttavia, come praticante, non gli ho nemmeno risposto.

La Falun Dafa mi ha reso una persona migliore, e vorrei fare ancora meglio. Avendo veramente ricevuto benefici dalla Dafa, spero sinceramente che tutti leggano lo *Zhuan Falun* e traggano gli stessi giovamenti che ho ricevuto io.

Guarita dalla spondilite e da altre malattie difficili da curare

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Novembre 2003

Lavoro come insegnante da quasi vent'anni. Vorrei condividere la mia storia personale, così che i miei connazionali, amici e colleghi cinesi abbiano la possibilità di conoscere la verità sulla Falun Dafa.

Una bella vita

Ho avuto un marito gentile e onesto e una figlia innocente, estroversa e studiosa. Per quanto mi riguarda, ho avuto un lavoro e un reddito stabile, e amato quello che ho fatto. Direi di essere stata una persona che ha avuto tutto ciò che ha sempre desiderato.

Grazie al mio impegno, nella mia scuola ho ricevuto numerosi riconoscimenti, e così sono diventata piuttosto famosa nella mia cittadina natale. Ero vista come una persona di fiducia e un'eccellente insegnante. La mia vita e la mia carriera andavano a gonfie vele.

Una serie di imprevisti

Proprio mentre mi sentivo felice della mia situazione, ho iniziato a soffrire di numerose malattie. Inizialmente ho iniziato a soffrire di pressione alta, il che mi ha causato numerosi svenimenti mentre insegnavo. A seguito di questi episodi,

dovevo sempre portare con me molti farmaci per tenere la pressione sotto controllo. Ma nonostante le medicine, ero continuamente stanca e avevo mal di testa, cosa che mi faceva avere difficoltà di concentrazione.

Successivamente ho iniziato ad avvertire i sintomi delle malattie professionali di cui soffrono solitamente gli insegnanti, come la tonsillite e il mal di gola cronici, e sono stata costretta a prendere sia farmaci cinesi che occidentali. Ho anche sofferto di beri-beri (1). Perfino in inverno, la cute infiammata e sanguinante tra le dita dei piedi non guariva e mi causava un prurito insopportabile, per cui dovevo lavare frequentemente i piedi con soluzioni medicinali. Inoltre, si è aggiunto uno spiacevole problema, le emorroidi, sia esterne che interne, che mi causavano un grande dolore quando faceva freddo, sia che stessi seduta o in piedi. Ho provato numerosi farmaci, oltre a diversi rimedi casalinghi, come sedermi sui mattoni caldi, sciacquare la zona con aceto caldo o applicarvi asciugamani caldi, ma niente ha funzionato.

Inoltre, nel 1987 si sono stati manifestati forti dolori alla schiena e alle gambe. Quando succedeva, sentivo un dolore lancinante al centro della schiena, al collo, alle ascelle e al torace. Ho cercato rimedi in tutti gli ospedali della Cina e provato molti tipi di trattamenti, ma niente mi ha aiutato. In quegli anni assumevo farmaci ogni giorno, come se facessero parte dei pasti quotidiani; non passava giorno senza che prendessi una grossa manciata di medicine occidentali e due o tre tazze di

infuso cinese alle erbe. Tuttavia diventavo sempre più debole, la mia carnagione era diventata verdastra e il mio corpo si era gonfiato. Non riuscivo a gustare il cibo che mangiavo e il mio peso era sceso da 60 a 49 chili. Alla fine, sono dovuta andare in congedo prolungato per malattia.

Durante quel periodo non ero in grado di alzarmi dal letto e, anche quando riuscivo a farlo, non potevo fare nulla per aiutare in casa. Non riuscivo a piegarmi per pulire il pavimento né a cucinare, perché anche il minimo movimento mi causava un dolore lancinante. Sono dunque stata costretta a letto per molto tempo, e piangevo tutto il giorno.

Alla ricerca di un buon medico

Dato che avevo deciso di trovare una cura, ho chiesto ai miei conoscenti il nome di un buon medico. Ho persino provato a farmi curare da alcuni falsi stregoni. Come ultima spiaggia, mio marito mi ha portato a Pechino per farmi curare in un ospedale speciale. Dopo alcuni esami, un gruppo di otto specialisti ha discusso il mio caso e dichiarato che soffrivo di spondilite (2). A causa di questa malattia, tutte le articolazioni si irrigidiscono: se il paziente sta in posizione verticale, alla fine non sarà più in grado di piegarsi, e se invece sta piegato non sarà in grado di raddrizzarsi. In entrambi i casi il malato finirà per perdere l'uso degli arti e restare completamente paralizzato.

La diagnosi dei medici mi ha sconvolta. Avevo appena compiuto trent'anni, ma in breve tempo sarei rimasta paralizzata. Non riuscivo davvero ad accettare che tutto questo stesse accadendo proprio a me.

Dopo il ritorno da Pechino ho proseguito il congedo per malattia. Ero molto depressa: vedevo deperire mio marito sempre più, per il carico dovuto al lavoro e alle faccende domestiche, e vedevo l'espressione addolorata di mia figlia. Vedevo inoltre i miei genitori anziani preoccuparsi per me continuamente, con le rughe sui loro volti e i capelli grigi che aumentavano di giorno in giorno. Come moglie, non ero in grado di fare i lavori di casa o di prendermi cura di mio marito; come madre, non potevo badare a mia figlia; e come figlia adulta, non potevo prendermi cura dei genitori. Il dolore che provavo era semplicemente indescrivibile.

Per ridurre il peso alla mia famiglia mi sforzavo di alzarmi per aiutare in casa. Per pulire il pavimento in due stanze, mi dovevo fermare e riposare almeno cinque volte. Quando provavo a cucinare, non riuscivo a piegarmi neanche sforzandomi di sopportare il dolore. Quando invece provavo a preparare l'impasto per il pane da cuocere al vapore, sudavo copiosamente (non per lo sforzo di impastare, ma per il dolore). Di notte, quando volevo girarmi nel letto, avevo bisogno dell'aiuto congiunto di mio marito e mia figlia. Se durante il giorno avessi lavato anche solo tre indumenti, avrei sofferto talmente tanto da non riuscire a dormire la notte.

In seguito, ho deciso di sopportare il dolore e tornare al lavoro. A volte, in classe, dovevo zoppicare fino alla pedana della cattedra a causa del dolore alle gambe. Dopo 45 minuti di lezione, il dolore lancinante causato dalla spondilite mi impediva persino di scendere dalla pedana.

In quei giorni avvertivo sempre molto freddo; anche a maggio o giugno dovevo mettere vestiti e pantaloni pesanti e la pelliccia di coniglio per scaldarmi la schiena. Nonostante ciò, avevo i brividi anche in estate e sentivo il freddo diffondersi internamente in tutto il corpo.

In seguito ho deciso che non potevo più sopportare il dolore. Quando ho sentito che col qigong era possibile curare le malattie, ho iniziato immediatamente a praticare tutti i tipi di qigong diffusi nella mia zona, ma nessuna delle mie malattie è migliorata.

Improvvisamente le cose migliorano

Ho pensato tra me: “Sono diventata completamente inutile”. Sentendomi come una invalida che ha bisogno di cure a tempo pieno, ho pensato che sarebbe stato meglio morire. Diverse volte ho preso in mano un flacone di pillole, pronta a uccidermi, ma quando pensavo a quanto mio marito aveva fatto per me e quanto poco lo avessi ripagato, rinunciavo all’idea. Pensavo anche a mia figlia piccola, che aveva bisogno dell’amore materno. Pensavo ai miei genitori anziani, che necessitavano delle mie attenzioni e cure. Riflettere sulle conseguenze della mia morte per la mia cara famiglia, mi ha toccato il cuore e ha annullato il mio desiderio di uccidermi. Ho deciso che non potevo abbandonare la mia famiglia, perché ne sarebbe stata devastata.

Proprio mentre mi dibattevo tra il pensiero di vivere o morire, ho scoperto la Falun Dafa. È stato come essere salvati quando si ha già un piede nella fossa, e ho ricevuto una nuova vita.

Era l'aprile 1995. Ho preso in prestito una copia del prezioso libro *Zhuan Falun* da un praticante del Falun Gong. L'ho letto in tre giorni, durante i quali ho dimenticato completamente dolori e malattie; ho dimenticato persino di mangiare. Come una pecorella smarrita, ho ritrovato la strada per tornare a casa. Ero sorpresa e felice in modo indescrivibile.

Le parole del Maestro Li nello *Zhuan Falun* mi hanno risvegliata e hanno distrutto le mie vecchie nozioni. La compassione del Maestro e la profonda e magnifica Fa (3), hanno completamente cambiato il mio modo di pensare. Ho deciso di praticare il Falun Gong, e così ho iniziato il viaggio per ritornare al mio vero sé.

Il primo giorno di pratica degli esercizi non sono riuscita a piegarmi o accovacciarmi, ma il giorno dopo ho scoperto di essere più flessibile. In pochi giorni ho potuto muovere il corpo di nuovo liberamente, e in meno di un anno tutte le mie malattie sono scomparse miracolosamente.

Da quando ho iniziato a praticare sono diventata molto energica. Cammino velocemente e posso raddrizzare la schiena, che non si piega più per il dolore. Ora posso fare tutte le faccende di casa. Al lavoro sono un'impiegata diligente, e dopo un'intera giornata di lavoro non mi sento affatto esausta. Sentirmi in salute mi ha reso felice; ho la sensazione di aver ritrovato il senso della vita, ma contrariamente al passato sono una persona diversa. Tutti quelli che mi hanno conosciuta da malata mi hanno fatto complimenti di ogni tipo: "Sei ringiovanita", "Sei più vivace", "Hai una carnagione rosea" e "La tua pelle è diventata liscia e morbida". So bene che è perché pratico la Falun Dafa.

Devo far sapere a tutti una cosa: senza la Falun Dafa, non avrei potuto diventare come sono oggi; senza la Falun Dafa, non ci sarebbe la felicità nella mia famiglia. È la Falun Dafa ad avermi dato una seconda possibilità. Vorrei ringraziare il Maestro e la Falun Dafa. Ormai pratico da oltre otto anni e in questo tempo non ho mai avuto bisogno di prendere alcun farmaco. In base ai miei calcoli, ho risparmiato dai 70 agli 80 mila yuan (4) in spese mediche, per me stessa e per il governo cinese.

Da quando ho iniziato a praticare il Falun Gong non sento freddo come prima; persino durante l'inverno, sento caldo e sto bene. (Vivo nel Nord della Cina dove fa davvero freddo: in inverno, la temperatura scende spesso a -30°C).

Il mio sogno

Condivido le mie esperienze personali con tutti, perché vorrei far sapere alla gente la verità: la Falun Dafa è grande! Spero che nessuno fraintenda la Falun Dafa o i suoi praticanti a causa delle notizie menzognere trasmesse dai media del governo cinese.

Nel corso della malvagia persecuzione contro la Falun Dafa, oltre tremila praticanti sono stati torturati a morte dalla polizia durante la detenzione nelle carceri e nei campi di lavoro forzato. Innumerevoli praticanti sono stati costretti a lasciare le loro case e a nascondersi.

Sogno che sia fatta giustizia per il mio Maestro e per la Falun Dafa, e che sia riconosciuto legittimo praticarla. Ai milioni di

cinesi che sono tuttora ingannati dal Partito Comunista Cinese (PCC), vorrei dire: per favore svegliatevi e cercate la verità!

(1) Beri-beri: Malattia causata dalla mancanza di o dall'incapacità di assimilare la tiamina, caratterizzata da alterazioni infiammatorie o degenerative dei nervi, dell'apparato digerente e del muscolo cardiaco.

(2) Spondilite: Infiammazione della colonna vertebrale.

(3) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

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

Giovane donna affetta da rachitismo, cardiopatìa e asma, guarisce

*Di Feng Mei del Nordest della Cina Luglio
2002*

Sono nata in campagna, nel Nordest della Cina. Già alla nascita ero affetta da cardiopatìa, asma e diverse altre malattie, e di conseguenza ho trascorso molto tempo negli ospedali. In seguito, dato che quelle cure non stavano portando alcun beneficio, i miei genitori hanno cercato altri sistemi, incluso rivolgersi a monaci o guaritori popolari per trattare le mie patologie; tuttavia la mia salute ha continuato a peggiorare. All'età di cinque anni è sopraggiunto il rachitismo, e andare a scuola sembrava un sogno impossibile.

Col passare del tempo i miei genitori si sono stancati di dover affrontare i miei problemi. Piangevo continuamente per il disappunto e il senso di solitudine. A sette anni sono stata ricoverata in ospedale in condizioni critiche, ma il guadagno di mio padre – che oltretutto era già fortemente indebitato – come muratore era bene lontano dall'essere sufficiente per coprire le spese mediche. Un giorno, un medico ha detto che ero senza speranza e ha chiesto mio padre di preparare il mio funerale.

Nel tornare a casa con me sulle spalle, mio padre si è avvicinato a un ponte, pensando tra sé e sé: “Dato che sta per morire, perché non la getto nel fiume?”. Con un sospiro, si è rimproverato: “Ma è mia figlia, quindi deve morire nella nostra casa”. Tuttavia, arrivati a casa, ero guarita miracolosamente.

Nell'ottobre 1992, quando avevo nove anni, mi sono trovata nuovamente in condizioni critiche. I miei genitori mi hanno detto: "Faresti meglio a suicidarti! Dopo la tua morte, saremo liberi e anche tu ti sarai liberata dal dolore. Visto che sei disabile ora, se crescerai, soffrirai ancora di più". Nonostante avessi il cuore spezzato per quelle parole, sentivo di non avere più ragione di vivere in questo mondo, così mi sono diretta verso un pozzo abbandonato e mi ci sono buttata. Tuttavia galleggiavo senza affondare, come se qualcuno mi stesse sostenendo. Poi, un vicino di casa di animo gentile mi ha tirata fuori. Più tardi ho supplicato i miei genitori: "Lasciatemi vivere! Alcune persone possono vivere cent'anni, io chiedo solo di arrivare a quaranta". I miei genitori hanno voltato le spalle senza dire una parola (1).

Fortunatamente, all'età di sedici anni, ho trovato la Falun Dafa, e la mia vita è stata trasformata. La prima volta che ho sentito le parole "Falun Gong" sono rimasta sbalordita, e una sensazione di emozione e gioia ha riempito il mio cuore. Ho pensato tra me e me: "Dato che comunque morirò presto, mi impegnerò per impararlo meglio che posso".

Nel corso della pratica del Falun Gong, le mie guance sono diventate rosee e ho imparato a leggere e finito il libro *Zhuan Falun* da sola. Gradualmente e impercettibilmente, la mia schiena si è raddrizzata e tutte le altre malattie sono scomparse. Sono diventata una splendida giovane donna. La mia trasformazione ha scioccato tutti coloro che mi conoscevano ed è diventata un argomento popolare di conversazione nel mio villaggio. Attraverso il mio cambiamento, numerose persone sono state testimoni del potere della Dafa.

Nel 2000 la polizia locale mi ha arrestata e torturata due volte per cercare di costringermi a smettere di praticare. Ho detto loro: "Avrei dovuto morire già due volte: la Dafa mi ha salvato la vita.

Non avrei alcuna esitazione a rischiare la vita per salvaguardare la Dafa. Continuerò a praticare risolutamente, anche se doveste picchiarmi a morte!”.

Attraverso la mia storia, vorrei solo dire a tutti che il Maestro ha salvato tante persone che erano disperate come me! E ha ridato la giovinezza a tante vite!

(1) Anche se è illegale per i genitori costringere le loro figlie a suicidarsi, non è una situazione rara in Cina. Soprattutto nelle zone rurali, i genitori preferiscono ancora i maschi rispetto alle femmine. Inoltre, a causa della crudele politica di controllo delle nascite attuata dal governo cinese, molte bambine sono state abbandonate o addirittura uccise dai loro genitori. I contadini in Cina non ricevono assistenza dal governo per le spese mediche, e la maggior parte di essi non è coperta da alcun tipo di assicurazione medica. Un contadino con una malattia grave spesso può solo aspettare di guarire da solo o di morire.

Tumore all'utero, malattia renale, emicrania e altri disturbi sono tutti spariti

Di Tian Meiyun di Taipei, Taiwan

Giugno 2001

Mi chiamo Tian Meiyun e vivo a Taipei.

A fine novembre 1997 ho ricevuto una telefonata da un amico che mi ha parlato della Falun Dafa. Quando ho letto lo *Zhuan Falun*, libro principale della disciplina spirituale, le parole: “Ognuno dovrebbe ritornare alla propria vera natura: questo è il vero scopo dell’essere ‘umani’”, mi hanno commosso. La Falun Dafa è diversa da tutto quello che avevo studiato in precedenza. Quando ho capito che lo scopo della vita umana è quello di tornare al proprio vero sé originale, la mia mente si è chiarita e ho pianto di gioia per aver trovato la verità. Mi sono immediatamente registrata per partecipare al seminario di nove giorni.

Fin dall’infanzia sono sempre stata malata. Mio marito mi diceva: “Prendi farmaci per trecento giorni l’anno!”. Soffrivo di emicranie – che mi causavano continue visioni di oggetti volanti – aritmia, torsione delle vertebre, infezione pelvica cronica, tumore uterino e disturbi renali. Poiché né la medicina occidentale né quella cinese mi erano di aiuto, ho perso fiducia in entrambe. Ho anche praticato diversi tipi di qigong, ma la mia condizione non è migliorata. Mi sentivo disperata e indifesa, e avvertivo che la mia vita era senza senso. Nel primo mese di pratica del

Falun Gong, leggevo solo poche pagine dello *Zhuan Falun* al giorno perché mi facevano male gli occhi. Tuttavia il mio corpo ha cominciato a cambiare. Da principio le emicranie di cui soffrivo abitualmente sono continuate, procurandomi anche vomito; nondimeno dopo aver rimesso, il dolore alla testa cessava. Ho sperimentato grandi cambiamenti anche al sistema urinario. Ho letto attentamente il libro della Dafa e fatto gli esercizi e, il quinto giorno, mi sono sentita una persona completamente nuova. Quando la mattina ho aperto gli occhi, ho trovato che il mondo era bello e sentito il corpo molto leggero; la mia schiena si era raddrizzata ed ero molto felice.

Il rapporto con mio marito è cambiato: da conflittuale è diventato armonioso e premuroso. Tre anni prima aveva avviato un progetto, ma inaspettatamente eravamo andati in bancarotta da un giorno all'altro. Avevo sentito improvvisamente il mondo crollare, ero arrabbiata e amareggiata per il fatto che avesse intrapreso questo progetto in un campo in cui non aveva esperienza. Avevamo smesso di parlarci e vivevamo da estranei. Tuttavia, dopo aver iniziato a studiare la Dafa ho provato a mettermi nei suoi panni e mi sono resa conto che stava cercando di fare del suo meglio per sostenere la nostra famiglia.

Se non avessi vissuto questa esperienza, non avrei capito veramente la gioia e i cambiamenti generati dallo studio della Falun Dafa, che mi ha permesso di accettare forti critiche in modo tollerante e di affrontare situazioni difficili con apertura mentale e indulgenza. Ho scoperto che in passato spesso incolpavo ostinatamente altre persone, ero aggressiva e prepotente; tuttavia, grazie al Falun Gong, ho cambiato atteggiamento e sono diventata cordiale e premurosa. Di conseguenza, sono migliorata come moglie e come madre. Anche la rabbia e l'amarezza sono scomparse.

Da quando mio figlio, di 18 anni, ha iniziato a praticare la Falun Dafa, è diventato più studioso e disponibile ad aiutare gli altri. I suoi compagni di classe l'hanno soprannominato "ragazzo d'oro" e il suo insegnante lo adora. Anche l'altro figlio di 13 anni studia la Falun Dafa e si comporta sempre da praticante. Non mi sarei mai aspettata questi cambiamenti. So che la Dafa si è radicata nel loro cuore, e ora sono più fiduciosa e non mi preoccupa più per loro.

Attraverso lo studio costante sono diventata più consapevole della profondità della Dafa e sempre più determinata e contenta. Ogni volta che sorge un conflitto faccio del mio meglio per guardarmi dentro, per capire se sono all'altezza dei requisiti, se mi sto comportando in modo corretto e sincero o se sono avida e attaccata a qualcosa. Provo a gestire le cose con mente calma, e i problemi si risolvono facilmente. Apprezzo l'opportunità di praticare il Falun Gong, che è veramente una notevole e meravigliosa via di coltivazione.

Medico in pensione guarisce da calcoli renali e problemi gastrici

Di un praticante della Falun Dafa

Settembre 2002

Sono un medico in pensione. Fortunatamente, nell'agosto del 1994 ho incontrato la Falun Dafa. Attraverso la pratica della Falun Dafa, ho espulso i calcoli da entrambi i reni e la funzione epatica è tornata alla normalità. Questi fatti sono ben noti alle persone che mi conoscono.

Perché io, medico esperto in medicina occidentale, ho scelto di praticare la Falun Dafa? Permettetemi di raccontare la mia esperienza personale.

Nel 1990 ho iniziato a avvertire i sintomi di problemi addominali, diarrea, gonfiore e perdita di peso. Il dolore e il gonfiore a volte mi svegliavano di notte, ed ero molto debole. Sono stato sottoposto a numerosi esami, tra cui TAC, ultrasuoni, raggi X, endoscopia, test di funzionalità epatica ecc., a seguito dei quali mi è stata riscontrata la presenza di calcoli ai reni e le transaminasi alte (1). Ho consultato numerosi specialisti degli ospedali di Pechino e persino inviato campioni di sangue all'estero per essere testati, ma nessuna diagnosi è stata confermata. Ho assunto vari tipi di medicine ed erbe, e subito molte iniezioni. Ho speso parecchi soldi per integratori nutrizionali e provato molti altri rimedi, ma il livello delle transaminasi è rimasto molto alto.

Malattie e dolori mi hanno tormentato, indebolendomi ogni giorno di più e influenzando direttamente la mia capacità lavorativa. Infine, sono dovuto andare in pensione per sottopormi a vari trattamenti durati diversi anni. Gli specialisti hanno affermato di non poter emettere una diagnosi definitiva e di non avere una cura efficace; hanno potuto trattare solo alcuni sintomi, suggerendomi riposo e un'alimentazione adeguata. La medicina mi ha molto deluso. Non avendo alternative ho provato a praticare alcuni qigong, ma non ho riscontrato alcun risultato. Ero esaurito sia fisicamente che mentalmente e avevo perso la voglia di vivere.

Nel 1994 ho sentito un signore anziano, il cui viso splendeva di salute, che affermava di praticare da tre mesi il Falun Gong, e che la pratica poteva non solo curare le malattie e migliorare la salute, ma era in grado anche di guidare le persone verso livelli più elevati. Ho trovato la cosa molto interessante e nell'agosto 1994, dopo aver letto il *Falun Gong* (2), ho iniziato a praticare.

Un giorno ho improvvisamente avvertito un dolore lancinante nella zona del rene destro; ho vomitato con violenza e mi sono disidratato. I miei familiari mi hanno allora portato al Dipartimento di Urologia dell'ospedale di Pechino per una visita di emergenza. Un'ecografia ha evidenziato un edema al rene destro con ostruzione da calcolo, e perciò sono stato ricoverato in ospedale. Gli urologi hanno detto che il calcolo era troppo grande (1,2 cm) per essere espulso con metodi convenzionali come l'assunzione di farmaci, e poteva essere trattato solo con la litotrixxia (3) o un'operazione chirurgica. Poiché la litotrixxia ha spesso gravi effetti collaterali, quali perdita di funzionalità renale, sanguinamento e infezione,

come soluzione migliore, mi hanno consigliato la chirurgia aperta. Tuttavia, a causa dei miei disturbi al sistema digestivo e delle malattie croniche, non l'ho ritenuta un'opzione sicura e ho chiesto di essere dimesso dall'ospedale.

Mentre stavo in ospedale, e anche dopo le dimissioni, ho continuato a praticare il Falun Gong. Ascoltavo le lezioni del Maestro Li sulle audiocassette e leggevo ripetutamente lo *Zhuan Falun* (4). Il Maestro Li ci chiede di considerarci praticanti, migliorare il nostro carattere, eliminare gli attaccanti alla fama e all'interesse personale, e assimilarci infine alle caratteristiche di Verità, Compassione e Tolleranza dell'universo. Ho avuto una comprensione completamente nuova sul corpo umano e sulla vita, così come sull'universo. La mia mente si è elevata e non ero più in ansia per le mie malattie – e con l'evoluzione dei pensieri, la mia salute è migliorata miracolosamente. Circa due mesi dopo le dimissioni dall'ospedale ho eliminato un grosso calcolo renale giallo di forma ovale mentre facevo la meditazione a casa. Sono poi andato all'ospedale per un controllo, da cui è emerso che nel rene destro non c'era più nessun calcolo o edema e che la sua dimensione rientrava nella normalità, e che nella parte inferiore del rene sinistro c'erano tre piccoli calcoli. Un mese dopo, la mia urina è apparsa torbida con sedimenti bianco latteo. Quando sono andato all'ospedale per un nuovo controllo, non mi ha sorpreso constatare che la radiografia mostrasse solo un piccolo calcolo dalla forma irregolare, di sei millimetri, nella parte inferiore del rene sinistro. Il medico ha detto che sarebbe stato molto difficile che sparisse da solo. Ho continuato a praticare il Falun Gong e, poco dopo, anche quello è uscito da solo mentre facevo la meditazione seduta.

Attraverso la pratica del Falun Gong ho espulso calcoli renali che altrimenti avrebbero dovuto essere eliminati con la chirurgia o con la terapia ad ultrasuoni: questo sì che era davvero un miracolo medico. Dal consueto controllo annuale che ho eseguito all'inizio del 1996 è risultato che la transaminasi era scesa a livelli normali. Anche il mio apparato digerente, essendo scomparsi dolori addominali, diarrea e gonfiore, era tornato a funzionare in modo normale. Ora posso fare una dieta normale, mentre prima non riuscivo a mangiare frutta o cibo freddo, neanche in estate. In passato ero magro, pallido e privo di forze, mentre ora ho una carnagione sana e rubiconda, posso camminare velocemente e quando vado in bicicletta ho la sensazione di essere spinto. Anche il mio morale è migliorato notevolmente, chi mi conosce dice che da quando pratico il Falun Gong sono diventato una persona diversa.

(1) Transaminasi alta: Un marcatore della funzionalità epatica.

(2) Falun Gong: Libro introduttivo ai principi e all'insegnamento degli esercizi.

(3) Litotrissia: Frantumazione con gli ultrasuoni.

(4) Zhuan Falun: Il testo principale della Falun Dafa.

***Fisicamente debole e affetto
da insonnia per decenni,
la mia vita è cambiata in meglio***

*Di un praticante della Falun Dafa della Cina
Novembre 2002*

Sono nato in una famiglia di medici. Ho saputo da mia madre di essere nato prematuramente e di essere stato molto debole fisicamente fin dall'infanzia. Mi ha raccontato che ho persino avuto due volte la varicella, e la seconda volta la malattia mi ha colpito gli occhi. Sono stato salvato in tempo grazie al fatto che mio padre era medico.

Sotto l'influenza e l'educazione di mio padre mi è sempre piaciuto fare esercizio fisico. Fin dalla scuola elementare mi è sempre piaciuto correre e giocare a basket – ho mantenuto questa abitudine per anni. Di conseguenza, durante i miei anni di scuola ho fatto abbastanza bene nei corsi di educazione fisica – tuttavia ero molto scarso nelle attività che richiedevano forza e resistenza. Ero molto magro e non avevo appetito. Mentre studiavo mi mancava l'energia. Nel 1959, quando ho dovuto fare l'esame per entrare all'università, ho iniziato a soffrire di insonnia; e questo è stato un pesante fardello che ho portato per 38 anni. Dopo aver completato gli studi universitari ho continuato a fare esercizio fisico. Dato che ero giovane potevo ancora gestire il pesante carico di lavoro costituito dai miei studi; ma al di là di questo non riuscivo a liberarmi dall'insonnia.

Nel 1964, mentre aspettavo di laurearmi e di essere assegnato a un'unità di lavoro, ogni giorno andavo nella piscina della mia scuola a nuotare per 1.000 metri. Capivo che, dal momento che avevo una struttura fisica molto debole, dovevo lavorare duramente per avere un corpo forte. Dopo aver iniziato a lavorare ho prestato molta attenzione alla nutrizione e anche continuato a praticare attività fisica. Tuttavia, quella di avere un corpo forte e pieno di energia era qualcosa che rimaneva al di fuori dalla mia portata.

Nel 1970, quando sono andato alla scuola di quadri Wuqi di Xichan, oltre a giocare a basket, facevo nuoto durante l'inverno. Mi ricordo di essere andato a nuotare nel fiume mentre nevicava pesantemente e che i miei compagni di classe sono usciti per guardarmi. Ho nuotato per quasi 100 metri per raggiungere la riva opposta. Mi sono sentito orgoglioso della mia impresa e sono tornato indietro con un sorriso. Ero in grado di giocare due partite di seguito di basket, quindi mi sentivo abbastanza bene con me stesso. Nondimeno, la grave insonnia ha ricominciato a tormentarmi e sono tornati a mancarmi quell'energia e quell'appetito propri di un giovane.

Nel 1971 sono tornato alla fabbrica e mi sono sposato. La mia insonnia è peggiorata dopo essere diventato padre di due figli e aver dovuto affrontare un carico maggiore di lavoro. Avevo circa trent'anni e potevo ancora cavarmela con un basso dosaggio di sonniferi per riuscire a riposarmi giusto il necessario per essere in grado di lavorare e studiare. Ho quindi deciso di provare il Tai Chi, invece dei soliti esercizi fisici, e da allora ho continuato a praticarlo per più di vent'anni.

Tuttavia, con il passare del tempo, la persistente insonnia è peggiorata.

Prima di andare in pensione a settembre 1997, per dormire bene, dovevo prendere cinque sonniferi e bere una bottiglia di birra a cena. Era così quasi ogni giorno. La birra e le compresse stavano danneggiando il mio fegato e il mio cuore. Quando ero giovane avevo sofferto di epatite cronica, ma nonostante fosse poi stata curata, il mio fegato aveva funzionato decisamente male per molto tempo. Il mio livello di energia era così basso che se la sera avessi dormito un po' meno del solito, il giorno successivo avrei avuto un gran mal di testa che mi avrebbe impedito di fare qualunque cosa; e se mi svegliavo durante la notte, avevo anche problemi digestivi e difficoltà a riaddormentarmi. Sembrava che qualsiasi interruzione delle mie abitudini mi avrebbe impedito di dormire. Avevo solo 57 anni e avevo provato svariati trattamenti senza ottenere alcun risultato. A quel punto ho pensato che dopo la pensione, l'unica cosa rimasta da provare fosse il qigong.

Nel settembre 1997 ho saputo che potevo andare in pensione anticipatamente e perciò ho fatto richiesta. A quel tempo mio cugina e suo marito avevano iniziato a praticare il Falun Gong. Dopo aver appreso che ero in pensione, mi hanno invitato ad andare al sito di pratica nella fabbrica 930 per fare gli esercizi. All'inizio facevo gli esercizi solo alla sera, ma in seguito siamo andati al sito di pratica nel parco di Jinhua. Era il periodo del Capodanno cinese, e nonostante avessi praticato il Falun Gong per soli tre mesi ho sperimentato incredibili cambiamenti. Non avevo più bisogno di prendere i sonniferi sui quali avevo fatto affidamento per decenni e improvvisamente avevo quell'energia che avevo sempre sognato di avere durante la mia gioventù. Una volta sono andato alla stazione per prendere mio nipote, e poiché il treno era in ritardo, quella notte ho dormito solo tre ore. Il giorno dopo mi sono sentito perfettamente bene e ho fatto gli esercizi e studiato gli insegnamenti senza problemi. Questo non sarebbe stato possibile in precedenza.

Dopo essere stato debole e infelice per decenni, la mia vita era cambiata completamente. Mi sentivo molto meglio e potevo mangiare tutti i tipi di alimenti che prima non osavo toccare. Mia moglie ha sottolineato ripetutamente quanto fosse migliorato il mio aspetto. Quando andavo in bicicletta a trovare mio fratello non avvertivo più la stanchezza che provavo prima; e il giorno dopo potevo ancora andare in bici a trovare l'altro mio fratello. Il mio viso ha assunto un colore rubicondo e ho acquisito il peso forma. Tutti attorno a me erano meravigliati del mio sensazionale miglioramento. Quando una ex collega mi ha incontrato per strada, si è stupita e ha affermato: "Se non mi avessi salutato, non ti avrei riconosciuto". Ha detto che ero una persona completamente cambiata.

Sono uno degli innumerevoli esempi di come il Falun Gong migliori la vita dei suoi praticanti. Dati gli incredibili benefici che ho sperimentato personalmente, non smetterò mai di praticarlo.

La guarigione di un paziente affetto da melanoma

*Di un praticante della Falun Dafa della Cina
Dicembre 2001*

Sono nato in una delle città più grandi del Nord della Cina. Nel primo anno in cui, in Cina, è stato ripristinato l'esame di ammissione all'università, mi sono iscritto a un istituto di formazione per insegnanti. Mi sono laureato nel 1982 e ho iniziato a lavorare come redattore e giornalista per uno dei quotidiani del capoluogo di una provincia. Nel 1985 ho accettato un posto da giornalista nel quotidiano di una città del Sud della Cina.

Ho conosciuto la Falun Dafa agli inizi di maggio del 1999. A quel tempo mi era stato diagnosticato un melanoma maligno ed ero tornato nella mia città natale per farmi curare. Ero stato ricoverato nell'ospedale annesso all'Università di Medicina e le cure prevedevano l'amputazione dell'alluce del piede destro. Dopo l'intervento chirurgico un praticante della Falun Dafa mi ha proposto di ascoltare le lezioni del Maestro Li e di leggere il libro *Zhuan Falun*. Ho iniziato ad ascoltare le lezioni mentre ero a letto; e quando potevo sedermi, leggevo lo *Zhuan Falun*. Dopo essere tornato a casa ho iniziato a frequentare la pratica mattutina e lo studio della Fa con i praticanti locali. Nel giro di due settimane mi sono liberato della stampella e della sedia a rotelle e ho potuto camminare da solo. In breve tempo, con l'incoraggiamento di altri praticanti, sono stato in grado di fare l'esercizio di meditazione nella posizione del loto per almeno mezz'ora; e anche il mio carattere è migliorato.

Quando il 20 luglio 1999 il regime di Jiang ha iniziato a perseguire la Falun Dafa su larga scala, non erano trascorsi neanche tre mesi da quando avevo iniziato a praticare. I media statali hanno iniziato a trasmettere ogni tipo di propaganda ingannevole e io, essendo un nuovo praticante che aveva appena iniziato, mi sentivo confuso. Sono stato sopraffatto e ingannato dalla propaganda e per un po' ho smesso di praticare.

Durante i due anni e tre mesi in cui non ho praticato la Falun Dafa, il melanoma maligno ha devastato il mio corpo. Mi sono sottoposto nuovamente alla chemioterapia e ad altre forme di trattamento. Tuttavia, nel febbraio 2000, ho scoperto un altro tumore nella zona inguinale, dove ne era già stato rimosso uno. Sono quindi tornato a casa per eseguire il secondo intervento chirurgico e rimuovere i linfonodi. Mi sono anche sottoposto a dei trattamenti per prevenire la diffusione del tumore; per un anno intero ho fatto una cura di iniezioni importate dal Giappone e dalla Germania. Nel marzo 2001 ho iniziato ad avvertire una costante nausea e forti dolori in tutto il corpo. Dopo un controllo in ospedale è stato poi rilevato che il tumore aveva colpito anche la ghiandola surrenale, il polmone e la gamba sinistra – il più grande occupava una superficie di 10 x 10 centimetri. Alla fine di maggio sono quindi andato a Pechino e Shanghai per cercare aiuto. Famosi ospedali come lo Shanghai Cancer Hospital, l'ospedale Huashan, la Scuola Medica Militare nr. 2, l'ospedale nr. 307 di Pechino e l'ospedale per i Tumori di Pechino hanno tutti stabilito che il mio cancro in stadio avanzato era incurabile.

A metà giugno ho trascinato a casa il mio corpo stanco e mi sono sottoposto alla chemioterapia, e allo stesso tempo ho preso alcune erbe prescritte dal Centro di ricerca sul cancro della Medicina tradizionale cinese. Tuttavia da agosto il mio corpo era diventato estremamente debole, per cui ho dovuto interrompere la chemioterapia e affidarmi alle medicine tradizionali cinesi. In

pochi mesi il mio peso corporeo è diminuito da ottanta a cinquanta chili. Gradualmente, a causa del costante vomito, ho dovuto anche smettere di prendere le erbe medicinali cinesi. Dovevo dipendere dalla morfina e da altri farmaci per alleviare il dolore, e dipendevo dagli amminoacidi e dal nutrimento liquido per sostenermi. Rimanevo tutto il giorno a letto, dove riuscivo a malapena a girarmi.

Il 24 ottobre, giorno prima del mio 44° compleanno, la mia vita era quasi arrivata alla fine e tutta la mia famiglia era profondamente addolorata. Mio padre di ottant'anni mi ha abbracciato e ha pianto forte. Stavo pensando: "Perché è successo questo nonostante sono ancora così giovane?". Mia figlia aveva meno di un anno e dovevo lasciare il mio anziano padre, mia moglie, mia figlia e i miei fratelli, così come la vita e la carriera che amavo davvero tanto. Perché la gente doveva venire al mondo? E perché doveva lasciarlo soffrendo così tanto? Queste domande mi hanno portato a ricordare la Falun Dafa, che avevo praticato in precedenza.

Tra i materiali che mi aveva inviato un praticante, ho trovato alcuni articoli scritti da specialisti esperti che parlano della relazione tra le scienze della vita e il karma. Sono stato ispirato e ho pensato: "Negli ultimi giorni della mia vita, dovrei trovare risposta alle mie domande e scoprire il vero significato della vita". Al punto in cui mi trovavo, non avevo altra intenzione che indagare sulla verità della vita. Nei due anni in cui sono stato ingannato dalla propaganda ho detto cose che non avrei dovuto dire e persino incolpato la Dafa e il Maestro Li per gli eventi, ma arrivato a quel punto non avevo alcun desiderio di ottenere qualcosa dalla Dafa. Ho solo pensato che se in futuro i fatti avessero dimostrato che la Dafa era davvero una scienza straordinaria, non avrei avuto la

possibilità di ritrovarla dopo la mia morte. Perciò, volevo usare gli ultimi momenti della mia vita per leggere ancora una volta il libro del Maestro Li, lo *Zhuan Falun*.

Il 25 ottobre, in occasione del mio 44° compleanno, sono tornato sul sentiero dorato della Falun Dafa, e grandi cambiamenti hanno cominciato a verificarsi quasi immediatamente. Ho deciso che indipendentemente da quanto tempo mi rimanesse ancora da vivere, l'avrei usato per coltivare nella Falun Dafa. Quella stessa notte ho iniziato a mangiare di nuovo. Presto, sono stato in grado di ridurre le iniezioni di antidolorifici da una ogni due ore, a una ogni cinque.

Credo che nessuna parola umana possa esprimere la misericordia del Maestro. Presto sono stato in grado di interrompere le iniezioni di antidolorifici e non ho più avuto bisogno di sostenermi attraverso le trasfusioni.

Comprendo profondamente che ogni giorno dopo quel giorno mi è stato donato dalla Falun Dafa. Devo avere cara la mia nuova vita, attenermi agli standard più elevati di Verità, Compassione e Tolleranza ed essere un vero praticante. Vedendo che non avevo più bisogno degli antidolorifici e che stavo mangiando regolarmente di nuovo, tutti hanno detto: “La Falun Dafa è grande. Tutto ciò è incredibile!”. La mia governante, che si è presa cura di mia figlia e me, ha raccontato i miei cambiamenti a tutti quelli che incontrava. Come risultato di questa incredibile trasformazione, anche le persone intorno a me hanno iniziato a cambiare. Coloro che avevano creduto alle menzogne dei media statali hanno iniziato a metterle in discussione, e altri che avevano avuto un atteggiamento ambivalente hanno cominciato ad accettare il materiale informativo che chiarisce la verità sulla persecuzione messa in atto da Jiang e dai suoi seguaci. Alcuni hanno persino iniziato a praticare.

Oggi, 25 novembre 2000, un mese esatto da quando è iniziata la mia nuova vita, voglio mettere per iscritto i cambiamenti che ho vissuto durante questo periodo di tempo. Voglio usare l'estensione della mia vita per convalidare la Falun Dafa e dire a tutti che sono stati ingannati e che io sono un esempio vivente di quanto sia sorprendente e meravigliosa la Falun Dafa.

Malattie gravi e sindrome post-concussiva scompaiono

Di una praticante della Falun Dafa della provincia del Sichuan, Cina

Marzo 2004

Sin da quando ero giovane sono sempre stata debole e affetta da molte malattie. A causa dei gravi effetti collaterali di una commozione cerebrale, sono dovuta andare in pensione anticipatamente. È stato il Falun Gong ad avermi aiutato a riacquistare la salute.

Quando avevo 27 anni ho iniziato a soffrire di una malattia dopo l'altra, e ad assumere medicine occidentali e tradizionali cinesi durante tutto l'anno. Ho sofferto di infiammazione renale, epatite e cancro all'utero e al seno. Altre malattie mi hanno tormentata costantemente, tra cui anemia, gastrite, insonnia, vertigini, mancanza di flusso di sangue al cervello e reumatismi. A causa di questi disturbi, dello stress da lavoro, dei pesanti lavori domestici e di problemi familiari estremamente spiacevoli, ho sopportato sofferenze per lungo tempo. Mi sentivo impotente e disperata.

Avevo spesso le vertigini e talvolta perdevo coscienza. Nel 1994 ho avuto un mancamento mentre stavo andando al lavoro e sono caduta da una gradinata di pietra. Ho urtato fortemente l'angolo dell'ultimo scalino con la testa e sono svenuta. Sono stata mandata al pronto soccorso dell'ospedale. Avevo il cranio fratturato e una commozione cerebrale, e sono rimasta in terapia intensiva per oltre quaranta giorni. Quando ho lasciato l'ospedale, la testa non era guarita bene e aveva ancora

una piccola spaccatura, quindi non potevo lavarmi la faccia in modo normale. Potevo strofinarmi il viso solo leggermente, altrimenti provavo dolore in tutta la testa. I postumi della commozione mi facevano avere le vertigini tutto il giorno. Potevo lavorare solo per mezz'ora di continuo, dopo di che dovevo fare una pausa altrimenti avrei commesso degli errori gravi ed evidenti. In seguito, non ho avuto altra scelta se non quella di andare in pensione anticipatamente.

A metà marzo del 1997 ho vissuto il giorno più indimenticabile della mia vita. Ho incontrato un'amica per strada e mi ha suggerito di provare a praticare il Falun Gong. Non ci ho pensato molto e sono andata con lei. A quel tempo non sapevo nulla della pratica e seguivo semplicemente i movimenti. Poi, dopo alcuni giorni, ho avvertito improvvisamente un grande appetito. Ho mangiato tre ciotole di riso durante un solo pasto, mentre prima, a causa della gastrite di cui avevo sofferto negli ultimi decenni, potevo mangiarne solo una piccola manciata. Senza accorgermene, tutti i sintomi che avevo in passato erano completamente scomparsi. Ad oggi sono sette anni che non ho più avuto bisogno di prendere una sola pillola.

All'epoca, a causa dell'estrema scarsa disponibilità del libro *Zhuan Falun*, ho potuto leggerlo solo un mese dopo da quando avevo iniziato a praticare; e allora ho capito di aver ottenuto un vero tesoro. Mi sentivo fortunata e felice. Era il nostro Maestro ad avermi dato un corpo sano e guidato verso il vero significato della vita. Non riesco a esprimere a parole il mio rispetto e la mia gratitudine. Posso solo raccontare alla gente la verità sulla Falun Dafa con determinazione e perseveranza.

I problemi digestivi che avevo da trent'anni sono completamente spariti

*Di un praticante della Falun Dafa di Pechino, Cina
Novembre 2001*

Nel 1966, quando ho partecipato alla costruzione della stazione ferroviaria di Chengkun, ho improvvisamente sofferto di una forma acuta di gastrite, che successivamente si è trasformata in una malattia cronica allo stomaco. Quando nel 1973 la mia compagnia mi ha ritrasferito a Pechino, mi sono sottoposto a numerosi tipi di cure, senza però riscontrare alcun miglioramento. Durante quel periodo ho fatto molti esami medici, ma la mia situazione è persino peggiorata. La mia condizione si è evoluta da gastrite a gastrite atrofica e infine ad ulcera duodenale. Inoltre, mi è comparsa una protuberanza dura (più grande di una banana) sul lato sinistro dell'addome, che di tanto in tanto mi causava del dolore. Mi è stato detto che non c'era una cura specifica per la mia condizione, e di conseguenza mi preoccupavo sempre di più.

Per molti anni non ho potuto acquistare i pasti alla mensa aziendale. Ogni giorno, a pranzo, dovevo portare qualche tipo di pappa o alimento a base di farina. Il mio stomaco era così sensibile che non potevo mangiare alcun cibo freddo o solido. Ogni volta che ero affamato avevo forti dolori addominali. Il mio viso era giallastro ed ero molto magro e debole. Dovevo andare spesso in ospedale. Ho preso molte medicine sia cinesi che occidentali, tuttavia non ho riscontrato grandi cambiamenti.

Nel 1993 sono andato in pensione e ho deciso di provare seriamente a curare la mia malattia. Durante quell'anno ho preso più di 170 preparazioni di erbe medicinali cinesi. Non ho smesso

nemmeno durante il periodo più caldo dell'estate. Ogni giorno portavo con me un barattolo contenente la medicina amara, che mia moglie mi preparava a casa, e mi costringevo a berla; nondimeno non era abbastanza efficace da eliminare la malattia alla radice.

All'inizio del 1996, quando avevo praticamente perso la speranza, ho avuto la fortuna, grazie a un amico, di conoscere la Falun Dafa. Dopo aver letto seriamente lo *Zhuan Falun* del Maestro Li, sono arrivato gradualmente a capire cosa significasse la coltivazione autentica. Un giorno, dopo aver fatto gli esercizi per una settimana, ho scoperto che il nodulo duro nell'addome si era ammorbidito; e pochi giorni dopo non riuscivo nemmeno più a sentirlo. Dopo aver iniziato a praticare non ho più avuto bisogno di prendere altre medicine. Tutti i disturbi allo stomaco sono scomparsi. Che grande incoraggiamento è stato per la mia famiglia e me stesso! Da allora posso mangiare riso, frittelle e frutta... qualunque cosa desideri. Il mio viso, che era giallastro, è divenuto roseo. Ho cominciato a mettere su peso e mi sono sentito sempre più energico. I miei amici e vicini hanno spesso commentato i cambiamenti che notavano in me.

Non molto tempo dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong, i problemi digestivi che avevo da trent'anni sono completamente spariti. Devo ammettere che è davvero un miracolo! Ciò che più mi ha colpito è stata l'enfasi del Maestro Li sulla coltivazione e sul miglioramento del carattere. Solo migliorando continuamente il nostro standard morale e spirituale, attribuendo meno importanza alla fama e all'interesse personale, liberandoci da ogni tipo di cattivi pensieri e preoccupazioni inutili e mantenendo uno stato mentale sereno e pacifico, possiamo veramente ottenere la salute mentale e fisica.

Funzionario governativo in pensione guarisce dall'atrofia muscolare

*Di Wang Xiao di Jinzhou, provincia del Liaoning, Cina
Settembre 2001*

Ho settant'anni e sono un funzionario governativo in pensione. Ho iniziato a praticare la Falun Dafa nel dicembre 1995. Vorrei condividere la guarigione che ho sperimentato grazie al potere sconfinato della Falun Dafa, affinché tutti possano conoscere la verità.

Prima di iniziare a praticare la Falun Dafa ero affetto da una grave forma di atrofia muscolare che interessava il lato destro del corpo, e che mi impediva di prendermi autonomamente cura di me stesso nella vita quotidiana. Inoltre soffrivo di coronaropatia, ipertensione essenziale, nevrosi, arteriosclerosi, colesterolo alto, faringite, protrusione del disco intervertebrale lombare e altre malattie. Mia moglie ha scherzosamente commentato: "Ad eccezione delle malattie femminili, le hai tutte!".

Ero dipendente dai medicinali. Le mie spese mediche erano le più alte della compagnia in cui lavoravo e la cura delle mie malattie costava al governo un sacco di soldi. Sin da quando ero giovane ho sofferto di atrofia muscolare, che è progressivamente peggiorata nel corso dei decenni. Dal braccio destro alla gamba destra, i miei muscoli si erano gradualmente ridotti. I muscoli del braccio destro si erano ridotti al punto da slogarmi sia la scapola che la spalla, e l'articolazione della spalla era collegata solo

dalla pelle. Persino alcune infermiere non avevano il coraggio di guardarmi. Avevo il braccio debole e scarno. Non potevo nemmeno prendere una bacchetta o un bastoncino dal tavolo. Se la temperatura era inferiore a 13° o 14° C il braccio si irrigidiva. Il colorito della mano e del piede destri era pallido e la cavaglia destra non si piegava. Il piede destro era di circa due numeri più piccolo del sinistro e la parte inferiore della gamba destra era più sottile di quella sinistra di dieci centimetri. Anche il lato destro della faccia e del collo si era ridotto. La testa e il corpo pendevano verso il lato destro. Quando camminavo, il piede scalcia verso destra. Attualmente, la malattia che causava la mia condizione è considerata incurabile dalla scienza medica. Secondo la patologia, se la contrazione muscolare si diffonde agli organi, la persona che ne è affetta morirà.

La malattia mi ha causato tremende difficoltà nella vita. A volte, dopo la doccia, vedevo come il mio corpo si era deformato allo specchio e mi sentivo senza speranza. Poiché col passare del tempo la mia salute peggiorava costantemente, soffrivo sempre più di depressione.

Proprio quando la mia situazione sembrava essere irrimediabile, la fortuna mi ha sorriso e ho iniziato a praticare la Falun Dafa – che mi ha salvato la vita. Ho acquistato una copia del libro principale della Falun Dafa, lo *Zhuan Falun*, e l'ho letto ripetutamente con profonda ammirazione, avvertendo la sensazione di aver davvero ottenuto un tesoro; inoltre ho persistito nel praticare gli esercizi. All'inizio i miei movimenti non erano accurati a causa delle mie condizioni, ma invece di demoralizzarmi, ho lavorato duramente per farli secondo le istruzioni del Maestro. Mi sono concentrato sulla coltivazione del mio cuore e

della mia mente, e mi sono rigorosamente imposto di pensare e agire seguendo le caratteristiche cosmiche di Verità, Compassione e Tolleranza. Ho creduto fermamente nella Dafa, che ha eliminato le incertezze che avevo avuto per tanti anni. Nel corso della coltivazione ho gradualmente capito perché avevo sperimentato tutte quelle malattie e tribolazioni, e che se volevo evitarle e ottenere la felicità, dovevo praticare la coltivazione e ritornare al mio vero sé.

Dopo aver praticato per un paio di settimane hanno iniziato ad accadere dei miracoli. Verso la fine di dicembre del 1995 mi sono accorto che il mio piede destro era diventato più grande, la caviglia si era rinforzata e il colorito della pelle non era più pallido, ma brillante e roseo. Il mio corpo rattappito ha cominciato a migliorare dalla parte inferiore verso l'alto. Il tessuto muscolare si stava effettivamente rigenerando sul lato destro, dal polpaccio alla schiena e al petto. Dopo circa un mese i muscoli del ginocchio, dei fianchi, del petto e delle costole si sono completamente rigenerati. La mia mano destra ha riacquisito il colorito normale, i muscoli si sono rassodati e la mano non era più perennemente fredda. Anche i muscoli della spalla si sono rigenerati e rafforzati. A fine marzo del 1996 la spalla e la scapola lussate erano quasi completamente guarite. Il deltoide e altri muscoli si sono tonificati e il braccio destro ha iniziato a funzionare normalmente. Anche i muscoli del viso e del collo hanno ripreso la loro consistenza originale. La mia testa non pendeva più a destra e potevo stare dritto. Grazie al potere della Falun Dafa il mio corpo migliorava costantemente ogni giorno, a cominciare dalle capacità funzionali della mano e del piede destri. Ogni volta che notavo dei nuovi miglioramenti nel mio corpo o toccavo i muscoli in crescita, mi commuovevo fino alle lacrime.

In soli tre mesi il mio peso è aumentato da 64 a 70 chili. Prima di iniziare a praticare la Falun Dafa ero andato all'ospedale Shenyang Medical University Hospital, nella provincia del Jilin, all'ospedale Beijing Medical University Hospital di Pechino, all'ospedale Beijing Friendship Hospital di Pechino e all'ospedale militare di Shenyang per cercare una cura, ma nessun trattamento noto era stato in grado di curare la mia malattia. Avevo anche provato altre pratiche di qigong, ma non avevano funzionato neanche quelle. Per decenni non ho nemmeno avuto il coraggio di sognare che avrei potuto riprendermi dalla mia malattia. Tuttavia dopo aver praticato il Falun Gong solo per cento giorni, il mio corpo è cambiato miracolosamente, e questo dimostra quanto siano grandi la Dafa e il Maestro. Questi sono i fatti.

Tutti sanno che quando si invecchia il fisico si deteriora e non si è più forti come quando si è giovani. Ci si ammala facilmente e si sente sempre freddo; ma la mia condizione fisica non è più così. Il mio peso è aumentato e la coronaropatia, l'ipertensione essenziale e le altre malattie sono tutte sparite. Da quando ho iniziato a praticare il Falun Gong non ho più bisogno di prendere pillole o andare all'ospedale, il mio viso è lucente e la mia carnagione è rosea; inoltre ho gli occhi luminosi, la mente lucida e sono pieno d'energia. Questi sono tutti risultati che non possono essere raggiunti con degli esercizi normali.

So per certo che il miglioramento della mia salute è interamente dovuto alla mia coltivazione nella Falun Dafa.

Una vita tormentata dalla malattia cronica viene rinnovata

Di Lian Jinchun, praticante della Cina

Settembre 2003

Quest'anno compio 42 anni e ho iniziato a praticare la Falun Dafa a metà maggio 1999.

Mia madre mi ha dato la luce sul pavimento vicino al suo letto. Era così sfinita che dopo il parto si è addormentata appoggiata contro il letto. Mio padre aveva un carattere molto irritabile e avrebbe voluto un maschio anziché una femmina (1). Quando ha scoperto che ero una bambina, mi ha messo in un contenitore del letame e mi ha abbandonato in un fosso. Dopo essersi svegliata, mia madre mi ha trovato e riportato a casa. Da allora, ho vissuto una vita decisamente ardua.

Nell'inverno del 1996, dopo un aborto, mi sono svegliata paralizzata nel bel mezzo della notte. Sentivo il corpo intorpidito e senza vita. Le mie membra non rispondevano e non avevo la minima sensibilità. Di fronte a un disastro così improvviso ero troppo sconvolta persino per piangere. Il mio corpo era già tormentato da varie malattie. Il mio fedele e devoto marito ha cercato di farmi curare ad ogni costo. In seguito, dopo aver riguadagnato il controllo del corpo, ho accusato forti reumatismi. Tutto il mio corpo, dalla parte inferiore dei piedi fino al cuoio capelluto, era fortemente indolenzito. Molti vasi sanguigni si

erano rotti, causando un forte sanguinamento. Sono andata in ospedali specializzati nella salute di donne e bambini, da dottori sia di medicina tradizionale cinese che occidentale e in vari altri luoghi in cerca di cure, ma i sintomi sono rimasti. Ho dovuto fare affidamento sulle iniezioni per fermare il sanguinamento e mantenermi in vita. L'atmosfera felice della mia famiglia era completamente sparita. Mio marito doveva lavorare quasi ininterrottamente durante le ore in cui era sveglio e mia figlia di 13 anni mi aiutava nelle faccende di casa.

Sono stata sdraiata sul letto senza potermi alzare per più di quattro mesi. Guardando mio marito e mia figlia che erano entrambi stanchi e preoccupati, e pensando alle mie condizioni, mi sentivo disperata. Costretta a letto ogni giorno, non sarei sopravvissuta senza l'aiuto delle iniezioni. Ero un enorme peso per mio marito e mia figlia. A un certo punto, uno dei miei vicini di casa ha aiutato i miei familiari a preparare il mio funerale.

Ho iniziato a piangere, pensando tutto il giorno a come sarei morta e come sarebbe stato dopo la morte. Mi sentivo come se non riuscissi più ad andare avanti. È stato in quel momento che ho sentito parlare della Falun Dafa e ricevuto una copia dello *Zhuan Falun*, l'inestimabile libro della pratica.

Il primo giorno di lettura degli insegnamenti della Falun Dafa, molti enigmi della mia vita sono stati risolti. Più leggevo il libro, più volevo leggerlo. Solitamente quando leggevo qualcosa avevo male agli occhi, ma con mia sorpresa, quel giorno ho potuto continuare a leggere per mezza giornata senza avvertire alcun dolore. Anzi, sentivo gli occhi molto rilassati ed ero felicissima. Quando ho letto la Terza Lezione, la mia mente è sembrata essersi

aperta come una porta. Ho sentito il cuore pieno di gioia e capito molte cose. Poco dopo aver iniziato a praticare, ho smesso di sanguinare, indipendentemente da quanto mi muovessi. Il mio corpo era leggero. Studiando la Falun Dafa, praticando gli esercizi e migliorando il mio carattere, i grumi della dimensione di fagioli, causati dall'inalazione di amianto, che si erano formati nel mio polmone, sono stati tutti espulsi con la tosse. Mio marito, che non crede mai facilmente in qualcosa, era totalmente convinto che tutto ciò fosse dovuto alla Falun Dafa e provava una grande ammirazione nei confronti del Maestro e della Dafa. Non trovavo le parole per esprimere la mia gratitudine e piangevo senza sosta.

La Falun Dafa mi ha riempito il cuore. Sentivo che il mio corpo era diventato sano e che la mia mente si era aperta. Mi comportavo e interagivo con la gente secondo lo standard della Falun Dafa e i principi di Verità, Compassione e Tolleranza. Dopo tanti anni di rancore nei confronti dei miei suoceri, il mio rapporto con loro è migliorato. Ho fatto del mio meglio per rispettarli e mi sono fatta perdonare per averli maltrattati in precedenza. Ciò ha reso i miei suoceri talmente felici che da allora hanno sempre lodato la Falun Dafa.

Gestivo un negozio al dettaglio che vende prodotti per diverse fabbriche. Ho abbandonato la mentalità di acquistare a credito e posticipare il pagamento. Ho iniziato a pagare subito dopo le transazioni, per cancellare i debiti che avevo nei confronti delle diverse fabbriche; e loro trovavano ciò che facevo inconcepibile. Il direttore di una fabbrica nella provincia dello Zhejiang è stato molto sorpreso di ricevere il pagamento che gli avevo inviato, ed ha percorso molti chilometri per venirmi a ringraziare di persona. Gli ho detto che doveva ringraziare il mio Maestro, perché era stata la Falun Dafa ad avermi insegnato a considerare prima gli altri. È stata la Falun Dafa a insegnarmi a non perseguire le cose che appartengono ad altri e a essere una

brava persona che porta benefici agli altri qualunque cosa faccia. Il direttore ha affermato: “Il tuo maestro è grandioso. La produzione nella fabbrica ha dovuto fermarsi a causa delle insolvenze. Sono venuto qui per imparare da te. Se tutti imparassero la Falun Dafa, ascoltassero il Maestro come fate voi e considerassero prima gli altri, sarebbe meraviglioso”. Voleva vedere il Maestro, quindi gli ho fatto vedere la cassetta con gli esercizi, e lui ha iniziato a impararli subito. Poi ha detto felicemente: “Imparerò velocemente gli esercizi in modo da poterli insegnare a mia moglie e mio figlio quando tornerò a casa. Li aiuterò a imparare la Falun Dafa e i suoi insegnamenti”. Quanto era fortunato! Inizialmente era venuto per capire come poter riscuotere più velocemente i debiti della fabbrica, ma ora stava imparando la Falun Dafa.

Mentre stavo apprendendo la Falun Dafa, praticando gli esercizi, sforzandomi di essere una persona migliore e conducendo una vita felice, il 20 luglio 1999 il regime di Jiang Zemin ha iniziato a reprimere la disciplina spirituale. Molti praticanti hanno pensato che i funzionari governativi non conoscessero la grandiosità del Maestro e del Falun Gong e non sapessero che i praticanti sono brave persone. Personalmente sono andata diverse volte all’Ufficio nazionale degli appelli a Pechino per raccontare al governo dei benefici mentali e fisici che ho sperimentato grazie alla pratica. Volevo chiedere ai funzionari di leggere personalmente i libri del Falun Gong, affinché potessero capire veramente la disciplina spirituale e i suoi praticanti. Il governo dovrebbe concedere alla gente l’opportunità di praticare e di migliorare sé stessi e il diritto di curare la propria salute. Per aver esercitato il mio diritto costituzionale di appellarmi, sono stata arrestata, picchiata e detenuta ingiustamente diverse volte. Le persone vengono repressi per il fatto di parlare della persecuzione del Falun Gong.

Chiedo a tutti di contribuire a porre fine a questa brutale persecuzione contro queste persone innocenti e buone, in modo che tutti possano avere la possibilità di praticare il Falun Gong e cambiare le loro vite in meglio, come ho fatto io.

(1) Secondo la politica del figlio unico in Cina, la maggior parte delle coppie non ha la possibilità di avere un secondo figlio, quindi molte persone danno enorme importanza al sesso del primogenito.

Cancro al fegato in stadio terminale scompare

*Di un praticante della Falun Dafa della Cina Aprile
2004*

Quest'anno compio 37 anni. Sono molto fortunato perché al momento in cui ho iniziato a praticare il Falun Gong stavo soffrendo di una malattia incurabile. Quella malattia, che non sono riuscito a curare nemmeno spendendo centinaia di migliaia di yuan, è scomparsa dopo aver praticato il Falun Gong per alcuni mesi.

Avendo beneficiato così tanto del Falun Gong, avverto una profonda tristezza nel vedere che, in Cina, una tale buona pratica viene calunniata e perseguitata dai seguaci di Jiang Zemin. In questo articolo vorrei condividere la mia esperienza con la Falun Dafa, affinché coloro che sono stati ingannati dalla propaganda di Jiang possano avere una visione corretta delle cose.

Nel marzo del 2000 ho contratto l'epatite. Quando mi sono sottoposto a un esame in ospedale, sono stato informato che la malattia era molto grave. I medici mi hanno presentato un loro collega in pensione che affermava di essere in grado di curarmi. Mi ha curato per cinque mesi facendomi spendere più di 20.000 yuan, nondimeno la malattia era ancora fuori controllo. I miei familiari erano molto preoccupati per me e hanno cercato ovunque per trovare una soluzione più efficace. In seguito, qualcuno mi ha presentato a un altro medico in pensione e sono stato in cura da lui per quattro mesi. L'intero ammontare delle spese mediche è stato di oltre 30.000 yuan, nonostante ciò i sintomi della malattia non si erano attenuati. La mia famiglia ha cominciato a perdere la

speranza. Tutti i miei parenti e amici si sono allora messi in cerca di qualche medicinale speciale per curare la mia malattia, e la mia famiglia ha speso altri 10.000 yuan. Tuttavia, quando l'anno successivo sono andato all'ospedale per un nuovo controllo, la malattia è risultata sempre presente. A quel tempo non avevamo più risorse finanziarie e perciò ho dovuto smettere di prendere le medicine.

Quando nel maggio 2002 la malattia al fegato si è improvvisamente acuita, un amico mi ha presentato un nuovo medico. Sono andato a incontrarlo con un barlume di speranza e lui mi ha detto che era molto fiducioso di guarirmi. Ha affermato: "Ho già curato molti pazienti come te. Dovrai pagare 20.000 yuan anticipatamente e anche comprare alcuni medicinali che andranno assunti insieme alle mie erbe per ottenere un risultato migliore. Quando sarai guarito farò venire un giornalista televisivo, quindi ti prego di aiutarmi a pubblicizzare le mie capacità mediche". Ho accettato le sue richieste e mi sono affidato fiduciosamente alle sue cure. Tuttavia, quando cinque mesi dopo ho fatto un nuovo controllo, l'epatite si era trasformata in cancro.

Non mi sarei mai aspettato che, dopo aver speso più di 100.000 yuan nel tentativo di curarmi, le cose sarebbero andate in quel modo. Anche tutta la mia famiglia viveva sotto la nuvola della mia malattia.

Nel momento in cui ero quasi completamente disperato, un mio parente mi ha fatto conoscere il Falun Gong; era il dicembre 2002. Ho imparato gli esercizi della pratica e la mia salute ha iniziato gradualmente a migliorare. Con il supporto e l'incoraggiamento della mia famiglia ho praticato gli esercizi molto diligentemente, e dopo solo pochi mesi la malattia è scomparsa miracolosamente! Durante quel periodo non ho speso niente per

curarmi. Sono così fortunato di poter praticare il Falun Gong. Tutti i miei vicini e amici mi hanno visto lavorare nei campi e andare a pescare dopo aver praticato per così poco tempo, e si sono meravigliati del potere del Falun Gong.

Miei cari amici, sono pieno di gratitudine nei confronti del Maestro Li Hongzhi, fondatore della pratica; è stato lui a salvarmi dalla morte. Adesso sono nuovamente una persona sana e nella mia famiglia è tornata la felicità. In realtà, il Falun Gong ha salvato tutta la mia famiglia. Voglio raccontare a tutti la mia esperienza così che possano evitare di farsi ingannare dalle menzogne diffuse dai media di Jiang. Una singola esperienza personale ha più valore di migliaia di bugie.

Desidero dire a tutti che la Falun Dafa è grande, perché insegna alle persone a praticare secondo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza e migliora la qualità della vita nella società. Non riesco a capire perché una tale buona pratica venga perseguitata, invece di essere ampiamente promossa. Credo che sia completamente sbagliato e ingiusto.

Moribondo per avvelenamento da radiazioni, mio marito si è ripreso

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Marzo 2004

Sette anni fa mio marito è stato esposto pesantemente alle radiazioni per un lungo periodo di tempo senza indossare l'equipaggiamento protettivo. Più tardi hanno iniziato a manifestarsi le conseguenze: il suo corpo è diventato debole e insensibile, hanno cominciato a sanguinargli le gengive e a cadergli denti e capelli, molti dei suoi organi interni hanno smesso di funzionare normalmente e ha avuto difficoltà anche solo a camminare. Le cure di esperti e specialisti di diversi grandi ospedali ci sono costate decine di migliaia di yuan, nondimeno la sua salute ha continuato a deteriorarsi. Eravamo tutti preoccupati per lui e allo stesso tempo incapaci di trovare una soluzione. Poiché la fabbrica in cui lavorava, versava in scarse condizioni finanziarie, non poteva rimborsargli le spese mediche, perciò abbiamo dovuto ridurre ancora di più il nostro già frugale stile di vita.

Vedendo il peggioramento della salute di mio marito e di fronte alla possibilità che potesse morire, ero spesso in lacrime. Proprio quando non sapevamo più che pesci prendere, un mio compagno di classe ha portato a mio marito lo *Zhuan Falun*, il libro del Maestro Li Hongzhi, e ci ha introdotti alla Falun Dafa. Ha letto il libro ripetutamente e iniziato a praticare gli esercizi, e la sua salute ha iniziato a migliorare gradualmente. Ha inoltre abbandonato alcune cattive abitudini, e sia la sua mente che il suo corpo sono stati purificati. In effetti, è stato un grande cambiamento.

Durante questo processo ho iniziato anch'io a praticare la Falun Dafa e dopo un po' di tempo, la tracheite, i reumatismi e diverse altre malattie di cui soffrivo da tanti anni, sono tutte sparite. Adesso la nostra famiglia è tornata a essere sana e felice.

Nove gravi malattie, tra cui il cancro del retto in stato avanzato e la cirrosi epatica, sono scomparse completamente

*Di Wang Sheng della città di Gongzhuling, provincia del Jilin, Cina
Marzo 2004*

Il 21 maggio 2002 sono stato arrestato dalla polizia e portato in un centro di detenzione nella città di Gongzhuling, nella provincia del Jilin, dove sono stato maltrattato da funzionari corrotti e ho sofferto di una grave malattia. Quando sono diventato emaciato ed ero sull'orlo della morte, il centro di detenzione ha informato la mia famiglia. La polizia mi ha poi portato all'ospedale, ammanettato, per sottopormi ad un controllo. I risultati hanno rivelato che ero affetto da nove gravi malattie, tra cui cancro del retto in stato avanzato, cirrosi epatica avanzata, necrosi renale, diabete e colecistite. Poiché l'ospedale locale di Gongzhuling non era in grado di gestire il mio caso, sono stato trasferito in un ospedale nel capoluogo della provincia. I dottori hanno detto che le malattie che avevo non potevano essere curate e che potevano solo mantenere la mia condizione temporaneamente stazionaria. Hanno detto a mio figlio: "Farai meglio a prepararti per la sua morte". Nonostante fossi in quello stato, la polizia mi ha condannato a tre anni di lavori forzati. Hanno indotto con l'inganno la mia famiglia a firmare a mio nome il registro del campo di lavoro e altri documenti. Con il presente articolo dichiaro che nulla di ciò che hanno firmato i miei familiari a mio nome è valido.

Tutti i miei parenti sono venuti all'ospedale, pensando che quella sarebbe stata la loro ultima possibilità di vedermi. Alcuni di loro hanno detto: "Bisogna organizzare il funerale. Ormai ti rimane poco da vivere". Ho detto loro: "Sono un praticante della Falun Dafa. Ho il Maestro e la Dafa. Non preoccupatevi per me..."

starò bene”. Dentro di me mi sentivo molto tranquillo e sorridevo sempre. Ho chiesto di essere dimesso dall’ospedale, ma i medici non hanno ben compreso le mie intenzioni e non mi hanno ascoltato. Sono tornato a casa comunque, saltando le procedure di dimissione ospedaliera. In ospedale venivo trasportato, ma una volta tornato a casa sono riuscito a rialzarmi dopo qualche giorno.

All’inizio potevo stare seduto sul letto solo per cinque minuti, quindi mi sedevo e leggevo i libri della Falun Dafa per cinque minuti; non ho mai letto il libro quando ero sdraiato. Presto ho potuto sedermi su una sedia e ho quindi letto per dieci minuti, poi venti e alla fine per un’ora. Quando ho ripreso a fare gli esercizi non ero in grado di stare fermo in piedi, ma ho continuato a provarci. Questo accadeva in particolare quando cercavo di fare il quarto esercizio, dato che non riuscivo a piegarmi. Quando mi accovacciavo non riuscivo più a rialzarmi, ma ho continuato a praticare. Avevo bisogno di due persone che mi aiutassero ad andare in bagno; affinché potessi evacuare, una doveva tirarmi su davanti mentre l’altra mi teneva la schiena. Ho fatto del mio meglio per fare tutto ciò che potevo, mantenendo l’atteggiamento: “Sono un praticante della Dafa e nulla può fermarmi”. La Falun Dafa mi ha dimostrato il suo potere. In soli dieci giorni sono stato di nuovo in grado di prendermi cura di me stesso. Potevo ripiegare la coperta, lavarmi la faccia, mangiare e andare a bagno da solo. I miei parenti e vicini di casa hanno pensato all’unisono che tutto ciò fosse incredibile.

Un mese dopo mia moglie mi ha chiesto di andare a fare un esame di controllo. Sono andato all’ospedale in modo che si sentisse sollevata dalla sua preoccupazione. I risultati hanno mostrato che avevo ancora la cirrosi al fegato in stato avanzato. Dopo essere tornati a casa, ho confortato mia moglie: “Non preoccuparti, l’ultima volta in ospedale ci sono stato portato,

invece questa volta ci sono andato da solo. La Dafa non ha forse dimostrato il suo potere?”. Dopo altre due settimane, mi ero quasi completamente ripreso. Sono poi tornato alla mia città natale. Quando mi hanno visto, completamente in salute, gli abitanti del villaggio non potevano credere ai loro occhi. Hanno pensato tutti che la Dafa fosse meravigliosa. Ho raccontato come io e altri praticanti siamo stati duramente perseguitati e ho distribuito loro alcuni materiali informativi e videocassette. Sono andato da un villaggio all’altro, e ogni volta che incontravo qualcuno, che si trattasse di un allevatore di bestiame, un pastore, un passante o un contadino, raccontavo la mia storia incredibile. Molte persone che all’inizio non mi capivano hanno finalmente compreso che la Falun Dafa è buona. Alcune persone sono venute da me per conoscere i fatti sul Falun Gong, altre hanno chiesto dei libri da leggere e altre ancora hanno detto che in futuro avrebbero praticato anche loro.

Quattro mesi dopo sono tornato all’ospedale per chiarire la verità ai dottori e alle infermiere. Il medico che si occupava del mio caso era stupito di vedermi. Ha espresso incredulità per la mia guarigione e pensato di aver diagnosticato erroneamente le mie malattie. Ho detto: “Come è possibile che abbia sbagliato le diagnosi di tutte quelle malattie? No, non le ha sbagliate. Sono guarito praticando il Falun Gong”. Sentivano che la faccenda fosse alquanto misteriosa, quindi ho chiarito loro i fatti. Ho affermato: “Qualsiasi cosa sia stata detta sul Falun Gong in TV è falsa. L’auto-immolazione in Piazza Tiananmen è una menzogna; è stata inscenata per incastrare il Falun Gong in modo che la gente lo odiasse”. Ho inoltre aggiunto: “Il Falun Gong fa molto bene alla salute delle persone. Chiunque lo pratica, ne beneficia. Non credete a quelle bugie. Dovete ricordare che la Falun Dafa è buona

e che Verità, Compassione e Tolleranza sono buone”. Al momento di andarmene, il dottore mi ha accompagnato fino alle scale.

Colonna vertebrale gravemente incurvata da venti anni, raddrizzata in tre giorni

*Di Wu Weiyu del villaggio Yishan, città di Liuzhou, regione
autonoma del Guangxi, Cina
Febbraio 2004*

L'anno scorso un sito web della Falun Dafa ha pubblicato un articolo dal titolo "Per quale ragione un poliziotto ha detto che 'i praticanti del Falun Gong sono tutti saggi'?". L'articolo parlava della testimonianza di un poliziotto che aveva assistito al raddrizzamento della colonna vertebrale, incurvata da oltre venti anni (cifosi), di una donna anziana, dopo aver praticato il Falun Gong per tre mesi. Dopo una lunga e difficile ricerca ho finalmente trovato questa praticante. Quanto segue è la storia che mi ha raccontato.

Ho letto l'articolo su di me pubblicato su internet. Ciò che il poliziotto ha raccontato era in gran parte veritiero ma non completamente accurato. Dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong, le malattie che mi affliggevano sono guarite in tre giorni, non in tre mesi. Veramente, in soli tre giorni la mia colonna vertebrale incurvata da venti anni si è raddrizzata! La Falun Dafa è davvero meravigliosa, e io ne sono un chiaro esempio.

Mi chiamo Wu Weiyu e vivo nel villaggio di Yishan, città di Liuzhou. Dall'età di cinquant'anni, e per venti anni, non sono stata in grado di tenere la schiena dritta. In questo periodo di tempo ho sentito dolore alla schiena ogni singolo giorno. Il mio corpo era piegato quasi ad angolo retto. Ho cercato cure ovunque e preso molte medicine, spendendo un sacco di soldi. Mio figlio è stato molto carino con me. Ogni volta che veniva a conoscenza

della presenza di un buon dottore cinese da qualche parte, mi portava da lui per farmi visitare. Ha anche detto di essere disposto a spendere decine di migliaia di yuan pur di farmi curare. A quel tempo, decine di migliaia di yuan non erano davvero pochi soldi.

Un giorno la signora Li, mia vicina di casa, mi ha parlato di una persona la cui colonna vertebrale, incurvata da oltre dieci anni, era diventata dritta dopo aver praticato il Falun Gong per un solo anno. Mi ha chiesto se ci credessi, e immediatamente le ho detto: “Ci credo, ci credo! Per favore insegnami... sono persino disposta a pagare!”. La signora Li ha detto: “Quelli che insegnano il Falun Gong sono volontari. Non ci facciamo pagare per insegnare”. Mi ha poi dato del materiale informativo preso da altri praticanti del Falun Gong.

Poi mi ha dato una copia dello *Zhuan Falun*, il libro dei principali insegnamenti della disciplina spirituale. Mi ha chiesto di leggerlo attentamente e insegnato gli esercizi.

Dopo aver letto lo *Zhuan Falun* ho capito molti principi. Molte cose che non ero mai riuscita a comprendere sono diventate chiare. Il terzo giorno dopo aver iniziato a praticare è stato quello più indimenticabile della mia vita: era il 25 dicembre 1998. In quel giorno mi sono alzata molto presto. Sebbene avessi imparato solo due esercizi e non riuscissi nemmeno a sedermi con le gambe incrociate, sono andata al parco alle 4:30 del mattino. Lungo la strada mi sono sentita diversa dal solito; avvertivo il corpo leggero e i muscoli dello stomaco più rilassati del solito. Al luogo di pratica c'erano più di dieci persone. Abbiamo praticato stando in piedi in cerchio con la musica degli esercizi in sottofondo. Mentre stavamo facendo “l'Esercizio del Falun in posizione statica in piedi”, improvvisamente la mia colonna vertebrale ha fatto un

rumore: “Crack, crack, crack”. C’era molto silenzio in quel momento e perciò tutti hanno sentito il rumore della mia spina dorsale che scrocchiava. Ho sentito che il mio corpo si stava lentamente raddrizzando. Un attimo dopo ho potuto vedere le teste degli amici praticanti – in precedenza potevo vedere solo le gambe degli altri. Per venti anni ho sopportato il pesante fardello della mia malattia, e spesso non capivo perché ero ancora viva. È il nostro Maestro ad avermi dato un corpo sano. Non potrei descrivere cosa ho provato allora. Migliaia di parole non potrebbero esprimere la mia gratitudine nei confronti del Maestro.

Dopo aver finito gli esercizi, gli amici praticanti hanno aperto gli occhi e hanno chiesto cosa fosse quel rumore che avevano sentito, tuttavia quando mi hanno vista dritta, sono rimasti tutti scioccati. Qualcuno ha affermato: “Wow! Signora Wu, sei così alta?”. Tutti hanno versato lacrime di felicità, unito le mani nel gesto di Heshi – un segno di rispetto – e ringraziato il Maestro per la sua compassione.

Circa sei mesi dopo è arrivato il 20 luglio 1999 ed è iniziata la persecuzione dei praticanti della Falun Dafa. Il Comitato del Partito Comunista della città di Liuzhou, l’amministrazione comunale, il Dipartimento di Polizia e le stazioni di polizia di tutti i distretti e quartieri si sono alternati ad arrestare i praticanti del Falun Gong, saccheggiando le nostre case, minacciandoci e cercando di costringerci a rinunciare alla pratica. I poliziotti sono venuti da me portando carta e penna e mi hanno chiesto di scrivere una lettera di garanzia in cui mi impegnavo a rinunciare al Falun Gong. Ho scritto: “Il mio Maestro è la persona più gentile nel mondo. La sua benevolenza per me è più grande di una montagna. Garantisco che seguirò il mio Maestro in tutta questa vita e per sempre”.

Ho raccontato la mia storia a tutti i poliziotti, riunendo tutti i miei vicini e colleghi di lavoro come testimoni. Tutti hanno testimoniato: “La schiena di Wu Weiyu è stata incurvata per oltre venti anni. È vero che è guarita circa sei mesi fa”.

Il 28 luglio 1999 due giornalisti della rubrica “Situazione attuale della polizia”, di un giornale gestito dal Dipartimento di Polizia di Liuzhou, e due poliziotti sono venuti a casa mia con una telecamera. Mi hanno chiesto di leggere una dichiarazione che avevano già scritto, in cui si attestava che la mia malattia era guarita grazie all’assunzione di medicine. Io invece, guardando direttamente nella telecamera ho dichiarato: “Per oltre venti anni ho sofferto a causa dell’incurvatura della mia colonna vertebrale. Ho vissuto una vita molto difficile. A quel tempo il Partito si è forse preoccupato per me? Ora, il mio Maestro ha curato le mie malattie senza chiedere nulla in cambio. Adesso volete che lo tradisca e faccia cose contro il Cielo e la mia coscienza. Non lo farò!”.

Un poliziotto ha minacciato di mandarmi in un campo di lavoro forzato se non avessi collaborato. Ho detto: “Uccidetemi con un coltello o un proiettile se avete il coraggio”. Pertanto, la videocassetta non ha potuto servire al loro scopo. E alla fine, col passare del tempo, questo episodio è stato semplicemente dimenticato.

Negli ultimi cinque anni, ho continuato a studiare la Fa (1) e praticare gli esercizi. Non ho più avuto bisogno di prendere alcuna medicina e il mio corpo è diventato sempre più sano. La mia esperienza personale ha dimostrato che praticare il Falun Gong può migliorare la salute. Non rinuncerò mai alla coltivazione... mai!

(1) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Il linfoma di un'insegnante è scomparso

*Di una praticante della Falun Dafa della città di Jinzhou, provincia del
Liaoning, Cina
Febbraio 2014*

Ho 58 anni e sono un'insegnante di scuola media nella città di Jinzhou, provincia del Liaoning. Nel 1997 ho iniziato a soffrire a causa di un tumore ad un'ascella. Alla fine, mio marito mi ha mandato in un ospedale, dove sono stata operata per rimuoverlo. Si è però scoperto che ero affetta da un linfoma. Poiché non mi rendevo conto che si trattava di una malattia così pericolosa, non mi preoccupavo di capire perché i miei colleghi a scuola mormorassero tra loro ogni volta che mi vedevano. Un giorno stavo camminando dietro a una coppia di miei vicini. Senza rendersi conto che ero dietro, parlavano tra di loro: "Mi è stato detto che la tal dei tali ha un linfoma. Ho saputo che le persone che hanno questo problema muoiono molto rapidamente". Scioccata, sono rimasta immobile per un attimo, poi sono tornata a casa col passo pesante. Poiché ero molto pallida, mio marito ha capito che mi ero resa conto della situazione. Mi ha chiesto cosa fosse successo e io sono scoppiata a piangere, lamentando che il Cielo era ingiusto. Rincuorata dalla mia famiglia, ho compreso che piangere non mi avrebbe salvato la vita; ho quindi scritto tranquillamente il mio testamento e mi sono preparata per la mia morte. Aspettando di morire, ero disperata, ed è stato a questo punto così in basso della mia vita che mia madre mi ha presentato la Falun Dafa e ha condiviso con me la sua esperienza con la pratica.

Mia madre è nata in un villaggio. Avendo avuto undici figli, era molto magra e debole fisicamente. Dopo il parto ha sofferto di

molte malattie, ma poiché viveva in povertà non poteva permettersi di farsi visitare dai medici. Nel 1996 la maggior parte dei suoi familiari ha iniziato a praticare la Falun Dafa. Adesso, all'età di 88 anni, mia madre vive molto meglio di come mai abbia vissuto in tutta la vita. Dalla semina alla raccolta, può fare qualsiasi lavoro agricolo che possono fare i giovani. Alcune persone addirittura scherzano dicendo che è proprio come un albero di ferro millenario che è fiorito improvvisamente. Influenzate da lei, molte persone nel suo villaggio hanno iniziato a praticare il Falun Gong. Sapevo che il miracolo era dovuto al fatto che praticasse. La mamma ha detto che se non avesse incontrato la Falun Dafa, sarebbe morta molto tempo prima, e che nessuno sforzo umano, ma solo coltivando in accordo alla Grande Legge di Verità-Compassione-Tolleranza, il destino di una persona può cambiare.

Successivamente mi ha portato a casa sua per rendermi più agevole praticare e alla fine del 1997 ho intrapreso il sentiero della coltivazione. Poco dopo aver iniziato a praticare è iniziato il processo di purificazione del mio corpo e lentamente i sintomi negativi sono scomparsi uno dopo l'altro. Dopo un anno sono andata all'ospedale per fare un esame di controllo e ho scoperto che il mio cancro era completamente sparito! La mia famiglia era davvero felice per me.

Negli ultimi sei anni ho seguito i requisiti della Falun Dafa per coltivare il mio carattere. Non ho mai accettato denaro in regalo dai miei studenti. Ho lavorato diligentemente e mi è stato assegnato il riconoscimento di "Insegnante eccezionale" per la mia dedizione all'insegnamento. Comprendo bene che questo premio è dovuto al fatto che pratico la Falun Dafa; è semplicemente la manifestazione nella mia carriera del miglioramento del mio carattere e del potere della Falun Dafa.

Passare da una salute in declino a una vitalità fiorente

*Di Ye Shuzhen, docente dell'Università nazionale di Taiwan,
Taipei, Taiwan
Aprile 2001*

Mi chiamo Ye Shuzhen e sono una docente presso l'Università nazionale di Taiwan. Essendo una studiosa, la mia accettazione della Falun Dafa e il mio credo risoluto nella pratica si basano sul pensiero razionale. Grazie al potere della Falun Dafa, negli ultimi anni di pratica il mio corpo e la mia mente hanno sperimentato miglioramenti significativi.

Miglioramento del cuore e della mente

Dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa il mio atteggiamento verso il lavoro è cambiato. In passato ero sempre spaventata dai compiti che potevano comportare conflitti interpersonali, e se il dipartimento mi chiedeva di ricoprire il ruolo di responsabile in un lavoro di quel tipo, facevo il possibile per rifiutarmi. Dopo aver iniziato a praticare ho gradualmente imparato a lasciare che le cose seguissero il loro corso, gestendo tutto con un cuore compassionevole. Questo cambiamento di atteggiamento era basato sulla mia comprensione del requisito della Dafa, secondo cui un praticante deve innanzitutto fare bene il proprio lavoro nella società ordinaria. Dopo aver iniziato a praticare la Dafa si è in grado di rinunciare maggiormente ai propri desideri e sopportare di più, e così la mente diventa pacifica. Potrebbe sembrare un atteggiamento passivo e debole, ma quando manteniamo una mente pacifica, spesso scopriamo che le relazioni diventano più armoniose e le cose vengono risolte

cercano di prendere il sopravvento, in modo soddisfacente. Quando, nei rapporti con gli altri, tutti i conflitti si aggravano e le nostre vite sono piene di antagonismo. La calma e la tolleranza che ho sviluppato in me stessa, così come la gentilezza verso gli altri, si sono gradualmente radicate nel mio cuore, e questo ha migliorato le mie relazioni con gli altri. Anche la mia vita familiare è diventata più armoniosa.

In passato, ogni volta che mio marito mi criticava, spesso avvertivo che non si stava comportando correttamente; discutevo con lui cercando di ragionare, ma la discussione si trasformava sempre in una lite. Da quando ho iniziato a praticare la Falun Dafa, il modo in cui gestiamo le cose è completamente cambiato in meglio. A prescindere dai conflitti, grandi o piccoli, in cui ci imbattiamo, non litighiamo più. La mia coltivazione nella Dafa ha permesso alla mia famiglia di diventare più armoniosa. Il nostro Maestro ci insegna a considerare prima di tutto gli altri, inclusi i membri della nostra famiglia, e non appena vengono affrontati con compassione, i vecchi conflitti sembrano dissolversi. Coltivare seguendo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza ha notevolmente liberato la mia mente, e la mia vita è diventata molto piacevole, spensierata e pacifica.

Tutte le mie malattie sono scomparse

La Falun Dafa è un sistema di coltivazione e non è la tipica pratica di qigong che mira a liberare le persone dalle malattie. Tuttavia, se i praticanti possono lasciare andare il loro attaccamento al fatto di essere curati e concentrarsi sul miglioramento del proprio carattere, il loro corpo sperimenterà incredibili miglioramenti. Il potere di guarigione della Dafa si è manifestato anche nel mio corpo. Prima di praticare soffrivo di vari disturbi, tra cui mal di testa, mal di stomaco, insonnia, incontinenza,

mal di schiena, aderenze fibrose, diabete e altri disturbi. Nondimeno, dopo aver iniziato a praticare la Dafa tutte queste malattie sono scomparse. Tra questi disturbi, il mal di testa, le aderenze e il diabete sono quelle che mi hanno tormentato di più. Ho sofferto di mal di testa sin da quando ero adolescente e in tutto è durato da venti a trent'anni: Col passare del tempo i sintomi sono peggiorati; più di dieci anni fa hanno cominciato a verificarsi una volta ogni due o tre settimane, e ogni volta il mal di testa durava diversi giorni, durante i quali dovevo prendere un antidolorifico ogni cinque o sei ore. Poiché, dopo un utilizzo continuato, lo stesso tipo di antidolorifico perdeva l'efficacia, nel tempo ne avevo provati svariati tipi. Inoltre, il dolore poteva manifestarsi improvvisamente e ovunque, quindi dovevo portare sempre con me la medicina.

Nel 1988 ho subito un'operazione chirurgica per un problema ginecologico e in seguito ho sofferto di un forte dolore nella zona addominale ogni uno o due mesi – e ogni volta che si manifestava, sudavo copiosamente. Per alleviare il dolore provavo a stare in ogni tipo di posizione, ma senza alcun effetto. Dopo ogni attacco mi sentivo sempre come se mi fossi appena ripresa dall'orlo della morte. Sono andata a farmi vedere da un dottore, il quale mi ha detto che il mio stato era dovuto alle aderenze, ovvero era un effetto collaterale dell'operazione alla quale mi ero sottoposta in precedenza. Ha affermato che era molto difficile da curare. Nell'estate del 1989 mi è stato diagnosticato il diabete e, a partire dal settembre 1996, ho dovuto fare iniezioni di insulina ogni mattina e sera.

Un dottore di medicina tradizionale cinese era seriamente preoccupato per la mia salute precaria e mi ha suggerito continuamente di prendermi una lunga vacanza per riprendermi e

riposarmi. Ero preoccupata di non poter vedere crescere mia figlia e vivere abbastanza a lungo per guidarla a scegliere una buona strada nella vita.

È stato dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa che la mia vita è cambiata fundamentalmente in meglio. Tutte queste malattie sono sparite! Adesso la mia dieta è normale e posso mangiare qualsiasi tipo di cibo, compresi i dolci. Ho bisogno di dormire solo cinque-sei ore al giorno, eppure sono piena di energia e di spirito; sento il corpo molto leggero e puro. Non sono più preoccupata per il freddo. Anche quando la temperatura è appena sopra i 10°C posso indossare solo una semplice maglietta a maniche corte senza prendere mai un raffreddore. In passato sentivo sempre il corpo ghiacciato, e quando ero a letto la sera avevo le mani e i piedi particolarmente freddi e irrigiditi. In inverno, dovevo raggomitolarmi per dormire. Ora, invece, sento una corrente calda attraversare tutto il mio corpo. Negli ultimi due anni, in inverno, mi è bastato coprirmi con delle lenzuola leggere e non ho più avuto bisogno della trapunta imbottita di cotone. Avendo notato che tutte le mie malattie sono scomparse dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa, molte persone si sentono molto felici per me e mi fanno spesso i complimenti per aver interrotto quell'implacabile ciclo di malattia che mi affliggeva.

La Falun Dafa ha cambiato la mia vita e trasformato la mia salute in declino in vitalità fiorente. Spesso dicevo che quando si arriva ai quaranta o cinquant'anni, si inizia ad andare in declino. Anch'io ho vissuto un tale stato. Tuttavia, dopo aver iniziato a praticare, la mia caduta si è fermata e la rotta si è invertita. Praticherò la Falun Dafa per sempre. È la Falun Dafa che ha permesso al mio corpo e alla mia mente di sperimentare una trasformazione così significativa in così poco tempo.

Malattia degenerativa delle ossa e cancro al seno curati in mezzo alla brutalità della persecuzione

*Di una praticante della Falun Dafa della provincia dello Heilongjiang,
Cina
Gennaio 2004*

Anche se non ho ricevuto molta istruzione e devo fare un grosso sforzo per scrivere le mie esperienze, vorrei comunque condividere la mia storia con voi. In precedenza ero affetta da osteonecrosi (1) al secondo stadio a entrambe le anche e sono stata praticamente paralizzata per quasi un anno. Tuttavia, dopo solo tre o quattro giorni da quando ho iniziato a praticare la Falun Dafa, ho buttato via i miei bastoni e sono stata in grado di camminare di nuovo. Questo fatto ha suscitato una forte stupore tra le persone del mio villaggio, che sapevano che avevo difficoltà a camminare dall'età di 27 anni. Quando ho iniziato a fare gli esercizi del Falun Gong, sono stata portata al sito di pratica con un carretto.

Ho iniziato a praticare nel marzo 1999, all'età di 28 anni. Quando, nel luglio 1999, è iniziata la persecuzione contro la Dafa, ho spiegato a mio suocero la vera natura del Falun Gong, e lui ha accettato che andassi a Pechino ad appellarmi per rivendicare il mio diritto di praticare. A quel tempo mio suocero soffriva di vasculite (2), poi trasformata in trombosi (3), e le sue gambe si erano infettate a causa della cattiva circolazione. I dottori gli avevano detto che il problema non poteva essere curato con la chirurgia. All'inizio del 2000 ho portato le mie cartelle cliniche in alcuni importanti ospedali per dimostrare che in precedenza ero affetta da osteonecrosi, e all'Ufficio 610 locale (4) per mostrare i benefici del Falun Gong. Il personale dell'Ufficio 610 mi ha portata alla stazione di polizia, dove un funzionario, girandomi attorno, ha

affermato: “Sei guarita dall’osteonecrosi fino a questo punto?”. Gli ho spiegato in dettaglio il miglioramento della mia salute grazie alla pratica. Il funzionario ha poi telefonato a qualcuno del mio villaggio per verificare se era vero ciò che dicevo, e dopo aver ottenuto la conferma, mi ha lasciato andare.

Subito dopo ho deciso di andare a Pechino ad appellarmi per reclamare il diritto di praticare. Mio padre ha detto: “Dovresti andarci anche se nessun altro lo farà, perché la Falun Dafa ti ha restituito la vita, e tener fede alla tua coscienza”; poi mi ha dato il denaro per il viaggio. A Pechino, la polizia mi ha arrestata e ustionata su tutto il corpo con un manganello elettrico. Sono stata trattenuta in un centro di detenzione per oltre sessanta giorni. Per protestare ho fatto lo sciopero della fame per nove giorni e di conseguenza il mio stomaco ha iniziato a sanguinare. Nondimeno, invece di mandarmi all’ospedale, mi hanno sottoposta all’alimentazione forzata.

La volta successiva che mi sono recata a Pechino, sono stata arrestata e imprigionata in un campo di lavoro per un anno.

Una volta mio padre ha dovuto pagare 500 yuan per farmi visita al campo di lavoro forzato di Wanjia. Prima di consentirgli di vedermi, la guardia di sicurezza gli ha chiesto di calunniare il Falun Gong, ma lui non l’ha fatto. Dato che quella struttura non permetteva ai praticanti di ricevere visite dai familiari, per vedermi ha dovuto corrompere la guardia di sicurezza con altri 100 yuan. Poiché mi sono rifiutata di rinunciare al mio credo, sono stata rinchiusa nella prigione maschile e costretta a stare seduta su una sedia di metallo per tre giorni senza dormire. Ho protestato facendo uno sciopero della fame. Quando mio padre ha visto quanto ero diventata

incredibilmente magra, ha pianto, e così hanno fatto anche mio fratello e mia sorella maggiore. Il direttore del campo, un certo Shi (non ne conosco il nome), il capitano e altri prigionieri hanno chiesto ai miei familiari di convincermi a rinunciare al mio credo e a smettere di praticare gli esercizi. Hanno detto a mio padre: “Tua figlia è una bugiarda. Ha detto di essere guarita dall’osteonecrosi dopo tre o quattro giorni di pratica del Falun Gong”. Mio padre ha risposto seriamente: “La sua guarigione in così poco tempo non è una bugia, è un fatto ben noto. Perché non chiedete alla gente del nostro villaggio? Tutti lo sanno”. Il capo poi ha detto che ero molto testarda e ha chiesto a mio padre di convincermi a essere “trasformata”. Ho detto a mio padre: “Per trasformazione intendono che devo prendere le distanze dal Maestro e dalla Dafa; inoltre devo anche inventare bugie per criticare la Dafa e rinunciare alla pratica”. Mio padre ha detto subito: “No. Una persona deve essere retta e nobile. Tutto ciò che richiede a una persona di rinunciare a seguire la propria coscienza non deve essere fatto in nessun momento, anche a costo della vita”. Il capo e altri erano così arrabbiati per le sue dichiarazioni che hanno sbattuto la porta e se ne sono andati.

Mio padre non è un praticante, ma mia madre sì. Lui l’ha incoraggiata: “Devi davvero dirlo se vuoi praticare, anche se ti viene messo un coltello al collo”. Quindi quando la polizia ha chiesto a mia madre se voleva continuare a praticare, lei ha risposto con fermezza: “Sì!”. La polizia le ha messo allora le manette ai polsi e a chiesto mio padre di pagare 5.000 yuan di multa per il suo rilascio. Lui ha risposto: “Perché dovrei darvi dei soldi... che legge ha violato? Non voleva forse praticare solo per stare bene e diventare una persona migliore? Ti dirò che non ti darei mai i soldi anche se ce li avessi. Se vuoi forzare la situazione, ti denuncerò. Non credo che in questo Paese ci sia qualcuno che sta facendo rispettare le leggi”. La polizia è rimasta scioccata e se ne è andata confusa. Più tardi,

mia madre era stata arrestata e portata via. Nondimeno, due settimane dopo è stata liberata perché mio fratello ha pagato agli agenti 700 yuan.

Nel giugno 2000, nel campo di lavoro forzato di Wanjia, cinque persone mi hanno presa per i capelli e trascinato sul pavimento. Poi mi hanno preso a calci e pugni e portato nella prigione degli uomini. I miei piedi erano ancora sanguinanti a causa del trascinamento. Mi hanno messo in punizione per nove giorni, facendomi stare accovacciata per lungo tempo o seduta su un piccolo sgabello. Le ferite ai miei piedi si sono infettate a causa della mancanza di circolazione e hanno cominciato a putrefarsi. Non ho potuto camminare normalmente per più di venti giorni. In seguito uno dei miei seni si è infiammato e si è gonfiato, e dopo dieci giorni si è formata una grossa piaga purulenta, che trasudava pus e sangue scuro. Alla fine, tutto il tessuto mammario si è completamente decomposto. Il mio peso corporeo è sceso a metà di quello che era un tempo. Vedendomi moribonda, le guardie del campo, preoccupate di essere ritenute responsabili della mia morte, mi hanno mandata all'ospedale per donne e bambini di Harbin. Quella sera il campo di lavoro ha poi chiamato la mia famiglia e l'Ufficio 610 locale per dire di andare a riprendermi. Il dottore ha detto loro che avevo il cancro al seno.

Mi sentivo esausta e la mia salute peggiorava ogni giorno. Stavo sopravvivendo sforzandomi di avere pensieri retti, perché sapevo profondamente che se non li avessi avuti, non avrei mai potuto rialzarmi. A volte desideravo soltanto morire, ma immediatamente pensavo: "No!". Poi un amico è venuto a trovarmi e ha detto: "Non sei guarita dall'osteonecrosi facendo gli esercizi? Dato che ha funzionato, dovresti praticare e liberarti del cancro".

Due giorni dopo, una praticante locale è venuta a casa mia e mi ha portata fuori con lei. Il primo giorno mi ha dato un libro da leggere e mi ha chiesto se volevo praticare. Ho pensato: “Come posso praticare in queste condizioni? Il mio seno è infiammato e gonfio, con il pus che fuoriesce dalla piaga; le mie braccia sono coperte di vesciche e sono piena di croste ovunque. Sono così debole che non posso nemmeno stare ferma in piedi”. Poi ho pensato: “Sono una praticante della Dafa, una coltivatrice, come posso non praticare? Inoltre, gli esercizi possono solo farmi bene”; e così mi sono detta: “Va bene, li farò”. Nel primo esercizio ho usato tutta la mia forza per estendermi senza pensare che ero malata. Dopo aver eseguito i quattro esercizi, sono accaduti di nuovo dei miracoli. Il mio seno non era più gonfio e mi sentivo bene ed energica. Proprio come dice il Maestro nello *Zhuan Falun*: “Potremmo dire che un risultato buono o cattivo dipende da un solo pensiero. Un pensiero differente crea un risultato diverso”. Il marito della praticante – un non-praticante – mi ha guardata per tutto il tempo. Quando ha visto come ero cambiata in un solo giorno, ha esclamato sorridendo: “È grandioso... è proprio un miracolo!”. Mi ha detto: “Onestamente, dal momento che quando sei arrivata avevi bisogno di qualcuno che ti sorreggesse, ero preoccupato che morissi qui. Se non avessi visto quello che è accaduto con i miei occhi, non ci avrei creduto”. Da allora ho ricominciato a studiare la Fa (5), fare gli esercizi e inviare pensieri retti regolarmente. Il mio corpo è migliorato continuamente, e in meno di venti giorni ho recuperato completamente la salute.

Non avevo parole per esprimere la mia gratitudine verso il Maestro. Allo stesso tempo, ho ringraziato la praticante che si era presa cura di me. Ho quindi deciso di tornare a casa. Il secondo giorno dopo il mio ritorno era il 66° compleanno di mio suocero. Molti amici e parenti mi hanno vista con addosso i vestiti nuovi

regalati dalla mia amica praticante: ero sana e con una pelle risplendente. Erano tutti stupiti e parlavano di me. Non avendo mie notizie da venti giorni, molti di loro avevano pensato che fossi morta. Mio marito era molto felice e mio suocero, che non ha smesso un attimo di sorridere, ha affermato: “La Falun Dafa è miracolosa”. Quando mio suocero ha raccontato di me a mia suocera, lei ha detto: “Non ci credo. Devo vederla con i miei occhi”. È venuta da me solo per avere conferma che il mio seno era completamente guarito – era rimasta solo una grande cicatrice dove c’era la piaga. La gente del villaggio ha detto: “Anche se l’ospedale potesse trattare un cancro così avanzato, non avrebbe potuto richiudere una ferita così enorme in venti giorni”. Ho chiesto alla mia amica se si ricordava il suo precedente commento su di me. Sollevando il pollice, ha detto: “Credo totalmente nel Falun Gong. È così buono che non solo devo crederci io, ma tutti nel villaggio devono farlo perché ne hanno la prova”. Più tardi, il comitato municipale è venuto nel nostro paese per provare a farmi il lavaggio del cervello e chiedermi di rinunciare alla Falun Dafa. Il capo del villaggio ha detto al comitato: “Avevate detto che stava morendo a causa del cancro al seno. Ora si è ripresa grazie al Falun Gong e non volete lasciarla praticare? Ciò significa che volete che rimanga a casa e muoia?”.

Alla fine dell’anno, i funzionari della stazione di polizia e del Ministero di Pubblica Sicurezza che mi avevano portato a casa sono arrivati e mi hanno chiesto: “Sei guarita?”. Ho risposto: “Sì”. Hanno aggiunto: “Sei veramente guarita?”. Ho replicato: “Non potete forse vederlo con i vostri occhi che sto bene?”. L’agente ha detto: “Forse era sbagliata la diagnosi?”. Poi ha lasciato intendere che non dovevo restare a casa e andare da mia madre il giorno dopo, ma ho rifiutato. Il giorno successivo, la polizia è venuta per arrestarmi. Ho detto loro: “Studio la Fa perché voglio essere una

persona sana e buona. Quando stavo morendo, per pagarmi le cure ho venduto la casa, ma nonostante ciò non avevo comunque abbastanza soldi. Quando ho rinunciato a curarmi, la Falun Dafa mi ha salvato la vita. Sono stata arrestata perché ho raccontato la verità sulla pratica e sono quasi morta in carcere. Ancora una volta la Falun Dafa mi ha salvata e ho ricominciato a vivere. Adesso siete venuti di nuovo da me per danneggiarmi. Avete continuato a dire che la Dafa è malvagia, ora vediamo chi è il malvagio. Chi mi sta salvando e chi sta cercando di uccidermi?”. I poliziotti sono rimasti senza parole e sembravano pieni di rammarico. Mi hanno detto: “Non volevamo fare questo... stiamo solo eseguendo un ordine dell’ autorità di livello superiore”. Mentre stavano trascinandomi nell’auto, mia figlia di nove anni si è aggrappata alla gamba di un’agente e ha gridato: “Lasciate stare la mamma!”. Dopo avermi messo in macchina, mia figlia si è inginocchiata vicino all’auto, ha afferrato la portiera e ha gridato: “Per favore arrestate anche me, voglio stare con la mia mamma”. L’agente ha detto tristemente: “Sei troppo piccola per venire con noi, tua mamma tornerà molto presto”. Hanno cercato più volte di partire, ma non ci sono riusciti perché mia figlia era attaccata alla maniglia dello sportello e continuava a gridare: “Mamma, voglio mia mamma!”. La gente del villaggio era tutta in lacrime e alla fine la polizia è partita tra la disapprovazione del pubblico.

Sono stata messa nuovamente in un centro di detenzione. Continuavo a recitare la Fa del Maestro nella mente e pensavo che poiché ero detenuta, avrei dovuto chiarire i fatti sulla persecuzione alle persone che si trovavano lì. Ho mantenuto i pensieri retti e agito in modo retto; ho rifiutato di memorizzare le regole della prigione e non ho lasciato che il male mi influenzasse. In pochi giorni, vesciche e croste hanno cominciato ad apparire sulle mie braccia e la pelle del mio petto ha iniziato a imputridirsi. Mi sono illuminata sul fatto che la malattia si stava manifestando perché la polizia la potesse vedere. Dopo più di venti giorni,

mi hanno rilasciata in libertà vigilata affinché potessi farmi vedere da un medico. La polizia stava pianificando di condannarmi, ma ora ero fuori dal centro di detenzione. Non volevamo lasciarmi tornare a casa ma mandarmi alla stazione di polizia vicino a casa di mia madre; tuttavia gli agenti di quel distaccamento hanno rifiutato di accettarmi. A quel punto nessuno voleva più avere a che fare con me. La mia malattia è poi guarita nuovamente una volta tornata a casa.

Comprendo profondamente la solennità della Dafa, cerco di comportarmi secondo i requisiti della Fa del Maestro e di fare ciò che dovrei fare come praticante. Poiché la mia mente e il mio corpo sono migliorati significativamente dopo aver iniziato a praticare, molte persone hanno appreso la verità sulla Falun Dafa.

(1) Osteonecrosi: Degenerazione del tessuto osseo.

(2) Vasculite: Infiammazione dei vasi sanguigni.

(3) Trombosi: Formazione di coaguli di sangue.

(4) 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.

(5) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Malattia della pelle e altre affezioni croniche guarite in due mesi

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Febbraio 2003

Nel 1995 ho contratto una malattia della pelle e causa della quale ho sofferto molto nei quattro anni successivi. Nel momento più acuto della malattia, sembrava che entrambe le mie mani stessero marcendo e nessun medicinale che prendevo mi aiutava a migliorare. Non ho potuto fare la faccenda in casa per sette/otto mesi. Anche durante il momento più freddo dell'inverno dovevo lasciare le mani fuori dalla trapunta quando dormivo di notte, perché il prurito e il dolore che provavo mettendole sotto al caldo, era troppo difficile sopportare. Per questo motivo, ho pianto molte volte e mi sono fatta visitare da tutti i medici e ospedali specializzati nella cura delle malattie cutanee della nostra città e dei dintorni.

In quei quattro anni ho speso una fortuna in medicine sia cinesi che occidentali. In tutto questo tempo non c'è stato alcun miglioramento e sono stata intossicata dai farmaci diverse volte – in una circostanza perfino al punto di perdere coscienza.

Nel 1998 ho avuto la fortuna di conoscere e iniziare a praticare il Falun Gong, e da allora ho sperimentato molti cambiamenti fondamentali nella mia vita. Dalla notte in cui ho iniziato a fare gli esercizi, la pelle non mi ha più dato fastidio. Ho dormito bene tutta la notte e da allora sono migliorata giorno dopo giorno. Tutti i problemi cutanei sul mio corpo e sulle mani sono completamente guariti nel giro di due mesi.

Prima di praticare il Falun Gong soffrivo anche di gravi malattie gastriche, colecistite (1), dolore alle gambe, lombalgia e una malattia agli occhi; e anche tutte queste affezioni sono sparite. Essendo stata testimone dei miei miracolosi cambiamenti, anche mio marito ha iniziato a praticare. Ad oggi stiamo praticando il Falun Gong da più di quattro anni e non abbiamo mai avuto bisogno di spendere nemmeno un centesimo in spese mediche. Siamo molto sani e non ci stanchiamo mai lavorando.

È stata la Falun Dafa ad avermi aiutata. La mia esperienza personale ha rafforzato la mia determinazione a praticare ancor più diligentemente. La propaganda diffamatoria sulla Falun Dafa diffusa da Jiang Zemin e dai suoi seguaci non può oscurare la luminosità della verità.

(1) Colecistite: Infiammazione cronica della cistifellea.

Ingegnere guarisce da un tumore cerebrale maligno

*Di Nan Xuefeng di Pechino, Cina
Maggio 2001*

Sono un ingegnere che lavora in campo sperimentale presso il quartier generale dello Stato Maggiore. Dopo 18 anni di ricerche scientifiche in un ambiente molto duro, la mia salute ha iniziato a peggiorare.

Nel 1994, dopo aver effettuato una TAC nell'ospedale nr. 301, ho appreso di avere un tumore maligno al cervello; e già solo pochi giorni dopo la diagnosi, non ero più in grado di muovermi. Per rimuovere il tumore ho subito un'operazione chirurgica che è durata sette ore. Quando però, 54 giorni dopo, sono stato riesaminato, il tumore si era ripresentato – questa volta era delle dimensioni di 4 x 3 centimetri. All'84° giorno il tumore era diventato di 6 x 5 centimetri. I dottori dell'ospedale nr. 301, consapevoli di non potermi aiutare, mi hanno allora rimandato a casa. L'unica scelta che avevo era quella di aspettare la morte. Mia moglie ha portato le scansioni TAC eseguite prima e dopo l'operazione in un altro ospedale, per una consultazione. Il primario di neurochirurgia, un anziano professore, ha studiato le lastre e detto a mia moglie: “Non si disperi. Dato che la chirurgia non può rimuoverlo, l'unica scelta è cercare di evitare che peggiori”. Mia moglie gli ha chiesto quanto tempo mi rimaneva, e lui ha risposto: “Basandosi sulla situazione attuale, tre mesi al massimo”.

Mia moglie si è rifiutata di rassegnarsi e ha consultato l'Associazione Tumori di Pechino. È stata informata dell'esistenza di una certa polvere antitumorale che era particolarmente

efficace sui tumori cerebrali. Non avendo altra scelta, mentre prendevo le medicine ho praticato una disciplina di qigong. La mia condizione sembrava essere sotto controllo, tuttavia la mia unità di lavoro non poteva rimborsarmi le spese mediche. Ho dovuto spendere 800 yuan (1) al mese per le medicine. Poiché il totale degli stipendi mio e di mia moglie ammontava a 850 yuan, la nostra vita familiare era molto dura.

Nel periodo in cui ero malato, mia moglie ha dovuto supportare sia pressioni mentali che economiche, e alla fine anche la sua salute è peggiorata e i capelli le sono diventati bianchi. Ha sviluppato molte malattie, tra cui un'infezione pelvica, enterite, gastrite e altri disturbi. L'ospedale nr. 301 le ha suggerito di farsi ricoverare, ma i nostri figli e io avevamo bisogno di lei. Se non avesse scoperto la Falun Dafa, non so proprio come avremmo fatto. La Falun Dafa l'ha aiutata a sostenere tutta la famiglia. Mia moglie ha iniziato a praticare nel 1995, e tre mesi dopo, tutte le sue malattie sono totalmente scomparse. Ha recuperato completamente la salute e i suoi capelli sono ritornati gradualmente neri. Ho sentito una tale felicità nel mio cuore! Quando praticava la meditazione seduta durante la notte, sentivo che emanava un'energia chiara e forte. Mi sono commosso nel leggere i due libri della pratica: il *Falun Gong* e lo *Zhuan Falun*. Gli insegnamenti profondi del Maestro Li mi hanno toccato profondamente. Ho capito la ragione dell'esistenza umana, lo scopo della mia vita e il perché della mia malattia. La Falun Dafa mi ha svegliato dall'illusione.

Siamo entrambi diventati i praticanti della Falun Dafa. Ho provato a praticare e coltivare autenticamente seguendo i principi universali di Verità, Compassione e Tolleranza, e dopo sei mesi

e dopo sei mesi mi sono ripreso completamente. Da allora la mia salute è sempre stata buona. È stata la Falun Dafa ad avermi dato una seconda occasione di vita. Nel dicembre 1995 l'unità di lavoro mi ha assegnato un nuovo appartamento. Durante la sua ristrutturazione sono stato in grado di trasportare, dal primo al quinto piano, un sacco di cemento da cinquanta chili. In quegli oltre venti giorni di lavoro non ho avvertito alcuna fatica; sentivo di avere una forza infinita. In effetti, sono perfino più forte rispetto a prima di ammalarmi. In primavera, era il momento di piantare gli alberi. Come praticante della Falun Dafa, ho cercato di svolgere qualche lavoro pesante come scavare la fossa per piantare un albero. La fossa da scavare era di un metro quadrato e mezzo e profonda un metro e mezzo, e conteneva molte grosse pietre. Ho lavorato duramente e sono stato in grado di fare più di ciò che mi era stato chiesto.

La Falun Dafa ci insegna a essere delle brave persone sempre. Nella mia unità di lavoro ho fatto lavori duri e sporchi e considerato sempre prima gli altri. Ho rinunciato al perseguimento di fama e interesse personali. A marzo di quest'anno il supervisore mi ha detto che volevano candidarmi come "lavoratore modello". Rispetto ai dipendenti veterani con cui lavoravo, ero due livelli sotto di loro. Prima di praticare la Falun Dafa mi ero lamentato molto di questo, perché ritenevo che il mio compenso fosse sproporzionato rispetto al lavoro che svolgevo. Da quando sono diventato un praticante ho provato a dare meno importanza a fama e interesse personale, e cercato di essere una brava persona. Ho detto al supervisore: "Non sono abbastanza qualificato per questo titolo. Sono stato in congedo per malattia per un anno e mezzo. L'unità di lavoro ha pagato molto per le mie spese mediche. Ho già ricevuto tanto dall'azienda. Ti prego di dare questa opportunità a qualcun altro". A giugno, quando l'ufficio di ricerca scientifica

mi ha chiesto di scrivere un articolo intitolato: “Bravi membri del Partito attorno a me”, per elogiarmi, ho lasciato questo compito ad altri.

La Falun Dafa non ha solo salvato la mia vita, ma anche purificato la mia anima.

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

Donna guarisce dopo aver sofferto a causa di un tumore cerebrale e gravi malattie degenerative

Di Meixian, praticante della Falun Dafa di Taiwan

Luglio 2002

Meixian ha vissuto una vita miserabile e piena di sofferenza per oltre un decennio, tuttavia adesso parla felicemente di come ha ottenuto una nuova vita dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa. Quanto segue è la sua storia.

Nel marzo del 1988, all'età di 52 anni, Meixian ha avvertito dolori in tutto il corpo. Il risultato di un esame medico ha rivelato la presenza di un tumore di cinque centimetri nell'emisfero destro del suo cervello, che aveva già danneggiato i nervi visivi e uditivi e altri ancora. Dopo che il tumore è stato rimosso sono sorte varie complicazioni. Il corpo e gli organi di Meixian erano degenerati al punto che non riusciva a toccarsi i denti con la lingua e a chiudere bene la bocca, il che faceva sì che il cibo fuoriuscisse quando mangiava. Non riusciva a chiudere le palpebre, né a vedere e sentire chiaramente, aveva difficoltà a parlare e stava perdendo l'uso delle sue membra indebolite.

Poteva camminare solo lentamente poiché aveva difficoltà a controllare i movimenti. Il suo corpo era molto ricurvo quando camminava e spesso sbatteva contro persone od oggetti. Doveva riposare a lungo anche dopo piccoli movimenti. Metà della sua

faccia era storta verso sinistra e di conseguenza aveva un'espressione molto seria e fredda. Poteva parlare solo lentamente, parola per parola, e aveva le ghiandole lacrimali fuori controllo, il che causava la fuoruscita incontrollata delle lacrime – è perciò doveva sempre portare con sé un asciugamano per asciugarle. Inoltre, perdeva spesso conoscenza senza alcun preavviso. Varie parti del suo corpo erano degenerate così gravemente che doveva dipendere da altri per fare qualunque cosa nella vita quotidiana. Per migliorare la sua salute fisica ha provato molti tipi di trattamenti, tra cui la terapia fisica, la medicina tradizionale cinese e quella popolare, e altro ancora. Ha affermato: “La mia vita era miserabile in quel momento”.

Spesso si chiedeva: “C'è qualcosa che potrebbe aiutarmi a non fare affidamento sugli altri? Devo vivere così per il resto della mia vita?”. Un giorno ha visto in TV un servizio sul Falun Gong, in cui si sosteneva che fosse una pratica molto buona. In quel momento ha avuto il desiderio di impararla, ma non sapeva dove trovarla.

Tre anni prima aveva visto delle persone praticare il Falun Gong in un parco e così ha deciso di andare a vedere. Il giorno dopo ha fatto un grande sforzo per arrivare a piedi al sito di pratica nel parco e ha trovato alcuni praticanti che le hanno insegnato l'“Esercizio del Falun in posizione statica in piedi”. Nondimeno Meixian ha avuto difficoltà a tenere le mani davanti alla testa; sentiva così tanto dolore che ha dovuto abbassarle. Dopo essere tornata a casa, ha pensato: “È troppo difficile praticare gli esercizi! Non ci tornerò domani!”, Tuttavia, quando si è svegliata la mattina dopo, è andata lentamente al sito di pratica nel parco per imparare la pratica. Ogni giorno, si sentiva molto stanca dopo aver finito di praticare e voleva rinunciarci,

ma qualche forza la spingeva ad andare di nuovo a praticare la mattina dopo.

Tre mesi dopo, Meixian si è resa conto di non aver più bisogno di prendere gli antidolorifici che assumeva da tanti anni. Questo è stato di grande incoraggiamento per lei, così ha continuato a praticare gli esercizi. Gradualmente, ha potuto alzare le mani fino al livello degli occhi e poi lentamente sopra la sua testa. Ha potuto estendere il tempo di pratica da pochi secondi a pochi minuti, fino a terminare l'esercizio di mezz'ora. Anche le sue gambe avevano subito un cambiamento. All'inizio non riusciva a piegarle nella posizione del mezzo loto per eseguire la meditazione seduta, ma con la pratica ha fatto progressi continui. Nei tre anni successivi ha scoperto di essere in grado di fare molte cose che prima non poteva fare. La sua capacità di camminare è migliorata così come la fiducia in sé stessa.

Il Falun Gong enfatizza che i praticanti devono migliorare il proprio carattere, così leggono il libro e studiano la Fa (1) insieme dopo aver finito di praticare. Dopo aver praticato gli esercizi per un po' di tempo, anche Meixian ha iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*. All'inizio poteva solo leggere una o due parole. Era preoccupata di far perdere tempo agli altri praticanti, così ha pensato: "Non leggerò il libro. Sarà sufficiente che faccio gli esercizi!". Tuttavia, alcuni praticanti l'hanno incoraggiata a partecipare allo studio serale di gruppo. Uno di loro le ha spiegato la relazione tra la lettura del libro, lo studio della Fa e la coltivazione, e poiché lei voleva veramente coltivare, ha deciso di ricominciare a leggere il libro.

Meixian ha iniziato a leggere lentamente una parola dopo l'altra. Poi leggeva una frase e si riposava per un po' prima di passare a quella successiva. In questo modo ha migliorato la sua abilità nel leggere il libro. Ad oggi, la sessantacinquenne Meixian non solo ha una vista chiara, ma può anche parlare senza difficoltà. È anche in grado di leggere il libro e studiare la Fa insieme ad altri praticanti alla loro stessa velocità. Può parlare fluentemente e discutere con gli altri praticanti.

La storia di Meixian non è insolita tra i praticanti della Dafa. Tuttavia, le sue esperienze personali la costringono a dire a tutti dal profondo del suo cuore: “Ringrazio tutti gli amici praticanti per avermi aiutato e ringrazio il Maestro Li per avermi dato una nuova vita!”.

(1) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Operaio in pensione guarisce dall'insufficienza renale

*Di un praticante della Falun Dafa di Wuhan, provincia dello Hubei, Cina
Aprile 2004*

Ho 50 anni e sono un operaio in pensione. La mia famiglia vive in via Hanzhengjie nella città di Hankou, Wuhan, provincia dello Hubei. Nel novembre 2002 sono stato ricoverato all'ospedale a causa di un'insufficienza renale cronica e della presenza di sangue nell'urina. Un mese di ricovero mi è costato più di 10.000 yuan. Dal momento che le spese erano ben oltre le mie possibilità economiche, ho dovuto lasciare l'ospedale nonostante non avessi ancora riscontrato alcun miglioramento evidente. Dopo il mio ritorno a casa ho provato a chiedere in prestito i soldi per curare le mie malattie. Mi sono fatto visitare da molti specialisti famosi e ho dovuto sottopormi a una serie di iniezioni a giorni alterni – ciascuna delle quali costava 100 yuan. Se avessi saltato qualche iniezione, sarei caduto in uno stato di totale incoscienza e rimasto a letto praticamente in coma. Avevo la vista offuscata e sembrava che i miei occhi fossero coperti da qualcosa. Ho speso oltre 1.500 yuan al mese per le iniezioni e per una medicina tradizionale cinese a base di erbe che dovevo prendere. A lungo termine non ho più potuto permettermi di curare la mia malattia, che era considerata inguaribile con mezzi medici. Ho compreso chiaramente che non mi restavano molti giorni di vita.

Il 12 marzo 2003, mentre ero preso dal dolore e dalla disperazione, una vicina mi ha detto: “La tua malattia potrebbe essere curata se praticassi il Falun Gong”. Quando ha visto che non ero ancora completamente convinto, ha chiamato e invitato un'altra signora sulla sessantina a casa mia. Questa signora mi ha

raccontato la sua esperienza personale di guarigione dal cancro allo stomaco grazie alla pratica del Falun Gong.

Da quando ho iniziato a praticare, non ho più avuto bisogno di prendere medicine né di fare iniezioni per più di un anno. Ho studiato tenacemente gli insegnamenti della Falun Dafa e praticato gli esercizi tutti i giorni senza interruzione. Ho riacquisito totalmente la salute di una persona normale. Solamente leggendo il libro *Zhuan Falun*, che contiene i principali insegnamenti della Falun Dafa, e praticando i cinque semplici esercizi, l'uremia, che era stata dichiarata incurabile dalla medicina moderna, è scomparsa.

Se non avessi sperimentato personalmente quanto accaduto, sarebbe difficile per me credere al meraviglioso effetto curativo del Falun Gong, e probabilmente sarei ancora ingannato dalle menzogne diffuse dalla TV e dai giornali.

Attraverso la lettura del libro e l'apprendimento della Falun Dafa, mi sono reso conto che il Falun Gong non è una pratica che serve semplicemente a curare le malattie. Il Falun Gong insegna alle persone a coltivare la mente e il cuore secondo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, e ad essere buoni. Userò la mia vita, che è stata estesa dalla Falun Dafa, per dire a tutte le persone: "La Falun Dafa è buona!".

Ho detto addio alla mia bombola dell'ossigeno e alla sedia a rotelle

Di Liu Jieming, praticante della Falun Dafa di Oakland, California, USA

Aprile 2001

Mi chiamo Liu Jieming e questo anno (2001) compio 75 anni. Pratico la Falun Dafa da sei mesi e in questo periodo ho sperimentato straordinari cambiamenti, sia fisici che mentali. La benevolenza del Maestro e l'immenso potere della Falun Dafa mi hanno dato una vita nuova.

Prima di iniziare a praticare ero in una situazione terribile, afflitta da numerose malattie; in effetti, non c'era un punto del mio corpo che non mi facesse male. La mia funzione polmonare era circa il 30 per cento di quella di una persona normale e dovevo fare affidamento su una bombola di ossigeno per respirare. Poiché ero estremamente debole, per me era difficile sia mangiare che parlare, e oltre che dalla bombola dell'ossigeno dipendevo anche da una sedia a rotelle.

Oltre ai problemi polmonari, soffrivo anche di malattie cardiache, angina, ipertensione, ulcera gastrica, restringimento dell'esofago, proliferazione ossea, gotta e altro ancora. Ho sofferto per decenni e le mie condizioni sono peggiorate con la vecchiaia. Dal momento che non potevo prendermi cura di me stesso, ho dovuto assumere un'infermiera per aiutarmi a camminare, mangiare e fare la doccia. Stavo vivendo in un dolore estremo che tormentava il mio corpo costantemente; stavo lottando per rimanere semplicemente in vita.

Circa sei mesi fa mia figlia mi ha introdotto alla Falun Dafa e parlato del suo fondatore, il Maestro Li Hongzhi. Ho avvertito immediatamente che era qualcosa di fantastico. Da allora sono rimasto sulla strada dorata della Falun Dafa.

Mentre leggevo lo *Zhuan Falun* la mia visione del mondo è cambiata. La mia comprensione dei principi del Falun Gong è migliorata e sono diventato una persona migliore. Ho capito il significato della vita e cercato di assimilarmi ai principi universali di Verità, Compassione e Tolleranza, di purificare la mia mente con la Falun Dafa, di comportarmi secondo gli standard della Dafa e di essere un vero praticante.

Quando ho iniziato a praticare, per me era molto difficile fare l'esercizio di meditazione seduta, per non parlare degli esercizi in piedi. Riuscivo a malapena a stare fermo e seguire le parole del Maestro prima di ogni esercizio. Non avevo nemmeno abbastanza forza per congiungere le mani alla fine di ogni esercizio. Era estenuante per me tenere le braccia alzate a lungo nel secondo esercizio, mentre nel chinarmi per fare il quarto avvertivo un forte dolore alla schiena. Le mie ginocchia erano deboli e provavo improvvise fitte di dolore mentre praticavo. Mi sentivo così debole e dolorante che riuscivo a finire gli esercizi con difficoltà. Questo è stato il mio primo giorno di pratica. Se non fosse per l'immenso potere della Dafa, non sarei stato in grado di continuare, ma ho persistito e la mia salute è migliorata giorno dopo giorno.

In precedenza avevo tutti i tipi di dispositivi medici, godevo del servizio di assistenza domiciliare e dipendevo dalle cure di molte persone dalla mattina alla sera. Dopo aver iniziato a praticare il Falun Gong ho interrotto tutti i servizi e permesso al governo di risparmiare una grande somma di denaro in spese mediche e di altro tipo.

La pratica della Falun Dafa è di grande beneficio per ogni individuo, famiglia o Paese. Proprio come il Maestro ha detto nella prima pagina dello *Zhuan Falun*: “Durante l’intero corso del mio insegnamento della Fa e degli esercizi, mi sono impegnato a essere responsabile verso la società e verso i praticanti. Abbiamo ottenuto buoni risultati e l’influenza esercitata sull’intera società è stata altrettanto buona”. Praticare la Falun Dafa mi ha permesso di dire addio alla bombola dell’ossigeno e alla sedia a rotelle, così come all’infermiera per le cure domiciliari. La Falun Dafa ha dimostrato il suo potere miracoloso e mi ha salvato dalla porta della morte. Il Maestro e la Dafa mi ha dato una nuova vita.

Da quando sono passato da essere un malato grave a un praticante della Falun Dafa, sono sempre stato molto felice. La mia famiglia e i miei amici sono rimasti piacevolmente sorpresi dai cambiamenti che ho sperimentato. Il mio appetito è aumentato e non ho più bisogno di evitare certi cibi. Dormo bene e divento più sano di giorno in giorno. D’ora in poi farò il miglior uso del mio tempo, mi migliorerò sinceramente e farò progressi diligenti nella coltivazione della Dafa.

Una ottantenne: “La Falun Dafa mi ha dato una nuova vita!”

Di Ma Chunpu, praticante della Falun Dafa della California, USA

Marzo 2001

Mi chiamo Ma Chunpu e ho ottant'anni. Prima di iniziare a praticare il Falun Gong ho sofferto di tutti i tipi di malattie per molti anni. In cinque anni mi sono sottoposta a tre importanti interventi chirurgici, a seguito dei quali mi sono stati rimossi l'80 per cento dello stomaco, l'utero e la ghiandola tiroidea. Inoltre, ero affetta da una malattia coronarica, fitte al cuore, grave arteriosclerosi cerebrale, colesterolo alto, grave deterioramento delle facoltà mentali, e avevo anche i parassiti nel sangue. Oltre a tutti questi problemi di salute ho sofferto di insonnia per un lungo tempo e di conseguenza vivevo in uno stato di continua spossatezza.

Tra tutte i disturbi, quello che mi ha causato più patimento è stato il dolore alla testa. Ho iniziato a soffrire di arteriosclerosi cerebrale all'età di quarant'anni. L'incredibile dolore, unito al ronzio nelle orecchie, mi causava vertigini e disorientamento, e non mi lasciava in pace nemmeno un solo minuto. A volte, se parlavo un po' troppo, i miei denti si serravano strettamente e provavo così tanto dolore da voler solamente sbattere la testa contro il muro; non ci sono parole per descriverlo. Nel tentativo di curare le mie malattie mi sono fatta visitare in numerosi ospedali di medicina occidentale e di medicina cinese e da maestri di qigong, ma nessuna delle cure ha portato ad alcun miglioramento evidente. Un capo neurologo dell'ospedale Friendship Hospital di Pechino detto che avrei dovuto prendere

medicinali per il resto della mia vita in modo da prevenire un ictus, un attacco cardiaco o altre conseguenze fatali. Dopo aver cercato un rimedio per così tanti anni, mi sono disillusa. Anno dopo anno, giorno dopo giorno, ho vissuto per decenni sotto il tormento della malattia.

Nel marzo 1996 ho avuto la fortuna di conoscere il Falun Gong. La prima volta che ho letto lo *Zhuan Falun*, più leggevo, più mi eccitavo. Sono stata profondamente toccata dai principi insegnati dal Maestro Li. Mi sono resa conto che quel libro è un tesoro e che insegna alle persone a essere buone e a coltivare sé stesse. Mi sono immediatamente dedicata con decisione al Falun Gong e ho continuato a leggere i libri della pratica e a fare gli esercizi tutti i giorni.

Poi mi è successo qualcosa di incredibile. Un giorno, due mesi dopo aver iniziato a praticare, ho improvvisamente avvertito una forza sconosciuta e indescrivibile scendere dalla cima della mia testa, e l'angoscia che avevo provato in passato, che mi faceva sentire come se fossi intrappolata in una caverna oscura, è stata immediatamente spazzata via. Poi ho sentito improvvisamente la mente chiara e i miei occhi sono diventati radiosì. L'ultima volta che mi ero sentita così a mio agio e senza problemi, era stata talmente tanto tempo prima che sembrava una vita. Dopo aver passato diversi decenni senza dormire bene, finalmente quella notte sono riuscita a farlo.

Da quel giorno la mia salute è diventata sempre migliore e sempre più forte. Adesso cammino agilmente, come una giovane, e non sento affatto di avere ottant'anni. Prima non potevo vivere senza medicine, ma ora mangio e dormo bene e mi sento piena di energia senza la necessità di prendere alcun farmaco. Le persone che mi conoscevano sono molto sorprese nel vedermi e spesso

chiedono: “Come hai fatto a cambiare così tanto? Le tue guance sono rosee, sei piena di energia e cammini come se non ti affaticassi affatto”. Gli ho detto che la ragione è perché pratico il Falun Gong.

La Falun Dafa ha portato enormi miglioramenti alla mia salute e purificato anche la mia mente. Mi comporto secondo gli insegnamenti del Maestro Li e la natura dell’universo, seguo i principi di Verità, Compassione e Tolleranza, considero sempre prima le altre persone, cerco dentro di me le mie mancanze quando incontro i conflitti e non lotto più per guadagni personali. Ho continuato a migliorare il mio carattere in accordo con gli insegnamenti del Falun Gong. Ora sono ottimista, allegra e tranquilla, e l’infelicità che mi tormentava è sparita per sempre.

Tuttavia, in Cina, Jiang Zemin e i suoi seguaci hanno calunniato spudoratamente il Falun Gong e il Maestro Li Hongzhi. Ho pensato che fosse perché i capi di Stato sapevano poco sulla disciplina spirituale. Come praticante del Falun Gong, che è stata beneficiata così tanto dalla pratica, è mia responsabilità far sì che i capi di Stato conoscano la verità. Nel luglio 1999 sono tornata in Cina ad appellarmi in favore della Falun Dafa. Sulla strada per l’Ufficio degli appelli (1), alcuni poliziotti mi hanno fermata con la forza e hanno perquisito la mia borsa. Hanno confiscato il libro *Zhuan Falun* che leggevo ogni giorno e mi hanno detenuta. Tre giorni dopo, la mia famiglia ha pagato la cauzione per farmi uscire. Dal momento in cui sono uscita di casa fino al mio ritorno, ho dovuto rimanere seduta per tre giorni e due notti e ho potuto dormire solo per mezz’ora il secondo giorno. Sebbene fossi già sull’ottantina, quando sono tornata a casa ero incredibilmente in forma, grazie alla Falun Dafa!

Oggi vorrei condividere la mia storia con tutti, nella speranza che la mia esperienza personale possa aiutare la gente a saperne di più sul Falun Gong e far sì che più persone ne traggano beneficio.

(1) Un'agenzia governativa, garantita dalla costituzione cinese, a cui i cittadini possono segnalare le loro rimostranze qualora i loro casi siano stati gestiti in modo improprio dai funzionari locali.

***Malattie croniche
che duravano da dieci anni, scomparse
dopo aver praticato il Falun Gong per due mesi***

Di una praticante della Falun Dafa della Cina

Ho 41 anni e sono un'impiegata governativa. Dieci anni fa, quando avevo solo 28 anni, ho avuto una paralisi parziale mentre stavo facendo la correzione della bozza di un manoscritto al lavoro. Sebbene, dopo un mese di trattamenti, fossi in grado di camminare, ho sofferto di una serie di effetti collaterali come ansia, incapacità di concentrazione, difficoltà a respirare e parlare, mancanza di ossigeno, tensione muscolare e perdita di memoria. Ero molto frustrata, inoltre, diagnosi errate ed errori nella prescrizione dei medicinali avevano esasperato la mia condizione. Mi sentivo costantemente debole ed estremamente sensibile al freddo. Durante l'inverno dovevo indossare tre cappelli e maglioni e cappotti durante l'estate. Caldi cappelli e calzini spessi erano accessori necessari per dormire la notte. Tuttavia, il mio abbigliamento pesante non sembrava mai sufficiente per fermare i brividi che avvertivo dentro di me, e alla fine finivo per sudare e tremare allo stesso tempo. Per evitare che il sudore mi bagnasse i vestiti, mi infilavo un lungo asciugamano dietro la schiena e cercavo poi di nascondere con un maglione della misura più grande. La gente mi guardava sempre in modo strano, e alcuni mi chiedevano persino se facessi uso di droga.

Negli undici anni seguenti ero troppo malata per tornare al lavoro; ho tentato di farlo più volte, ma poiché non ce la facevo proprio a sopportare il carico, ho continuato a rimanere a casa. Dopo un po' hanno rimosso la mia scrivania dall'ufficio

e i nuovi colleghi non sapevano nemmeno della mia esistenza. All'epoca non ero in grado di bere acqua o mangiare frutta e non potevo sopportare né il caldo né il freddo. Oltre ad assumere medicine ogni giorno, consumavo una gran quantità di infusi di erbe cinesi.

Con così tanti disturbi era impossibile calcolare quanti tipi di medicine avevo assunto negli anni. Alla fine, conoscevo le caratteristiche di così tante erbe cinesi che avrei persino potuto prescrivere una ricetta! Ho provato tutti i tipi di trattamenti orientali e occidentali, qigong di ogni genere, lo spettrometro, la bombola di ossigeno e altri trattamenti, nondimeno la mia salute non migliorava. I medici non riuscivano a trovare le cause della maggior parte delle mie malattie, così queste continuavano a peggiorare con il passare degli anni. All'inizio dell'autunno mi sono ritrovata a indossare tre strati di pantaloni di lana, cappelli e guanti! Non osavo avvicinarmi a un ventilatore o a un condizionatore. Ero costantemente all'erta per cose che avrebbero potuto creare disagio al mio corpo. A soli trent'anni, non ero in grado di concentrarmi, parlare fluentemente o adattare il mio abbigliamento in base alla stagione. Per paura di vento, luce e acqua non ho mai indossato la gonna in estate. Ero completamente coperta durante tutto l'anno.

Tuttavia, la mia sfortuna non finiva qui. Sembrava che cose peggiori stessero sempre aspettando dietro l'angolo. Le battute d'arresto che ho sperimentato nella vita e nel lavoro per via della mia salute, oltre al dolore fisico, mi avevano causato una grande tensione emotiva. A fronte di un fardello così pesante, ero esausta e sull'orlo di un collasso. Non riuscivo a trovare uno scopo per la mia esistenza, perché ero davvero incapace di affrontare il mondo.

Ho pensato di usare i miei risparmi per viaggiare in giro per il mondo in cerca di un buon maestro che curasse le mie malattie e mi insegnasse una via di coltivazione. Ho chiamato diversi numeri di telefono nelle pagine gialle ma non sono riuscita a trovare un insegnante che mi convincesse. Alcuni di loro erano impostori e hanno danneggiato ulteriormente la mia salute. Nell'estate del 1996, dopo undici anni di malattia, un esame di risonanza magnetica e la successiva diagnosi hanno rivelato la presenza di patologie anormali nel mio cervello. Il medico ha consigliato un intervento chirurgico. Dal momento che il mio corpo non poteva sopportare nemmeno il minimo disagio, come avrei potuto sopravvivere a un intervento chirurgico? Tuttavia, volevo continuare a vivere in questo stato di infelicità? Alla fine, ho scelto di sottopormi a un intervento di radiocirurgia stereotassica. Anche se non avevo ancora raggiunto i quarant'anni, avevo perso completamente la speranza nella vita e mi ero preparata a dimettermi dal lavoro nel caso fossi sopravvissuta all'intervento.

Ho prepagato 40.000 yuan per l'intervento. Nondimeno, quando tutto era pronto e la sala operatoria era stata disinfettata, sono scappata di corsa dall'ospedale con grande paura e ansia.

Poco dopo ho ottenuto il principale libro del Falun Gong, lo *Zhuan Falun*, e la mia vita si è miracolosamente rinnovata e trasformata. Dopo aver terminato la lettura del libro, ho sperimentato un enorme cambiamento nella mia mentalità e finalmente ho compreso il significato di tutte le mie malattie. Nel libro ho anche trovato risposta a tutte le domande che mi ero posta. Lo *Zhuan Falun* mi ha fatto capire lo scopo della mia esistenza e mi ha condotto all'oasi della mia vita. Nel momento in cui ho finito di leggerlo, sia la mia mente che il mio corpo fisico hanno subito una serie di trasformazioni. In passato avevo sofferto a causa di carenza di ossigeno, capelli secchi, vista offuscata e confusione mentale. Per molti anni non ho potuto guardare la televisione o leggere un giornale.

Mio fratello una volta mi ha detto: “Non hai né la capacità né il cuore per imparare”. Tuttavia, solamente nella prima settimana ho letto completamente lo *Zhuan Falun* per due volte. Oltre a mangiare e dormire, passavo tutto il giorno a leggere. Sorprendentemente, non ho mai avuto mal di testa o il fiato corto. Dieci giorni dopo, il 21 agosto 1996, ho iniziato a fare gli esercizi della Falun Dafa. Il quarto giorno di esercizi ho rimosso la pesante coperta che avevo usato nelle ultime undici estati e ho avuto modo di risentire il profumo della stuoia di paglia. Il sesto giorno ho potuto partecipare alle conversazioni senza ritrovarmi senza fiato. Il giorno dopo mi sono ritrovata a scrivere fluentemente senza mal di testa. Il 16° giorno ho potuto lavare i miei vestiti usando di nuovo l’acqua fredda, mentre il 21° giorno ho iniziato a mangiare cibi freddi; e dopo aver praticato il Falun Gong per un mese, ho potuto indossare una gonna. Mi è anche tornata la memoria. Dopo due mesi di pratica della Falun Dafa, sono tornata a lavorare a tempo pieno!

In passato, ho sperimentato il patimento di non poter controllare la mia salute e la mia vita, tuttavia ora sono forte e piena di energia. I miei pensieri sono coerenti e sono in grado di leggere e scrivere quello che voglio. Non ho più restrizioni dietetiche e sono anche in grado di svolgere le faccende casalinghe, come lavare il pavimento, fare il bucato e altre cose. Anche il mio temperamento è cambiato molto. Quello stato di estrema sofferenza mi aveva trasformato in una persona estremamente irritabile. Non riuscivo a guardare negli occhi di nessuno e perdevo facilmente la pazienza. Avevo preso l’abitudine di prendere a calci gli sgabelli e lanciare oggetti ogni volta che ero di cattivo umore. Non mi importava cosa pensassero gli altri di me, perché ero davvero stanca di essere malata. Dopo ogni episodio, tuttavia, sprofondavo nel profondo rammarico, inventavo scuse per me stessa e diventavo ancora più pessimista. Dal giorno in cui

ho iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*, non ho più perso il controllo o rimproverato qualcuno. Ora, quando incontro le persone per le quali ho provato antipatia in passato, sento un grande rimorso per averle trattate male.

Dopo circa due mesi di pratica del Falun Gong, le malattie croniche che mi hanno afflitta per dieci anni sono scomparse. Questo fenomeno ha suscitato scalpore nel mio posto di lavoro e tutti hanno visto quanto straordinario sia il Falun Gong. Anch'io sono profondamente colpita dalla sua vastità e magnificenza. Il Falun Gong insegna alle persone a guardare dentro il loro cuore e la loro mente, e ci guida a vedere la ragione dietro la malattia e l'infelicità. Inoltre, impariamo come essere brave persone nella società e avere un atteggiamento positivo nei confronti della vita. Tutto ciò è quello che ho ottenuto dopo aver abbandonato il mio risentimento verso la società, la mia vita e altre persone.

***“I miei capelli sono ricresciuti!”
La storia di una ex malata di cancro***

Di una praticante della Falun Dafa della provincia del Sichuan, Cina

Maggio 2001

Dieci anni fa l'ospedale mi ha diagnosticato un tumore in stadio avanzato e comunicato una “condanna a morte”. Fortunatamente, dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa nel 1995, sono stata inaspettatamente salvata da questa situazione disperata. Sono stati il Maestro Li Hongzhi e la Falun Dafa ad avermi dato una seconda vita e cambiato completamente.

Prima di iniziare a praticare ero affetta da molti tipi di malattie, tra cui ulcera duodenale, gastroptosi grave, nevrastenia, cardiopatia, cefalea a grappolo, laringite cronica, tubercolosi polmonare e altre ancora. Ho dovuto lottare spesso con queste malattie e prendere tante medicine per sopravvivere. Non mi godevo per niente la vita e spesso sospiravo, provando amarezza per come stavo vivendo.

Nel novembre 1989 ho sentito un dolore addominale e avuto la diarrea, accompagnata da sangue nelle feci, vomito, vertigini e anemia grave. Il mio emocromo è sceso drasticamente. I medici hanno diagnosticato la presenza di un tumore e subito dopo sono stata operata; tuttavia, l'esame post-chirurgico mostrava ancora la presenza del cancro nel colon.

Il tumore era aggressivo e la mia condizione è stata definita terminale. Ero scioccata e non riuscivo ad accettare la realtà. Sentivo di aver lottato per vivere per decenni fino a quando tutti i miei figli erano cresciuti e credevo di potermi finalmente rilassare e godermi il resto della vita, ma sembrava che la morte fosse venuta a trovarmi in un attimo. Avevo già molte malattie ed ero molto debole. Mi sono sentita senza speranza e ho pensato che questa volta sarei definitivamente morta.

Era una situazione difficile e non riuscivo proprio a sopportare un colpo così pesante. Le mie forze stavano diminuendo e piangevo ogni giorno. Poiché le mie condizioni erano molto gravi, ero sottoposta a trasfusioni 24 ore al giorno. Per un mese intero non sono nemmeno scesa dal letto. Dopo l'intervento chirurgico, dal 1990 al 1993 mi sono sottoposta a sei sedute di chemioterapia e come risultato ho perso tutti i capelli. Non potevo mangiare né dormire bene. Il mio intero corpo tratteneva i liquidi ed era indolenzito. Non riuscivo a camminare, avevo il battito cardiaco veloce ed ero estremamente esausta. Non sono uscita dalla mia stanza per più di sei mesi e ho pensato che avrei preferito morire piuttosto che vivere. Ho perso totalmente la fiducia nella vita e tentato di suicidarmi più volte, ma mio marito mi ha fermato. Mi ha pregato in lacrime di non fare una cosa così stupida e pazientemente mi ha insegnato a sopportare. Così ho vissuto in agonia solo per la mia famiglia.

Al momento della massima disperazione nella mia vita, ho avuto la fortuna di incontrare la Falun Dafa. Quando ho finito di leggere il libro *Falun Gong* del Maestro Li Hongzhi, il mio cuore è stato toccato. Ero così commossa di aver avuto una tale fortuna mentre ero sull'orlo della morte, che sono scoppiata a piangere. Sono quindi andata immediatamente a comprare il libro *Zhuan Falun*, il testo principale della Falun Dafa, e l'ho letto più volte. All'improvviso ho compreso la vera ragione della vita e

trovato le risposte a molte delle domande che mi ero posta per anni. Mi sono resa conto dal profondo del mio cuore che la mia tragedia era giunta alla fine e che davanti a me c'era un futuro brillante. Il Maestro Li Hongzhi è venuto per guidarmi fuori dallo stato di infelicità.

Ero solita lamentarmi del mio destino e pensare che le persone dovessero vivere per il proprio guadagno personale; per decenni avevo lottato per fama e guadagno personale. Nondimeno, lo studio della Fa (1) mi ha fatto capire lo scopo dell'esistenza umana. Ho anche compreso che come vera praticante della Falun Dafa devo mettere al primo posto la coltivazione del mio carattere e misurare il mio comportamento secondo lo standard di Verità, Compassione e Tolleranza. Devo, non solo liberarmi dagli attaccamenti alla fama e al guadagno, ma anche considerare sempre prima gli altri in modo da raggiungere la retta illuminazione riguardo al disinteresse e all'altruismo.

Dal 1995 il mio corpo è stato purificato diverse volte. A volte le reazioni sono state forti e altre meno. Dopo la purificazione del corpo, la mia condizione fisica e mentale è fondamentalemente cambiata. Il mio peso è aumentato da 38 a 52 chili. Mi sentivo energica e quando camminavo avvertivo il corpo leggero. Non mi sentivo più stanca e lavoravo come tutti gli altri, dormendo solo cinque ore a notte. Non ho provato alcun disagio dopo aver fatto un viaggio in autobus di oltre venti ore in una zona montuosa; e ancora più sbalorditivo è stato vedere ricrescere i miei capelli neri!

Nei tre anni di coltivazione della Dafa non ho avuto bisogno di prendere pillole o fare iniezioni, risparmiando così da 20.000

a 30.000 yuan in spese mediche. Chiunque mi conosce dice che sto diventando sempre più giovane ed è stupito dalla magica efficacia della Falun Dafa nel curare le malattie. Sei mesi dopo aver iniziato la coltivazione mi è stato chiesto di fare un esame in ospedale. Il dottore che mi aveva operata sembrava stupito nel vedermi ancora in vita e probabilmente pensava che ero morta molto tempo prima. I risultati di diversi esami hanno dimostrato che tutte le mie malattie erano sparite e che ero completamente sana. Il dottore mi ha detto con sorpresa che da quel momento in poi avrei potuto lavorare e studiare come una persona normale. Credeva che ero un miracolo nella storia della scienza medica!

Con la mia esperienza voglio dimostrare che la Falun Dafa è una vera scienza, non una superstizione o un idealismo. Spero sinceramente che tutte le persone di buon cuore possano capire la Dafa e trattarla con rispetto.

(1) Fa: Legge e principi; gli insegnamenti della Falun Dafa.

Otto anni di dolore finiti in cinque giorni – La mia guarigione dalla spondilite

*Di un praticante della Falun Dafa di Pechino, Cina
Maggio 2001*

Sono un ingegnere civile. Nell'inverno del 1987 lavoravo in un cantiere all'estero, in un luogo dove la stagione invernale era solitamente piovosa. Quell'anno ha continuato a piovere e a nevicare per oltre quattro mesi senza che mai uscisse il sole. Inoltre, i container abitativi in cui vivevamo nel cantiere erano in pessime condizioni, per cui dopo alcuni mesi ho contratto la febbre reumatica. Avevo le spalle costantemente gelate; sembrava che tutta la mia schiena e le mie spalle fossero coperte da una spessa armatura. Erano solitamente pesanti, tese e doloranti. Ho sofferto davvero molto.

Dopo essere tornato in Cina, nell'estate del 1988, sono andato a farmi vedere in ospedale e mi è stata diagnosticata la spondilite. Ho quindi iniziato a cercare una cura. Mi sono fatto visitare da molti dottori e ho preso sia medicine cinesi che occidentali; ho provato a curarmi con l'agopuntura, la coppettazione, il salasso e la chiropratica. In breve, ho provato ogni rimedio che ho trovato, tuttavia niente di tutto ciò ha funzionato. Ho anche tentato con diverse pratiche di qigong, senza però ottenere risultati significativi.

Ero estremamente spaventato dal freddo invernale. Dovevo indossare indumenti imbottiti di cotone quando gli altri non avevano ancora messo il maglione. E in estate era perfino peggio: mentre gli altri indossavano le magliette a maniche corte con il condizionatore acceso, io dovevo ancora indossare maglie a manica lunga e non potevo sopportare nemmeno l'aria del ventilatore.

Dal momento che il mio ufficio era dotato di aria condizionata, non potevo rimanerci a meno che i miei colleghi non accettassero di spegnerla. Mi sentivo molto in colpa per essere un tale disturbo. A volte non potevo fare altro che chiedere di uscire. Avevo poco più di trent'anni, ma le mie condizioni fisiche erano quelle di un anziano. La vita era estremamente stressante per me.

Nel 1996, dopo otto anni di sofferenza, un amico mi ha fatto conoscere la Falun Dafa e ho iniziato a praticare. Avendo già praticato molte altre discipline di qigong che non mi avevano dato alcun risultato, non pensavo che questa avrebbe avuto qualche effetto. Solo per vedere di cosa si trattasse, il 2 gennaio 1996 ho partecipato allo studio di gruppo della Fa tenutosi all'Università di Scienze forestali nel distretto di Haidian, a Pechino. Ho avuto la possibilità di vedere i video delle lezioni del Maestro Li per la prima volta. I nove giorni di lezioni e le sessioni di studio in gruppo della Fa mi hanno permesso di ottenere le risposte a molte domande che mi ero posto. Ho ottenuto davvero tanto da queste lezioni.

Non appena ho iniziato a studiare la Fa e praticare gli esercizi, il mio corpo ha subito sperimentato dei cambiamenti. I punti dai quali non sudavo e spesso sentivo gelidi, si sono riscaldati e hanno iniziato a sudare. La sensazione di pesantezza e il dolore alle spalle e alla schiena diminuivano continuamente. Quando sono tornato dalla quinta lezione, ho sudato molto durante il sonno. Dopo essermi svegliato la mattina dopo, ho scoperto che tutto il dolore, la tensione e la pesantezza nel mio corpo erano scomparsi. Ho allungato le braccia e sentito tutto il corpo leggero. Che miracolo! La malattia di cui avevo sofferto per sette/otto anni e che non poteva essere curata da nessun grande ospedale, è stata completamente guarita dalla Falun Dafa in cinque giorni. Che miracolo! In quel momento ho veramente creduto nella Falun Dafa e ringraziato con il cuore il Maestro Li.

Studiando la Fa e facendo gli esercizi, la mia condizione fisica attuale è completamente diversa da quella di diversi anni fa. Ora, in estate, non solo posso godermi l'aria fresca del ventilatore, ma anche sentirmi a mio agio quando il condizionatore è acceso al massimo. Da quando ho iniziato a praticare la Falun Dafa non ho più avuto bisogno di vedere un medico o prendere medicine. Ho detto addio agli ospedali e alle medicine amare. Non solo sono libero dalla sofferenza, ma ho anche permesso allo Stato di risparmiare un sacco di soldi in spese mediche. In un esame fisico organizzato dall'azienda in cui lavoro, sono risultato del tutto normale sotto ogni aspetto. La Falun Dafa mi ha dato un corpo sano e, cosa più importante, ha purificato il mio cuore.

Che miracolo!

Un cittadino anziano: “È meraviglioso essere liberi dal dolore e dalla malattia”

Di Zheng Shijie, praticante della Falun Dafa di Taiwan

Ottobre 2002

Mi chiamo Zheng Shijie, ho 74 anni e sono residente a Taiwan. A causa della mia età ho sofferto di numerose malattie prima di praticare il Falun Gong. Dopo aver lasciato l'esercito nel 1977 mi è venuta la gotta e nel 1998 ho dovuto subire un intervento chirurgico all'ospedale Veterans General Hospital di Taichung a seguito di un infarto. Nel 1999, a causa dell'artrite, entrambe le mie ginocchia si sono gonfiate e per me camminare è diventato molto doloroso. Sono stato poi ricoverato due volte all'ospedale generale di Taoyuan e vi sono rimasto per un totale di 25 giorni. Come risultato dell'assunzione di vari farmaci per le malattie sopra menzionate, ho cominciato ad accusare un rapido peggioramento della funzione renale; ho anche iniziato a soffrire di stitichezza e insonnia. Questi disturbi causavano molti fastidi e la mia vita era indescrivibilmente infelice.

Un giorno ho trovato un volantino sul Falun Gong nella mia cassetta delle lettere. Dopo averlo letto con attenzione, ho avvertito un grande senso di felicità per il fatto di aver incontrato questa pratica meravigliosa. Ho contattato immediatamente un praticante locale che aiutava altri a iniziare, e il 15 novembre 2000 ho cominciato a fare gli esercizi e studiare gli insegnamenti.

Dopo aver partecipato al seminario di nove giorni, il mio corpo ha attraversato una trasformazione evidente. Ora posso

camminare con sicurezza e salire e scendere le scale con facilità. Dopo aver praticato per sei mesi, la gotta, che mi aveva infastidito per anni, è svanita senza lasciare traccia. In passato seguivo una dieta rigida, ma ora sono in grado di mangiare tutto ciò che desidero.

I disturbi che avevo una volta sono completamente scomparsi, e alla fine ho sperimentato quanto sia meraviglioso essere liberi dal dolore e dalla malattia. Non solo la mia salute è migliorata, ma ho anche riscontrato un'elevazione del mio spirito. Adesso sono più felice e ottimista che mai, e devo tutto questo alla pratica della Falun Dafa.

Ho fatto del mio meglio per scrivere le mie esperienze. Spero davvero che più persone possano intraprendere la via della coltivazione e sperimentare da soli la grandiosità del Falun Gong.

Guarigione miracolosa sperimentata da una donna

*Di Liu Yongwu, praticante della Falun Dafa di Toronto, Canada
Marzo 2001*

Mi chiamo Liu Yongwu, ho 47 anni e vivo a Toronto. Negli ultimi decenni la malattia ha reso molto difficile la mia vita. Ero molto debole e soffrivo di vari tipi di disturbi: insonnia, artrite, osteofitosi della vertebra cervicale e atrofia muscolare; inoltre avevo una malattia ginecologica, delle ulcere nella spalla e uno sperone osseo in un piede. E come se non bastasse, dopo aver dato alla luce il mio primo figlio nel 1981 ho iniziato a soffrire di diarrea cronica. Ho preso medicinali cinesi a base di erbe per quasi quattro anni, ma non ho mai sperimentato una sola giornata di benessere.

Nel 1996 ho avuto una grave emorragia a causa di un tumore all'utero, che ha richiesto un intervento chirurgico. Dopo l'operazione, la ferita mi ha causato un forte dolore. Non riuscivo a dormire affatto e ho perso l'appetito. Ogni giorno diventavo sempre più debole e non sapevo esattamente il motivo.

I dottori di medicina occidentale non sono riusciti a scoprire cosa avessi che non andava, mentre quelli di medicina cinese hanno detto che ero troppo debole perché il mio corpo non riusciva ad assimilare nutrimento a sufficienza. Alla fine, ho avuto un collasso. All'epoca pesavo meno di 32 chili; ero davvero magra considerando che sono alta un metro e 55 centimetri. Sebbene fosse aprile, indossavo ancora il cappotto pesante; ero fredda come il ghiaccio anche quando ero a letto coperta da una spessa trapunta. Ho scoperto il significato del vecchio detto cinese: "Quando la malattia ha attaccato gli organi vitali, è al di là della possibilità di essere curata".

Nel 1995 mio marito è dovuto tornare a Pechino per lavoro, lasciando me e le nostre due figlie in Canada. Mia figlia maggiore aveva appena iniziato le superiori, mentre la più piccola aveva solo quattro anni. Ero costretta a letto e non potevo nemmeno cucinare, quindi a volte le mie figlie non avevano cibo caldo da mangiare. La maggiore ha dovuto chiedere un permesso a lungo termine per prendersi cura di me. Queste povere ragazzine piangevano ogni giorno. Mio marito era molto preoccupato per la situazione in cui eravamo, ma non poteva aiutarmi perché non poteva lasciare il suo lavoro in Cina. Alla fine, ho perso tutte le speranze.

Un giorno, il mio vicino di casa del piano inferiore mi ha prestato un libro intitolato *Zhuan Falun*, dicendo che era molto valido. L'ho letto e avvertito che era davvero molto buono, perché gli insegnamenti dell'autore erano molto logici. Tuttavia in quel momento non ho afferrato il vero significato del libro, quindi l'ho restituito al vicino e ho detto: "È un buon libro, ma dice che non è per curare le malattie, e poiché io devo ancora curare la mia, non mi è di aiuto". Ora, ogni volta che ripenso a quella decisione mi sento estremamente dispiaciuta, dal momento che sono stati sprecati altri due anni prima che riprendessi il libro in mano.

Ogni volta che andavo all'ospedale mi prelevavano almeno cinque fiale di sangue da esaminare, ma dato che non me ne era rimasto più molto, ho smesso di andarci. Tuttavia, poiché non volevo morire in Canada, ho deciso di tornare a Pechino. Un mio amico medico temeva che non sarei riuscita a sopportare il viaggio. Ha detto che per me era impossibile tornare in Cina, perché ero talmente debole da non avere nemmeno la forza di parlare (non riuscivo a riprendere fiato nemmeno dopo aver pronunciato una singola frase) e il mio battito cardiaco era così debole da essere quasi impercettibile. Pensava che sarei sicuramente morta sull'aereo.

Nondimeno, credevo di poterci riuscire. Il mio amico ha dovuto mettermi su una sedia a rotelle. All'inizio l'equipaggio della compagnia aerea ha rifiutato di farmi salire a bordo perché, anche loro, avevano paura che potessi morire sull'aereo. Però, dopo aver firmato una dichiarazione scritta con la quale mi assumevo tutte le responsabilità, mi hanno permesso di imbarcarmi. Ero dotata di ossigeno e accompagnata dal mio amico medico, che era pronto a farmi l'agopuntura in qualsiasi momento. Quando sono arrivata a Pechino, sono stata immediatamente portata all'ospedale. Ho passato due anni a Pechino cercando di trovare una cura; tuttavia ho solo continuato a soffrire. Ogni giorno vivevo di sonniferi e trasfusioni. Le mie mani erano tutte coperte dai fori degli aghi, che erano diventati ulcere.

Nel 1998 ho dovuto trascinare il mio corpo debole in Canada, perché mia figlia più piccola iniziava ad andare alle elementari. Prima di lasciare la Cina, il dottore mi ha ricordato ripetutamente che dovevo assumere sonniferi e ormoni ogni giorno, altrimenti un infarto avrebbe potuto togliermi la vita in qualsiasi momento. Dopo il ritorno in Canada, avevo un pensiero ricorrente: "Dovrei leggere lo *Zhuan Falun*. Devo leggerlo di nuovo!"; così l'ho preso e mi sono concentrata seriamente mentre lo leggevo più e più volte. Alla fine sono arrivata a capire perché le persone hanno malattie e come possono sbarazzarsene e starne lontani. Ho anche compreso l'importanza di essere virtuosi e di non commettere cattive azioni. Ho realizzato di aver ottenuto qualcosa di inestimabile!

Da quel giorno non ho mai smesso di leggere lo *Zhuan Falun*, e mai lo farò! Dopo aver iniziato a leggere il libro e fare gli esercizi, sono rimasta sorpresa nello scoprire che tutte le mie malattie erano scomparse nel giro un mese. Quando lavoravo a Hong Kong, il mio datore di lavoro aveva speso una ingente

quantità di denaro nel tentativo di aiutarmi a curare l'atrofia muscolare alla gamba, ma gli specialisti che mi avevano visitata non erano riusciti a ridurre per niente il dolore che provavo. La medicina moderna non ha potuto risolvere il mio problema, ma il Falun Gong mi ha curato in un mese senza farmi spendere un solo centesimo! Potete crederci? So che sembra troppo bello per essere vero, ma è davvero la verità! La Falun Dafa mi ha salvata dalla disperazione!

Ora posso mangiare e dormire normalmente e non soffro più di nessuna malattia! Ho una bella cera e sono piena di energia. Riesco a camminare molto velocemente e sembro e mi sento sempre più giovane giorno dopo giorno. Mio marito sta ancora lavorando in Cina, ma è molto sollevato, poiché non deve più preoccuparsi per me. La mia vita familiare è ritornata a essere armoniosa e le mie figlie vanno molto bene a scuola. La Falun Dafa ha portato la vera felicità nella mia famiglia. La Falun Dafa mi ha veramente dato una vita completamente nuova. Queste parole emergono dal profondo del mio cuore: "La Falun Dafa è grande!".

L'epatite C e altre gravi malattie sono scomparse

Di Mao Fengying, praticante della Falun Dafa di Toronto, Canada

Maggio 2001

Mi chiamo Mao Fengying e ho lavorato come infermiera nel reparto di chirurgia di un ospedale affiliato a un istituto medico in Cina. Nell'ottobre del 1996 ho lasciato il mio Paese per visitare mio marito a Toronto, Canada, dove ora vivo. Pratico la Falun Dafa da più di quattro anni e ho sperimentato grandi cambiamenti nel mio corpo e nella mia mente. Con questo articolo vorrei condividere la mia esperienza e dire alla gente che la Falun Dafa può davvero salvare la vita.

Nel 1978, mentre frequentavo la scuola, ho contratto l'epatite C. È noto ai medici che l'epatite C sia una delle malattie più difficili da curare e che possa facilmente degenerare in cirrosi o cancro al fegato. Sono stata tormentata dalla malattia per 18 anni. Diversi importanti ospedali di Pechino mi hanno diagnosticato l'epatite C cronica attiva. Per più di dieci anni ho preso medicine tre volte al giorno. Nondimeno, nonostante il trattamento prolungato, la malattia non è mai stata sotto controllo. Una diagnosi nel 1995 ha rilevato un ingrossamento della milza e un indurimento del fegato. Il sintomo principale era il costante dolore che avvertivo nell'area di entrambi gli organi, che peggiorava ogni volta che prendevo un raffreddore, ero stanca o mi sentivo depressa. Ho anche sofferto di nausea, gonfiore addominale, scarso appetito, insonnia, affaticamento e sensibilità al freddo – a causa della quale avevo sempre i brividi. Questi disturbi hanno seriamente compromesso la mia vita e il mio lavoro quotidiano. Sono stata ricoverata molte volte; il periodo più lungo

è stato sei mesi. Sebbene abbia ricevuto le migliori cure mediche, i sintomi sono stati solo alleviati e le mie malattie non sono mai state sotto controllo. A causa dei trattamenti infruttuosi ricevuti in ospedale, ho provato molti metodi alternativi, tra cui il qigong, bruciare incenso, pregare il Buddha, la predizione del futuro, bruciare talismani e la medicina cinese. Ho preso in prestito molti soldi per farmi visitare da famosi medici e specialisti, tuttavia, non solo le malattie che avevo non sono guarite, ma ho iniziato a soffrire di quattro nuovi disturbi: grave gastrite atrofica, pielite, nefrite e bassa pressione sanguigna. Il mio corpo era estremamente debole e avevo le gambe gonfie e pesanti. Trovavo difficile fare solo qualche passo e la situazione si complicava quando dovevo salire le scale; non potevo più alzarmi per andare a lavorare.

Nel 1996 ho preso un congedo per malattia e sono rimasta a casa. Sapevo nel mio cuore che non c'era speranza di essere curata. Un giorno ho chiesto al mio medico: "Quanto tempo pensi che mi rimanga ancora? Vorrei essere preparata mentalmente e avere modo di sistemare i miei affari ordinari". Sapeva che non poteva più nascondermelo. Esprimendomi la sua solidarietà, ha detto tristemente: "Penso almeno un anno!". Sentendo queste parole ho avuto un collasso. La mia vita era stata aspra e faticosa, ma l'avevo amata davvero tanto anche nella disperazione. Odiavo il fatto di essere stata portata in questo mondo e di dover essere portata via così presto. Ero estremamente triste e piangevo molto; e in breve sono diventata irritabile. Mio marito non era con me in quel momento e non avevo nessuno a cui esprimere i miei sentimenti. Sfogavo le mie frustrazioni su mio padre, che aveva più di ottant'anni. A casa, perdevo spesso la pazienza e mi arrabbiavo con mia figlia senza motivo. Amici e parenti mi hanno consigliato di cercare di non pensarci. Ma, come potevo farlo? Chi potrebbe riuscire a non pensare che sta morendo?

Il 22 luglio 1996 è un giorno indimenticabile per me, da quel momento in poi il mio destino ha cambiato direzione. Quella mattina mi sono imbattuta in una signora anziana residente nel mio quartiere, che vedendo le mie cattive condizioni di salute mi ha suggerito di praticare il Falun Gong. Mi ha anche raccontato che da quando aveva iniziato a praticare, si era liberata da tutte le malattie che l'affliggevano. Era solo una piccola luce nell'oscurità, ma volevo provarci.

Alle sei del mattino seguente sono andata al luogo di pratica con mia figlia di nove anni, anche lei affetta da una malattia al fegato. Abbiamo imparato gli esercizi e preso in prestito una copia dello *Zhuan Falun*. Arrivata a casa, ho aperto il libro nel tentativo di trovare dei modi per curare le mie malattie. La prima cosa che ho visto è stata la foto del Maestro Li e ho avuto la sensazione che fosse una persona davvero gentile e affabile. Ho pensato che il libro fosse piuttosto interessante; inoltre mi ha aiutato a capire la fonte delle malattie e il motivo per cui quelle che mi affliggevano non erano guarite.

Dopo averlo letto, ho pensato: “Voglio essere una vera coltivatrice”. Nell'istante in cui quel pensiero è balenato nella mia mente, ho notato immediatamente che il dolore al mio fegato si è alleviato. La mia bocca, che era rimasta asciutta per lungo tempo, è diventata umida. Ogni parola nel libro mi attraeva. Non riuscivo a metterlo giù e avevo completamente dimenticato l'interesse riguardo alla guarigione dalle mie malattie. Più lo leggevo, meglio mi sentivo. Quel giorno ho letto diverse lezioni, fino all'una del mattino seguente.

Quando, il giorno dopo, ho praticato gli esercizi, ho sentito che il mio corpo era diventato leggero e che tutti i sintomi erano spariti. Mi sentivo leggera come una brezza quando camminavo e

di essere spinta in avanti quando andavo in bicicletta; non malattie di mia figlia sono scomparse. In seguito ho partecipato avvertivo più la stanchezza quando salivo le scale. Anche le alla pratica di gruppo con tutti i praticanti locali e sperimentato lo stato descritto nel libro: quando mi sono seduta in meditazione, tutto è scomparso, tranne la mia mente e una leggera consapevolezza che stavo praticando.

Un mese dopo, mia figlia e io ci siamo entrambe sottoposte a un esame fisico generale e abbiamo avuto modo di riscontrare che tutti i valori erano normali. Quelle malattie che ci hanno fatto soffrire per anni sono scomparse solo due giorni dopo aver iniziato a praticare la Falun Dafa. Che miracolo! Ero molto eccitata e ho comprato una decina tra libri e cassette audio e video del Maestro Li. Mia figlia e io siamo poi andate a visitare i nostri parenti a centinaia di chilometri di distanza per dare loro i libri e raccontare la nostra esperienza; e poco dopo hanno iniziato a praticare la Falun Dafa anche loro.

Mio marito ha notato il nostro cambiamento quando lo abbiamo raggiunto all'estero, e anche lui ha iniziato a praticare. Non solo sono completamente guarita, ma nel novembre del 1997 ho anche dato alla luce un bambino sano. Quando hanno ricevuto la notizia, tutti i miei parenti in Cina l'hanno trovata incredibile. Ancora adesso pensano che abbia adottato il bambino. La Falun Dafa mi ha miracolata e dato una nuova vita.

Dopo che tutti i miei disturbi sono scomparsi, ho pensato al mio supervisore dell'ospedale in cui lavoravo che era morto di cancro al fegato causato dall'epatite C. Ho anche pensato al mio ex compagno di classe che era morto per insufficienza epatica. Se avessero praticato la Falun Dafa, sarebbero forse ancora in vita.

Ho spesso pensato ai pazienti che condividevano con me la stessa stanza in ospedale e ai giorni in cui io e altri pazienti affetti da epatite in tutta la Cina dovevamo stare in fila 24 ore al giorno in attesa che un famoso medico ci trattasse – perché visitava solo venti pazienti alla settimana. Avevo pensato di tornare in Cina per dire a quei compagni di sofferenza in coda: “Sono diventata completamente sana senza spendere un solo centesimo!”. Tuttavia, non posso tornare a causa della persecuzione del Falun Gong, e provo disagio al pensiero che stanno ancora lottando tormentati dal dolore.

Uomo d'affari guarito da epilessia, speroni ossei ed emicrania

Di Hu Chengquan, praticante della Falun Dafa di Singapore

Mi chiamo Hu Chengquan, ho 48 anni e lavoro a Singapore. Pratico la Falun Dafa da quattro anni e mezzo e ho tratto grande beneficio da questa pratica.

Sono cresciuto prendendo molta medicine. Nel 1973 sono andato in Cina per la prima volta per cercare una cura all'epilessia di cui soffrivo sin dalla giovane età. I medici mi hanno suggerito di assumere medicinali occidentali e così l'ho fatto per più di dieci anni. Nondimeno, a causa degli effetti collaterali di questi farmaci ero sempre molto stanco e spesso mi addormentavo durante le lezioni. Alla fine ho lasciato la scuola superiore e iniziato a lavorare. Più tardi hanno incominciato a manifestarsi vari problemi, quali emorroidi, mal di testa, speroni ossei, sciatica e altro ancora. Nella speranza di trovare una cura per gli speroni ossei mi sono recato in molti Paesi, dove sono stato visitato da svariati dottori di medicina sia tradizionale cinese che occidentale e da maestri di qigong. Mi sono perfino rivolto a guaritori di medicina popolare senza licenza e ho pregato Dei e Budda. Tuttavia, niente ha funzionato. Ero in uno stato di estrema sofferenza, e sia che stessi sdraiato, seduto o camminassi, provavo un forte dolore. Spesso mi svegliavo dal tormento nel cuore della notte, sentendomi molto triste.

Il 23 maggio 1996 sono andato fino alla città di Tangshan, nella provincia dello Hebei, per farmi visitare da un dottore di medicina tradizionale cinese che mi stava già curando, nella speranza che potesse prescrivermi ulteriori trattamenti. Mi ha detto: "Questa volta dovrai curarti da solo". Sono rimasto sorpreso. Poi mi ha parlato della Falun Dafa.

Il maggio 30 sono andato a Pechino e ho incontrato sua moglie, che mi ha aiutato a capire la Falun Dafa in modo più profondo. Alla sei della mattina successiva sono andato con loro al sito di pratica nel Parco di Beihai, dove ho incontrato molti praticanti e sono stato gentilmente aiutato a imparare gli esercizi. Dopo la pratica sono tornato in albergo e ho iniziato a leggere lo *Zhuan Falun*, il libro principale della Falun Dafa. Nei cinque giorni che sono stato a Pechino, ho imparato i cinque esercizi e letto tutto il libro. Sono rimasto davvero molto sorpreso, perché in questo breve arco di tempo il doloroso sperone osseo, che mi torturava da più di dieci anni, ha iniziato a migliorare.

Nel giugno 1996 sono tornato a Singapore, dove ho potuto assistere alle lezioni del Maestro Li. Mi sono sentito davvero felice e fortunato. Da allora ho smesso di contrarre raffreddori e influenza, e il dolore causato dagli speroni ossei è scomparso. Adesso il mio sistema digestivo funziona bene e non soffro più di emicrania. In altre parole, tutte le mie malattie sono scomparse completamente.

La storia di una nativa americana del Perù

Di Hulia, praticante della Falun Dafa del Perù

Novembre 2004

Cuzco, famosa città antica del Perù, è uno dei dieci siti storici più famosi al mondo. Il Machu Picchu è il più famoso sito storico dei nativi americani ed è anche chiamato la “Città perduta degli Incas”. La città fu costruita su una ripida montagna a un’altitudine di 2.500 metri. Tuttora ci si interroga su come gli antichi nativi americani abbiano trasportato le gigantesche pietre in cima alla montagna.

Hulia, una nativa americana, viveva, circondata dalle montagne, in un bellissimo villaggio della “Città perduta degli Incas”, dove è nata e cresciuta. Ogni anno ha coltivato con cura il mais e portato al pascolo bovini e pecore. Tuttavia, il grano che piantava non è mai cresciuto bene a causa del terreno povero e del clima secco e freddo dell’altopiano. Lei e suo marito hanno avuto una vita molto dura. I loro quattro figli hanno persino dovuto lasciare il loro paese natio uno dopo l’altro per andare a guadagnarsi da vivere altrove. L’ottantunenne Hulia soffriva di numerose malattie e la sua situazione è persino peggiorata quando una notte ha perso l’udito a entrambe le orecchie. Ogni giorno, mentre era in piedi davanti alla porta d’ingresso a guardare i boschi verdi e sperduti e le montagne ondulate, si asciugava continuamente le lacrime con le mani indurite dal lavoro e sperava di vedere i suoi figli tornare a casa.

Un giorno, uno dei figli è finalmente tornato a casa. La donna l'ha guardato stupita e, vedendolo in salute, gli ha chiesto con ansia come avesse curato il suo grave problema alla colonna vertebrale. E lui fissando sua madre, che aveva perso l'udito e aveva profonde rughe sul viso, ha pianto. L'ha poi portata fuori sull'erba e le ha mostrato la serie dei cinque esercizi del Falun Gong, dopo di che le ha consegnato solennemente il libro *Falun Gong*. Quando Hulia ha aperto la prima pagina e visto la foto del Maestro, hanno cominciato a sgorgarle le lacrime. Ha stretto il libro forte al petto e alzato lo sguardo al cielo con le labbra tremolanti. In quel momento, non riusciva a esprimere i suoi sentimenti.

Così Hulia ha salutato la sua città natale, dove aveva vissuto per ottantuno anni, e si è trasferita a Lima, la capitale del Perù. Un soleggiato fine settimana i praticanti del Falun Gong della città hanno visto un'anziana signora nativa americana e suo figlio raggiungerli al sito di pratica. Quando è partita la musica degli aggraziati esercizi, l'anziana signora ha iniziato il suo percorso di coltivazione. Il giorno dopo aver finito di guardare i video delle nove lezioni del Maestro hanno iniziato a dolerle e pruderle le orecchie, dopo di che ha potuto sentire di nuovo – e il magnifico mondo non era più silenzioso. Ancora una volta hanno cominciato a scenderle incessantemente le lacrime. Non poteva esprimere quanto fosse grata al Maestro per averle dato una seconda vita. Adesso studia libri del Falun Gong ogni giorno senza occhiali. Nella sua stanza ha appeso alla parete una foto del Maestro, che ogni giorno guarda in silenzio per un po' e poi dice gentilmente: “Grazie, Maestro!”.

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 sul sito

www.falundafa.org

Molti libri possono anche essere acquistati presso le librerie locali o ordinati online tramite il sito della libreria

www.tiantibooks.org

Si possono imparare i cinque semplici esercizi guardando il video online, contattando un praticante della propria zona attraverso la lista indicata nel sito

<http://www.falundafa.org/eng/falun-dafa-global-contacts.html>

oppure chiedendo semplicemente a qualunque praticante che incontrate durante i nostri eventi.

