



**CORAÇÕES E
MENTES ELEVADOS**

◆

O poder do Falun Dafa

Editores do Minghui

CORAÇÕES E MENTES ELEVADOS

O poder do Falun Dafa

Corações e mentes elevados: o poder do Falun Dafa

Primeira edição em português

Copyright © 2020 Minghui.org & Minghui Publishing Center Corporation

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer maneira sem a permissão por escrito do proprietário dos direitos autorais, exceto pelo uso de citações em uma crítica de livros.

ISBN 978-1-7334819-2-2

Sumário

<i>Introdução</i>	1
<i>As origens do Falun Dafa</i>	2
<i>Prática de cultivo</i>	3
<i>A prática do Falun Dafa</i>	5
<i>O cultivo do caráter</i>	7
<i>Resultados científicos</i>	9
<i>A perseguição na China: "Prejudicar suas reputações, arruiná-los financeiramente e destruí-los fisicamente"</i>	11
<i>Conclusão</i>	13
<i>O enorme poder do Dafa</i>	14
<i>Graças ao Falun Gong, eu me tornei muito mais atencioso com os outros, e também estou mais jovem!</i>	17
<i>Superei a complacência para tornar-me uma pessoa melhor</i>	19
<i>Tomar as dificuldades como bênçãos, olhar para dentro para encontrar a causa de nossas dificuldades</i>	22
<i>Um estudante americano do colegial: "Eram meu coração e minha mente que precisavam mudar"</i>	25
<i>"Professora, eu quero aprender o Falun Gong!": Um menino desobediente é transformado pelo Falun Dafa</i>	29
<i>Desisti do apego à fama e ao ganho pessoal</i>	32
<i>Cresci com o Fa</i>	37
<i>Histórias do jovem Beibei, da China</i>	40
<i>Descobri a esperança num mar de miséria: Um jovem descobre o Falun Dafa na prisão</i>	42
<i>Tornei-me mais maduro na minha prática do Falun Dafa</i>	44
<i>Os princípios do Falun Dafa me ajudaram a resolver um problema no trabalho</i>	48
<i>Uma pequena gravação de vídeo muda uma vida</i>	51
<i>Vejo o mundo de maneira diferente através do Dafa</i>	53
<i>Ascendi das profundezas</i>	55

<i>Um adolescente experimenta muitos benefícios ao praticar o Falun Dafa</i>	57
<i>Aplicando "Verdade, Compaixão e Tolerância" para trabalhar minha vida diária</i>	60
<i>Andei por um caminho reto e iniciei uma nova vida</i>	63
<i>Porque escolhi praticar o Falun Dafa: experiência de um médico da medicina ocidental e chinesa e ex-pesquisador de qigong e acupuntura</i>	66
<i>Verdade, Compaixão e Tolerância: até mesmo dirigindo um carro</i>	71
<i>Como o Falun Dafa mudou um antigo ladrão</i>	72
<i>Anestesista se recusa a aceitar "renda extra" e propinas após praticar o Falun Gong</i>	74
<i>Mal posso acreditar na pessoa que costumava ser</i>	77
<i>Minha experiência trabalhando em um restaurante chinês</i>	81
<i>Após família praticar o Falun Dafa, conflitos de décadas foram resolvidos</i>	83
<i>Vice-presidente de empresa: Minhas excelentes experiências com a prática do Falun Dafa</i>	86
<i>Praticando o Falun Dafa, tornei-me uma pessoa melhor</i>	90
<i>Recuperei a felicidade que desfrutava quando criança</i>	91
<i>Os seres mais afortunados do universo</i>	93
<i>Encontrei um novo significado na minha vida</i>	96
<i>O Falun Dafa me elevou e me tornou uma pessoa melhor</i>	98
<i>Aprendi a dizer "a culpa é minha"</i>	100
<i>Nossa classe agora está bem-comportada</i>	102
<i>O Falun Dafa está profundamente enraizado no meu coração</i>	103
<i>Separando o joio da pura essência</i>	109
<i>Como resolvi um conflito de longo tempo com meu marido</i>	112
<i>Quando procurava por vingança, em vez de encontrá-la, descobri o Zhuan Falun</i>	114
<i>A melhor decisão da minha vida: Reflexão do meu primeiro ano como praticante do Falun Dafa</i>	116

<i>O Dafa está mudando rapidamente os corações das pessoas</i>	120
<i>A leitura do Zhuan Falun uniu minha família</i>	121
<i>Vivo uma nova vida</i>	122
<i>Minha vida é muito melhor quando meu coração está praticando Verdade, Compaixão e Tolerância</i>	124
<i>Encontrei o Falun Dafa e deixei para trás minha vida de crimes</i>	126
<i>Praticando o Falun Dafa no exército taiwanês</i>	128
<i>O Falun Dafa mudou minha vida</i>	131
<i>Transformar dificuldades em oportunidades para cultivar a Verdade, a Compaixão e a Tolerância</i>	134
<i>Uma nova vida para mim e para minha família</i>	135
<i>Obrigada, Mestre Li</i>	138
<i>O Falun Dafa me deu uma vida pacífica e livre de preocupações</i>	140
<i>Epílogo: Algumas palavras dos editores</i>	142
<i>Glossário</i>	143

Introdução

Embora o Falun Gong (também conhecido como Falun Dafa) esteja profundamente enraizado na cultura chinesa antiga, ele foi apresentado ao público pela primeira vez em 1992 por Li Hongzhi, fundador e professor da prática. Agora, mais de 100 milhões de pessoas no mundo realizam exercícios simples e suaves diariamente, enquanto tentam se conduzir de acordo com os princípios orientadores fundamentais do Falun Dafa: Verdade, Compaixão e Tolerância.

A grande maioria das pessoas que adotam a prática experimenta melhorias significativas em muitos aspectos de suas vidas. Uma coleção publicada anteriormente de artigos curtos: "Vida e esperança renovadas: o poder curativo do Falun Dafa", descreveu os profundos benefícios à saúde do Falun Dafa. Este volume complementar concentra-se em outro aspecto importante da vida das pessoas: o incrível crescimento pessoal que alguém pode alcançar cultivando o caráter através da prática do Falun Gong.

As origens do Falun Dafa

De 1992 a 1994, o Sr. Li Hongzhi realizou mais de 50 seminários sobre a prática, geralmente consistindo em uma aula de duas horas todos os dias durante nove dias. Durante as aulas, geralmente era usada uma hora e meia para dar palestras sobre os princípios do Falun Dafa, e a última meia hora era usada para ensinar os exercícios. Ao final de uma série de palestras, os participantes recebiam os ensinamentos essenciais e aprendiam todos os exercícios.

Em dezembro de 1994, o texto principal do Falun Dafa, *Zhuan Falun*, foi publicado e, nesse momento, os seminários terminaram. O livro ofereceu aos recém-chegados que não haviam participado dos seminários a oportunidade de aprender a prática por conta própria. Praticantes veteranos também se beneficiaram, pois este livro se tornou o texto fundamental para a melhoria contínua, fornecendo orientações aos praticantes em todas as etapas de seu cultivo.

Devido ao seu incrível poder de melhorar a saúde e elevar o caráter, o Falun Dafa se destacou da miríade de outros sistemas de qigong que estavam sendo ensinados e praticados na China naquele momento. Antes de julho de 1999, no início da madrugada, quase todos os parques chineses estavam repletos de pessoas praticando os exercícios, que eram sempre ensinados gratuitamente por voluntários em cada cidade. Espalhado principalmente de pessoa para pessoa, o Falun Dafa cresceu muito rapidamente. Os praticantes vieram de diferentes regiões geográficas e abrangeram todas as idades, classes sociais e estilos de vida. Muitas agências governamentais e a grande mídia reconheceram e apoiaram o Falun Dafa.

Prática de cultivo

O Falun Dafa é uma prática de cultivo para elevar a mente e melhorar a saúde física. Embora o conceito de "cultivo" possa não ser familiar para muitos ocidentais, olhando a lista de definições de "cultivo" no dicionário, descobrimos que ele se relaciona com "crescimento, desenvolvimento, aprimoramento e refinamento de algo", neste caso, para uma pessoa, através da "educação, treinamento, trabalho e atenção". Mas isso não conta a história toda.

Na China, existe uma rica tradição de cultivo. O termo em chinês é xiulian. Xiu significa "reparar" ou "consertar". Lian significa "refinar" e, escrito em chinês, esse caractere é semelhante e tem a mesma pronúncia que o termo "praticar [exercícios]". Esta é apenas uma tradução direta dos caracteres que compõem o termo.

Para obter uma compreensão mais completa do conceito de cultivo, podemos olhar para a história da China. Cerca de 2500 anos atrás, o sábio Lao Zi apareceu na China. Na mesma época, Sakyamuni surgiu na Índia. Lao Zi escreveu o livro Dao De Jing, que era como a maioria das pessoas aprendia sobre o que ele chamava de "Dao" ou "Caminho". Sakyamuni difundiu na Índia, durante 49 anos, o que hoje se conhece como budismo, que, posteriormente, também foi levado à China. Essas duas escolas formaram a base de muitas práticas espirituais na China.

As religiões também são consideradas formas de cultivo. Por exemplo, existe a religião do budismo, que tem templos, monges e monjas, rituais e muitas outras formalidades de uma religião, e existem muitas denominações diferentes do Budismo. O caminho de cultivo da escola Buda não termina aí, pois existem muitas práticas dessa escola que não são consideradas parte da religião Budista. Frequentemente, essas práticas são compostas apenas por professores e alunos, mas não existem formalidades religiosas ou locais de culto. Estes também são considerados modos de cultivo. O mesmo vale para a escola Tao. Existe a religião do Taoísmo, mas também existem muitas práticas Taoístas que não são religiões. Portanto, na China, não é considerado necessário ser membro de uma religião para atingir o objetivo de elevar o nível espiritual de alguém, mas é preciso uma prática de cultivo. Aqui no Ocidente, como realmente não temos o conceito de cultivo, qualquer coisa espiritual ou que tenha a ver com transcender o mundo humano tradicionalmente se enquadra no conceito de religião. O Falun Dafa é uma forma de cultivo, que abrange a essência de todas as outras formas de cultivo na forma de seus princípios orientadores, Verdade, Compaixão e Tolerância. De fato, independentemente de sua afiliação religiosa ou

crença espiritual, as pessoas podem se identificar universalmente com esses três princípios fundamentais do Falun Dafa.

A prática do Falun Dafa

Muitas das verdades essenciais do Falun Dafa foram ensinadas em particular por milhares de anos. Era comum na história da China ensinar dessa maneira, pois esses princípios atemporais eram frequentemente transmitidos de um professor para um único aluno. Nas décadas de 1960 e 1970, muitas práticas de qigong foram introduzidas ao público. Naquela época, principalmente exercícios e alguns princípios básicos eram ensinados e, ao fazer esses exercícios de qigong, as pessoas podiam melhorar sua saúde.

Como o Falun Dafa é uma prática de cultivo para a mente e o corpo, o praticante não apenas realiza os exercícios para transformar a energia de seu corpo para melhorar a saúde, mas também se esforça para elevar seu caráter, seguindo os princípios da Verdade, Compaixão e Tolerância. Os cinco exercícios são fáceis de aprender e praticar. O Sr. Li Hongzhi dá explicações sobre cada um dos exercícios no livro *Grande Via para Alcançar a Perfeição*, cujos trechos são citados abaixo:

O primeiro exercício é chamado de "Buda mostrando as mil mãos".

"O núcleo deste método de gong, "Buda mostrando as mil mãos", está em estender e abrir todos os lugares do corpo onde a energia esteja bloqueada, ordenando os movimentos intensos de energia dentro do corpo e abaixo da pele. De forma automática, uma quantidade grande de energia do universo é absorvida para conseguir que todos os canais dos cultivadores já se abram desde o começo. Quando aprender a praticar esta série de métodos, o praticante sentirá calor em todo seu corpo e a sensação especial de um campo muito forte de energia, pois todos os canais de energia do corpo são abertos e estendidos".

O segundo exercício é chamado "Estaca parada Falun".

"A estaca parada Falun pertence a um método de estiramento de pé sereno e está composto por quatro movimentos que assemelham-se a abraçar uma roda. A prática frequente da estaca parada Falun pode abrir todo o corpo, aumentar a sabedoria, elevar o nível de cultivo e reforçar os poderes divinos. Os movimentos são simples mas complexos e refinam muitas coisas. Os principiantes podem sentir muito peso e fortes dores em ambos os braços. Entretanto, depois de terminar sua prática, não fica a fadiga que sente-se após um trabalho físico e, além disso, o corpo se sentirá totalmente relaxado".

O terceiro exercício é chamado de "Atravessando os dois extremos cósmicos".

"Atravessando os dois extremos cósmicos faz com que a energia do cosmos se misture com a do interior do corpo. Quando se pratica este método, uma grande quantidade de qi é recolhida e expulsa, fazendo que, em um tempo muito curto, o praticante alcance a meta de purificar seu corpo. Ao mesmo tempo, durante os movimentos de chong guan, a coroa da cabeça e as passagens abaixo dos pés são abertas".

O quarto exercício é chamado de "Circulação celestial Falun".

"A circulação celestial Falun permite que a energia no corpo humano circule por uma grande área. Ou seja, em vez de somente ir por um ou vários canais, a energia circula desde todo o lado yin até o lado yang, uma e outra vez sem cessar. Isto é muito superior a outros métodos comuns para abrir os canais, ou a circulação celestial grande e pequena. Este método de cultivo é de nível médio. Com a base nos três primeiros conjuntos de métodos, a prática deste método pode abrir rapidamente os canais de energia de todo o corpo (incluindo a grande circulação celestial), fazendo com que a energia circule gradualmente por todo o corpo desde cima até embaixo".

O quinto exercício é chamado de "Reforçar os poderes divinos".

"'Via para reforçar os poderes divinos' pertence aos métodos de cultivo tranquilo e utiliza os sinais de mão de Buda para girar o Falun, reforçar os poderes divinos (incluindo capacidades de gong) e a potência de gong. Este exercício é superior ao nível intermediário e originalmente era um método de prática secreta. Se a princípio não se pode cruzar ambas as pernas na posição de lótus completa, também se pode cruzar na meia lótus".

O cultivo do caráter

Embora o Falun Dafa tenha exercícios físicos, eles são complementares ao cultivo do caráter de alguém, ou *xinxing* (consulte o glossário). Em geral, isso é feito estudando o *Zhuan Falun*, o texto principal que contém os ensinamentos do Falun Dafa e vivendo de acordo com os princípios Verdade, Compaixão e Tolerância. A importância atribuída à elevação do caráter separa o Falun Dafa da maioria das outras práticas de qigong popularizadas na China nas últimas décadas, pois outras práticas se concentram principalmente em exercícios físicos para saúde e fitness.

O significado do termo "xinxing", como é usado na prática do Falun Gong, é um pouco mais amplo que sua definição no dicionário. No *Zhuan Falun*, o Mestre Li descreve assim: "O que é o xinxing? O xinxing inclui virtude (um tipo de matéria), sacrifício, qualidade de iluminação, abandonar todos os apegos e desejos de pessoa comum, ser capaz de suportar sofrimentos e assim por diante. Abrange muitas coisas de diferentes aspectos. Você precisa aprimorar cada aspecto do seu xinxing para poder realmente se elevar".

Como um praticante cultiva o caráter, ele trata tudo que acontece na vida cotidiana como um teste e uma oportunidade para melhorar. Por exemplo, se alguém repreende um praticante, ele ou ela usaria isso como uma oportunidade para colocar Verdade, Compaixão e Tolerância em prática. Em vez de ficar chateado e responder da mesma maneira, talvez o praticante entenda que seria melhor deixar para lá ou explicar calma e gentilmente a situação que provocou o conflito. Não existem fórmulas que ofereçam maneiras específicas de agir em todas as situações, mas, ao ler o *Zhuan Falun*, os praticantes adquirem seu próprio entendimento de como cultivar o caráter e como lidar com essas tribulações que todos nós encontramos em nossas vidas como oportunidades para melhorar.

Os praticantes acreditam que, à medida que se cultivam, frequentemente estão adquirindo novos entendimentos sobre como viver de acordo com Verdade, Compaixão e Tolerância. Talvez no início do cultivo, um praticante possa responder de uma maneira quando insultado, mas depois de cultivar por um tempo e obter uma melhor compreensão dos princípios, ele pode tratar a mesma situação de maneira bastante diferente.

Outro aspecto do cultivo do caráter que é frequentemente mencionado neste livro envolve "abandonar apegos". É importante notar que este não é o mesmo conceito

que se esforçar para se desapegar da vida ou dos problemas de alguém. Pelo contrário, é um processo de enfrentar as deficiências e as dificuldades da vida e superá-las. No contexto da prática de cultivo, "abandonar apegos" refere-se a desistir gradualmente de noções, comportamentos e padrões de pensamento que impedem uma pessoa de assimilar completamente Verdade, Compaixão e Tolerância.

A relação entre saúde física e mental é extremamente importante. Ao cultivar o caráter, os praticantes também estão afetando direta e positivamente sua saúde física. Pensa-se que essa seja uma das razões pelas quais a prática do Falun Dafa tem resultados tão notáveis na cura de doenças.

Resultados científicos

A maneira precisa pela qual a prática do Falun Dafa trabalha para curar doenças não é totalmente compreendida pela ciência moderna, mas seus efeitos podem ser medidos através de estudos científicos.

Um censo do governo chinês realizado em 1998 indicou que 70 a 100 milhões de pessoas praticavam o Falun Dafa somente na China. Isso fez do Falun Dafa, de longe, a prática mais popular de qigong na história da China. Muitos praticantes testemunharam por sua experiência pessoal que o Falun Dafa tinha poderosas propriedades curativas. Em 1998, a primeira grande pesquisa de saúde foi realizada com praticantes do Falun Dafa em Pequim.

De acordo com a pesquisa, dos 12.731 participantes, 93,4% tinham inicialmente doenças e 49,8% sofriam de, pelo menos, três doenças antes de começarem a praticar o Falun Dafa. Ao aprender e praticar o Falun Dafa, a saúde dos praticantes melhorou em vários graus, com 58,5% relatando recuperação completa. Comparando a saúde dos praticantes antes e depois da prática do Falun Dafa, 80,3% dos participantes relataram melhorias. Entre esses, a porcentagem de pessoas que relataram sentir-se "muito energizadas" aumentou de 3,5 antes de praticar para 55,3 depois de praticar. Esses números demonstram que o Falun Dafa é notavelmente eficaz na cura de doenças, no aumento de energia e na melhoria da sensação geral de bem-estar. Ser saudável inclui ter um corpo saudável e uma mente saudável. A pesquisa demonstrou que 12.287 pessoas, ou 96,5% dos participantes, se sentiram mais saudáveis psicologicamente após praticar o Falun Dafa.

A pesquisa de Pequim indicou que o número de pessoas praticando o Falun Dafa aumentou a cada ano, com a taxa de crescimento também se tornando mais rápida. O fato de o Falun Dafa atrair um número tão grande de praticantes em tão pouco tempo fornece mais evidências de que o Falun Dafa é realmente eficaz na cura de doenças e na melhoria da saúde.

De acordo com a pesquisa, os praticantes do Falun Dafa economizaram 3.270 yuans em despesas médicas por pessoa por ano para a nação. Multiplicando esse número pelos milhões de pessoas que praticam, pode-se ver facilmente que o Falun Dafa economizou para a China uma quantidade enorme de dinheiro em custos e recursos médicos. Essa é uma das razões pelas quais o Falun Dafa tem sido amplamente considerado benéfico, não apenas para os indivíduos, mas também para a sociedade

como um todo.

Uma pesquisa também foi realizada em Taiwan. Dos 1.182 participantes, 72% dos praticantes do Falun Dafa usavam apenas um cartão de seguro de saúde, o que permite ao destinatário 6 visitas a prestadores de serviços de saúde, por ano, uma redução no uso de quase 50% em comparação com a população em geral. O relatório também apontou que o Falun Dafa tem um efeito notável na eliminação de hábitos e vícios não saudáveis. O estudo mostrou uma taxa de sucesso de 81% para parar de fumar, 77% para abster-se de álcool e 85% para parar de jogar.

Para aprender mais sobre os profundos poderes de cura do Falun Dafa, leia "Vida e Esperança Renovadas: o poder curativo do Falun Dafa".

A perseguição na China: "Prejudicar suas reputações, arruiná-los financeiramente e destruí-los fisicamente"

Devido aos grandes benefícios oferecidos pela prática do Falun Dafa, ele rapidamente se tornou a forma mais popular de qigong na China, com o número de praticantes excedendo o total de membros do Partido Comunista Chinês (PCC). Sua imensa popularidade chamou a atenção de Jiang Zemin, então Presidente, Secretário Geral do PCC e Chefe da Comissão Militar na China. Como poderoso chefe do PCC, que rechaçou qualquer diversidade de pensamento desde seu início, Jiang e outros líderes do Partido ordenaram que a polícia restringisse as atividades do Falun Dafa e que a mídia estatal revertesse a situação e publicasse histórias difamatórias sobre o Falun Dafa.

Em relação a alguns desses artigos, um grupo de praticantes foi à agência de revistas da cidade de Tianjin para esclarecer alguns fatos sobre o Falun Dafa, na esperança de resolver qualquer mal-entendido que pudesse ter ocorrido. Para sua surpresa, suas discussões pacíficas foram interrompidas quando mais de 300 policiais de choque os abordaram, agredindo-os fisicamente e prendendo 45 deles. Quando questionadas, as autoridades de Tianjin instruíram os praticantes a apelar em Pequim, afirmando que as prisões foram feitas sob a diretiva do governo central.

Em 25 de abril de 1999, cerca de 10 mil praticantes do Falun Dafa foram a Pequim para apelar no Escritório Central de Apelação, próximo a Zhongnanhai. O então primeiro-ministro Zhu Rongji se reuniu com esses praticantes e, no final do dia, ordenou à polícia de Tianjin que libertasse os praticantes indevidamente presos e seguiu a política do governo para não interferir na liberdade de prática das pessoas.

Embora o incidente tenha sido resolvido pacificamente, Jiang Zemin viu isso como uma oportunidade para eliminar a ameaça que havia percebido. Em 20 de julho de 1999, Jiang lançou a perseguição total com prisões em massa, espancamentos e detenção ilegal de dezenas de milhares de praticantes do Falun Dafa. A polícia queimou os livros do Falun Dafa e saqueou as casas dos praticantes, a mídia saturou o país com propaganda para difamar o Falun Dafa. Mais tarde, quando a supressão ao Falun Gong se mostrou mais difícil do que o previsto, Jiang emitiu a infame diretiva que criou a natureza genocida dessa perseguição: "Prejudicar suas reputações, arruiná-los financeiramente e destruí-los fisicamente".

Após 20 anos de intensa perseguição em todo o país, milhões de praticantes foram

presos, detidos ou enviados para campos de trabalhos forçados sem julgamento. Milhares foram enviados para hospitais psiquiátricos para receberem injeções com drogas psicotrópicas e as mulheres foram violentadas principalmente sob custódia policial. Algumas até foram forçadas a abortar contra sua vontade. E recentemente, atrocidades ainda mais terríveis foram reveladas: a vasta rede de campos de trabalho, centros de detenção e campos de concentração secretos da China está sendo usada para facilitar a extração forçada de órgãos de praticantes vivos do Falun Gong, a serem vendidos com lucro no comércio de transplantes. Após, os corpos são cremados para destruir as evidências.

No momento da redação deste artigo, verificou-se que quase 4,1 mil praticantes morreram sob custódia policial, a maioria como resultado de tortura, mas quando todos os segredos sombrios do Partido Comunista Chinês forem revelados, o número real será certamente muito maior.

Fora da China, o Falun Dafa floresceu em todo o mundo. A prática se espalhou para mais de 70 países, recebendo mais de 1.100 prêmios e outras formas de reconhecimento de governos locais e organizações cívicas. Enquanto isso, apesar da brutalidade a que os praticantes da China foram submetidos, não houve um único caso de retaliação ou violência por parte dos praticantes. Os últimos 20 anos representam um poderoso testemunho do apelo universal "Verdade, Compaixão, Tolerância" e a firme determinação das pessoas que vivem de acordo com esses princípios.

Conclusão

O Falun Dafa e os ensinamentos do Sr. Li Hongzhi exerceram uma influência poderosa e benéfica em todo o mundo, em curto espaço de tempo. Para compartilhar ainda mais os benefícios do Falun Gong, publicamos este volume de experiências curtas escritas por pessoas cuja prática do Falun Dafa elevou seus corações e mentes e lhes proporcionou uma vida renovada de bem-estar físico e espiritual. Milhões de pessoas em todo o mundo melhoraram sua saúde física e elevaram seu caráter através da prática do Falun Dafa e as histórias apresentadas aqui representam apenas uma pequena fração das pessoas que se beneficiaram. Muitas pessoas começam a experimentar mudanças positivas simplesmente lendo o Zhuan Falun, enquanto outras encontram melhorias gradualmente ao longo de um período em que praticam diligentemente os exercícios e estudam os ensinamentos. Praticar o Falun Dafa com o único objetivo de curar a doença física não é incentivado, mas muitos praticantes experimentaram que, quando abandonam seus apegos, elevam seus corações e mentes e conduzem suas vidas de acordo com "Verdade, Compaixão e Tolerância", os problemas que pareciam intransponíveis por meios convencionais muitas vezes milagrosamente desaparecem.

O enorme poder do Dafa

Por um praticante do Falun Dafa no Reino Unido

Encontrei o Falun Gong na internet em março de 1996. Baixei os textos e comecei a lê-los com minha esposa. Nós dois ficamos muito impressionados com a filosofia e os exercícios tiveram um impacto imediato. Tudo passou a ter sentido para nós e não havia nada que não pudéssemos aceitar. Ambos tivemos uma imensa sensação de felicidade porque finalmente havíamos encontrado o que estávamos buscando.

Naquela época não havia locais de prática no Reino Unido, mas uma semana mais tarde fui à Suécia para assistir à uma conferência do Falun Gong. Passei seis dias na Suécia e conheci muitos praticantes. Fiquei muito impressionado com a simpatia e a gentileza dos praticantes e aproveitei enormemente meu tempo ali. Ao final dos seis dias, sabia que o Falun Gong era algo muito bom e também que eu poderia praticar bem.

Desde esse momento eu tenho mudado em todos os sentidos. Nas páginas seguintes explicarei algumas das mudanças que tenho notado.

No meu trabalho, meu rendimento tem aumentado enormemente. Sou um consultor de gestão e meu trabalho consiste em assessorar as empresas a como gerenciar seus funcionários. Antes de praticar o Falun Gong, estava decidido a chegar ao topo da minha empresa o mais rápido possível. Quando não recebia uma promoção que esperava, ficava muito triste. Desde que comecei a praticar o Falun Gong, não tenho me preocupado em absoluto com as promoções. Penso em fazer o melhor para meus clientes e realmente escutar o que eles querem conquistar, sem preocupar-me com os ganhos que vou ter no projeto. Se alguém pode ajudar o cliente mais do que eu, digo ao cliente que trabalhe com essa pessoa ao invés de querer o projeto para mim. De fato, agora passo aos meus clientes um preço bem razoável de meus projetos porque não quero tratar injustamente nenhum cliente. Nos últimos dois anos, fui promovido duas vezes e estou vendendo quatro vezes mais negócios para minha empresa do que antes. Tenho certeza que isso ocorre por praticar o Falun Gong.

Também no meu emprego, o Falun Gong tem me ajudado a lidar com o estresse do trabalho. Ali, um erro pode custar à minha companhia muitas centenas de milhares de libras. Antes de começar a praticar o Falun Gong, havia várias ocasiões em que não podia dormir à noite porque estava preocupado com o trabalho. Desde que comecei a praticar tenho dormido muito bem, apesar da pressão no trabalho ter aumentado. Isso

porque não tenho mais um apego prejudicial ao meu trabalho ou à minha posição na empresa. Sempre procuro fazer o melhor que posso. Se erro, corrijo o mais rápido possível e continuo trabalhando. Nunca escondo meus erros.

Em minha vida diária também tenho mudado. Antes de praticar o Falun Gong, estava apegado a possuir as melhores coisas. Eu era muito materialista e muito competitivo. Estava apegado a ter os últimos aparelhos eletrônicos, o melhor automóvel, casa, férias, roupa, comida etc. Hoje sou diferente. Somente compro coisas que são essenciais e doei muitas coisas que havia comprado antes. Paguei todo o dinheiro que devia e tenho tentado simplificar minha vida ao máximo.

Desde que pratico o Falun Gong, percebi que tenho muito mais energia. Antes, necessitava dormir ao menos 8 horas todas as noites. Agora durmo entre 4 e 5 horas todas as noites e não me sinto cansado. Uso o tempo extra para fazer outras coisas agora.

Minha personalidade também mudou. Antes de praticar o Falun Gong, eu sempre buscava a melhor maneira de atingir meus objetivos pessoais em cada situação. Agora sempre procuro pensar como ajudar melhor as pessoas que me rodeiam. Por exemplo, frequentemente passo meu tempo livre sendo assistente de um local de prática para que outros também possam se beneficiar com isso. Antes de praticar, nunca pude imaginar que passaria tanto tempo numa atividade sem nenhuma recompensa financeira.

Uma prova que tenho neste momento é tratar todas as pessoas que encontro igualmente. No trabalho e em minha vida particular, há algumas pessoas com as quais me encontro que eu gosto no mesmo instante e outras com as quais tenho uma opinião negativa. Não falo isso para elas, mas penso isso na minha mente. Percebi que isso é o resultado de meus apegos. Gosto das pessoas que pensam da mesma maneira que eu e me desagrado daquelas que não pensam como eu. Significa que acredito que minha forma de pensar é a melhor, o que é um apego. Por exemplo, uma nova pessoa assistiu à prática em Londres. Ela não falava muito bem e era grosseira comigo e com as pessoas que a rodeavam. Eu achava que somente as pessoas "boas" se convertiam em sérios praticantes do Falun Gong. Pensei que essa mulher não podia fazer os exercícios e abandonaria o Falun Gong rapidamente. Mas me surpreendi ao ver que ela podia fazer os exercícios muito bem, durante mais de uma hora e meia já no primeiro dia, e que logo comprou o livro Falun Gong. Isso mostra como é incorreto julgar as pessoas segundo minhas próprias noções.

Para concluir, acredito que praticar o Falun Dafa é algo maravilhoso na minha vida. Tenho me convertido numa pessoa muito melhor e o Falun Dafa tem feito minha vida muito mais simples e feliz. No futuro, farei todo o possível para melhorar ainda mais.

Graças ao Falun Gong, eu me tornei muito mais atencioso com os outros e também estou mais jovem!

Por um praticante em Taiwan

Desde que era pequeno, sou muito extrovertido e ativo. Minha família me apelidou de "cavalo selvagem". Fiz esportes e ganhei muitos prêmios representando minhas escolas primárias e secundárias em torneios abertos. No entanto, academicamente eu não era muito bom. Apesar disso, as altas qualificações que obtive ao praticar esportes compensaram meu pobre desempenho em outras matérias.

Para aliviar a situação financeira em casa, segui os passos de meus três irmãos e trabalhei meio período enquanto estudava. Trabalhava durante o dia e estudava a noite numa escola técnica. Meu pai morreu de câncer. Nesse momento, no entanto eu não era um adulto legal. Traumatizado e entristecido por causa de sua morte, comecei a dedicar-me a algumas atividades ruins, como apostar, beber, brigar, dirigir com imprudência, fofocar e perder tempo pensando em coisas horríveis.

Os esportes me encantavam. Fiz uso de minhas manhãs, meu tempo depois do trabalho e antes da escola para fazer exercícios. De acordo com meu pensamento nessa época, o suor era uma forma de eu demonstrar que estava vivo. Também participei de vários torneios e ganhei muitos prêmios. Fiquei exposto a muitas tentações e me foquei em buscar a fama e a ganância pessoal. Pouco a pouco me perdi em tudo. Gastei todo meu tempo e energia tentando subir na minha carreira. Comecei a não ser compreendido pela família. A confiança entre meus amigos e eu havia desaparecido e minha saúde deteriorou-se à medida que avançava fisicamente ao meu limite.

Um dia um velho amigo presenteou-me com um jornal popular que continha algumas histórias muito positivas e inspiradoras. Chorei ao lê-lo no meu caminho para casa no metrô. Li histórias sobre ser amável e aprendi muitas coisas novas. Um artigo que li estava falando dos praticantes do Falun Gong perseguidos na China. Como queria saber mais, uns dias depois comecei a ler o *Zhuan Falun*.

Comecei a praticar num local de prática do meu bairro, depois que terminei de ler o *Zhuan Falun* pela primeira vez. Depois, aconteceu algo milagroso. Nunca havia ganhado nenhuma bolsa de estudo em minha vida, mas depois de começar a praticar o Falun Gong, recebi bolsas de estudo em três períodos escolares consecutivos! Me

dei conta de que ir bem em meus estudos era o resultado do maior foco que havia desenvolvido ao praticar o Falun Gong.

Depois de um ano praticando o Falun Gong, minha cunhada comentou que eu havia mudado enormemente. Ela continuou dizendo que eu havia me tornado mais realista e que não ligava mais para as coisas superficiais. Minha irmã também reconheceu que era muito mais atencioso com as outras pessoas e sempre estava tomando a iniciativa de ajudar os demais. Além disso, meus colegas se surpreenderam de como havia feito mudanças tão positivas em tão pouco tempo. Disseram que admiravam meu novo compromisso e dedicação ao trabalho. Também os membros de minha equipe observaram que não era mais a pessoa agressiva de antes.

Ultimamente tenho escutado as pessoas comentando sobre minha aparência jovem. Sei que é uma prática para a mente e o corpo e que muitos praticantes experimentam uma melhora significativa em sua aparência que se torna digna e saudável. Isso ocorre inclusive com os mais velhos. Se você também está interessado no Falun Gong, pode ler o livro *Zhuan Falun* e encontrará as respostas que você busca.

Superei a complacência para tornar-me uma pessoa melhor

Por uma praticante ocidental nos Estados Unidos

Sou praticante do Falun Gong desde junho de 1999. Naquela época, eu já fazia os exercícios há cerca de três meses, mas também praticava o budismo tibetano. Depois de ouvir a série de palestras de nove dias e vacilar entre qual caminho escolher por um curto período de tempo, decidi finalmente comprometer-me a apenas praticar o Falun Dafa. Sabia que não estava fazendo progresso no cultivo até aquele ponto. Olhando para trás, embora ainda esteja trabalhando para me tornar uma pessoa melhor e tenha um longo caminho a percorrer, fiz certo progresso nessa direção.

Sou uma americana de segunda geração, de ascendência mestiça polonesa e russa-alemã. Embora minha família fosse católica e protestante não praticante, eles incutiram conceitos cristãos em mim distinguindo claramente o que era certo e errado. Cada um deles foi criado por mães muito religiosas. Apesar ou por causa das origens humildes de meus pais, que cresceram aqui durante a Depressão, eles queriam que seus filhos tivessem sucesso no mundo material e então consideraram extremamente importante ir bem na escola. Quando criança, eu aprendi a competir por notas quando eu estava no ensino médio. Ao mesmo tempo, tinha o bom senso de ficar envergonhada por minha própria necessidade de ser a melhor. Para compensar, tornei-me não só boa na escola, mas também boa em analisar minhas próprias falhas e boa em parecer uma pessoa boa. Eu era muito alegre e prestativa. Tinha um ponto de vista muito altruísta. Quando estava na faculdade, convencia muitas pessoas que eu era bondosa.

Por essa razão, praticar o cultivo foi difícil para mim. Era complacente com a minha vida. Sempre fui bem tratada pelos outros. Embora meus estudos de pós-graduação tenham acrescentado tremendo estresse à minha vida, estava aprendendo e sendo estimulada intelectualmente. Embora meu marido e eu estivéssemos preocupados com dinheiro, ele ainda tinha um emprego e meu salário aumentava um pouco, então sempre conseguimos pagar o aluguel, comer e cuidar de nossas contas. Eu tinha muitos amigos com os quais podia conversar e ter bons momentos. Minha vida era boa.

Depois de terminar meus exames na faculdade, meu marido e eu nos mudamos para Kansas City, onde ele encontrou um emprego melhor e mais desafiador. Eu me estabeleci em um trabalho de meio período para escrever minha dissertação. Meu

contato com os amigos diminuiu e o estimulante desafio de novos projetos e ideias também começou. Eu ainda tinha uma atitude muito otimista sobre a vida e o progresso, porque considerava o período em Kansas City como uma transição no caminho para algo mais excitante ou mais familiar. Ao mesmo tempo, comecei a reavaliar meu progresso como cultivadora.

O Mestre Li nos dá tanta ajuda que, depois de ouvir as palestras pela primeira vez, me senti uma pessoa diferente. Podia abster-me do sarcasmo quando meu marido se zangava comigo. Podia monitorar meu próprio comportamento com mais facilidade. E literalmente podia ver o mundo com cores mais brilhantes.

Quando meu cultivo começou a ficar sério, comecei uma jornada dolorosa de perceber o que eu havia me tornado. Durante meses, geralmente durante a meditação sentada, eu entendia coisas que me levavam a chorar. Mais precisamente eu chorava. Chorava tanto que me cansava. Eu não chorava por compaixão pelos outros. Eu gritava por todas as coisas ruins que fiz. Chorava quando percebia que estava vivendo uma mentira: que havia criado uma imagem de uma pessoa maravilhosa, sábia e amorosa para mostrar ao mundo. Chorava quando percebi o quão gentilmente outras pessoas tinham me tratado durante toda a minha vida. Meus pais tentaram me dar tudo o que eu queria. Meu marido sacrificou anos de sua vida em um trabalho que ele odiava, a fim de pagar por minha faculdade. Eu costumava retribuir a gentileza com indiferença presunçosa. Chorava de novo e de novo pela minha tendência profundamente enraizada de me exibir. Parecia que tudo o que eu dizia era para ostentar de alguma forma. Seria apresentada a uma nova pessoa, por exemplo, e mencionaria que estava trabalhando em meu Ph.D. (como se eles precisassem dessa informação!) enquanto ensinava minha aula de atuação (meus estudos no teatro) e pedia aos meus alunos que cantassem uma peça musical (como se precisasse impressionar os estudiosos do ensino médio com meus talentos). Todos esses pequenos eventos me deixaram completamente infeliz comigo mesma. Isso pode não parecer uma boa maneira de ser, mas esses sentimentos de remorso me ajudaram consideravelmente. Eu me vi com mais sinceridade e prometi nunca mais me exibir, até a próxima oportunidade surgir, em que ouviria outro comentário inapropriado escapar dos meus lábios. Lutei e chorei por três meses dessa forma e agora passo menos tempo justificando meu comportamento presunçoso ou egoísta. Estou começando a recuperar um pouco da profundidade que perdi ao longo dos anos. Recuperei parte da integridade incutida por meu pai e a compaixão que sentia quando criança.

Alguns praticantes parecem ter vindo de um passado tortuoso de desespero ou doenças. Eu não. Eu vim do outro lado e tive que passar pelo mundo complacente que fizera para mim.

Hoje, ainda estou me esforçando para me tornar uma pessoa melhor. No entanto, o que poderia ser mais precioso do que esse esforço?

Tomar as dificuldades como bênçãos, olhar para dentro para encontrar a causa de nossas dificuldades

Por um praticante chinês nos EUA

Eu estou nos Estados Unidos há mais de um ano. Agora, quando olho para trás, percebo que vivenciei mais dificuldades durante este ano do que em todos os anos desde que comecei a praticar o Falun Dafa em 1995. Sinto-me feliz por ter encontrado essas dificuldades, porque, do contrário, não teria sido capaz de melhorar meu caráter.

Sou um técnico na minha empresa. Minha responsabilidade é montar e testar diferentes tipos de equipamentos térmicos. Nos começo, tudo na empresa era novo para mim e tive que aprender com meus colegas. Eu senti como se estivesse sendo tratado como aprendiz. Recebia ordens para fazer todo tipo de trabalho trivial que ninguém mais queria fazer. Tive que suportar a impaciência das pessoas também. Sempre que encontrava algo novo, tinha que perguntar aos outros. Quando perguntava demais, eles ficavam impacientes ou, se estivessem de mau humor, ficavam irritados.

Diferentes produtos possuem procedimentos diferentes para montagem. Se os procedimentos não forem seguidos corretamente, alguns problemas podem ocorrer quando os produtos eram testados no final e isso, por sua vez, poderia trazer à empresa uma grande perda.

Por um certo período de tempo eu cometi erros com muita frequência. Algo sempre dava errado, mesmo de maneira absurda. Às vezes, embora obviamente acompanhasse muito bem os procedimentos e até recebesse o sinal verde de meus colegas, os resultados ainda eram frustrantes. Não surpreendentemente, recebi muitos comentários duros do supervisor do laboratório, o que me deixou muito triste. Pensei comigo mesmo: "Estou tentando fazer o meu melhor. Há algo de errado nisso?". Para piorar, um dos meus colegas sempre se reportava ao supervisor ao detectar o menor erro meu. O supervisor então ficava impaciente e imediatamente gritava comigo. Certa vez ele me disse: "Você não pode cometer erros o tempo todo. Caso contrário, não posso mais mantê-lo aqui". Pensei: eu me zangaria também com toda aquela situação? E pensava em responder à ele: "Todos os seres humanos cometem erros. Você acha que os fiz intencionalmente?". Mas naqueles momentos, minha mente estaria ocupada por uma outra ideia e pensava: "Então, me demita. Se o pior

acontecer, irei para casa. É isso. Estou farto desse tipo de vida". Essa situação continuou por um longo tempo, até que um dia cometi um erro assim que o supervisor passou. Ele me perguntou o que aconteceu. Eu disse a ele que cometi outro erro e esperava que ele explodisse com reclamações. Para minha surpresa, ele foi embora sem dizer nada. De repente, senti-me como se tivesse despertado de um sonho. Tantos dias de repreensões e discussões resultaram de um único apego: toda vez que um erro acontecia, sempre ficava em silêncio e tentava encobri-lo. Quando alguém vinha perguntar, eu dizia que tudo estava resolvido e bem. Sempre acreditei que, se o resultado final fosse bom, todos ficariam felizes. Eles não deveriam se preocupar em perguntar o que aconteceu no processo. Na superfície, meu argumento parecia razoável. Mas para um praticante do Dafa, não era. Um praticante deve seguir o princípio da "verdade", fazer as coisas de uma maneira correta, estar disposto a admitir quaisquer erros e ser bem claro em relação a cada assunto. A tentativa de encobrir erros não é um grande apego? Surpreendentemente, depois desse evento, raramente cometi erros. Conseqüentemente, o supervisor nunca mais reclamou e ninguém se incomodou em relatar meus erros para ele.

Provavelmente porque ninguém na minha família criava problemas para mim, eu estava destinado a encontrar mais problemas na minha empresa para que tivesse oportunidades de cultivar. Um colega agia de forma muito agressiva em todos os assuntos. Ele tinha o hábito de reservar qualquer equipamento da empresa, mesmo que não tivesse uso imediato para isso. Dessa forma, quando chegasse a hora de usar um determinado equipamento, eu não conseguia e meu trabalho atrasava. Além disso, sou uma pessoa disciplinada e organizada e sempre mantenho minhas ferramentas e equipamentos cuidadosamente ordenados. Ele era exatamente o oposto, deixava todos os equipamentos desordenados, sujos e às vezes quebrados depois que ele os usava. Às vezes, quando não conseguia encontrar suas próprias ferramentas, ele usava as minhas e às vezes perdia as minhas também. Meu trabalho estava sendo muito afetado. Coisas semelhantes aconteceram comigo quase todos os dias. Várias vezes não conseguia controlar meu temperamento e me irritava. Depois me arrependia do que fiz. Sobre a questão do aprimoramento do meu caráter, quando havia conflitos, sentia que estava me elevando muito devagar. Por que eu não podia sentir dentro de mim um coração de compaixão e bondade? Se um assunto trivial me feria, eu estava longe de ser firme e indiferente, como deveria ser um praticante do Dafa.

Depois de pensar sobre isso, entendi o porquê. Em primeiro lugar, foi porque eu havia adotado uma atitude tendenciosa em relação aos outros. Eu julgava aquele

colega de trabalho como alguém egoísta, áspero e desorganizado em seu trabalho. Eu sempre percebi as coisas ao meu redor estritamente do meu ponto de vista. Quando os outros não faziam as coisas de acordo com minhas percepções, me sentia desconfortável com eles. Por que eu ficava tão zangado? Foi porque eles perturbaram o meu trabalho e criaram problemas para mim. Cada pensamento meu era apenas sobre mim mesmo. Isso não era egoísmo? Se ele tivesse criado problemas para os outros, perturbando o trabalho de outras pessoas, eu não teria ficado com raiva.

Em todo caso, devemos ser atenciosos com os outros! Depois que comecei a adotar essa atitude, não me senti mais incomodado pelos meus colegas de trabalho. Pelo contrário, comecei a sentir compaixão por eles, porque eles também estavam sofrendo com as dificuldades de suas vidas.

Um estudante americano do colegial: "Eram meu coração e minha mente que precisavam mudar"

Por um estudante nos Estados Unidos

Tenho 17 anos e sou praticante do Falun Dafa há cerca de seis meses. Naquela época, pouco antes do meu cultivo, as coisas não estavam indo muito bem na minha vida e estava espiritual e mentalmente confuso. Seguir com um modo de vida normal não me parecia satisfatório e proposital. Eu não sabia o que fazer da vida, não conseguia entender o que fazer da mesma. Por que estava aqui? Qual era o propósito da minha existência? Eu havia sido criado em uma religião que nunca respondeu às perguntas que eu tinha e nunca me conectou totalmente com seus ensinamentos. Estava muito perdido e desejei ter alguma prática para seguir e poder trilhar meu caminho.

Foi quando, como um relógio, meu irmão enviou uma cópia do *Zhuan Falun* por email para mim. No primeiro momento eu não sabia o que fazer com ela. Tendo sido criado em uma pequena cidade no nordeste dos Estados Unidos, eu não sabia nada sobre prática de cultivo, não sabia nem pronunciar o título do misterioso livro azul e algumas palavras nele para mim eram muito estranhas. No entanto, estava profundamente intrigado com o livro e dificilmente conseguia deixá-lo de lado. Quanto mais lia, mais perguntas eram respondidas pelo Mestre Li e com isso minha mente parecia se abrir para os profundos princípios do livro. Pude sentir que havia alguma coisa muito especial, poderosa e profunda sobre esse livro e senti que tinha achado meu caminho.

Pouco depois passei pela minha primeira tribulação, embora, na época, não a compreendesse totalmente. Estava indo com três amigos meus a um planetário para ver um show de laser. No caminho eu perdi a saída para a rodovia interestadual e, assim, o tempo de viagem aumentou cerca de 20 minutos. Para resolver esse contratempo comecei a acelerar para tentar compensar o tempo perdido, quando fui parado por um policial, recebi uma multa por excesso de velocidade e, além disso, perdi minha carteira de motorista por dois meses. Quando chegamos ao planetário, já era tarde demais e perdemos o show. No caminho de volta para casa, enquanto dirigia pela interestadual, comecei a sentir que o carro estava falhando. O medidor de combustível mostrava que tínhamos mais de um quarto de gasolina, mesmo assim, o que aconteceu foi que o carro estava sem combustível. Tive que ligar para meus pais de um celular e meu pai teve que nos levasse um pouco de gasolina. Normalmente,

por causa do meu temperamento, teria discutido com meu pai, mas por causa do aprendizado com o *Zhuan Falun*, fui capaz de permanecer calmo.

Depois daquela noite, continuei lendo o *Zhuan Falun*. Terminei de ler o livro em algumas semanas e, depois de conversar com meu irmão, comecei a lê-lo novamente. Mesmo sem ter uma compreensão muito boa do Fa e sem saber nada sobre os cinco exercícios, no meu coração, sabia que queria ser um praticante do Falun Dafa e queria praticar o cultivo. Queria assimilar-me a característica do universo, Zhen Shan Ren (Verdade, Compaixão e Tolerância), e retornar ao meu verdadeiro ser original. Na verdade, o meu desejo tinha sido atendido e agora tinha o meu caminho para seguir.

Quando comecei o meu cultivo, estava muito animado e feliz. Meu irmão me enviou um vídeo dos cinco exercícios e aparentemente eu consegui aprendê-los rapidamente. Apesar de não conseguir sentar na posição de lótus completa e de não conseguir permanecer por um longo tempo no exercício postura parada Falun, me sentia muito feliz comigo mesmo durante a prática. Mas por causa do meu entendimento superficial do Fa, as coisas que comecei a abandonar e também as minhas mudanças, eram todas superficiais. Entendia que os apegos eram somente coisas materiais e que cultivar o caráter somente estava relacionado com valores morais. Além disso, não estava usando o Fa para me avaliar. Com esse mau entendimento, comecei a me aprimorar superficialmente. É claro que isso precisava acontecer para que me tornasse uma boa pessoa, esse é o primeiro passo para se tornar um praticante, mas com o passar do tempo, parecia que eu não estava fazendo muito progresso.

Li mais o livro e ficou claro para mim que o que eu estava fazendo não era o cultivo verdadeiro. Embora me sentisse muito bem comigo mesmo e com a minha prática, eu realmente não estava abandonando meus apegos mais profundos, a raiz da causa para todos os meus problemas. Por causa disso, minha mente ficou nebulosa e meus pensamentos não estavam claros. No *Zhuan Falun*, o Mestre Li disse: "Sempre que lhe aparecer este ou aquele tipo de interferência na prática, você deve buscar a causa dentro de si mesmo e descobrir que coisas você ainda não abandonou" (*Zhuan Falun*, versão 2018). A partir disso, percebi que tinha que abandonar mais do que apenas coisas superficiais se quisesse ser um verdadeiro praticante e verdadeiramente avançar. Não eram somente as minhas atitudes e hábitos que precisavam ser mudados e/ou abandonados, eram meu coração e mente que precisavam mudar. Se isso não ocorresse, o meu caráter não seria elevado e meu cultivo seria em vão.

Esse período tem sido como uma montanha-russa. Eu progrido, depois regrido,

progrido novamente e regrido novamente. Mas, por causa desses altos e baixos, tenho aprendido muito. De fato, este é apenas o processo de cultivo. Por exemplo, no início do meu cultivo, toda vez que entendia algo novo do *Zhuan Falun* ou quando conseguia aumentar o tempo do exercício, ficava animado e pensava: "Uau, estou progredindo bem" ou "Uau, estou indo muito bem". Então, sem perceber ficava convencido e como resultado, regredia. Isso aconteceu por um bom tempo e foi quando percebi que, por causa do meu apego de "ser convencido" após um pequeno progresso, regredia. Uma vez que abandonei este apego, descobri que após progredir um pouco, conseguiria continuar progredindo. Porém, às vezes sinto-me preguiçoso, por isso tento ler o livro todos os dias e praticar quando posso. Quando o meu tempo de prática aumenta, agora penso: "Deveria aguentar mais tempo da próxima vez".

Recentemente, passei por uma dura tribulação no meu cultivo. Ao longo de vários dias, minha mente tornou-se cada vez menos clara e a sensação de energia dentro de mim desapareceu. Comecei até a duvidar se eu era ou não capaz de cultivar. Eu não sabia por que isso estava acontecendo, mas depois de ler um parágrafo dos *Essenciais para Avanço Adicional*, encontrei minha resposta. O Mestre Li disse: "Eu também quero dizer que sua natureza no passado era baseada no egoísmo e no interesse pessoal. De agora em diante, qualquer coisa que vocês façam, deverão primeiro ter consideração para com os outros, para que assim você obtenha a correta Iluminação do desinteresse e altruísmo". ("Não omissão na natureza Buda") Após ler isso, percebi que nas últimas semanas meus pensamentos haviam se tornado cada vez mais egoístas. Eu só estava pensando em coisas relacionadas a mim mesmo e não pensando nos outros e, quanto mais isso acontecia, mais meus problemas aumentavam. Então comecei a me preocupar mais e mais com isso e me esforcei demasiadamente para tentar descobrir qual era o problema; eu me tornei ainda mais absorto comigo mesmo ao invés de prestar atenção no cultivo do meu caráter. De fato, o problema foi o apego ao egoísmo. Depois que percebi isso, uma semana de problemas desapareceu em um segundo e foi como se eu pudesse sentir a compaixão florescer dentro de mim. Depois disso, não tive um único pensamento egoísta sobre mim e só pude pensar nos outros. Foi um sentimento muito bom.

Agora posso sentar-me na posição de lótus completa e minha prática é muito mais sólida. Quando estou praticando a meditação sentada, o quinto exercício, sinto que uma corrente quente baixa sobre todo o meu corpo e minha pele geralmente fica quente e vermelha. Na escola, me sinto muito feliz. Apenas sento em silêncio enquanto as pessoas competem e brigam por seus próprios interesses. Eu me sento

com uma mente pacífica, mas também fico muito triste ao observá-los e ver o que eles estão fazendo. Eu costumava ser como eles e às vezes quero levantar e lhes dizer que o que estão fazendo é errado, que existe muito mais além de tudo o que eles pensam. Mas como sou praticante sei que não é minha função envolver-me em seus problemas. Acho que o desejo de se envolver de verdade está ligado ao apego de exibição. Sei que o sentimento de compaixão traz tristeza para as pessoas, mas sentir compaixão não significa que deva me envolver em seus problemas. Se realmente quiser ajudá-los, deveria falar sobre o *Zhuan Falun* para eles.

Recentemente, algumas pessoas da minha escola ficaram interessadas em aprender sobre o Falun Dafa e eu distribuí vários livros. Realmente, acho ótimo que eles estejam interessados nisso. Eu sorrio de orelha a orelha quando penso nos benefícios que eles obterão com isso. Divulgar o Falun Dafa é uma coisa muito boa e acho que preciso dar um passo nesse sentido. No futuro, tentarei organizar um grupo de leitura, iniciar um local de prática e colocar o *Zhuan Falun* nas livrarias da minha região.

Às vezes me sinto sobrecarregado e sinto que o cultivo à minha frente é muito difícil e complicado. Tento excluir esses pensamentos da minha mente assim que eles surgem, porque sei que são apenas meus apegos e carma interferindo comigo. Eles não querem ser eliminados, então resistem contra o meu cultivo. Devo estar determinado a fazê-lo e deixar meu lado cultivado prevalecer sobre meu lado não cultivado, assim como aceitar as tribulações para eliminar meu carma. Quanto mais fizer isso, menos difícil será meu cultivo. Ao me deparar com um problema, devo lembrar que a superação realmente não é tão difícil e são apenas ideias e noções falsas previamente formadas que fazem parecer assim. Se puder ignorar essas ilusões e olhar para os problemas com meu lado cultivado, então não será um problema superá-las, independentemente de quais sejam as ilusões eu serei capaz de chegar muito mais perto do meu verdadeiro ser original. Afinal, o Mestre Li disse no *Zhuan Falun*: "depois que se passa pelos sombrios salgueiros, há flores resplandcentes e uma outra aldeia nova". Também devo dar passos maiores para melhorar meu caráter e avaliar cada pensamento e ação com o Fa.

"Professora, eu quero aprender o Falun Gong!": Um menino desobediente é transformado pelo Falun Dafa

Por uma professora na China continental

Sou professora de uma escola primária que têm praticado o Falun Dafa por mais de quatro anos. Eu trabalho como professora principal de uma turma. Na minha classe, há um menino de uma área rural que é conhecido na escola por causar problemas. Ele foi matriculado mais tarde na minha turma da terceira série. Ele não entendia nada e nem ouvia os professores na aula. Ele não podia escrever uma palavra nem resolver um problema. Parecia que ele não tinha a menor ideia de como estudar. Em seus exames finais, ele conseguiu 0,6 pontos em matemática e 1,1 em língua chinesa (do total de 10). Quase todos os dias ele causava problemas pequenos ou grandes, sem parar. Ele criava mais dificuldades para os professores e também foi uma grande dor de cabeça para mim. Eu pacientemente e por várias vezes o aconselhei a se comportar, seu pai também tentou educá-lo com diferentes métodos, mas nenhum deles refletiu algum resultado.

Durante o festival da primavera em 2001, [a autoimolação encenada na praça Tiananmen](#) ocorreu sob um esquema formado entre Jiang Zemin e o partido comunista chinês para difamar o Falun Gong. Após o incidente, pensei muitas vezes em falar a verdade para os meus alunos, mas mesmo quando as palavras estavam na ponta da língua, eu não conseguia fazer isso. Eu ficava preocupada, pois os estudantes eram pessoas simples e provavelmente me colocariam em uma situação complicada caso eu falasse. Por essa razão acabei não contando a verdade para meus alunos. Mais tarde senti que, como uma cultivadora, esclarecer a verdade é ajudar as pessoas a estabelecerem o entendimento correto do Dafa. Todos têm o direito de saber a verdade, incluindo todas as crianças inocentes. Elas não deveriam ter que viver com mentiras e serem enganadas.

Então, um dia eu expliquei a verdade sobre o Falun Gong para meus alunos. Naquele momento a minha mente e meu tom de voz eram muito calmos e sem nenhuma preocupação. Depois que terminei de falar, um aluno na última fila da sala levantou a mão e gritou bem alto: "Professora, quero aprender o Falun Gong!". Eu olhei ao redor e surpreendentemente vi que era aquele encenqueiro. Naquele momento, achei que ele estava tirando sarro e disse imediatamente: "Primeiro sente-se e espere até mais tarde". Eu não o levei a sério, porque pensei que realmente era impossível que ele

quisesse aprender. Então, eu meio que esqueci sobre o assunto.

Logo era 10 de abril. A minha aula sobre moralidade é a última aula da manhã. No final do texto tinha um parágrafo difamando o Falun Dafa. Eu pensei, não posso permitir que um artigo tão abominável contamine os corações puros das crianças. Então, contei algumas histórias verdadeiras para a classe sobre como o Falun Gong ensinava as pessoas a serem boas e sobre os grandes atos dos praticantes do Dafa que defendem firmemente à verdade perante a cruel perseguição. Depois que eu terminei a minha aula, este estudante novamente levantou sua pequena mão e gritou alto: "Professora, eu quero aprender o Falun Gong, por favor, me ensine!". Eu vi sua sinceridade e prometi a ele que o ensinaria.

A minha aula de matemática é a primeira do período da tarde. Quando terminei de dar um exemplo, aquele estudante levantou a mão dizendo que poderia fazê-lo. Naquele momento não acreditei nele, até porque durante as aulas ele nunca ouvia os professores e nem conseguia resolver um problema. Eu o deixei ir até a lousa para resolver o problema. Surpreendentemente ele resolveu o problema corretamente. Eu dei outro para ele resolver e novamente ele o fez corretamente. Os outros alunos ficaram muito surpresos. Pensei naquele momento, embora eu não tenha falado muito, o menino já havia sido afetado pelo poder reto do Dafa, o qual eleva as pessoas. Ele realmente queria ser uma boa pessoa! Isso é algo que não pode ser alcançado por nenhuma força externa. Eu fiquei muito animada. O poderoso poder do Dafa já havia transformado o menino. Após a aula, na mesma tarde, ele me encontrou na minha sala e pediu: "Professora, existe algum livro para aprender o Falun Gong?". Eu disse: "Sim, mas você ainda não pode ler". Ele insistiu e queria saber se poderia lê-lo. Ele abriu o livro e viu o "Lunyu". Inesperadamente ele leu e reconheceu quase todos os caracteres.

A partir daí, ele realmente começou a estudar na sala de aula. Ele ouvia atentamente os professores e também começou a fazer lição de casa. Uma vez o professor de mandarim surpreso falou comigo: "O que aconteceu com esse menino? Ele começou a estudar. Fez a prova de mandarim e surpreendentemente respondeu corretamente muitas das perguntas. Ele parece ser uma pessoa diferente! Ele também está obediente e não causa mais problemas todos os dias".

Assim, o garotinho começou seu caminho de cultivo para retornar ao verdadeiro ser original. A partir disso entendi que, usando verdadeiramente a razão, a sabedoria e um coração benevolente para falar às pessoas sobre o Falun Dafa e fazer as coisas

sem busca, naturalmente se fará o bem.

Desisti do apego à fama e ao ganho pessoal

Por um praticante chinês nos Estados Unidos

Em maio de 1997, enquanto eu estava trabalhando em Nova York, assisti sem interrupção a todos os vídeos do seminário dos nove dias do Mestre Li. Enquanto assistia, alegrei-me por poder encontrar esse grande Mestre e aprender o propósito de ser um humano e os princípios da prática de cultivo. Logo depois, peguei emprestado as fitas das várias conferências do Mestre Li e dos livros do Dafa.

Embora tivesse lido todos os livros do Dafa e praticado os exercícios diariamente, não entendia a prática de cultivo no cotidiano. No começo, já que havia lido o *Zhuan Falun* várias vezes e achava que o entendia muito bem, raramente me juntava aos estudos em grupo do Fa e troca de entendimentos locais. Mais tarde, participei de trocas em grupo e descobri que também passei por algumas tribulações enfrentadas por outros praticantes. Mas não tratei a tribulação da forma que um praticante deveria e deixei passá-la. Eu não tentei entender e fiquei até confuso. Por que outros praticantes passaram por tribulações uma após a outra, enquanto eu não experimentei nenhuma? De fato, não era que eu não havia enfrentado nenhum teste, mas sim que eu não agi de acordo com os ensinamentos do Dafa. Quando enfrentei uma tribulação, eu nem olhei para dentro para achar a causa, nem a aceitei como uma oportunidade de progresso. Eu avaliei a dificuldade como uma pessoa comum e procurei uma saída. Assim perdi de novo e de novo as oportunidades de cultivo. Até que um dia, percebi a importância do estudo e da prática em grupo. Nesse ambiente de cultivo, os praticantes são capazes de compartilhar experiências para encorajar uns aos outros e juntos melhorarem. Isso é especialmente bom para se livrar de nossos apegos e é o caminho mais rápido para nos aperfeiçoarmos. O Mestre Li disse: "Vou lhes dizer uma verdade: para um praticante, o processo de cultivo é precisamente para eliminar continuamente corações de apego" (*Zhuan Falun*). A partir daí, comecei a participar regularmente do estudo do Dafa e das práticas em grupo.

Nos últimos anos, a concorrência entre as operadoras de telefonia tornou-se cada vez mais intensa. Eles utilizam vários métodos para atrair clientes como reduções de tarifas, isenções de taxas mensais e até mesmo prêmios em dinheiro. Também me tornei um de seus alvos. Quando uma operadora tinha uma condição boa a outra vinha com uma melhor. No começo, eu não queria mudar de operadora de telefonia porque não queria nenhum problema e também porque pensei: "Como posso obter o dinheiro de outro sem um bom motivo?". Disseram-me que demorava apenas alguns

minutos para mudar de operadora e que não somente nos dariam taxas reduzidas como também obteríamos uma recompensa em dinheiro. Naquela época, eu estava desempregado e não tinha muito o que fazer, então decidi tentar. Depois de tal tentativa senti imediatamente o benefício. Duas ou três semanas após eu mudar de operadora uma outra me ofereceu benefícios ainda mais favoráveis. O representante da operadora chegou a dizer: "Com o que você está se preocupando?". Pensei comigo mesmo: não fui eu quem pedi e, se é assim que eles fazem negócios, não me preocupei. Eles estão felizes e eu também. Então, em apenas dois meses, troquei de operadora três vezes e me senti satisfeito. Depois de um tempo chegou a conta do telefone e olhei para ela. O que estava acontecendo? Como apenas duas ou três chamadas a longa distância custaram trezentos dólares? A operadora tinha uma regra: os clientes que mudassem para a operadora e não ficassem pelo período de três meses, além de terem que devolver o prêmio em dinheiro também seriam cobrados por uma taxa mais alta! Com alguns cálculos, descobri que todo o dinheiro que ganhei trocando de operadora tinha que ser pago agora. De repente, percebi que, como o Mestre Li disse: "Sem perda, não há ganho" (*Zhuan Falun*). Percebi que isso era um teste para ver se eu cobiçava ganhos materiais. Mas eu não entendi e falhei no teste. Em vez disso, troquei minha virtude de novo e de novo em troca de "benefícios pessoais" e não me comportei como um praticante.

Este incidente expôs muito meu apego ao ganho material. Ainda me lembro de quando comecei a aprender o Dafa que eu havia dito a mim mesmo que o ponto crucial do cultivo do Falun Dafa era assimilar a característica do universo, Verdade, Compaixão e Tolerância, e nos livrar dos apegos humanos à fama, interesse material e sentimentalismo. Naquela época, achava que não gostava de fama ou interesses materiais. Pensei que meu cultivo deveria se concentrar no sentimentalismo. Parece que agora o chamado "não interessado em fama ou interesse material" era simplesmente do ponto de vista de uma pessoa comum. Tendo aprendido o Dafa, devo viver de acordo com um padrão mais elevado.

Costumava trabalhar em Nova York. Devido à reestruturação da empresa, muitos funcionários foram demitidos e eu também perdi meu emprego, então voltei para Boston. Eu havia acabado de estudar o Dafa por duas semanas. Não estava tão infeliz e comecei a procurar vigorosamente por um novo emprego. Pensei que, por que havia começado a aprender o Fa tardiamente, tal arranjo me permitiria recuperar o tempo. A partir de então, praticava os exercícios, estudava o Fa e assistia aos vídeos das palestras do Mestre Li todos os dias.

Meio ano se passou. Outros já haviam encontrado emprego, mas eu ainda não havia me estabelecido. Haviam empresas interessadas em mim. Naqueles poucos meses, a cada mês tinham duas ou três entrevistas. Em algumas empresas, eu já havia passado por todo o processo de seleção e estava esperando eles escolherem uma boa data para eu começar a trabalhar. Mas por razões desconhecidas meu início era adiado de novo e de novo. Eu simplesmente não pude começar um novo trabalho. No começo, encontrei objeções: as empresas se fundiram e assim congelaram as contratações, os gerentes saíram das empresas, o plano para novas contratações mudou etc... passei por todos os motivos citados. Depois veio a crise financeira asiática e muitas empresas financeiras fizeram demissões em massa. Para mim, especialista em economia asiática, foi mais um golpe. Eu me considerava uma boa pessoa. Eu não tinha fortes apegos com fama ou interesses materiais. Eu não procurava por altos padrões de vida. Onde quer que estivesse e o que quer que fizesse, desde que o trabalho utilizasse minha especialidade e, contanto que o salário fosse proporcional à minha experiência e capacidade, eu ficaria contente. No entanto, eu não percebi que estava bloqueando a melhoria do meu caráter somente por causa dessa maneira de pensar.

Uma noite, recebi um telefonema de um diretor executivo de uma grande empresa de investimentos. Ele disse que me recomendaram para trabalhar no cargo de analista de economias e ações asiáticas. Depois de brevemente conversarmos me senti confortável com o trabalho, pois o mesmo combinava com meus pontos fortes e especialidades. O diretor também ficou muito satisfeito e iria agendar uma entrevista com seus sócios. Mas, conforme fomos conversando, um conflito surgiu. Ao discutir os temas das ações e das economias asiáticas eu me esqueci totalmente e agi como se eu fosse uma autoridade. Comecei a falar bombasticamente e até comecei a discutir com ele. Cada frase foi preenchida com a mentalidade de se exibir e de competir. Minha filha descreveu minha conversa: "Se cada palavra estivesse escrita, todas estariam em negrito e cada sentença teria um ponto de exclamação!" Depois que terminamos a ligação, minha esposa disse: "Com o seu jeito de falar, seria surpreendente se alguém te contratasse. Você teve tantas entrevistas, por que todas não deram certo? Você deve procurar respostas em si mesmo". Está certo. O Mestre Li disse que, quando há um conflito, você deve olhar para dentro, em vez de olhar externamente. Como eu poderia ter estragado uma oportunidade tão grande? Por quê? Relembrando todo o curso da entrevista por telefone, descobri que minhas palavras estavam cheias de apego à fama. Eu aproveitei cada oportunidade para mostrar que

era um profissional e um especialista. Eu estava com inveja porque outros eram melhores do que eu. Enfrentando um conflito de opiniões, estava defendendo minha autoestima para provar que "estou certo e você está errado".

Naquela noite pensei muito. Buscar fama, *status*, benefícios e reconhecimento da sociedade são apegos à fama que são facilmente detectados. Através do estudo do Fa, eu tenho me tornado menos preocupado com fama e interesses materiais. Mas meu apego à fama tinha raízes profundas desde o ensino fundamental quando comecei a competir para ser o primeiro na escola. Depois que comecei a trabalhar, raramente ficava satisfeito com minha própria posição e estava sempre pronto para mudar para uma melhor. Eu sempre achei que era melhor que os outros. Usava todas as oportunidades para exibir meus conhecimentos, habilidades e para que os outros me vissem como alguém incrível e extraordinário. Esse tipo de apego à fama e interesses materiais, comparado ao tipo mencionado acima, é mais sutil e não tão facilmente detectável. É por isso que eu sempre me senti infeliz e por isso que os outros não me entendiam. Somente agora reconheci que, de acordo com o padrão do Dafa, eu não apenas não abandonara o apego à fama e aos interesses materiais, mas o apego vinha se desenvolvendo desde os meus primeiros anos. Esses apegos tinham raízes profundas, permeando todos os aspectos da minha vida. Muitas vezes, quando eu conhecia um novo amigo ou colega, eu perguntava naturalmente em qual faculdade ele havia se formado e qual era seu cargo. Esses apegos à fama também afetaram a educação da minha filha: sem que eu percebesse, parecia haver um entendimento geral de que ela não frequentaria nenhuma faculdade que não fosse Harvard ou MIT. Isso gerou invisivelmente uma pressão desnecessária sobre ela. E assim, por algum tempo, ela contava apenas as boas notícias e não as más, por medo de ser criticada e por não atender às expectativas de seus pais. Eu estava ensinando algo bom ou ruim para ela?

Pensando nisso, de repente percebi que todo o processo de encontrar um emprego era na verdade a melhor oportunidade para me cultivar. Nesse processo, meus apegos à fama e interesses materiais foram totalmente exibidos para mim. Olhando para dentro, minha raiva esfriou. Pouco tempo depois finalmente consegui uma posição em uma firma financeira em Boston.

O Mestre Li disse: "Uma pessoa só é realmente boa quando age de acordo com a natureza do universo, Zhen-Shan-Ren" (*Zhuan Falun*). O Mestre Li também disse: "Como um cultivador, ao assimilar-se à natureza do universo, você se torna alguém que obteve o Tao. É uma verdade simples assim" (*Zhuan Falun*). Depois de

considerar os três aspectos, Zhen, Shan, Ren (Verdade, Compaixão e Tolerância), descobri que eu era pior em Tolerância. Eu tive que trabalhar a Tolerância. Mas, mesmo assim, não pensei cuidadosamente sobre a causa de eu não poder tolerar. Achei que, naquela época, se alguém me atacasse ou xingasse, eu provavelmente seria capaz de tolerar porque tinha aprendido, ao ler os ensinamentos, que eu deveria deixar isso de lado. Também pensei que talvez eu não seria capaz de manter verdadeiramente o meu coração calmo e pensei que deveria melhorar passo a passo. Toda vez que passava por uma tribulação, meu caráter não melhorava, então eu não seria capaz de tolerar. Para manter minha aparência, eu sempre resmungava e revidava. Foi somente depois da tribulação que eu percebi que deveria ter tolerado. A razão pela qual eu não pude manter o meu coração calmo foi porque eu não melhorei meu caráter e me concentrei no motivo fundamental pelo qual não pude deixar de falar. Depois de dois anos de cultivo, percebi gradualmente que a razão pela qual não podia tolerar era porque eu ainda estava apegado à fama e ao ganho pessoal. Quando surgia uma tribulação, eu nunca olhava para dentro e sempre procurava exteriormente por justificativas, tentando dar a mim mesmo alguma evidência de que estava certo. Por isso que eu tinha que argumentar com os outros até que concordassem comigo. Se eu não alcançasse meu objetivo, então seria impossível continuar a tolerar. Exteriormente isso não é ser capaz de tolerar e ainda, a partir de um nível mais profundo de compreensão, também não é possuir compaixão suficiente.

Manter a aparência é expor o apego à fama. Quando alguém compete, luta para manter a aparência ou protege seus próprios interesses materiais, esse alguém não pensa na reputação dos outros nem coloca os outros em primeiro lugar o tempo todo, nem seria compassivo com os outros, por isso que há compaixão na tolerância. Então quando eu não possuía compaixão suficiente, eu não era capaz de ter a mente aberta, nem perdoava os erros dos outros, nem era capaz de deixar meus interesses materiais. Como praticante, devo agir como o Dafa ensina e pensar mais nos outros. Só assim poderei olhar para dentro quando encontrar tribulações. No processo, vou melhorar meu caráter, remover todos os meus apegos, assimilar a característica do universo, Verdade, Compaixão Tolerância e rapidamente retornar ao meu verdadeiro ser.

Cresci com o Fa

Por uma praticante na Irlanda

Toda mulher, independentemente de idade, tem a mania de ficar se olhando no espelho para ver como está, se o cabelo está arrumado ou se as roupas estão boas. Os homens também fazem isso, mas raramente admitem. O que pensamos e o que sentimos sobre os outros não reflete no espelho, nem mostra se somos bons ou maus. No espelho se reflete apenas o que parecemos na superfície e como parecemos para os outros. Desde que me tornei uma praticante do Falun Gong, aprendi a olhar para dentro. O Fa é um ótimo espelho para mostrar como eu olho para dentro. Do Fa, eu não posso esconder nenhum apego, falha, raiva, inveja, indelicadeza ou falta de compaixão. Se não me dei ao trabalho de ser gentil com alguém, só porque me sinto um pouco cansada, o Fa me mostrou. Se a qualquer momento eu não pensar nem agir como um cultivadora, o Fa me mostrará. O Fa tornou-se a força orientadora de quem eu sou e sinto que estou cercada por ele. Quando eu penso em tirar um dia de folga porque me sinto cansada, lembro-me das palavras do Mestre Li, de que devemos fazer tudo bem. No entanto, esse espelho funciona nos dois sentidos. Ele mostra como melhorei meu caráter, meu modo de pensar, minha atitude em relação aos outros e minha maneira de ver a vida. O Fa é uma luz divina a qual me mostra claramente como aplicar os princípios do Dafa no meu coração, pensamentos e ações. No entanto, só pode funcionar se eu me abrir para ele e não me perder no meio das questões mundanas. Antes de conhecer o Falun Dafa, a minha vida era muito diferente. Eu trabalhava duro e era muito ambiciosa para ser bem-sucedida. Eu mensurava o sucesso de acordo com o quanto inteligente uma pessoa era, quanto era bom o emprego que tinha, o quanto duramente trabalhava ou quanto bem educada era. Eu admirava pessoas espertas e desejava ser mais esperta. Eu senti que isso era o que as pessoas precisavam ser para serem bons pais e para servirem de exemplo para seus filhos. Eu era bastante crítica sobre aqueles que não trabalhavam ou não educavam seus filhos adequadamente. Eu tinha vindo de um berço pobre e não consegui ir para a faculdade. Assim, ao longo dos anos, me formei frequentando cursos, estudando para obter diplomas e coisas assim, até me dar conta de que isso só me tornava uma pessoa mais informada, mas não necessariamente uma pessoa melhor.

Sentia sempre algo faltando, mas eu não sabia o que era. Estudei várias religiões e até participei de estudos com esses grupos religiosos. Eu precisava de algo para acreditar,

mas eu não estava ciente disso o tempo todo.

Ao fazer compras em Drogheda com meu marido há pouco mais de dois anos, vimos um grupo de jovens chineses coletando assinaturas para o Falun Dafa. Nós lemos os cartazes sobre a perseguição e assinamos a petição. Também trouxemos para casa alguns panfletos. Fiquei muito impressionada com a tranquilidade desses jovens, alguns dos quais estavam sentados em meditação. Foi muito bonito.

Meu marido procurou na internet por mais informações sobre o Falun Dafa. Eu pensei que era apenas outro tipo de grupo de exercícios e então eu não dei muita atenção. Meu marido baixou o vídeo dos exercícios e começou a praticar. Mesmo assim eu não dei muita atenção, pois ele sempre se interessou por exercícios físicos. Quando o tempo gasto com os exercícios aumentou de uma a duas horas a cada noite, comecei a me sentir um pouco ressentida e acabei brigando com ele. Então ele me pediu para tentar fazer os exercícios com ele, dizendo que seria bom para minha saúde. Eu tinha asma crônica e na maior parte do tempo eu tomava medicação. Também havia estado no hospital três vezes ao longo de um período de 18 meses. Entrei no estado de pneumotórax, mal conseguia respirar e fui mandada para casa com ordens restritas de usar o inalador e tomar esteroides.

Comecei a praticar os cinco exercícios, cada vez mais. Depois de praticar o segundo exercício, "Postura parada Falun", consegui respirar com facilidade pela primeira vez em anos. Todos os meus músculos relaxaram e me senti capaz de respirar fundo sem tossir o tempo todo. Quando recebi o livro escrito pelo Mestre Li, o *Zhuan Falun*, levei seis semanas para ler o primeiro capítulo, porque não o li diligentemente. Quando cheguei ao segundo capítulo, sentia que não lia o suficiente. Foi então que eu soube que isso era o que estava faltando na minha vida. Os exercícios agora tinham um significado e eu não tinha dúvidas sobre os ensinamentos do Mestre Li. Eu tive dificuldades para entender algumas coisas do Fa, mas sabia que, ao conversar com outros praticantes e que, se eu continuasse a ler e estudar, finalmente entenderia. Do *Zhuan Falun* eu entendi que, se cultivasse diligentemente e começasse a elevar meu caráter, eu poderia me tornar uma praticante do Falun Dafa. Cada capítulo abriu novos insights para mim e eu estava determinada a ser uma boa praticante e cultivadora. Comecei a frequentar com alguns praticantes os lugares onde o estudo era realizado. Foi assim que ganhei confiança suficiente para praticar os exercícios na frente dos outros. Caso fizesse os exercícios errados, eu ainda ficava preocupada em parecer uma tola.

Fiquei impressionada com a gentileza dos praticantes e com a maneira como eles corrigiram minha postura ou meus movimentos. Aprendi como fazer os cinco exercícios corretamente. Eles são muito suaves, mas muito poderosos e eficazes. Um dia eu estava fazendo algumas tarefas domésticas e fui para o meu quarto. Este foi o dia que percebi que não precisava mais de todos os medicamentos os quais estava tomando anteriormente. Peguei uma caixa grande e joguei fora toda a minha medicação, incluindo o inalador. Após três meses de prática, nunca mais precisei de remédio, nem de ir ao médico ou ao hospital. Minha saúde melhorou muito. Então comecei a praticar todos os domingos com o grupo na Universidade de Dublin. Existe um sentimento bonito dentro do grupo. Cada vez mais me sinto energizada e determinada a cultivar bem. Hoje eu sou praticante há dois anos. Nesse período minha vida mudou drasticamente. Meu pensamento fundamental mudou. Com a ajuda de outros praticantes, agora dou aulas no Colégio Trinity em Dublin todas as terças e quintas à noite. Viajei para outras partes da Irlanda para apresentar o Dafa a outras pessoas e distribuí panfletos para dar oportunidade às pessoas de conhecer o Falun Dafa. Pela primeira vez na minha vida existe uma sensação de pertencer e conhecer meu caminho para casa. A estrada é longa, mas só será difícil se eu quiser. O Mestre Li me mostrou o caminho e agora só depende de mim.

Histórias do jovem Beibei, da China

Por um praticante na China

Bebei começou a praticar o Falun Dafa junto com sua mãe em maio de 1997. Nessa época, ele estava com 9 anos de idade. O Dafa está agora profundamente enraizado em seu coração. A seguir estão algumas histórias de sua prática.

Um dia, em setembro de 1997, Beibei acidentalmente esbarrou em um colega de classe que estava segurando uma xícara de água superquente. A água derramou, queimando a mão do colega. Com raiva, seu colega derramou a água restante no peito de Bebei causando graves queimaduras que imediatamente formaram bolhas. Apesar da injustiça, Beibei ficou em silêncio e não culpou o menino. Outros colegas da classe ficaram assustados com a queimadura e chamaram o professor. O professor informou os pais do outro aluno e juntos foram à casa de Beibei.

A mãe de Beibei perguntou o que havia acontecido, mas ela somente consolou o professor e os pais do colega sem culpá-los. Beibei disse à sua mãe: "Eu me sinto mal por trazer tantos problemas para o professor...". Ao ouvir isso, os pais do outro aluno e o professor ficaram comovidos e sem palavras. "Estávamos preparados para enfrentar a raiva de vocês", disseram os pais do outro aluno, "mas agora nos sentimos muito envergonhados".

Naquela noite, quando Beibei se deitou para dormir depois de terminar a lição de casa, sua mãe perguntou: "As queimaduras doem?". "Não", respondeu Beibei. Para um cultivador, um pensamento muitas vezes é a diferença entre um resultado bom ou mau. Na manhã seguinte, as bolhas haviam desaparecido e a pele parecia normal. Depois disso, o aluno maldoso já não se comportava tão mal quanto antes.

Em 1999, Beibei estava cursando o segundo semestre do ensino médio. No exame de admissão, ele ficou entre os cinco primeiros.

Um mês após o início do novo semestre, a mãe de Beibei foi apelar em nome do Falun Gong em Pequim. Mais tarde, Beibei e seu pai também foram apelar. Os três foram presos e mandados de volta para sua cidade no mesmo dia. O pai de Beibei foi enviado para um campo de trabalho enquanto ele e sua mãe foram levados para o Escritório 6-10. Vendo o olhar triste no rosto de sua mãe, Beibei a encorajava dizendo: "Mãe, não se preocupe. Eu irei para a escola do mesmo jeito, mas você não deve escrever nenhuma declaração de garantia, desistindo do Falun Dafa. Isso chocou

a todos na sala. Sua mãe foi enviada para um centro de detenção. É difícil imaginar que uma criança de 11 anos seria forçada a viver sozinha.

Embora, antes ele nunca tivesse ido à casa de sua avó, Beibei pegou o ônibus sozinho e a trouxe para sua casa. Ao voltar para a escola, o diretor e os professores conversaram com ele, um a um, insistindo para que ele desistisse de praticar o Falun Dafa. Beibei disse: "Eu não deveria mentir". Sob pressão, seu professor disse severamente: "Você será expulso se não escrever a declaração". Beibei, no entanto, permaneceu firme em sua fé. Em casa, a avó de Beibei e muitos outros parentes ansiosamente tentaram persuadi-lo a escrever uma falsa declaração para parar de praticar, mas Beibei insistiu em seguir firmemente com "Verdade, Compaixão e Tolerância". Se esforçar para ser uma boa pessoa não era errado. Ele se recusou a falar qualquer mentira contra a sua consciência.

A perseguição aos praticantes do Falun Dafa pelo regime comunista chinês nos últimos três anos foi aumentando. Beibei foi forçado a viver sem o cuidado de seus pais e sofreu muitas dificuldades. Em 5 de dezembro de 2001, a mãe de Beibei foi novamente presa por distribuir materiais que esclareciam a verdade sobre a perseguição ao Falun Gong. Seu pai ainda estava em um campo de trabalho. Os policiais levaram sua mãe para casa e a saquearam, roubaram um computador e outros materiais. Sua mãe foi algemada enquanto Beibei assistia. Eles enviaram a mãe de Beibei para um centro de detenção, deixando-o, mais uma vez, sem seus pais.

Todos os vizinhos sabiam que a mãe de Beibei era uma boa pessoa, então ajudaram a cuidar dele enquanto ela estava presa no centro de detenção. Certa vez, Beibei foi visitar sua mãe e a consolou dizendo: "Estou bem, não passo fome nem passo frio". Sua mãe acalmou o coração e se tornou mais determinada na cadeia. Sem medo, regularmente ela esclarecia a verdade para os criminosos e guardas, beneficiando o futuro dessas pessoas. Em 19 de abril de 2002, após uma greve de fome, sua mãe foi finalmente libertada incondicionalmente. Mas o Escritório 6-10 ainda se recusava a deixá-la em paz. Dez dias após a libertação, ela foi forçada a fugir de casa para não ser presa. Novamente, Beibei teve que se separar de sua mãe, mas ele tinha orgulho dela quando contava sua história para seus colegas de classe. Seu pai continuou a esclarecer a verdade aos guardas no campo de trabalho e estava muito determinado a permanecer firme em sua crença. Ele foi libertado no final da sua pena.

Descobri a esperança num mar de miséria: Um jovem descobre o Falun Dafa na prisão

Por um praticante na China

Em outubro de 1999, recebi uma sentença de prisão e, de repente, me tornei um condenado. Até mesmo o promotor, inicialmente, disse que eu deveria ser considerado inocente. Meu advogado também disse que eu era inocente e, caso eu fosse considerado culpado, ele não me cobraria nenhum centavo. No entanto, fui considerado culpado e a única coisa que percebi foi que estava preso.

Eu não tinha ninguém para compartilhar minha dor ou para ouvir minhas queixas. O meu coração estava partido.

Em dezembro de 1999, vários grupos de praticantes do Falun Gong foram enviados para a mesma prisão simplesmente porque defendiam sua fé. Naquela época eu não entendia os esforços dos praticantes com a prática de cultivo. Junto com outros presos eu ria deles, pensando se não tinham nada melhor para fazer além de trazer problemas para si próprios. Cheguei a dizer que os praticantes do Falun Gong tinham problemas mentais e que eram politicamente motivados. Depois que fui transferido para prisões diferentes, essas questões foram gradualmente resolvidas. Durante o tempo que fiquei preso, fui transferido sete vezes. Cada transferência me proporcionou uma oportunidade para conhecer mais praticantes.

A prisão é puro inferno. Tudo é muito diferente do mundo exterior, tanto a vida cotidiana quanto os pensamentos das pessoas. Os presos brigam por comida, espalham fofocas e zombam uns dos outros. Na prisão, os presos podem fazer qualquer coisa às custas dos outros para ficarem bem. As únicas exceções eram os praticantes do Falun Gong. Quando atacados, física ou verbalmente, eles nunca revidavam. Eles se importavam com outras pessoas. Eles valorizavam a virtude e as boas ações. Também esclareciam a verdade sobre o Falun Gong, aconselhando pacientemente os presos criminosos a se tornarem pessoas boas.

Nos sete meses que passei na prisão, todos os praticantes que conheci eram do mesmo jeito.

Independentemente do nível de escolaridade, todos demonstravam um alto padrão moral. Eles tinham uma grande capacidade de tolerar as diferenças nas pessoas e conseguiam suportar difíceis tribulações. Sua sinceridade e compaixão eram as mais

memoráveis. Depois de passar um tempo com os praticantes do Falun Gong, fiquei espantado por poder encontrar pessoas tão boas em um lugar tão escuro. Sob a orientação de seu grande Mestre, eles estavam praticando um cultivo maravilhoso. Discretamente, eu os admirava. Os praticantes do Falun Gong são as pessoas mais afortunadas do mundo.

Essa experiência ensinou-me uma lição importante. Estabeleci uma compreensão correta do mundo e encontrei o verdadeiro significado da vida. Vi uma luz na escuridão e encontrei a verdade naquele mar sem limites de miséria. Sou grato àqueles que me colocaram na prisão, mesmo que por vingança pessoal. Como poderia ter encontrado tantos praticantes do Falun Gong? Sem essa experiência, teria tomado mais caminhos errados na vida e cometido mais más ações. Essa prisão foi uma bênção disfarçada para mim. Por que digo isso? Porque aprendi o Falun Gong! Vou contar à minha família e aos meus amigos sobre a perseguição. Vou convidá-los para praticar o Falun Gong. Vou dizer a todos que se lembrem da Verdade-Compaixão-Tolerância. Eu lhes direi que o Falun Dafa é ótimo.

Agora, as pessoas dizem que sou uma pessoa diferente. Dizem que tenho mais respeito por elas. Isso porque, quando estava na prisão, li o *Zhuan Falun*, o livro principal do Falun Gong. Após ter ouvido os praticantes do Falun Gong esclarecerem a verdade sobre a perseguição, prometi começar a praticar o Falun Gong assim que saísse da prisão. Mais tarde, me tornei um praticante do Falun Gong.

Agora eu estou contando à todos sobre a minha experiência: Por favor, tente descobrir mais sobre os praticantes do Falun Gong. Por favor, venha aprender a verdade sobre o Falun Gong.

Tornei-me mais maduro na minha prática do Falun Dafa

Por um praticante nos Estados Unidos

Já se passaram quase dois anos desde que comecei a praticar o Falun Dafa e, nesse período, encontrei inúmeras oportunidades de crescimento e sabedoria. Como praticante, defender os princípios universais Verdade, Compaixão e Tolerância é um compromisso desafiador e sagrado. Cada vez mais o poder de transformação que esses princípios possuem está sendo revelado para mim. Quando iniciei o caminho do cultivo em abril de 1999, foquei principalmente em atuar de acordo com o mais alto padrão dos três princípios e em abandonar ao máximo os apegos, praticando e estudando bem. Embora, certamente não houvesse nada de errado com esse comportamento, eu descobri que a ênfase principal dessas atividades estava concentrada nas palavras "meu cultivo" e o que isso significava para mim, como me beneficiava, aperfeiçoava e me ajudava. Na verdade, ao admitir isso eu sinto vergonha e posso ver o meu apego ao pensamento egoísta.

No dia a dia, o meu trabalho é difícil e cheio de pessoas difíceis. Às vezes, apenas para provarem seu ponto de vista, as pessoas exageram muito e causam transtornos. Muitos deles parecem estar presos em um combate pelo qual podem ganhar às custas de todos os outros. Quando comecei a trabalhar nesse emprego, comecei a praticar o Falun Dafa e ser muito diligente para manter meus princípios e ser uma boa pessoa. Trabalhar nesse ambiente hostil e competitivo era muito doloroso e quase insuportável. Eu me sentia péssimo ao ver o pior das pessoas. Nessa época o meu nível de entendimento me fez decidir que deveria me abster de todos os assuntos difíceis e trabalhar diligentemente sem reclamar. Era isso que eu achava que um bom praticante deveria fazer, então decididamente concentrei-me nessa tarefa e logo em seguida os meus testes começaram.

No trabalho, eu ficava mais preocupado em encontrar novas maneiras de tolerar esse ambiente e assim, testes mais difíceis vieram em minha direção. Suportei tantas coisas ridículas, que agora me fazem rir, por exemplo, um dia por causa de uma tempestade a qual peguei no caminho para o trabalho, eu fiquei totalmente ensopado. Cheguei atrasado com os sapatos encharcados. Meu chefe me repreendeu por estar atrasado e em seguida, sem nenhuma consideração comigo (embora ele tenha me deixado tirar a água dos meus sapatos), insistiu que começássemos a trabalhar. Fui forçado a trabalhar com ele o dia inteiro em uma sala onde o ar-condicionado estava tremendamente gelado, isso porque ele sentia muito calor. Enquanto isso, eu estava

tremendo de frio e não havia me secado até a hora de sair. O meu coração ficou realmente pesado por causa do egoísmo do meu chefe, mas continuei a tolerar.

Em outra ocasião, várias pessoas fizeram uma grande confusão depois de não assumirem a responsabilidade por um grande problema. Isso resultou em um problema enorme e muito caro. Em vez de contar o erro dessas pessoas para o presidente, silenciosamente, eu trabalhei para resolvê-lo. Foram três meses trabalhando até tarde para resolver. No final, não recebi nenhum agradecimento e em vez disso, as pessoas que ajudei disseram ao presidente que eu havia cometido o erro! Fiquei muito bravo mas mesmo assim não disse nada e continuei tolerando.

Eu continuei nesse caminho. Quando as pessoas no escritório diziam piadas desagradáveis, eu as deixava sozinhas, almoçava sozinho e só falava com elas caso eu tivesse necessidade para isso. Naquele momento, eu achava que estava agindo como um bom praticante, mas estava evitando meu ambiente de cultivo. Quanto mais eu conseguia tolerar, mais problemas eu tinha. Comecei a evitar mais e mais as pessoas e conflitos e depois tentei tolerar mais e mais. As coisas só pioraram. As pessoas constantemente me deixavam incomodado e aprontavam ao meu redor. Fui forçado a trabalhar por várias horas. Então comecei a ser culpado pelos erros dos outros, mesmo quando eu estava fazendo boas ações e consertando todos os seus erros. Eu não entendia o que estava acontecendo. Ocorreram todos os tipos de falhas de comunicação com outros profissionais. Por causa de tudo isso, eu não conseguia olhar muito bem para dentro de mim. Eu fazia um esforço para encontrar minhas falhas, mas sempre me enxergava como um bom praticante. Inconscientemente, sentia que eu era melhor do que todas aquelas pessoas. Estava sempre me preocupando com o efeito deles na minha prática e tentava evitar que, de alguma forma, me perturbassem ou me influenciassem. Eu reclamava tanto sobre como as coisas eram difíceis e como era injusto que sempre eu fosse o culpado. Agora posso ver o quanto isso tinha a ver com o meu egoísmo e com o meu pensamento de que era melhor do que as pessoas que estavam ao meu redor.

Após perceber isso, me senti muito humilhado e envergonhado. Tomei a decisão de reconhecer apenas o bem em todos com quem trabalhava e não julgar ou criticar. Admirava, sinceramente, seus pontos fortes e o que eu poderia aprender com eles. Assim que mantive esse pensamento, meu chefe contratou alguém para me ajudar no trabalho e minhas longas jornadas de trabalho foram reduzidas. Tendo essa nova atitude, notei uma natureza mais gentil desabrochando em mim e ria com mais frequência. De repente meu chefe começou a brincar e sorrir mais. Um dia, até fiz

uma piada de que quando algo desse errado todos deveriam me culpar por isso. Eu realmente ri disso porque pude ouvir nosso Mestre usando essas palavras para apontar uma questão importante, que um praticante deve sempre olhar para dentro em busca da causa de qualquer conflito. Por causa disso, me portei muito mais gentilmente com as pessoas do escritório e decidi apreciar meus colegas de trabalho por me ajudarem a melhorar.

O ambiente no meu trabalho mudou drasticamente para melhor depois que eu contei aos meus colegas de trabalho que eu era um praticante do Dafa e expliquei sobre a perseguição na China. Isso gerou uma discussão generalizada e fiquei preocupado por isto não ser adequado. No passado, ninguém sabia muito sobre mim e mantive todos os meus assuntos pessoais guardados. Eu tinha a ideia de que meus colegas de trabalho eram incapazes de entenderem ou respeitarem o Dafa. Mas novamente eu estava errado. No passado, se eu tivesse alguma atividade ou grupo de leitura do Dafa para participar e meu trabalho exigisse que eu ficasse até o último minuto mais tarde, eu sentia muito rancor. Após dizer às pessoas que eu era praticante, a quantidade de respeito que elas tinham em relação a mim aumentou muito e tudo ficou mais harmonioso. Eu acho que foi porque finalmente mostrei meu coração em vez de escondê-lo e protegê-lo. Na maioria das vezes, as pessoas paravam de se xingar no escritório na minha frente, mas mesmo quando o faziam, eu ainda era gentil e não os tratava severamente. Quando meu chefe era insensato ou pouco generoso, eu dizia o quanto aprendi com ele e o quanto o admirava por causa dos desafios que ele teve que enfrentar. Fiz todas essas coisas com um coração verdadeiro. De repente, não só a atmosfera no escritório melhorou, mas também as pessoas começaram a compartilhar coisas interessantes sobre si mesmas ou a mostrar seu lado bom para mim.

Esta semana, eu soube que um colega de trabalho, considerado um contestador e que sempre tentou me sabotar, usou suas horas de trabalho para fazer algo para mim, o que me poupou muitas horas e esforço. O mais incrível foi que ele não tentou ganhar qualquer crédito ou se gabou por ter feito isso. Isso foi tão inacreditável que chorei ao pensar na mudança do seu coração a qual lhe permitiu abandonar sua habitual maneira de agir e fazer algo incondicionalmente bondoso. Antes eu queria deixar meu trabalho para encontrar um mais fácil e ter mais tempo para o cultivo. Agora percebo que já tenho o melhor ambiente de cultivo de todos.

Nos últimos meses, ganhei um novo nível de compreensão sobre o que é o cultivo. Parei completamente de me preocupar com o tempo e o espaço para o meu cultivo pessoal e apenas quero aproveitar as oportunidades para o mesmo, enfrentando todos

os conflitos com um coração indiferente. De fato, essa atitude tem melhorado meu cultivo e removeu os obstáculos rapidamente enquanto meu ambiente tem se tornado cada vez melhor.

Aprendi no ano passado que o próximo passo depois do cultivo pessoal é alcançar uma visão mais madura. Os conceitos que tem me ajudado a melhorar incluem colocar os outros em primeiro lugar, procurar a oportunidade de melhorar em cada atividade, escolher agir com base no que é certo de acordo com os princípios do Fa, não naquilo que achamos que é correto ou que preferimos fazer. De todo modo, eu tento agir com um coração de verdadeira compaixão e, ao fazê-lo, presumo que pessoalmente eu posso fazer a diferença em vez de ficar esperando que os outros façam.

No meu entendimento, todas as preocupações sobre não ter tempo, quem está me irritando e se você pode ou não fazer alguma coisa, são irrelevantes. Ao me tornar um praticante mais maduro, desabrochei minha compaixão, elevei meu nível de sabedoria e aprendi que a tolerância significa manter o mais alto padrão sob todas as circunstâncias, não apenas suportar algo doloroso. Eu sinto que meu entendimento se tornou mais profundo. Só espero que eu possa fazer ainda melhor.

Os princípios do Falun Dafa me ajudaram a resolver um problema no trabalho

Por um praticante chinês que vive no ocidente

Eu trabalho como técnico em uma empresa pequena e sou responsável pela produção. Com objetivo de ganhar mais tempo, aumentei a minha produtividade para terminar rapidamente o meu trabalho, ainda mantendo a qualidade, assim eu poderia utilizar o tempo restante para participar das atividades para ajudar a acabar com a perseguição ao Falun Gong na China. Nos últimos anos tem ocorrido muitas atividades e muitas vezes há eventos urgentes que me obrigam a tirar uma licença temporária do trabalho. O ano inteiro havia sido assim, sem nenhum problema até agora. Era o dia da orientação, o qual diferentes associações comunitárias promovem sua própria cultura. Claro que os praticantes do Falun Dafa também queriam participar do evento. Não havia ninguém no meu trabalho que pudesse me substituir, mas felizmente, haviam praticantes suficientes para participarem do evento. Por isso, fui correto com a empresa e decidi não participar desta atividade. No entanto, naquele dia havia pouco serviço para fazer e terminei meu trabalho antes do meio dia. Durante o almoço, sentei-me à mesa e pensei: "Por que não ir embora agora?". Então mandei um email para minha subgerente pedindo meio período de folga e rapidamente fui embora antes que ela voltasse do almoço.

No dia seguinte quando voltei ao trabalho, a minha subgerente disse: "De acordo com o seu contrato, você deve permanecer no escritório durante 8 horas por dia. De acordo com as regras da empresa, é necessário solicitar com duas semanas de antecedência uma licença. Seu comportamento violou seu contrato e a empresa está muito descontente com isso! A empresa não tem interesse em manter esse tipo de funcionário". Nossa subgerente é uma mulher enérgica no trabalho. Após alguns meses dela ter começado a trabalhar na empresa, o nosso gerente de departamento pediu demissão por causa de conflitos com ela. Ela reclamou que o gerente do departamento não era suficientemente produtivo. Depois disso, eu me tornei o único funcionário no departamento.

Antes de praticar o Falun Dafa, eu era uma pessoa impetuosa. Infelizmente não mudei muito depois da prática. Eu sempre pensava que a empresa deveria me recompensar por fazer sozinho o trabalho de duas pessoas. Eu já havia sido correto com a empresa por não tirar o dia inteiro de folga. Além disso, já havia terminado o

meu trabalho. Por que não poderia tirar meio período de folga? Portanto, eu disse para a sub-gerente: "Você deve olhar para os registros da empresa. Terminei em um dia o que outros funcionários levam dois dias para fazer. Minha produtividade deve me garantir alguma flexibilidade nas horas de trabalho. O que aconteceu ontem foi um caso excepcional, então por que você deveria levar isso tão a sério?". Ela disse: "Depois de terminar seu próprio trabalho, você poderia ajudar os outros com o trabalho deles. Enquanto estiver na empresa, todo o seu tempo deve ser dedicado a deveres relacionados ao trabalho; caso contrário, você violou seu contrato". Como ela dava tanta ênfase à questão do horário de trabalho, enquanto eu falava sobre produtividade, era impossível chegarmos a um acordo. Por causa disso, fui levado a falar com o gerente.

Na manhã seguinte, o gerente me disse que uma empresa em ascensão necessitava ter requisitos rígidos em termos de gerenciamento. Todo funcionário precisava obedecer a certas regras. Naturalmente, por outro lado, a empresa respeita muito os interesses e hábitos dos funcionários. Tome o Falun Gong, por exemplo. Ele disse: "A empresa apoia muito o Falun Gong, mas não é certo que você viole as regras com tanta frequência". Perguntei se a empresa poderia listar minhas violações de pontualidade. "Você não pode", eu disse. "Estou na empresa há mais de um ano e tudo o que você consegue lembrar são apenas três ou quatro casos excepcionais. Por que outras pessoas têm horários de trabalho flexíveis, ao passo que, mesmo quando eu tenha terminado minhas tarefas, ainda não estou autorizado a desfrutar de alguma flexibilidade nas minhas horas?".

Senti como se tivéssemos chegado a um impasse e eu pudesse sentir um forte campo entre nós que não permitiria nos entender.

Eu me acalmei e respirei fundo algumas vezes, o que permitiu que minha mente se tornasse mais consciente. Eu disse a mim mesmo: sou um praticante e o Mestre Li nos ensinou a ser bons funcionários no trabalho. O que há de errado comigo hoje? Se outras pessoas estão tentando encontrar falhas em mim, deve haver algo que eu estou fazendo errado como praticante. Devemos olhar para dentro em todas as circunstâncias. Essa é a diferença fundamental entre um praticante e uma pessoa comum. Todos os funcionários da empresa apoiam o Dafa e ninguém reclama se eu navegar no site do Minghui.org todos os dias. A minha subgerente nunca havia me acusado antes. Qual foi a razão hoje?

De repente as palavras do Mestre Li vieram à minha mente. Devemos considerar os

outros em todas as circunstâncias. Como praticantes chineses que vivem no ocidente, devemos respeitar os hábitos dos ocidentais e a maneira que eles gostam de lidar com as coisas. Por exemplo, os chineses acham que não é grande coisa segurar ou não a porta para os outros; todos podem abrir suas próprias portas quando precisarem. No entanto, os ocidentais tomam isso como um sinal de educação e respeito pelos outros. De repente eu entendi onde estava o problema: a subgerente estava zangada porque eu não a informei antes que deixaria o trabalho. Nesse sentido eu não a respeitei. Primeiro agi e depois informei, isso foi o que machucou seu orgulho.

Sinceramente eu me desculpei com ela e expliquei os diferentes costumes e hábitos entre o Oriente e o Ocidente. Prometi que no futuro pediria sua permissão antes de fazer algo parecido. Também expliquei o propósito de nossas atividades e que neste momento o tempo é muito urgente. Novamente reforcei que eu havia aumentado minha produtividade mas não esperava nenhum retorno financeiro; tudo que eu gostaria de ganhar era algum tempo livre para fazer o trabalho do Dafa. Logo pude sentir uma mudança óbvia na atmosfera. A atitude da sub-gerente havia suavizado muito. Por fim, o gerente disse-me com um sorriso: "Você ganhou desta vez. Vá e revise seu contrato, para que você tenha alguma flexibilidade com o horário. Acredito que você fará bem o seu trabalho".

Eu não esperava que o conflito fosse resolvido tão rapidamente como também não esperava obter o direito de fazer o trabalho do Dafa abertamente. Pensando nessa pequena história, cheguei a um entendimento mais claro de o porquê é importante agirmos de acordo com o padrão de um cultivador.

Por outro lado, certamente é necessário que os praticantes que não têm um horário de trabalho flexível tratem seu empregador corretamente e gastem suas horas de trabalho com seu trabalho. Devemos ser corretos com os outros e ganhar o respeito das pessoas onde quer que formos.

Uma pequena gravação de vídeo muda uma vida

Por uma praticante chinesa nos Estados Unidos

Eu tenho praticado o Falun Dafa por um ano e meio.

Embora eu saiba a importância de esclarecer a verdade ao povo chinês, especialmente aqueles que são da China continental, os quais foram enganados pelo Partido Comunista Chinês (PCC), muitas vezes por receber reações e palavras hostis deles, eu reluto em me esforçar mais. Muitas vezes penso: "Eu dei o meu melhor".

Há alguns meses, minha mãe veio da China para me visitar e eu não tive escolha a não ser enfrentar esse grande desafio. Ela ficou chateada ao saber que eu pratico o Falun Dafa e não queria ouvir nada sobre a verdade. Todas as vezes, as nossas discussões terminavam em briga. Eu estava preocupada com ela, mas minha mente ainda não estava boa o suficiente para conversar de maneira inteligente e pacífica com ela. Sempre que ela citava algo da propaganda perversa, eu ficava emotiva, desistia rapidamente dela e não queria mais tentar.

Então, um dia eu tive que fazer algumas gravações de vídeos de esclarecimento da verdade para um colega praticante. Demorei um pouco para instalar o equipamento. Quando terminei, comecei a gravar. Foi quando a minha mãe entrou na sala de estar para ver o que eu estava fazendo. Imediatamente ela ficou atraída pela bela demonstração dos exercícios de três minutos do Dafa e sentou-se para assistir. Gravei três vezes e ela assistiu a cada uma das três vezes sem se mexer. Pelo resto da noite e no dia seguinte ela se sentou no sofá e assistiu a todos os filmes do Dafa que eu gravei. Após cada vídeo, as mudanças começaram a acontecer nela.

Depois de assistir à gravação sobre a ["autoimolação" encenada na Praça da Paz Celestial](#), ela não pôde deixar de condenar o regime comunista chinês por enganar milhões de cidadãos inocentes. Seus olhos se encheram de lágrimas ao assistir um vídeo sobre Zhang Cuiying, uma artista que foi presa e torturada na China. Ela ficou surpresa e de queixo caído ao ver brancos, negros e indianos entre as pessoas que faziam os exercícios. Depois de assistir aos vídeos do Falun Dafa em Taiwan, ela me perguntou o que era o [seminário de nove dias](#) e se poderia participar de um também. Logo depois, juntas, assistimos ao seminário de nove dias.

Agora minha mãe começou a praticar o Dafa. Todos os dias enquanto cozinha, limpa e faz tricô ela ouve as palestras do Fa do Mestre Li e todas as noites ela lê os livros do

Mestre Li. Ela tenta melhorar seu caráter como uma praticante. Senti o imenso poder do Dafa ao ver as mudanças em minha mãe. E pensar que estas incríveis mudanças começaram com um pequeno vídeo do Falun Dafa, o qual não tinha palavras.

Eu me senti envergonhada ao olhar para a minha mentalidade de antes. Eu era tão intolerante. Agora eu posso ver que as pessoas ainda têm uma boa consciência, mas sua boa consciência está profundamente enterrada sob as mentiras e lixos que foram jogados sobre essas pessoas pelo PCC. Cabe a nós fazermos o esforço para limpá-los e revelar a bondade neles.

Há milhões de pessoas na China iguais a minha mãe. Recentemente ela me disse: "os pobres da China não sabem nada além de mentiras". Suas palavras me deram muita confiança e coragem para tentar com mais afinco esclarecer a verdade ao povo chinês. Eu não me sinto mais relutante em falar sobre a verdade do Falun Dafa. Minha mãe e eu esclarecemos a verdade juntas e ela conta a sua própria história. Olhando para a mudança em minha mãe, não paro de pensar: "O poder do Dafa não tem limites!".

Vejo o mundo de maneira diferente através do Dafa

Por uma praticante nos Estados Unidos

A minha jornada de cultivo começou em março de 2000. Naquela época não tinha ideia no que estava investindo. Quando comecei a praticar o Falun Gong, não pude acreditar em quantos insights tive ao ler as verdades no *Zhuan Falun*. No começo, tenho que admitir, não acreditava em tudo que lia no *Zhuan Falun*. Algumas coisas pareciam tão distantes e difíceis de compreender. Mas li outras coisas que sabia que eram verdade. Também tive pequenos problemas com alguns conceitos, mas, mesmo assim, continuei em frente. Cada vez que lia o livro, entendia um pouco mais. No fundo, sabia que deveria confiar e gradualmente meus entendimentos continuariam a melhorar; foi assim que aconteceu. Por um período, todos os dias, tinha dúvidas sobre continuar ou não praticando.

Era como se estivesse sendo levada por um caminho desconhecido, sendo a única conexão o meu coração. Nada era familiar e foi a fé que me conduziu. Eu sabia que tinha que manter minha mente aberta. Teria sido muito mais fácil desistir e voltar ao meu antigo modo, tropeçando e procurando, de nunca cultivar somente um caminho.

Ao aprenderem pela primeira vez o Falun Dafa, meu marido e meus amigos mais próximos ficaram entusiasmados. Ao fazermos os exercícios juntos, sentimos que a energia era ótima e, por quase 6 meses, fomos todos muito diligentes na prática dos exercícios. Com o passar do tempo, pouco a pouco, todos caíram no esquecimento. Acho que o motivo pelo qual a maioria das pessoas desistem da prática é porque percebem quantos padrões e hábitos antigos temos que mudar e quanta disciplina temos que ter para nos tornarmos verdadeiros praticantes. Reconheço que não foi fácil para mim, principalmente desistir de todos os tipos de apegos.

O meu marido ficou muito hostil e irritado ao perceber o quanto eu me tornara dedicada e até chegou a dizer coisas ruins sobre o Dafa. Realmente eu tive que olhar para dentro para ver o que causou isso. Depois de muitas tribulações com meu marido, tornei-me muito mais forte como praticante do Dafa. Juntos conversamos sobre nossos conflitos e essa conversa me ajudou a entender mais o lado dele. Tenho sido mais compassiva e tolerante com ele e com suas necessidades. Ele, por sua vez, deixou a ira em relação ao Dafa e foi capaz de entender melhor e tolerar o meu profundo comprometimento com minhas crenças. Teria sido mais fácil culpá-lo, mas isso não é uma via de mão única – nós dois tínhamos coisas que precisávamos

trabalhar e ainda temos. Mesmo que meu marido não pratique o Dafa, sinto que minha prática também o ajuda de muitas maneiras. Eu sei que agora, graças às mudanças das minhas ações, ele percebe como o Dafa é bom. Se nós, praticantes do Dafa, seguirmos bem nosso caminho, os outros poderão ver nossa compaixão e bondade e, através dessas ações, mostraremos a benevolência do Dafa.

Uma coisa que percebi é que não tenho mais altos e baixos. Estou mais equilibrada. Não tento mais controlar a vida, apenas deixo as coisas acontecerem. Também não tenho expectativas como costumava ter. Sem esperar nenhum resultado, apenas faço o que meu coração me pede. Isso torna a vida muito mais suave.

Outro aspecto da grandeza do Dafa é minha clareza mental. Ao ler, estudar e compartilhar, sei o que é certo e errado e sei o que deve ser feito para melhorar meu caráter e me tornar uma pessoa melhor. Eu não tenho que adivinhar, também tenho muito mais compaixão pelas outras pessoas graças ao entendimento que ganhei ao estudar o Falun Dafa.

Através do site Minghui.org eu ganhei muito com a leitura das experiências de cultivo dos outros praticantes, especialmente dos praticantes chineses. Sou muito grata a eles e tenho grande respeito por sua coragem. Eles me fizeram perceber quão pequenas são as minhas dificuldades quando comparadas às deles.

Graças aos ensinamentos do Mestre Li, toda a minha visão do mundo mudou. Tenho muito a aprender e continuarei trabalhando para melhorar meu entendimento.

Ascendi das profundezas

Por um praticante do Falun Dafa na China

Eu comecei a praticar o Falun Dafa antes do regime comunista chinês lançar sua perseguição à disciplina espiritual em 1999. Naquela época, eu trabalhava no escritório central de nosso departamento tributário local. Eu seguia os princípios do Falun Dafa, Verdade-Compaixão-Tolerância, no trabalho e minhas avaliações de desempenho sempre foram boas.

Depois que a perseguição começou, fui rebaixado para trabalhar como cobrador de impostos em uma filial. Embora não fosse uma posição de alto nível, meu novo trabalho significava que eu estaria lidando diretamente com os contribuintes. Dadas as muitas brechas no sistema tributário da China, muitas vezes esse trabalho é considerado uma oportunidade para enriquecer-se através de meios antiéticos.

Como praticante do Dafa, sempre recusei presentes, subornos e quaisquer outros tipos de propinas dos contribuintes. Enquanto isso, passei muito tempo aprimorando minhas habilidades técnicas e fui muito respeitado entre meus colegas.

No trabalho, apliquei os princípios do Falun Dafa e tratei nossos clientes com gentileza e sinceridade. Por causa disso, eles confiaram em mim e muitas vezes procuraram ajuda e encontraram o que precisavam.

Uma vez, levei cerca de uma semana para verificar todos os tipos de documentos para resolver um problema importante para um contribuinte. Ele trouxe um envelope de dinheiro para me agradecer por ajudá-lo. Quando vários de meus colegas de trabalho me viram recusar um "presente" novamente, disseram que eu era simplesmente bobo. "Alguns cobradores de impostos até buscam dinheiro, mas você recusa o dinheiro que lhe é oferecido como presente. Eu simplesmente não consigo entender", comentou um deles.

Mas meus clientes gostaram e me elogiaram pela minha ética de trabalho. "Sou contador há mais de dez anos e trabalhei em várias agências fiscais. Você é o melhor", observou um cliente. "Você é diferente dos outros porque realmente se preocupa conosco e nos trata com igualdade", acrescentou outro cliente.

Depois de me ouvir falar sobre o Falun Dafa com colegas de trabalho e clientes, uma diretora veio falar comigo. "Eu sei que você é uma pessoa honesta e boa no que faz. Existem milhares de coletores de impostos na cidade, mas você é o mais confiável",

disse ela. "Você é um verdadeiro membro do partido comunista!".

A diretora parecia pensar que os muitos membros do Partido Comunista Chinês que abusam de seu poder e aceitam subornos não acreditavam verdadeiramente no comunismo, se o fizessem, não seriam corruptos.

Eu disse a ela que devia minha integridade ao Falun Dafa e que o comunismo usa a fraude em sua batalha para manter o poder, o que contraria os princípios do Dafa, Verdade-Compaixão-Tolerância.

"Eu sou apenas um praticante comum do Falun Dafa. Qualquer um que realmente pratique os princípios do Falun Dafa se comportaria da mesma maneira que eu", eu disse. "Eu não sou um membro do Partido Comunista Chinês e não quero me tornar um porque o comunismo não tem nada de positivo para acrescentar ao mundo".

Um adolescente experimenta muitos benefícios ao praticar o Falun Dafa

Por um praticante chinês americano de 14 anos nos Estado Unidos

Tenho 14 anos e este ano eu entro no nono ano escolar.

Em fevereiro de 1999, os meus pais começaram a praticar o Falun Dafa. Naquela época, eu realmente não prestava atenção no que eles estavam fazendo. Eu via que todos os dias eles faziam um exercício muito suave e lento. No entanto, depois de apenas algumas semanas, não pude deixar de notar as mudanças em minha família. Minha mãe costumava ter problemas para dormir à noite e geralmente não adormecia facilmente. Mas notei que ela começou a dormir muito bem e parecia enérgica. O meu pai parecia não estar mais tão bravo ou levantando a voz para mim facilmente. Com essas coisas incríveis acontecendo ao meu redor, não pude deixar de imitar os movimentos de seus exercícios para ver o que aconteceria comigo. Depois de fazer os movimentos por um tempo, o meu corpo ficou muito quente e os exercícios foram muito relaxantes. Minhas mãos estavam especialmente aquecidas. Eu não sabia como esse exercício de movimento suave aquecia meu corpo todo com tanta facilidade porque quando jogo basquete eu pulo e corro muito e mesmo assim raramente consigo me aquecer. Foi fantástico. Eu gostava muito de fazer os exercícios. Não muito depois de aprender os exercícios eu pude fazer a meditação de lótus completa por mais de cinquenta minutos. Por mais que fosse desconfortável era bom fazer.

Tempos depois, às vezes, eu ia com os meus pais aos locais de prática e notei que todos os praticantes eram muito amigáveis. Eu não sabia por que eles eram tão legais, então perguntei aos meus pais. Eles me disseram que os exercícios eram apenas uma parte do Falun Gong. A outra parte era praticar os seus principais pilares que eram os princípios da Verdade, Compaixão e Tolerância. Minha mãe me entregou um livro chamado *Zhuan Falun* e disse: "Este livro responderá a todas as perguntas que você tiver". Eu queria começar a ler, então à noite me juntei aos meus pais enquanto liam o livro. Como um grupo, nós lemos juntos revezando a leitura. Eles leram a versão chinesa e eu li a versão em inglês. Após ter lido o livro inteiro uma vez eu ainda tinha muitas coisas que não entendia, mas o que entendi foi que o Mestre Li quer que sejamos boas pessoas e nos livremos de vários comportamentos e pensamentos negativos.

Senti que minha vida tem sido muito beneficiada após eu ter aprendido o Falun Gong.

Minha saúde tem melhorado. Meus amigos na escola estão sempre ficando doentes e às vezes precisam ficar em casa, como eu também costumava ficar. Mas faz muito tempo que não fico doente. Eu não faltei à escola nenhuma vez esse ano e nem no ano passado. Meus estudos na escola também melhoraram. Agora eu estou em todas as categorias de honra e tiro somente A. Além disso, quando comecei a ler o *Zhuan Falun*, só conseguia ler a versão em inglês. Quando tentava ler a versão em chinês, eu sempre trocava tudo porque não conhecia muitas palavras. Eu também não entendia o que lia. Com isso, por várias vezes eu fiquei muito frustrado. Mas meus pais muitas vezes me incentivaram com o que o Mestre Li disse no *Zhuan Falun*: "O que é difícil de suportar pode ser suportado; o que é difícil de fazer pode ser feito". Então segui essas palavras e continuei lendo. Agora eu leio quase todos os dias e posso ler lentamente o livro inteiro em chinês e sem muitos erros.

O Falun Gong também têm melhorado o meu caráter. O Mestre disse: "Você deve ser sempre misericordioso, tratar os outros com bondade, considerar os outros ao fazer qualquer coisa" (*Zhuan Falun*). Eu tentei ser gentil com meus colegas de classe, nunca entrar em brigas ou discussões como costumava fazer. Por exemplo, uma vez, meu amigo acidentalmente derramou refrigerante no meu fichário e molhou todos os papéis. Antes de estudar o Falun Gong, eu teria ficado muito bravo. Em vez disso, me segurei neste momento. Na hora, o que pensei foi: ele não derramou o refrigerante de propósito e não havia realmente nenhum motivo para ficar bravo com ele. Então meu amigo disse que sentia muito e me ajudou a limpar o fichário. Estou feliz por não ter ficado com raiva dele. Caso contrário, ele também teria ficado com raiva e teria havido uma grande discussão. Em julho de 1999, o regime comunista chinês proibiu a prática provavelmente porque pensavam que haviam muitas pessoas praticando o Falun Dafa. A partir dessa data, muitos praticantes foram enviados para campos de trabalho forçado, prisões e até para hospitais psiquiátricos (como uma maneira de desacreditá-los e persegui-los), somente porque persistiram na prática do Falun Dafa. Milhares e milhares de praticantes do Falun Dafa foram brutalmente perseguidos e torturados até a morte. Realmente, eu não entendo por que o Partido Comunista Chinês perseguiria pessoas boas e teria tanto medo delas. Como governantes de um grande país, por que eles espalham mentiras e rumores ao mundo inteiro difamando o Falun Dafa? Como praticante, quero dizer às pessoas que o Falun Dafa é bom e quero expor os atos perversos de Jiang Zemin e de seus seguidores, que confundem o certo e o errado e ferozmente perseguem o Falun Dafa. Eu devo proteger o Dafa. Nos últimos dois anos eu tive várias oportunidades para fazer isso.

Tenho um amigo chinês que tem uma antena parabólica em sua casa e frequentemente ele assiste às notícias sobre o Falun Gong feitas pelo regime chinês. Certa vez, ele me contou algumas coisas que difamavam o Falun Gong e também me perguntou por que eu praticava. Respondi a ele dizendo: "Como você saberia a verdade sobre essas coisas? Por que você acredita nessas mentiras do Partido Comunista Chinês? Você leu o livro *Zhuan Falun*?". A partir de então, ele nunca mais falou sobre o Falun Gong. Mas no meu coração, eu gostaria que algum dia ele lesse o *Zhuan Falun*.

Aplicando "Verdade, Compaixão e Tolerância" para trabalhar minha vida diária

Sou um praticante do Falun Dafa da Itália. Tenho 52 anos de idade.

Cerca de dois anos atrás eu tive a sorte de me familiarizar com o Falun Dafa e desde então a qualidade da minha vida mudou tremendamente. Naquela época eu estava tendo dificuldades. Eu tinha cinquenta anos e acabara de perder meu emprego e estava procurando por um novo. Em casa, eu e a minha esposa, não nos entendíamos. Ela é minha companheira e uma boa mãe para nossa filha. No entanto, brigávamos todos os dias e eu ficava muito chateado.

Um dia, uma amiga minha veio me visitar porque precisava enviar um email do meu computador. Ela é professora de Tai Chi e Yoga e perguntou se eu tinha ouvido falar sobre o Falun Gong. Respondi que tinha lido sobre isso nos jornais (era setembro de 1999), mas não sabia exatamente do que se tratava. Então procurei na internet por informações relacionadas e encontrei muitos links. Por ser curioso, baixei o livro Falun Gong. Depois de ler, eu fiquei muito ansioso para ler as experiências de outros praticantes. Fiquei realmente surpreso porque tudo era de graça: os ensinamentos, os livros, os vídeos e a música. Sinceramente não podia acreditar e pensei que era um truque para ganhar dinheiro. Entretanto, lendo centenas de experiências dos praticantes, pouco a pouco, fiquei convencido de que o Falun Dafa deveria ser algo realmente valioso. O meu interesse não era ter poderes específicos como um praticante mas utilizar diariamente em minha vida os três princípios, "Verdade, Compaixão e Tolerância". A partir disso, acreditei que me tornaria uma pessoa melhor e melhoraria a minha qualidade de vida e das pessoas ao meu redor.

Então comecei a colocar em prática o primeiro princípio, Verdade, no sentido de que não queria mais mentir. Pensei que seria fácil, mas não foi. Eu costumava contar mentiras para mim e para os outros e, gradualmente, agora, tomei ciência delas. Estou aprendendo a dizer a verdade. Percebi que tenho mais energia ao aplicar esses princípios em minha vida. Penso que toda aquela energia anteriormente utilizada para construir os castelos das minhas mentiras poderia ter sido salva e agora sinto alegria em libertá-la.

O segundo princípio, Compaixão, entendo como ser gentil com as pessoas que vejo todo dia na minha família, no trabalho, no ônibus, etc. Acho que sempre fui uma pessoa amável, mas agora é diferente: Eu acho que nós somos, como seres humanos,

uma entidade: somos gentis com os outros quando somos gentis com nós mesmos. Espero que este pensamento não seja muito egoísta.

Percebo que ao me comportar desse modo: não mentir, ser gentil, ser tolerante e ter paciência, tentar se comportar de maneira nobre, a minha vida se tornou mais bela e cheia de alegria. Muitas pessoas ao meu redor consideram o Falun Gong uma coisa muito boa. Nunca tentei convencê-los de que a nossa prática de cultivo é muito boa, o que fiz foi provar isso pelas minhas ações. Claro que é muito, muito difícil. Muitas vezes, na família e no trabalho, ainda não consigo me comportar exatamente como um verdadeiro praticante, mas estou aprendendo e melhorando.

Agora, o meu trabalho parece ser um ambiente muito fértil para melhorar o meu caráter. Nele, eu aprendi a ser um bom cultivador e a fazer ao mesmo tempo um bom trabalho. Minha família e meu trabalho mudaram e acho que todos me preferem como um cultivador ao invés da pessoa que eu era no passado. Quando comecei a praticar, minha esposa estava muito insatisfeita com a minha prática. No entanto, ela mudou de ideia ao ver a minha transformação.

Como um praticante, trato todos os meus problemas como testes para melhorar e me tornar uma boa pessoa. Eu comecei uma viagem e descobri que no início da minha jornada meu maior obstáculo era eu mesmo. Eu farei isso através da persistência na prática e com atenção especial para melhorar o meu caráter.

Sou muito grato pelo que recebi do Falun Dafa. Se este nível for o mais alto que eu possa alcançar no meu cultivo (tenho certeza que não é), ainda assim eu acharia o esforço mais valioso da minha vida. O Falun Dafa tem feito eu ser uma pessoa melhor, me deu um caminho reto para seguir e uma forma de compreender as circunstâncias que me cercam. Isso me proporcionou uma maneira mais civilizada de reagir. Mais civilizada do que no passado, quando normalmente, com a minha mentalidade comum, eu reagiria com dor ou frustração ou mais provavelmente, com raiva.

Todos os problemas e questões que eu encontrei no meu cultivo até agora foram respondidos através da leitura do livro *Zhuan Falun* e dos artigos do Mestre Li. Também acredito que os problemas que encontrarei futuramente possam ser respondidos desta maneira.

Quero adicionar uma última coisa. Como praticantes, eu acho que devemos usar nossa sabedoria para esclarecer a verdade e difundir o Dafa para o povo. Sou escritor

e acho que se posso tocar o coração das pessoas em meu trabalho, é porque os leitores podem encontrar "Verdade, Compaixão e Tolerância" entre as linhas.

Andei por um caminho reto e iniciei uma nova vida

Por um praticante da China

Sou um homem de 24 anos que uma vez perdeu o seu caminho. Em maio passado, tive a sorte de aprender sobre o Falun Dafa quando fui libertado do campo de trabalho forçado. Despertei, fiquei convencido e determinado a me cultivar seguindo os ensinamentos do Falun Dafa. Já faz mais de cinco meses que me transformei em uma pessoa completamente diferente e novamente encontrei meu caminho.

Lembro-me que no campo de trabalho, apesar do trabalho duro que me foi imposto e, mesmo que eu concordasse em ser uma pessoa diferente quando fosse libertado, meu coração permanecia selvagem. Pensei em não participar mais de atividades ilegais, em vez disso, me dedicaria a ganhar mais dinheiro e compensaria minha juventude perdida. Meu cérebro estava cheio de ideias sobre como fazer uma fortuna.

Após ter lido os livros do Mestre Li sobre o Falun Dafa o meu coração ficou com muita dor. Eu me arrependi de todas as coisas ruins que tinha feito e de todo o carma que tinha adicionado a mim mesmo diariamente. Percebi que estava indo contra os princípios fundamentais do universo: Verdade, Compaixão e Tolerância. Minha família e amigos estavam tentando me tornar uma pessoa melhor, mas eu não respondia positivamente a essas tentativas e pensava que ser uma pessoa ruim seria mais benéfico. Portanto, eu nunca quis ser bom. O Mestre Li revela as razões pelas quais alguém deve ser uma boa pessoa, discutindo os princípios universais, a natureza humana, os padrões morais e o desenvolvimento da sociedade humana. Isso me fez perceber que o tipo de pessoa que alguém quer se tornar é uma questão crucial no que diz respeito se pode ou não melhorar. Estou determinado a ser um praticante do Falun Gong, ser uma pessoa boa, assimilar a Verdade, Compaixão, Tolerância e retornar à minha verdadeira natureza.

No entanto, as dificuldades no cultivo vêm de muitas direções. Os primeiros conflitos geralmente vêm da própria família. Apesar de eu ser um jovem, foi muito difícil para eu encontrar trabalho, pois só tenho o ensino médio e, para piorar, tenho a sentença do campo de trabalho. Ninguém na minha família gostava do fato de eu ficar em casa e não trabalhar. Além disso, meus familiares não aceitavam e não entendiam o fato de eu ler o livro do Mestre Li e fazer os exercícios em casa. Sempre me repreendiam sem motivo. Tratei esses incidentes como obstáculos que tinha que superar e como oportunidades para melhorar meu caráter. Eu me propus a ser um bom filho em casa e

uma boa pessoa na sociedade. Não importava o quanto as outras pessoas me tratassem mal, eu sempre olhava para meu próprio coração para encontrar minhas deficiências avaliando todas as coisas, usando os padrões do Dafa e agindo de acordo com os mesmos.

Após ter começado o cultivo, me ofereci para fazer todo o trabalho doméstico e cultivei meu caráter através do estudo do Fa. Gradualmente me livrei de muitos maus hábitos que não conseguia me livrar antes. Hoje em dia minha família é muito mais agradável. Embora ainda tenha muitas coisas que precisam ser melhoradas, mudei muito por dentro e me tornei uma pessoa melhor. Também estou com mais energia.

Existe mais uma história que gostaria de compartilhar. Em julho do ano passado, houve uma grande enchente na minha cidade natal. Minha família estava reformando a nossa casa e compramos um pouco de areia e a colocamos no andar de baixo. Após a enchente, algumas pessoas que moravam nas proximidades vieram para roubar a areia. Meu pai tentou impedi-los, mas ninguém ouviu. Antes de pensar em qualquer coisa, quando descobri eu corri para baixo para detê-los. A situação não estava tão intensa e, mesmo assim, eu disse algumas coisas ruins para assustá-los como: "Eu não tenho medo da morte". Todos sabiam do meu passado e não se atreveram a prosseguir. Depois desse incidente, me arrependi muito por causa do meu comportamento e de como a minha natureza competitiva foi revelada. Percebi que não tinha passado neste teste. Claro que não gritei nem bati as pessoas como teria feito antes. Se fosse como antes, eu os teria espancado por quererem se aproveitar e roubar a areia da minha casa.

No passado, os moradores do nosso prédio tinham medo e ódio de mim. Frequentemente reviravam os olhos e me olhavam feio. Quando fui enviado para o campo de trabalho, todos sorriram e ficaram aliviados. Quando voltei, todos pensaram que o encenqueiro havia retornado e que desastres voltariam a acontecer. Após eu ter começado o cultivo do Falun Dafa, as opiniões deles mudaram completamente. Então, durante a enchente, voluntariamente, construí um barco e viajei duas milhas com alguns outros jovens para obter água limpa para todos. O sol estava muito quente e a água estava fria e suja. O chão estava fervendo e meus pés ficaram cheio de bolhas e, mesmo assim, não reclamei. Eu pensei: "Sou um praticante do Falun Dafa e isso é algo que devo fazer". Também ajudei as pessoas de outros edificios a saírem. Comprei comida e bebida para todos. Ações falam mais alto que palavras. Todo mundo sorriu e me agradeceu.

Claro, não era a minha intenção fazer com que as pessoas me tratassem bem. No entanto, o cultivo no Falun Dafa gerou esse efeito positivo. Eu não teria agido assim se não fosse pelo Falun Dafa. De fato eu mudei. Meu caráter melhorou. Estou mais determinado a cultivar. Não importa que obstáculos eu encontre no futuro, usarei o Falun Dafa como meu espelho e o Mestre para me disciplinar e melhorar todo o meu ser. Alcançarei os requisitos de um verdadeiro praticante do Falun Dafa, serei uma boa pessoa e farei contribuições positivas para a sociedade.

Porque escolhi praticar o Falun Dafa: experiência de um médico da medicina ocidental e chinesa e ex-pesquisador de qigong e acupuntura

Eu me formei na Universidade de Ciência Médica Ocidental da China e fiz mestrado no Instituto de Pesquisa Científica Chinesa. Tenho mestrado em Qigong e Acupuntura certificado pela Comissão de Educação do Governo da China e tenho atuado como vice-presidente da Sociedade de Pesquisa Científica Provincial de Qigong de Heilongjiang, sou conselheiro da Sociedade de Pesquisa Científica de Qigong de Liaoning. Também fui indicado e recomendado pelo Sr. Zhang Zhenhuan, ex-diretor da Comissão de Ciência e Indústria da Defesa Nacional da China e agora presidente da Sociedade de Pesquisa Científica Qigong da China e da Sociedade de Ciência do Corpo Humano da China, como conselheiro acadêmico de Qigong Terapêutico. Por ser convidado, desde 1985, tenho tido muitas oportunidades em proferir palestras em cidades europeias e estadunidenses. Em 1989, fui ao Japão para ensinar. Em 1990, aceitei um convite para trabalhar no Japão e me estabeleci em Tóquio. Antes de ir para o Japão, trabalhei como um dos principais médicos assistentes do Instituto de Pesquisa Médica Chinesa da China em Pequim e como convidado especial para o Instituto de Pesquisa de Qigong Terapêutico da Universidade de Medicina e Medicina Chinesa de Pequim.

Para um praticante do Falun Dafa, a educação, graduações e títulos acima mencionados são de pouca importância. Apenas os listo aqui para mostrar que recebi treinamento profissional em ciência moderna e não sou um novato em ciências médicas chinesas e ocidentais, nem em pesquisa de qigong e ciências humanas. Estou acostumado a analisar várias teorias e doutrinas com um olhar crítico, porque me formei no colegial no início dos anos 1960 e passei pela Revolução Cultural e todos os tipos de movimentos ideológicos. Eu não iria descuidadamente acreditar ou seguir cegamente qualquer um ou qualquer teoria. Quanto às coisas novas para a humanidade, sou da opinião de que não devemos, descuidadamente, acreditar nelas ou negá-las. Antes, devemos evitar a influência de nossas percepções adquiridas e sondá-las com pensamento racional e experiência pessoal. Somente após isso poderemos tirar uma conclusão.

Hoje falarei sobre a minha experiência pessoal ao escolher praticar o Falun Dafa. O que falarei aqui é da perspectiva de um novato e não será de muita ajuda para os praticantes veteranos. Talvez para os praticantes novatos e aqueles interessados em

aprender o Falun Dafa isso possa ajudá-los a aprender mais sobre o Falun Dafa e a iniciar a prática.

Em meados de 1993 eu deixei o Japão e fui para a China para conduzir pesquisas sobre várias escolas de práticas de qigong. Perto da Lagoa dos Peixes Dourados no Parque Zhongshan, em Pequim, ouvi uma música agradável e fiquei curioso sobre a sua origem. Eu vi dezenas de pessoas praticando um sistema de qigong que nunca tinha visto antes.

Após o término da prática eu tive uma conversa com os praticantes. Eles me disseram que a prática se chamava Falun Gong e que o Mestre era o Sr. Li Hongzhi. Também mencionaram que o Falun Gong era uma prática de cultivo e que o Mestre Li não apenas ensinava a prática, mas também dava palestras sobre o Fa, que orientam o cultivo espiritual em alto nível. Pensei comigo mesmo: este pode ser o cultivo avançado do Dafa (Grande Caminho) que venho buscando há anos. Então, todas as manhãs, comecei a praticar o Falun Gong no parque. Ao ouvir que o Mestre Li iria dar outra série de palestras em Pequim, pedi ao assistente daquele local de prática para incluir meu nome.

27 de agosto de 1993 foi o dia mais digno da minha vida. Naquele dia, na 13ª série de palestras do Falun Gong em Pequim, tornei-me um praticante.

Todas as noites, durante esse período, fui assistir às palestras ministradas pelo Mestre Li na fábrica de locomotivas nº 27 em Pequim, que ficava fora da cidade. Após a 3ª palestra, voltei para casa e pratiquei o quinto exercício por 30 minutos e meu corpo todo estava leve e confortável, sem dormência ou dor após praticar a meditação de pernas cruzadas. Essa foi a primeira vez que experimentei fisicamente o grande poder do Falun Dafa. Antes de assistir às palestras, quando praticava a posição de lótus, sentado por 30 minutos, sentia minhas pernas inchadas. No passado, estive envolvido em pesquisas sobre as capacidades sobrenaturais do corpo humano conduzidas pelas comunidades de ciência e tecnologia da China. Naqueles dias, o Diário do Povo (o jornal oficial do Partido Comunista Chinês) publicou um artigo de um comentarista que negava a existência de capacidades sobrenaturais humanas. Ao mesmo tempo, algumas pessoas nos círculos de literatura e ciência também publicaram artigos em jornais e revistas do governo central e local atacando o qigong, rotulando as capacidades sobrenaturais do corpo humano como pseudo-ciência, ignorância e superstição. A situação sob as circunstâncias em geral tornou-se ameaçadora. Como resultado, muitas pessoas que vieram investigar as capacidades sobrenaturais foram

afastadas e apenas alguns cientistas sérios continuaram as pesquisas.

Naquela época, sob o patrocínio do renomado cientista Qian Xuesen, reunimos pessoas com capacidades sobrenaturais de todo o país. Com o esforço coordenado de pesquisadores do Instituto de Pesquisas Físicas, do Instituto de Física de Altas Energias e do Instituto de Biofísica da Academia Chinesa de Ciências e do Instituto nº 1129 do Ministério de Segurança Pública, utilizamos instrumentos de alta tecnologia como: micro-câmeras de vídeo, medidores de reação, eletroscópios cerebrais para avaliar as capacidades sobrenaturais do corpo humano, incluindo a capacidade de enxergar através de objetos com o olho celestial, clarividência e objetos em movimento através de barreiras dimensionais. Concluimos que, além da dimensão física existente em que vivemos, também existem outras dimensões. As experiências do corpo humano conduzidas pelos círculos de ciência de alto nível da China na época também confirmaram a existência de outras dimensões, que foram chamadas pelos pesquisadores de "estados ocultos" ou "estados de campo". Mais tarde, com a ajuda de câmeras de alta velocidade, pesquisadores da Comissão Nacional de Ciência e Indústria de Defesa Nacional conseguiram até captar comprimidos de remédios passando pelas barreiras dimensionais de uma garrafa de vidro sob o efeito energético de capacidades sobrenaturais. Foi graças a esta série de experimentos bem-sucedidos com as ciências do corpo humano que o Comitê Central do Partido Comunista Chinês e o Conselho de Estado da época formularam a política "três não" em relação à ciência do corpo humano e do qigong (três não: não promover, não criticar, não debater). No entanto, desde 1996, alguns meios de comunicação chineses, incluindo o Diário Guangming, violaram a política do governo central dos "três não", atacando abertamente o Falun Gong. Mais tarde, a situação foi escalada para a agência de segurança pública prendendo os praticantes do Falun Gong em Tianjin e para o apelo pacífico de 25 de abril de 1999 em Pequim.

Na recente campanha anti-Falun Gong travada pelo regime chinês, alguns supostos especialistas ou acadêmicos confiaram no conhecimento limitado e nas suposições das ciências humanas atuais para negar imprudentemente fenômenos ainda desconhecidos por eles. Sua atitude de saltar para conclusões subjetivamente em si não é científica e não é sustentada. Mesmo da perspectiva da ciência experimental, não devemos negar de forma imprudente coisas que, temporariamente, não podemos entender.

Falei, neste artigo, sobre coisas relacionadas a ciências empíricas e teorias de cultivo que muitas vezes são próximas das teorias da sociedade humana, na esperança de que

a sociedade nos entenda ou pelo menos evite alguns equívocos. Também é meu desejo que o regime chinês e seus principais líderes esclareçam seus mal-entendidos sobre o Falun Dafa e sobre os bondosos praticantes.

Pessoalmente, gosto de praticar o cultivo sozinho em silêncio e desfrutar da paz. No entanto, quando o Falun Gong está sendo maltratado dessa forma, como praticante veterano, tenho a obrigação de me posicionar para esclarecer alguns fatos e revelar a verdade.

O Diário do Povo, recentemente, publicou um artigo de um comentarista acusando o Falun Gong de "acumular riqueza". Isso é totalmente sem fundamento. Eu paguei somente 40 yuans, o equivalente a 500 ienes japoneses (ou US\$ 5), para assistir à série de dez dias do ensino do Falun Gong ministrada pelo Mestre Li em Pequim. Essa foi a taxa mais baixa que paguei para sessões de ensino de qigong na China. Mesmo agora ainda tenho o Certificado de Conclusão emitido na época assinado pela Sociedade de Pesquisa Qigong da China. Foi a Sociedade de Pesquisa Qigong da China que organizou o evento. Nos locais de prática do Falun Gong que visitei em vários parques de Pequim, todas as aulas do Falun Gong eram gratuitas e oferecidas por voluntários. Além disso, o Centro de Assistência de Pequim não tinha sequer um escritório. Pessoalmente me ofereci para fazer uma doação ao Falun Gong mas após falarem com o Mestre Li, a Sociedade de Pesquisa do Falun Gong graciosamente recusou minha doação. De acordo com a equipe da Sociedade de Pesquisa, o Mestre Li disse que nenhuma doação individual seria aceita, porque, depois que os praticantes ricos fizessem uma doação, os menos favorecidos poderiam também querer doar. No entanto, sua incapacidade financeira faria com que se sentissem mal. É por isso que nenhuma doação individual era aceita. Fiquei profundamente comovido com a resposta. Isso era benevolência e compaixão real e altruísta! Eu também sabia que a pessoa de contato do Centro de Assistência de Dalian havia comprado uma vila com seu próprio dinheiro e queria dar ao Mestre Li como um presente. Porém, o Mestre Li não aceitou. Eu também havia proposto doar as seis suítes de investimento imobiliário que comprei em Pequim para o Falun Gong, mas novamente o Mestre Li rejeitou minha proposta. Eu, pessoalmente, vi e ouvi todos os fatos acima.

Desde 1995, o Ministério de Segurança Pública realizou duas investigações em todo o país sobre o Falun Gong e concluiu que o Falun Gong não tinha formação política e deveria ser regulamentado de acordo com as Regras de Segurança do Grupo Público Regular. De fato, o Falun Gong ensina boa cidadania e oferece instruções para

genuínos praticantes na prática de cultivo. Traz apenas benefícios e não prejudica a sociedade. Em suma, as acusações contra o Falun Gong feitas pelo Partido Comunista Chinês não são factuais. Acredito que a história julgará o Falun Gong de maneira justa.

Verdade, Compaixão e Tolerância: até mesmo dirigindo um carro

Por um praticante europeu

A janela traseira do meu carro está decorada com as palavras: "Verdade, Compaixão e Tolerância". Por estar com pressa, eu entrei em meu carro e pisei no acelerador ultrapassando um táxi e outro veículo, nem percebi que estava dirigindo de maneira errada. Quando parei em um semáforo, lentamente um outro carro se aproximou e parou ao meu lado. O motorista abriu a janela e disse-me: "Seria ótimo se você dirigisse de acordo com as palavras do adesivo em sua janela traseira".

Isso me fez perceber a enorme responsabilidade em dirigir por uma cidade com essas três palavras no meu carro, viver cada segundo de acordo com essas três palavras. Não devo ignorá-las quando me sento ao volante.

Agradei o motorista e prometi corrigir o meu modo de dirigir.

Desde então, eu tenho dirigido com mais cuidado e obedecido todas as regras de trânsito. Tenho que viver com "Verdade, Compaixão e Tolerância" e não somente quando estou atrás de um volante, como também quando estou falando e nas minhas outras atividades diárias. Essas três palavras estão se tornando cada vez mais importantes.

Como o Falun Dafa mudou um antigo ladrão

Por um novo praticante na China

Tenho 30 anos de idade e sou da cidade de Jinzhou na província de Liaoning. Por causa de um roubo, agora estou detido em um campo de trabalho forçado na cidade de Jinzhou.

Tenho uma história sombria. Saí da escola quando tinha apenas 10 anos de idade. Aos 15 anos, por causa de um roubo, fui enviado para a Escola de trabalho da Cidade. Após dois anos fui condenado como um ladrão a uma sentença de um ano e meio de prisão. Aos 19 anos, novamente por roubo, fui condenado a uma sentença de 10 anos de prisão. Em 1996 fui libertado. Em 1999, recebi uma sentença de 15 dias por roubo e escapei por uma janela. Dez dias depois fui capturado e levado de volta ao centro de detenção e detido junto com alguns praticantes do Falun Gong.

Naquela época o regime comunista chinês atacava furiosamente o Falun Gong na TV e nos jornais, alegando que o Falun Gong era nocivo às pessoas. Por isso, estava muito curioso sobre os praticantes do Falun Gong e queria saber o quanto eles eram ruins e se eram ainda piores do que eu. No entanto, a verdade estava além da minha expectativa. Todos tinham profissões diferentes. Havia autônomos, agricultores, oficiais e médicos. Eles foram detidos porque tinham ido a Pequim para apelar pelo Falun Gong ou por terem praticado seus exercícios nos parques. Eles não me desprezaram porque eu era um ladrão condenado. Em vez disso, eles me disseram para ser uma boa pessoa e não roubar e não fazer mais coisas ruins. Fiquei profundamente tocado por suas palavras. Em particular, alguns deles não tinham ódio ou queixas quando estavam sendo xingados ou espancados pelos guardas. Eles sempre tratavam os guardas gentilmente e falavam sobre os princípios para se tornar uma boa pessoa. Fiquei muito surpreso e também perplexo. Os programas de TV diziam o quanto o Falun Gong era ruim. Então, como tantas pessoas se tornaram tão boas depois de aprender o Falun Gong? Pelo que vi, tive que admitir que eram pessoas muito boas.

De repente me senti muito arrependido por ter cometido tantas más ações nos últimos dez anos. Quão maravilhoso seria se eu tivesse sido uma boa pessoa como esses praticantes do Falun Gong! Então contei meus pensamentos a Yan Li, Li Huanbao, Liu Wan-sheng e a outros praticantes da minha cela. Eles me deram uma cópia do *Zhuan Falun*. Com muito entusiasmo li todo o livro. Então fiquei uma noite sem

dormir. Os meus doze anos de vida passados como ladrão apareceram na minha mente. Fiz muitas coisas ruins.

Me lembrei que meus vizinhos tinham me elogiado como sendo uma criança gentil. No entanto, quando cresci todos os tipos de pensamentos ruins na sociedade e o desejo por dinheiro começaram a me contaminar, controlar e a me empurrar para o abismo. Na prisão, tinham me ensinado sobre as leis. Alguns dos melhores guardas também tentaram me ajudar a mudar. No entanto, tudo isso era inútil para mim. Esses maus pensamentos ainda me controlavam e eu não conseguia deixar de fazer coisas ruins. Depois de terminar de ler o *Zhuan Falun*, entendi que as leis e políticas na sociedade humana só podiam mudar alguém na superfície e que somente uma lei superior poderia mudar o coração de alguém e fazer com que se tornasse genuinamente bom. Na prisão tive muita sorte de poder aprender o Falun Dafa. A partir daí, eu decidi ser uma boa pessoa.

Mais tarde, fui enviado para um campo de trabalho na cidade de Jinzhou. Estava muito preocupado porque eu poderia não conhecer outros praticantes e ainda queria fazer muitas perguntas. No entanto, surpreendentemente, conheci muitos outros praticantes lá! De repente, percebi que o Falun Dafa lançaria luz em todos os cantos do mundo.

Quando meus familiares vieram me visitar, ficaram muito zangados quando souberam que eu havia começado a praticar o Falun Gong. Eles disseram: "Como você aprendeu o Falun Gong aqui? Agora o país inteiro está atacando o Falun Gong"! Eu lhes disse: "Vocês não entendem a verdade. O Falun Gong não é como é dito na TV e nos jornais. O Falun Gong ensina as pessoas a se tornarem boas pessoas e é maravilhoso". No entanto, eles não quiseram me ouvir. Até ameaçaram não me visitar novamente se eu continuasse a praticar o Falun Gong. Imediatamente comecei a chorar. No entanto, percebi rapidamente que era um teste para mim. Eu me tornaria uma boa pessoa aprendendo o Falun Gong e no futuro meus familiares saberiam que o Falun Gong é realmente bom.

Eu tenho estudado o Falun Dafa por três meses. Os guardas e criminosos no centro de detenção e no campo de trabalho sabem que os praticantes do Falun Dafa são pessoas boas.

Anestesista se recusa a aceitar "renda extra" e propinas após praticar o Falun Gong

Por uma praticante iniciante na China

Na China continental, se você vai ao hospital para uma cirurgia, geralmente, há duas pessoas a quem você deve dar dinheiro extra em envelopes vermelhos. Uma é o cirurgião que realizará a operação e a outra é o anestesista. Não está claro quando essa prática começou, mas muitas vezes o dinheiro nos envelopes vermelhos é a principal fonte de renda. Embora a quantidade de dinheiro no envelope vermelho varie de pessoa para pessoa, de acordo com minha irmã mais nova que trabalha como anestesista no hospital, um anestesista comum como ela receberia entre sete, oito a dez mil yuans por mês [500 yuans é o salário médio mensal de um trabalhador urbano na China]. Por outro lado, o salário mensal de um médico é cerca de um a dois mil yuans. Outra fonte de renda extra é a propina das empresas farmacêuticas para prescrever remédios caros. Embora não possa ser comparado à quantidade de dinheiro nos envelopes vermelhos que também é bastante considerável.

Depois de praticar o Falun Gong, minha irmã mais nova, que trabalha em um hospital como anestesista, parou de pegar os envelopes vermelhos e propinas para prescrever certos remédios.

Minha irmã mais nova começou a prática relativamente tarde. Sua sogra, antes da perseguição começar em 1999, praticava o Falun Gong e seu sogro também praticou por um tempo. No entanto, naquela época, ela não sabia muito sobre o Falun Gong e praticava isso apenas como um exercício para curar doenças e se manter saudável. Depois de 20 de julho de 1999, sua sogra desistiu de praticar o Falun Gong sob a pressão esmagadora do partido comunista chinês. Minha irmã tentou o seu melhor para persuadir a sogra dizendo: "Mãe, se você acha que é bom, então você deve continuar praticando. Por que você deveria se importar com o que a mídia diz? Eu sinto que é bom para você praticar este qigong porque ele te fez saudável". No entanto, esta senhora idosa já havia experimentado movimentos políticos antes como a Revolução Cultural e estava morrendo de medo. Ela não se atreveu a continuar praticando.

Naquele ponto percebi que a minha irmã mais nova estava decepcionada com a deterioração da moralidade na sociedade, a frieza entre os seres humanos e os esforços das pessoas para tirar vantagem dos outros. Ela se sentiu perplexa com a

existência humana. Se sentia realmente vazia, solitária e deprimida. Ela até sentiu desespero pelo futuro.

Conversei com ela por telefone sobre o Falun Dafa e logo ela começou a praticar. Dois dias depois, recebi um telefonema. Ela disse: "Olá, irmã, li o *Zhuan Falun*". Eu perguntei: "Como você se sente?". Ela respondeu: "É tão bom! Decidi não receber mais dinheiro nos envelopes vermelhos!". Sua voz estava cheia de emoção. "Isso é verdade? Você é tão rápida para melhorar seu caráter!". Do fundo do meu coração eu estava muito feliz. Imediatamente, ela continuou a falar com um pouco de eloquência. Ela disse que finalmente entendeu o sentido da vida, entendeu o porquê os seres humanos viviam neste mundo e também entendia o valor da vida. Ela disse que não se sentia mais confusa. Depois de um período de tempo ela me disse pelo telefone que desde que cultivou o Dafa sentia completamente uma nova sensação de enriquecimento e tranquilidade em sua alma. Ela não se sentia mais ansiosa, vazia ou deprimida. Ela também sentiu que recebeu uma nova força para avançar ativamente na vida e encontrara um novo significado para sua vida.

Mais tarde, surgiram todos os tipos de propaganda atacando o Dafa e essas propagandas se tornaram cada vez mais irresponsáveis, caluniosas e enganadoras. A China era um ambiente verdadeiramente aterrorizante. Diante de tudo isso, fiquei confusa. Todos os dias minha mente estava cheia de pensamentos sobre os atuais eventos e eu não tinha a presença de espírito para ver como minha irmã mais nova estava indo. Ela também teve problemas semelhantes por um longo período de tempo. Ocasionalmente, ela ligava para me contar sobre como se sentia. Soube que ela não estava com um bom estado de espírito. Por um longo período ela não estudou os ensinamentos do Falun Gong e nem praticou os exercícios. Estava angustiada e não conseguia entender por que uma prática tão boa seria submetida a difamação e ataque! Ela não podia acreditar como o líder do PCC, Jiang Zemin, ordenava perseguir um grupo de pessoas boas, pode desconsiderar os fatos e inventar todos os tipos de mentiras para enganar as pessoas. Ela começou a correr de manhã cedo. No entanto, todas as manhãs no parque ela ouvia pessoas falando sobre o Falun Gong. Algumas senhoras idosas suspiravam, olhando para o lixo no chão: "Quando os praticantes do Falun Gong praticavam os exercícios aqui, era tão limpo. Você vê como está sujo agora".

Embora minha irmã mais nova tenha parado de estudar o Fa e de fazer os exercícios, durante esse período, ela nunca esqueceu os princípios que aprendeu. Ela continuou a se recusar a recolher dinheiro nos envelopes vermelhos dos pacientes e não aceitou

propinas.

Após pensar sobre a atual situação eu decidi recomeçar minha prática e ajudar a minha irmã mais nova a recomeçar a dela também. Desde que ela seriamente cultivou o seu eu interior e se esforçou para melhorar o caráter, ela progrediu muito rapidamente. Quando se encontrava com os pacientes que não se sentiam confortáveis quando ela recusava o dinheiro extra, ela pegava o dinheiro e após a operação, o devolvia. No trabalho ela não se queixava de suas atribuições, não disputava nada com os outros e nem se preocupava com ganhos ou perdas pessoais. Minha irmã ganhou o respeito dos colegas e usou sua sabedoria para esclarecer a verdade aos seus pacientes e colegas.

Mal posso acreditar na pessoa que costumava ser

Por uma praticante ocidental nos Estados Unidos

Na tenra idade de sete anos, comecei a ler todos os livros que eu podia sobre o universo e nosso sistema solar. Eu li a Bíblia de ponta a ponta e me senti perto de Deus e sabia profundamente que deveria me tornar uma pessoa melhor. Aos oito anos recebi o batismo como um avanço na igreja. Ainda assim eu sentia que havia algo mais, algo que precisava fazer, mas o que exatamente era, eu não sabia.

Quando eu cresci, a minha família se dividiu e meus pais se divorciaram. Eu me afastei do cristianismo e comecei a acompanhar a sociedade e o materialismo. Sou do leste de Kentucky e tenho apenas o colegial devido a um temperamento rebelde e bravo. Sempre culpei meus pais por todas as minhas quedas e tribulações. Eu cai, me perdi na autopiedade e em associações negativas. Na melhor das hipóteses a minha adolescência foi caótica, mas por dentro eu ainda tinha um pouco de natureza divina.

Aos 20 anos juntei-me a uma antiga sociedade mística e através de seu ensino aprendi muitas coisas sobre o mundo e me senti melhor fundamentada. Pertenci a essa sociedade mística por muitos anos mas ela não enfatizava a virtude ou como ser uma pessoa melhor e essa sociedade não me impediu de cair ainda mais. Ainda agarrada a ela, por proteção, continuei minha busca para encontrar a verdade, mas em todos os lugares que olhava, ela não estava lá. Uma vez me senti atraída por aprender algo sobre o pensamento oriental e li um livro sobre o zen-budismo. Enquanto eu lia cheguei a uma parte que falava sobre meditar e sentar em silêncio e iluminar-se por conta própria. Lembro-me da minha frustração com o que li e pensei, "Iluminar a quê?". Fechei o livro e infelizmente nunca mais peguei nenhum outro livro de pensamento oriental, porque percebi que não conseguia entendê-los.

Aos 28 anos eu estava desenvolvendo alergias graves e bronquite crônica, as quais me levavam para o hospital, às vezes por três vezes por ano, com pneumonia. Eu ainda era um membro da ordem secreta, a antiga sociedade mística a qual mencionei anteriormente, mas minha vida se tornou deplorável. Eu estava deprimida e perdida. Desisti de encontrar o caminho e mergulhei com força total no grande tonel da sociedade.

A essa altura, eu tinha três filhos. Minha vida familiar estava muito tensa. Eu não era uma mãe ideal. Sempre perdia a paciência e sempre pensava em mim antes de qualquer outra pessoa. Se alguém me prejudicasse certamente os prejudicaria muito

mais. Eu tive muitos inimigos. Meu marido estava tendo um caso e, para me vingar, tive um também e nosso casamento nunca se recuperou totalmente.

Por muitos anos minha mãe morou na Arábia Saudita e por isso nunca conheceu os netos. Em 1998, minha mãe voltou para os EUA e mudou-se para o Texas me pedindo para morar com ela. Levei dois anos para concordar porque, no passado, meu relacionamento com minha mãe tinha sido sempre difícil.

Em julho de 2000, nos mudamos para a casa da minha mãe. Eu e meu marido pensamos que estávamos deixando nossos problemas para trás. Tínhamos um bom emprego no setor de telecomunicações. Em setembro nos mudamos e conseguimos nosso próprio lugar. De repente, todos fomos demitidos e perdemos nossos empregos. Nós voltamos a morar com minha mãe. Brigas terríveis começaram entre eu e meu marido e essas brigas deixaram as coisas com a minha mãe muito ruins. Eu ainda estava envolvida com a ordem secreta no Texas e viajava para Austin uma vez por mês para participar de uma reunião.

Fiquei muito íntima do monitor regional do grupo. Eu o procurava para obter algumas das respostas que eu tinha sobre a verdade e o porque eu estava aqui, mas ele só queria ter um relacionamento físico. Eu perdi totalmente a fé na ordem e desisti. Algo dentro de mim estava acordando. De repente tive um estranho desejo de aprender chinês. Comecei a pensar sobre as práticas de cultivo que tinha ouvido falar. Sabia que os casos extraconjugais eram errados e queria ser virtuosa. Eu queria ir para a China e encontrar um mestre para me guiar! Onde iria encontrar um? Eu não poderia simplesmente deixar minha família e partir. Fui para a colina mais alta em Canyon Lake e apenas sentei e falei com quem quer que estivesse lá para possivelmente ouvir o meu apelo. Foi uma oração silenciosa ao universo em busca de um caminho para voltar a cultivar. Mal eu sabia que alguém estava escutando.

Dias depois, meu marido, minha mãe e eu nos envolvemos em uma grande briga a qual fez com que a minha mãe expulsasse a todos nós. Não tínhamos para onde ir, a não ser para um abrigo de desabrigados. Foi a melhor coisa que já aconteceu comigo. Meu marido encontrou outro emprego e enquanto ele trabalhava, as crianças e eu íamos à biblioteca pública local. Tínhamos acesso a um videocassete e eu tinha um computador mas não tinha acesso à internet. Nós pegávamos emprestado vídeos, livros e CDs. Na minha segunda visita à biblioteca, deparei-me com um vídeo intitulado "A verdadeira história do Falun Gong". Nunca havia ouvido falar do Falun Gong, mas por alguma razão desconhecida, o peguei emprestado e senti uma

necessidade de assisti-lo.

Lembro-me de colocá-lo no videocassete, pressionar "Play" e ver o símbolo do Falun e ouvir a música. Isso me deixou surpresa. Fiquei sem palavras e não conseguia pensar em mais nada além de assistir a história. Naquele instante eu soube que tinha encontrado o que eu estava procurando por toda a minha vida. No dia seguinte voltei para a biblioteca para usar o computador e para acessar o site www.falundafa.org. Baixei cada exercício em um disco, voltei para o abrigo, coloquei o disco no meu computador, pratiquei os movimentos e li o livro.

Pesquisando no site www.falundafa.org, encontrei um local de prática perto do abrigo e fui lá pela primeira vez e conheci vários praticantes. Finalmente comprei uma cópia do *Zhuan Falun*, fui para casa e li o livro todo em um dia.

Eu e meu marido começamos a procurar por casas para que pudéssemos sair do abrigo. Certa noite, fomos ver uma casa. Nós paramos num posto de gasolina para encher o tanque do carro e para comprar algo para beber. Quando eu estava saindo da loja e indo em direção ao carro, uma garota que eu nunca havia visto se aproximou e me pediu para abrir a mão. Ela parecia inofensiva, então eu abri e ela colocou um enorme inseto na minha mão. Eu gritei e ela começou a rir. O inseto voou e caiu na calçada. Eu o peguei enquanto ela entrou na loja. Olhei para ele e percebi que não era de verdade e isso me deixou furiosa. Entrei no carro e, enquanto esperava pelo meu marido e as crianças, fiquei pensando: "Preciso deixar isso de lado. Não é esse o tipo de coisa que o Mestre Li fala no livro?". Eu ainda estava com tanta raiva. Como aquela garota ousou fazer isso comigo? Gritei com ela enquanto nos afastávamos e eu falhei no meu primeiro grande teste. Depois me senti muito mal.

Depois de uma semana, nos mudamos para aquela casa e continuei a praticar em grupo e estudar os ensinamentos do Falun Gong. Todos os dias depois de voltar da prática eu dormia por um longo tempo e tinha diarreia. Meu corpo estava sendo limpo. Expeli coisas dos meus pulmões, mas notei que não precisava mais da minha bombinha e corajosamente, por um dia, eu parei de tomar o remédio anti-histamínico para ver o que aconteceria. Por dez anos eu tomei o remédio e, sem ele, não conseguia respirar. Também tinha um inalador porque às vezes eu tinha que ter um tratamento profundo para os meus pulmões. Eu parei com esse tratamento e, para minha surpresa, não precisei mais! Eu parei de usar tudo. Minhas alergias foram embora. Até hoje eu ainda estou praticando. O Falun Dafa mudou totalmente minha vida e agora sou uma pessoa diferente. Mal posso acreditar na pessoa que costumava

ser. Eu devo minha boa saúde e todas as coisas positivas da minha vida ao Falun Dafa.

Minha experiência trabalhando em um restaurante chinês

Por uma praticante chinesa nos Estados Unidos

No início do ano 2000 eu comecei a trabalhar em um restaurante chinês. Havia todos os tipos de pessoas de diferentes origens. Um dos meus colegas, o qual era familiarizado com as pessoas que trabalhavam nesse restaurante, me avisou com antecedência sobre quem era ladrão, com quem eu precisava tomar cuidado e assim por diante. Pensei que isso não seria uma preocupação para um verdadeiro praticante do Falun Dafa o qual poderia facilmente lidar com isso. O que eu poderia fazer era mudar o ambiente ao meu redor.

Logo após terminarem as tarefas, geralmente, os trabalhadores do restaurante descansavam e nunca pensavam em ajudar uns aos outros. Quando comecei a trabalhar lá, todos os dias, eu ajudava os outros. Eles me perguntaram por que eu fazia isso. Eu lhes disse que praticava o Falun Dafa e aprendi com o Dafa que, em qualquer situação, deveria considerar os outros em primeiro lugar. Eles ficaram surpresos e profundamente comovidos. Desde então, o costume de especificar deveres para cada ajudante no restaurante parou por causa da relação harmoniosa entre os funcionários e do fato de que todos estão dispostos a ajudar os outros. Conflitos entre colegas de trabalho também se tornaram cada vez menores.

Alguns trabalhadores chineses do restaurante haviam chegado recentemente à América e não podiam dirigir então, todos os dias, eu os levava para o trabalho e para casa. Alguns colegas tentaram me persuadir a não fazer uma coisa tão "estúpida". Eu disse: "Se eles não fizessem isso para ganhar a vida, ninguém faria esses trabalhos pesados e sujos. Não podemos pensar o tempo todo somente em nós mesmos. Precisamos considerar os outros também". Depois dessa conversa, meus colegas de trabalho ficaram em silêncio.

Um cliente que frequentemente ia ao nosso restaurante nunca deixava gorjetas. Como resultado, nem o gerente nem os funcionários eram amigáveis com ele. Mas eu o tratava da mesma forma como tratava os outros clientes. Surpreendentemente, ele me deu uma gorjeta de dois dólares. Todos os meus colegas ficaram surpresos. Eu lhes disse: "Todo mundo tem uma mente compassiva. Se nós não pensássemos em tirar do bolso do cliente o máximo de dinheiro possível, a situação mudaria". Desde então, meus colegas tinham a mente menos focada em dinheiro e os negócios no restaurante melhoraram. O gerente disse que eu trouxe boa sorte para o restaurante.

Sempre que tinha uma chance, eu apresentava o Dafa e esclarecia a verdade do Dafa para eles. Um homem de 40 anos que costumava ser diretor de um departamento de uma universidade em Xangai, teve que trabalhar no restaurante porque não conseguiu encontrar outro emprego devido ao seu inglês fraco. Ninguém conversava com ele porque achavam que não era uma boa pessoa. Eu pensei que deveria ser responsável por todos ao meu redor, então apresentei o Dafa para ele. Para minha surpresa, imediatamente, ele ficou interessado em conhecer a verdade sobre o Falun Dafa. Dei-lhe um livro do Dafa e, desde então, notei que ele se revelou ser uma pessoa generosa.

Após três meses, meu marido encontrou um emprego com bom salário, então eu não precisava mais trabalhar no restaurante. Todo mundo ficou muito triste quando saí. Eles disseram que se algum dia eu gerenciasse um restaurante, gostariam de trabalhar comigo. O gerente e sua esposa também me disseram que sempre que eu precisasse, me ajudariam. O chef, com quem eu mal tinha conversado, disse: "Eu trabalhei aqui por mais de dez anos, mas nunca conheci uma pessoa tão gentil e boa como você".

Eu costumava ser muito sensível sobre a minha reputação. Se eu não praticasse o Falun Dafa, eu não teria aceito, sem reclamar, um emprego de garçoneiro em um restaurante. Por causa do Dafa, não senti nenhum cansaço depois de trabalhar duro o dia todo. O Falun Dafa que criou uma nova vida para mim, me deu força e me ajudou a descartar todos os tipos de noções ruins que fazem parte da vida de muitas pessoas.

Após família praticar o Falun Dafa, conflitos de décadas foram resolvidos

Por uma praticante chinesa no Canadá

Em 2004, eu e minha família tivemos sorte de encontrar o Falun Dafa. Durante os últimos anos, sempre que eu passava pelo bairro chinês e pela universidade, frequentemente recebia panfletos e CDs dos praticantes do Dafa. Embora eu não prestasse muita atenção neles, olhando para os panfletos e CDs, que obviamente tinham sido feitos com grande esforço, senti que ao menos esses praticantes do Dafa eram sinceros e bondosos. Muitas vezes, os vi praticando e ensinando os exercícios em grupos na praça e na universidade. Com meus próprios olhos, eu vi que as pessoas que praticavam o Falun Gong eram todas muito pacíficas e corretas. Todo mundo fazia muito trabalho em silêncio. Depois de ler artigos no jornal The Epoch Times sobre quantos se tornaram pessoas melhores e mais saudáveis após começarem a praticar, fiquei curiosa e tive uma boa impressão sobre o Dafa. Três a quatro anos se passaram. Embora eu tenha perdido muitas oportunidades de conhecer o Dafa, os praticantes silenciosamente plantaram uma semente na minha mente para praticar o Dafa mais tarde e ajudar minha família.

Eu me identifiquei com o Falun Gong por ter sido perseguida pelo partido comunista chinês (PCC) sem nenhum motivo racional, eu vi com meus próprios olhos a tranquilidade dos praticantes e a devoção à crença. Finalmente eu queria realmente entender que tipo de crença era essa que fazia esses praticantes tão persistentes e por que o PCC estava tentando de tudo para perseguir essas pessoas boas. Então me lembrei do site do Dafa listado nos panfletos. Eu visitei o site <http://www.falundafa.org> e baixei a versão online do *Zhuan Falun*. Fiquei profundamente atraída pelas maravilhas do livro após ter lido somente algumas páginas. Senti que estava em uma espaçonave viajando pelo espaço e explorando os profundos mistérios do universo. De repente, minhas perguntas sobre a vida foram respondidas. O que é bom e o que é mal, tudo ficou claro. Preto e branco, verdade e mentiras, tudo se tornou cristalino.

Depois que tive a sorte de conhecer o Dafa, não segui imediatamente o caminho do cultivo. Não foi fácil para toda a família vir praticar o Dafa. Quando descobri que o *Zhuan Falun* era um livro tão bom, pedi ao meu pai, uma pessoa boa com temperamento ruim, que o lesse esperando que isso pudesse ajudá-lo. Mas meu pai

sabia da minha intenção e sempre tentava evitá-lo. O inverno chegou em pouco tempo. Um dia ele insistiu em andar de skate. Eu fiquei um pouco preocupada, mas eu e minha mãe não queríamos impedi-lo, então o deixamos ir. Infelizmente, recebemos um telefonema de um pronto-socorro avisando que ele tinha fraturado o quadril e precisou imediatamente de uma cirurgia. Ele tinha quase 60 anos de idade. Foi um grande choque para a família. Minha mãe e eu cuidamos bem dele, esperando que pudesse se recuperar rapidamente. Mas os conflitos entre minha mãe e meu pai persistiram.

Nessa época, eu estava lendo o *Zhuan Falun*. Entendi que somente o Dafa poderia resolver os conflitos profundamente enraizados na minha família, então por várias vezes eu recomendei o livro para o meu pai. Finalmente, ele começou a ler e logo mudou. Seus 58 anos de mau humor melhoraram muito. Ele começou a ser tolerante, mesmo durante os conflitos com minha mãe. Seu espírito melhorou e todos nós nos beneficiamos. Os conflitos na família diminuíram.

Assim, meu pai começou a praticar. Ficamos todos muito felizes por ele. Mas eu, a primeira pessoa da família a conhecer o Dafa, não continuei a estudar e praticar por causa da preguiça. Nesse momento, uma amiga que não via há muito tempo apareceu e ficou em nossa casa por vários dias. Rapidamente soubemos que ela era uma praticante do Dafa. Com sua ajuda, aprendemos todos os cinco exercícios e juntos ouvimos as fitas das palestras do Mestre Li.

A família toda começou a praticar os cinco exercícios. Com o apoio de uma muleta, rapidamente meu pai pode se levantar. Todos os dias ele persistiu em praticar os quatro primeiros exercícios por duas horas e o quinto por uma hora. A cada dia o rosto do meu pai parecia mais jovem. Com quase 60 anos de idade, dois meses após sua fratura no quadril ele andava sem ajuda. Nós não podíamos pagar seguro médico porque meu pai estava com o visto de visitante. Foi um milagre ele conseguir andar sozinho sem muleta. Assim meu pai conseguiu passar facilmente no exame físico para a prorrogação do visto. Na frente dos médicos ele teve que dobrar e levantar as pernas. Devido a essa recuperação milagrosa, após praticar o Dafa, meu pai estava apto a passar no exame físico com sucesso.

Nos seis meses seguintes, eu e minha família praticamos juntos. Nos primeiros meses, senti muitas vezes uma corrente quente vindo do alto da minha cabeça e se espalhando por todo o meu corpo. Eu me senti maravilhosa. Mais tarde, meu pai voltou para a China e minha mãe e eu ficamos preguiçosas em relação a prática. Eu

sabia que não deveríamos estar assim e queríamos entrar em contato com os praticantes locais para que pudéssemos ter um bom ambiente de cultivo para nos ajudar a melhorar. Eu nunca tive a chance de fazer isso por vários motivos. Foi quando uma colega praticante, que nunca havíamos conhecido, nos chamou. Ela ligou para cumprimentar meu pai pela renúncia ao PCC, que ele fez em nome de toda família, ele gostava de ler o The Epoch Times e, depois de ler os Nove Comentários sobre o Partido Comunista Chinês, ele tomou essa decisão.

Experimentamos a grandeza do Dafa após um ano e meio do começo da prática. Mesmo quando era muito jovem, nunca tinha sido saudável. Eu tinha traqueíte crônica e rinite alérgica permanente. Nos primeiros dois anos após ter chegado ao ocidente a minha traqueíte crônica não me incomodava muito, mas a rinite alérgica permanente me incomodava um pouco. Após vários anos acabei acostumando a respirar pela boca, principalmente depois de começar a trabalhar como profissional de tecnologia da informação. Minha resistência a doenças diminuiu. Frequentemente eu tinha resfriados que duravam por semanas ou meses. Por respirar pela boca o tempo todo a minha traqueia acabou ficando muito sensível. Toda vez que eu pegava um resfriado, eu tossia muito também. Além disso, era alérgica ao ar-condicionado e usava muitos lenços de papel. Anos atrás a traqueíte crônica voltou após ter andado de carro com um colega do trabalho que fumava. Era difícil recuperar o fôlego caso eu andasse rápido demais. Eu podia ouvir o som da minha respiração através da minha traqueia. Devido à minha aversão a medicina ocidental e aos seus métodos de tratamento, nunca tomei muitos remédios. Somente algumas vezes eu tomei antibióticos, mas tinha receio de ficar dependente deles, então acabei jogando-os fora. Me acostumei a ouvir os sons da minha traqueia e não considerava a traqueíte crônica e a rinite alérgica como doenças. De repente, após praticar o Dafa por vários meses, percebi que todos os meus sintomas haviam desaparecido sem que eu notasse. Este foi um caso claro do princípio do Fa de ganhar naturalmente sem buscar.

Existem tantas coisas boas sobre o Dafa que não consigo escrever sobre todas elas. O Dafa ajudou minha família a eliminar conflitos que existiam por décadas. Todos nós nos beneficiamos física e mentalmente. Agradecemos ao Mestre Li, ao Dafa e a todos os praticantes do Dafa que esclarecem a verdade e divulgam o Fa em todas as ruas e em todos os cantos do mundo. Alguns até sacrificaram suas vidas. Sua bondade ajudou inúmeras pessoas a se beneficiarem com o Falun Dafa.

Vice-presidente de empresa: Minhas excelentes experiências com a prática do Falun Dafa

Por um praticante ocidental nos EUA

Trabalho como vice-presidente de marketing e vendas em uma empresa do Vale do Silício. Gostaria de compartilhar com vocês algo realmente maravilhoso que afetou minha vida em muitos níveis positivos e saudáveis.

Tinha sido uma noite agitada. Por algum tempo eu tinha lutado contra a insônia, suportado surtos de depressão, estava ansioso com muitas questões da minha vida e na maior parte do tempo, sentia-me exausto e desgastado. Realmente ansiava por descanso, paz e serenidade em minha vida. Eu tinha trabalhado muito em mim mesmo nos últimos anos, trabalhei com cura e crescimento emocional, reconexão espiritual, observando atentamente padrões de pensamento, autoimagem, comportamentos, limites e buscando o bem-estar em todos os níveis na minha vida. Estava lidando com o fim de um casamento de 20 anos e criando minhas filhas enquanto passávamos para uma nova fase de ser uma família. Houve grande tumulto e caos em minha carreira porque a empresa que eu tinha trabalhado por 11 anos pediu falência logo após a minha esposa ter me deixado. Meu novo relacionamento com uma mulher era repleto de desgosto e dor. Eu não era um homem muito feliz. Sabia que as respostas estavam dentro de mim e continuei procurando.

Naquela manhã acordei dizendo que tinha que exercitar e mexer meu corpo. Tinha que tentar quebrar esse padrão de falta de energia e baixo-astrol pela manhã e ao longo do dia. Devagar acordei, me vesti e caminhei até o parque perto da minha casa e rapidamente comecei a andar pelo campo. Enquanto caminhava observei algumas pessoas fazendo o que inicialmente parecia ser uma forma de Tai Chi. Quando me aproximei, vi uma jovem chinesa segurando as mãos sobre a cabeça. Ela sorriu calorosamente para mim e disse: "Você gostaria de se juntar a nós?". Eu imediatamente disse: "Sim". Naquele momento apenas sabia que isso era o certo a fazer.

Eu fiz os exercícios e ela me ensinou a fazer os dois primeiros, os quais eu tinha perdido. Realmente gostei e ela me convidou para voltar no dia seguinte às sete horas. Eu disse: "OK". Naquele dia percebi que podia pensar com clareza e que me sentia relaxado e em paz com o mundo. Naquela noite, eu dormi muito bem. Com toda certeza, tudo isso chamou minha atenção e sabia que novamente voltaria na manhã

seguinte.

O alarme tocou às 6h15 da manhã, mas eu já estava acordado, pronto para abraçar o dia e certamente a manhã. Eu estava realmente animado em ir novamente ao parque para fazer esses maravilhosos exercícios. O assistente voluntário e os outros praticantes começaram a nos liderar nos exercícios. Devo mencionar também que todo mundo era muito caloroso, amigável e o comportamento era muito pacífico. Todos nós fizemos os cinco exercícios e novamente me senti maravilhoso durante e após fazer os exercícios. Eu levantava todos os dias para fazer os exercícios. Fui convidado para um seminário de nove dias e os assisti avidamente. Me senti muito relaxado ao ouvir as palavras do Mestre. Realmente gostei e me animei em aprender mais e a fazer mais essa prática chamada Falun Gong.

No ano passado, a minha namorada tinha me dado um artigo de revista sobre a perseguição de pessoas na China continental que praticavam o Falun Gong. Tanto ela como eu entramos no site do Falun Gong e baixamos os materiais informativos. Até então eu sentia uma atração pelo Falun Gong. Liguei para um dos números locais e o cavalheiro disse para eu ir às 5h30 da manhã para um parque, o qual era longe, para praticar por duas horas. Pensei que não queria fazer isso. Naquele momento eu somente não estava pronto. Agora eu estava e foi maravilhoso. Sou muito grato por ter tomado a decisão de começar após a oportunidade ter aparecido. Mas, honestamente, não foi muito difícil decidir. Eu só sabia que estava certo e realmente queria fazer isso.

Comprei os dois livros do Falun Gong e comecei a ler e realmente gostei do que eles tinham a dizer. A leitura era emocionante e minha mente parecia viva e estimulada. Praticar o Falun Gong e estudar o Dafa realmente teve um efeito muito profundo em minha vida de uma maneira muito positiva. Cinco exercícios simples e três princípios básicos e simples guiam minha vida diária. Verdade, Compaixão e Tolerância, muito simples, mas muito profundo.

Agora estou muito mais à vontade com alguns desafios que enfrento em minha vida, tanto nos meus relacionamentos como no trabalho. Percebo que estou muito mais relaxado e aceito lidar com as lutas diárias da vida. Sinto-me, agora, como se estivesse em casa e no caminho certo para a verdade. Verdade, Compaixão e Tolerância. Que grandes princípios para viver minha vida. Compaixão e desenvolver o caráter são muito atraentes para mim e melhoram minha vida diariamente. Sempre fui atraído por coisas que falavam sobre vir do coração e ter compaixão por todas as

coisas.

Quando comecei a praticar os cinco exercícios do Falun Gong, imediatamente percebi que estava mais calmo e relaxado. Minha perspectiva mental começou a mudar de maneira muito positiva. Eu sinto que tenho mais clareza e foco mental.

Como o Falun Gong é uma prática muito holística que melhora e aumenta o bem-estar mental, físico e emocional de uma pessoa, honestamente, posso relatar excelentes mudanças no nível físico e emocional. Minha perspectiva emocional é de sentir-me muito mais relaxado e menos estressado. Sinto-me melhor fisicamente e meu nível de energia aumentou. Quando eu acordo, sinto-me animado em abraçar o dia e durmo muito melhor. Sinto-me mais descansado e alerta. Fisicamente sinto que muito do estresse que normalmente carrego no meu corpo foi liberado. Meu pescoço e meus ombros estão menos tensos e geralmente me sinto muito mais flexível e solto.

Em geral a minha vida é muito mais pacífica e as coisas que costumavam me causar ansiedade e preocupação simplesmente não parecem ter um efeito tão forte sobre mim agora. Quando faço os exercícios eu relaxo e acalmo minha mente e pensamentos. Estou muito feliz em conhecer novas pessoas a cada semana, bem como praticantes. Todo praticante que tenho conhecido é uma pessoa de forte caráter moral e atencioso com todos com quem entra em contato com ele ou ela. Sinto-me muito bem recebido por todos que encontrei. Fui sempre recebido com um sorriso caloroso e incentivado a continuar com a prática do Falun Gong.

O Sr. Li Hongzhi, fundador e professor do Falun Gong, têm tido um impacto mundialmente muito significativo, inclusive no crescimento de praticantes aqui nos Estados Unidos, na melhoria de como as pessoas se relacionam e vivem juntas. A melhoria do caráter e da integridade, o desenvolvimento da compaixão e consideração pelos outros e os valores da honestidade e verdade são princípios muito sólidos para todos nós incorporarmos em nossa vida pessoal e profissional.

Por que mais e mais pessoas são atraídas pela prática do Falun Gong? Por que eu fiquei atraído por isso? Por todas as razões que mencionei acima. Física, emocional e intelectualmente, eu vivenciei de maneira direta e quase imediata os caminhos muito positivos que o Falun Gong aprimorou na minha vida diária. Sou muito grato por ter aprendido sobre o Falun Gong e estou muito ansioso e animado para continuar dia a dia aprendendo e praticando mais.

Eu, realmente, amo o Falun Gong. Adoro fazer os exercícios todos os dias, participar

do grupo de estudo uma vez por semana para ler e discutir os escritos do Mestre Li, ter conhecido pessoas e praticantes maravilhosos devido ao meu envolvimento no Falun Dafa. Minha clareza mental e foco melhoraram. Meu bem-estar emocional, conexão espiritual, senso de aceitação e tolerância para lidar com os desafios da vida melhoraram. Sei que estou no caminho certo da iluminação espiritual e em trazer paz e serenidade para mim. Estou muito grato por ter o Falun Dafa em minha vida. Minha vida é verdadeiramente melhor por causa da minha prática e pelas pessoas verdadeiramente maravilhosas que conheci que praticam o Falun Gong. Minha energia de cultivo aumenta cada dia.

Praticando o Falun Dafa, tornei-me uma pessoa melhor

Por um praticante do Falun Dafa

Um dia, enquanto navegava na internet, eu encontrei o Falun Gong. Havia lido sobre a perseguição na China e queria descobrir o que era tão poderoso nessa prática espiritual que as pessoas na China estavam dispostas a arriscar suas vidas para esclarecer a verdade e exercer seu direito às suas crenças. Fiquei curioso para saber mais e encontrei informações na internet sobre um local de prática próximo. Quando fui até lá, vi pessoas meditando em posição de lótus completa. Fiquei impressionado com a tranquilidade e o poder dos exercícios. Imediatamente, soube que aquilo era para mim e queria saber mais sobre a prática.

Particpei de um seminário de nove dias, uma série de palestras filmadas ministradas pelo professor e fundador, Mestre Li Hongzhi. Durante o seminário, sabia em meu coração que essa prática me ensinaria como ser uma pessoa melhor.

Eu costumava ter problemas com os jogos. O Falun Gong mostrou como cultivar meu coração e minha mente para assimilar os princípios do universo: Verdade, Compaixão e Tolerância. Os ensinamentos forneceram a orientação que me faltava. Imediatamente parei de jogar.

Em apenas alguns meses de prática do Falun Gong, minha esposa viu extraordinárias mudanças em mim. Ela ficou tão impressionada que começou a praticar também. Minha filha também ficou impressionada com as minhas mudanças e quis saber o que tinha trazido essa transformação, então apresentei o *Zhuan Falun* a ela, o principal livro do Mestre Li Hongzhi. Uma das melhores experiências da minha vida foi ler o *Zhuan Falun* com minha filha.

Muitos de vocês têm visto os praticantes fazendo os exercícios. Talvez você também tenha sido atingido pela beleza, tranquilidade e energia positiva da prática. Sinceramente, eu espero que você dedique um tempo para entender o que realmente é o Falun Gong, para olhá-lo com a mente e o coração abertos, e para rejeitar a calúnia politicamente motivada pelo Partido Comunista Chinês. O mundo poderia usar mais Verdade, Compaixão e Tolerância.

Recuperei a felicidade que desfrutava quando criança

Por um praticante na China

Meu pai morreu em um acidente de carro quando eu ainda era um estudante do primeiro ano do ensino médio. Ele deixou algumas propriedades e todos os parentes do lado da família do meu pai começaram a brigar por estes bens. A minha mãe ficou traumatizada com o que aconteceu. Depois da perda de meu pai, a forma desumana que os familiares demonstraram um pelo outro quando começaram a brigar pelo dinheiro, junto com o tratamento hostil que os vizinhos tinham conosco, teve um grande efeito sobre mim. Eu me tornei uma pessoa excêntrica, não confiava nas pessoas e adorava dinheiro. Quando eu estava no terceiro ano do ensino médio, minha mãe se casou novamente. Meu padrasto era uma pessoa muito honesta e bem-humorada, mas eu considerava isso uma forma de fraqueza. Ele não adorava tanto o dinheiro e eu considerei isso como um sinal de sua incompetência. Ele não exigia muito da vida e eu levei isso como falta de ambição. Eu nunca o chamei de "papai". Embora morássemos sob o mesmo teto, nossos corações estavam a quilômetros de distância. Minha mãe não teve nenhuma educação. Ela era muito reservada e também com péssimas condições de saúde. Desde a minha infância, tivemos dificuldade em nos comunicar uns com os outros. Por vaidade, pensei que minha mãe só me atrapalhava em meu crescimento junto a alta sociedade.

Na escola, eu me preocupava que meus colegas de turma soubessem da minha família e com isso me intimidassem, então nunca tomei a iniciativa de me socializar com eles. Mesmo quando eu conversava alguma coisa com eles, contava mentiras. Eu vivi minha vida com uma máscara. Eu me sentia como um estranho neste mundo e eu mal podia acreditar em alguém. À noite, muitas vezes chorava debaixo da minha colcha enquanto culpava a todos e reclamava de tudo. Na minha cabeça, pensei em como acabar com a minha própria vida muitas vezes, mas não executei tal pensamento porque ainda queria vingança. Eu ainda queria que os familiares do lado do meu pai caíssem de joelhos para implorar pela minha misericórdia, embora eu não soubesse como conseguir isso. Fiquei tão perturbado com tais pensamentos que isso me incomodava e perturbava a todo momento. Como eu gostaria de poder voltar para a minha infância, quando eu vivia feliz e estava despreocupado todos os dias.

Naquela época, minha mãe sentia muita falta do meu pai e ela não conseguia se dar bem com meu padrasto. Meu padrasto tinha um filho de seu casamento anterior. Os

familiares do lado do meu pai continuaram a incomodá-la e todos esses conflitos pioraram a saúde da minha mãe. Como a medicina moderna não conseguia curar suas doenças, minha mãe começou a praticar o Falun Gong. Três meses depois, ela se livrou de todas as suas doenças.

Fiquei muito impressionado com o efeito milagroso do Falun Gong na cura de doenças. Por curiosidade, comecei a ler o livro *Zhuan Falun*. Este livro é um verdadeiro tesouro! Ele abriu meu coração: um coração que havia sido selado e coberto de poeira. Cheguei ao entendimento de que nada do que aconteceu nesse mundo era acidental, que havia um relacionamento causal por trás de tudo. Se você se deparar com uma coisa boa ou ruim, contanto que sua mente esteja certa e siga os princípios "Verdade, Compaixão, Tolerância", você elevará seu caráter.

Eu não reclamei mais e comecei a me misturar com os membros da minha família. Lembro-me que, quando liguei pela primeira vez para o meu padrasto e o chamei de "Pai", ele ficou tão emocionado que os seus olhos brilharam com lágrimas. Desde então minha casa tem sido cheia de risos e alegria. Eu sou capaz de me comunicar livremente e sinceramente com outras pessoas novamente. Eu trato todos, incluindo os membros da família do lado do meu pai, com um coração verdadeiro, e não tenho mais o pensamento de cometer suicídio. Eu estou cheio de vitalidade e energia.

Por fim recuperei a felicidade que tive quando criança.

Meus antigos colegas de classe, que eu não via há muito tempo, maravilhavam-se com os milagres que o Falun Dafa fez na minha vida. Escrevi minha experiência com a esperança de que quem ler este artigo experimente o mesmo milagre praticando, ele mesmo, o Falun Gong.

Os seres mais afortunados do universo

Por um praticante ocidental no Reino Unido

A idade de 89 anos pode parecer um pouco tarde para começar um novo compromisso pelo resto da vida. Há dois anos e meio, recebi do nada uma carta de um velho amigo que me contava sobre o Falun Gong, do qual eu não ouvira antes. Não havíamos estado em contato por dez anos, mas tínhamos praticado outro caminho espiritual juntos e eu sabia que ele não se comprometeria sem uma boa razão. Nós nos encontramos e conversamos e ele me deu uma cópia do livro principal do Falun Gong, *Zhuan Falun*.

Eu tinha uma sensação interior de que estavam me dando uma grande oportunidade depois de 30 anos de uma busca espiritual frustrada.

Como a maioria das pessoas no Ocidente, eu não tive muito contato com a China, ou com o que tinha sido o remoto universo cultural do Budismo chinês e do Taoísmo. Não há dúvida de que muitos de nós descobriram que não é fácil entender algumas das terminologias traduzidas da China. Estamos no início da compreensão taoísta da energia, assim como o entendimento da acupuntura que nos é ensinado. Esta falta de compreensão e dificuldades já são conhecidas por muitos de vocês e isso tem sido uma dificuldade para alguns para difundir a prática do Falun Dafa. Uma vez que comecei a praticar, no entanto, me senti encorajado. Os exercícios me deram mais energia. Eu sempre tive uma boa saúde, mas as consequências de três episódios de pneumonia ao longo dos anos deixaram-me com uma tosse constantemente recorrente, que agora desapareceu. Eu tive uma doença de pele muito incômoda por três anos, para o qual, por conselho, eu tinha agendado uma cirurgia. Mas cancelei a cirurgia e o problema desapareceu completamente em algumas semanas.

O Ocidente teve sua própria Grande Revolução Cultural não reconhecida nos últimos 100 anos, quando seu sistema de crenças e valores estavam quase inteiramente submersos em suposições populistas pela superficial metafísica de uma ciência materialista. O materialismo, acompanhado por uma fé ingênua na tecnologia como a solução para todos os problemas, varreu todos os continentes em um ritmo acelerado, deixando em seu rastro os destroços dos valores tradicionais, apesar dos esforços de uma minoria de pessoas para se apegar a eles. Mas nós recebemos as respostas para todos os principais problemas no *Zhuan Falun*. Cada vez que leio, surgem novas

verdades profundas.

Todos nós sabemos que o Mestre Li, por sua presença salvadora e incessante trabalho, preencheu o vazio moral e, no imenso alcance de sua visão, revelou uma nova compreensão racional do cosmo. O tratamento de choque pode ser inevitável como parte da terapia divina para o que estamos fazendo com o mundo. Mas uma comunidade mundial global mais saudável, menos egoísta e mais cooperativa emergirá, mostrando na esfera humana que as qualidades essenciais de toda a vida, como do Grande Universo, são a Verdade, a Compaixão e a Tolerância.

Eu próprio testemunhei em primeira mão a degeneração global, vendo na Ásia, na África e nas Américas, assim como na Europa, a erosão dos valores tradicionais.

Entrei no Serviço Diplomático ao deixar Cambridge, passando 40 anos divididos igualmente entre o Foreign and Commonwealth Office em casa e o serviço no exterior, especializando-me nas relações da Commonwealth, um processo em constante evolução como o Império Britânico foi transformado em 50 países independentes. Uma criança na primeira Guerra Mundial, depois da segunda participei das Conferências da Paz e das primeiras reuniões das Nações Unidas, e passei a um trabalho árduo e responsável na Índia, Canadá, Gana, Nova Zelândia e Austrália, Nigéria e Bahamas. Na aposentadoria, passei 15 anos na Câmara dos Lordes.

Fui criado por pais que procuraram aplicar em suas vidas o ensinamento de Jesus sobre a verdade, o amor e a humildade. E enfrentar as dificuldades e superar os apegos tinha estado no centro do meu caminho espiritual anterior, no qual tentei trabalhar após a aposentadoria por dez anos, com alguns anos dedicados ao yoga. Então a base cristã ajudou-me a entender o caráter especial da oportunidade quando foi me apresentado o Falun Dafa com os princípios da Verdade, da Compaixão e da Tolerância.

Escrever este artigo me ajudou a enfrentar meu espírito fraco e falho. Obviamente, não há fim no trabalho de desapegos; os mentais são mais difíceis que os físicos. Como ser humano, em grande parte, não estou ciente deles. Eu sou um covarde moral, não querendo ser ridicularizado, apesar de obviamente não me causar danos. Que absurdo! Estou preso no meu estilo de vida e acostumado a uma vida suave. É tentador na terceira idade abandonar a atividade, tornando as limitações crescentes uma desculpa continua com antigos interesses. Todas as suas prioridades devem

mudar quando você realizar a prática do Falun Dafa.

Mesmo em um estágio tão tardio, sei que finalmente encontrei meu caminho com um novo horizonte, um novo entendimento e, graças aos exercícios, mais energia mas esse não é o ponto, pois nos foi dado um privilégio inconcebível e certamente me considero um dos homens mais sortudos da minha geração.

Recebemos um presente inconcebível e enfrentamos o desafio de ser digno disso e de fazer mais para dar aos outros a mesma oportunidade.

Encontrei um novo significado na minha vida

Por uma praticante na China

Praticantes veteranos já experimentaram o que estou prestes a discutir. O propósito de escrever este artigo é encorajar sinceramente aqueles que acabaram de iniciar esta prática de cultivo, bem como aqueles que ainda não começaram. Espero que todos vocês possam compartilhar minha alegria em encontrar um novo significado na vida, em me livrar de doenças e em elevar o caráter ao praticar o Falun Dafa.

Nos tempos antigos e modernos, a coisa mais difícil em uma família para uma jovem mulher é se dar bem com sua sogra. Não pretendo fazer comentários críticos sobre outras pessoas, mas a causa real de todas as dificuldades da minha família era que todos nós éramos contra a Verdade, Compaixão e Tolerância. Em resumo, antes de começar a praticar, minha família já estava à beira de se separar. Meu marido e eu estávamos à beira do divórcio. A fim de me libertar da dor em meu coração, eu costumava ler alguns livros espirituais, mas eles não me davam muita ajuda. Naquela época, senti que não tinha saída. Minha filha e eu tivemos doenças. Minha família brigava o tempo todo e estavam distantes uns com os outros. Eu estava sofrendo por dentro e por fora. Eu me senti sem esperança e não sabia como deveria passar o resto da minha vida. Nos últimos dez anos, nosso rancor havia se acumulado no ponto mais alto. Há ditados como: "dê um passo para trás, o oceano é mais amplo e o céu está mais claro"; "perdoar os outros é a alegria para alguém"; e "nenhuma desculpa para ficar doente de raiva". Eu entendia essas afirmações teoricamente e tentei sorrir para a minha tristeza. Mas meu coração não se sentia assim. Meu corpo e minha mente estavam sofrendo o tempo todo.

Em 9 de outubro de 1998, comecei a praticar o Falun Dafa. Quando uma praticante entregou o *Zhuan Falun* para mim, ela me disse que este livro era muito precioso. Eu não sabia que começaria uma nova vida quando abrisse este livro. Embora eu adore ler livros, nunca encontrei um livro como o *Zhuan Falun* que pudesse me inspirar tanto. As palavras deste livro são de grande compaixão e retidão inspiradora. Eu estava ansiosa para ler o livro inteiro sem parar. O meu ponto de vista sobre a vida mudou muito, embora eu ainda tivesse muitas dúvidas na mente. O que realmente me surpreendeu foi que eu conseguia perdoar meu marido e sua mãe, do fundo do meu coração. Descobri as coisas que fiz de errado, que me causaram uma dor inesquecível e me assombraram por tanto tempo e eu estava arrependida de ferir os sentimentos de outras pessoas. O passo mais difícil foi admitir minha própria transgressão e não

reclamar dos outros; até se curvar para a pessoa que me machucou. Dez anos de ódio foram libertados em um dia. Apenas o *Zhuan Falun* poderia ter tal poder!

Alguns dias depois de ler o livro, meu marido de repente ficou doente. Ele foi enviado para a sala de emergência. Eu fiquei com ele o tempo todo e cuidei dele com um coração sincero. Lembrei-me de uma vez quando eu tinha artrite e queria ver um médico, ele me acusou de fingir a doença apenas para gastar dinheiro. Agora, quando ele estava doente, eu tirei uma licença do trabalho para cuidar dele. Eu poderia finalmente devolver seu ódio com a minha virtude. Depois dessa adversidade, minha família ganhou harmonia e foi unida novamente. Eu sei que a doença do meu marido não foi acidental. Ela veio tão ferozmente, mas desapareceu de repente. E o resultado foi que nos trouxe da margem do divórcio para a união novamente.

Depois disso, coloquei uma fita da série de palestras de nove dias do Mestre Li para minha família e, desse modo, eles entenderam a melhoria do caráter. Eles também aprenderam que os praticantes do Dafa são pessoas boas que são guiadas pela "Verdade, Compaixão e Tolerância". Outros membros da família também se beneficiaram, apesar de não praticarem. Por exemplo, minha sogra costumava ser muito devota em adorar seu Deus, enquanto xingava as pessoas pelas costas. Agora ela é cuidadosa com o que diz. Além disso, ela costumava não cozinhar para minha família. Ela provavelmente pensou que não iria se beneficiar da ajuda de sua nora. Nós estávamos constantemente em conflito uns com os outros e ajudar uns aos outros era a última coisa em nossas mentes. Agora, minha sogra prepara as refeições todos os dias. Quando chego em casa do trabalho, tudo está terminado. O Falun Dafa pode ajudar as pessoas a recuperar sua natureza gentil.

Depois de vários meses praticando o cultivo, eu realmente percebi a verdade de que a mente e a matéria são uma coisa só. Naquele momento eu acordei: nascimento, velhice, doenças e morte são fatos da vida neste mundo. A coisa mais terrível é uma pessoa que não consegue distinguir entre a justiça e o mal. No passado, eu sempre julgava as pessoas com base na minha opinião sobre o que elas diziam e faziam. Agora, quando penso em algo ou alguém, asseguro-me de que minha mente siga a característica do universo, Verdade, Compaixão e Tolerância.

O Falun Dafa me elevou e me tornou uma pessoa melhor

Por um praticante em Singapura

Em junho de 1998, um novo colega me deu uma cópia da "Palestra do Falun Dafa em Sydney". Pareceu-me muito fácil começar a praticar o Falun Dafa. Naquele mês de agosto, conheci o Mestre Li no Fahui de Singapura. Agora, olhando para trás, percebo que sou de fato uma pessoa muito afortunada.

Assim que comecei a praticar o Falun Dafa, adorei ler seus livros. Desde então, tenho lido constantemente o que, posteriormente, tiveram um efeito positivo na minha capacidade de cultivar firmemente no Dafa.

Em novembro de 1998, participei de uma palestra de nove dias em vídeo do Mestre Li e comecei a praticar as cinco séries de exercícios. No começo, percebi que minha capacidade de iluminação não era muito boa. Embora eu gostasse de ler os livros do Falun Dafa, mal conseguia me lembrar de alguma coisa depois, muito menos entender um pouco do Fa e por que precisamos estudá-lo. Mais tarde, fui a um novo local de prática. Com a ajuda de outros praticantes, continuei a estudar o Fa. Gradualmente comecei a entender o Fa e cheguei a uma compreensão mais clara do que é o cultivo. Percebi então que *Zhuan Falun* é um livro que realmente guia as pessoas a praticar o cultivo.

Aqui, eu realmente espero que aquelas pessoas que não entendem ou não sabem o que é o Falun Dafa possam ler o *Zhuan Falun*, dando-lhes a chance de saber o que ele contém. O que exatamente está escrito neste livro? O que é o Falun Dafa? Não basta seguir o que se ouve. É preciso entender o propósito e o significado da vida e devemos ser responsáveis pela própria vida. Eu realmente espero que todos possam experimentar pessoalmente o Falun Dafa. Agora, relatarei algumas mudanças que experimentei durante meus três anos de cultivo.

Fui transformado de doente para saudável. Antes de praticar o Falun Gong, eu precisava ir para a cama antes das 22h toda noite e quando acordava, meu corpo doía por toda parte. Minha esposa e filho gostavam de olhar vitrines durante o fim de semana. Este era um dever de fim de semana angustiante para mim. Eles andavam com entusiasmo enquanto eu procurava uma cadeira para me sentar e, se possível, deitar e descansar um pouco. Agora, não me sinto cansado o dia inteiro e sinto muita

energia.

Minha saúde mental também mudou tremendamente. Antes de praticar o Falun Gong, eu simplesmente não sabia sorrir e não sorria há muitos anos. Felicidade era uma palavra estranha para mim. Agora mudei para um homem feliz e sorrio para cumprimentar as pessoas a qualquer momento e posso enfrentar as pressões e os desafios da vida de maneira otimista.

Eu costumava ser um homem intolerante. Frequentemente, eu discutia sobre trivialidades familiares e assuntos insignificantes. Agora, posso manter a calma em qualquer conflito, refletir sobre o assunto e refletir sobre qualquer erro que eu possa ter cometido no conflito. Eu me tornei um homem de mente aberta e agora tenho um coração tolerante.

Eu costumava ser muito mesquinho, mas agora eu tenho leveza com os ganhos pessoais e percebi que muitos problemas e conflitos foram realmente causados por meus vários apegos.

Depois de participar da conferência de compartilhamento de experiências em Taiwan, em dezembro de 2000, gradualmente desenvolvi um entendimento mais profundo. Às vezes, uma palavra ou sentença de um colega praticante pode ter um efeito crítico e intrigante em meu progresso. Efeitos maiores poderiam ser alcançados se a palavra for incisiva e puder penetrar no meu coração. Enquanto alguém puder sempre se tratar como praticante e olhar para dentro, será capaz de reconhecer rapidamente seus apegos.

O Mestre Li enfatizou repetidamente a necessidade de estudar o Fa. Alguns praticantes aprimoraram seu caráter muito rapidamente através do estudo do Fa. Eles tomaram sua própria iniciativa ao fazê-lo, não confiaram nos outros, não esperaram pelos outros e colocaram seus corações e mentes no Dafa. Eu acho que isso pode ser atribuído ao estudo constante do Fa e à compreensão correta deles.

Os ensinamentos do Mestre Li abriram um mundo totalmente novo para mim e me transformaram em uma pessoa diferente e melhor.

Aprendi a dizer "a culpa é minha"

Por uma praticante na China

Certa tarde, enquanto meu filho de quatro anos estava pondo uma cadeira para pegar uma pera da mesa, ele caiu e virou um prato de arroz que eu tinha colocado na mesa. Enquanto ele estava deitado no chão, seu corpo coberto de arroz, minha primeira reação foi que eu precisava me acalmar. Meu filho aparentemente estava bem, então eu o puxei para cima e limpei o carpete onde ele caiu. Descobri que não estava com raiva e também ciente de que esse incidente foi culpa minha, pois não limpei a mesa imediatamente depois de terminar o almoço.

Anteriormente, quando meus filhos derramavam ou deixavam cair qualquer coisa, eu instintivamente pensava que era culpa deles e os repreendia. Mais tarde, senti que esse comportamento não era justo e precisava prestar atenção e melhorar nessa área. Eu finalmente mudei esse mau hábito e olhava para mim mesma quando algo dava errado. Eu sinceramente admiti para meu filho que isso era minha culpa e lembrei a ele que ele deveria ser cuidadoso no futuro. Ele acenou com a cabeça. Neste momento, senti uma atmosfera pacífica espalhada no ar. Persistentemente me cultivando e mudando minhas noções erradas, finalmente percebi que poderia tratar as outras pessoas com benevolência e perdão do fundo do meu coração e isso faz com que meu espírito sintasse bem. Sinto em meu coração como sou abençoada por conhecer essas verdades eternas e ter a oportunidade de me cultivar sob a ilimitada misericórdia do Mestre Li. Eu me sinto feliz, afortunada e em paz depois de me aperfeiçoar.

Um dia depois desse incidente, meu filho virou meia tigela de sopa. Eu disse imediatamente, sem qualquer hesitação: "Está tudo bem. Você está bem?". Depois limpei a sopa com uma toalha de papel. Eu disse gentilmente ao meu filho: "Você precisa ser cuidadoso da próxima vez". Isso aqueceu o coração de todos na minha família. Desde esse incidente, meu filho raramente derramou alguma coisa.

Um dia, meu marido não conseguiu encontrar o cortador de unhas. Ele estava de mau humor e me acusou de perdê-los em algum lugar. Ele ficou tão enfurecido que antes de sair de casa para brincar com as crianças, ele me disse: "Encontre o cortador de unhas antes de eu voltar!". Naquele momento, a atmosfera estava cheia de tensão. Então meu filho disse ao meu marido: "Se quando voltarmos, mamãe ainda não tiver encontrado o cortador de unhas, você apenas diga que está tudo bem!". Meu filho

aprendeu o perdão. Então, no final, o resultado foi realmente: "Está tudo bem!".

Em minha mente, pensei: "Minha recompensa não está apenas no meu próprio cultivo, mas também na oportunidade que tive de influenciar meu filho". Assim como o Mestre Li disse: "a luz do Buda ilumina tudo e harmoniza todas as coisas".

Nossa classe agora está bem-comportada

Por um jovem praticante em Taiwan

Eu sou um estudante do sexto ano que frequenta a escola primária. Pouco depois do início das aulas neste semestre, minha professora nos pediu para ler um livro chamado *Zhuan Falun*. Ela também ensinou aos alunos da minha turma como fazer os exercícios do Falun Gong.

Eu descobri que ler este livro tem sido muito bom para mim. Antes de ler o *Zhuan Falun*, eu facilmente perdia a paciência, mas agora aprendi a me controlar melhor. Às vezes eu também brigava com meu irmão mais novo, mas agora eu nunca brigo com ele, pois meu temperamento também melhorou. Antes de os alunos começarem a praticar o Falun Gong, éramos muito barulhentos e brigávamos uns com os outros durante o intervalo. Desde que começamos a praticar o Falun Gong, nos comportamos muito bem.

Antes, quando os meninos da minha turma decidiram que não gostavam de uma certa garota, eu os segui e parei de falar com ela. Depois de ler *Zhuan Falun*, fui até ela e pedi desculpas, o que a deixou muito feliz. Quando os meninos dizem palavrões para ela, ela quer retaliar e devolver o abuso, mas eu a convenço a não fazê-lo. Através disso, nos tornamos bons amigos.

Há pouco tempo, li o *Zhuan Falun* duas vezes, mas ainda não entendia qual era a verdadeira prática de cultivo. Agora, finalmente percebi que os princípios estabelecidos no *Zhuan Falun* precisam ser aplicados em nossas vidas diárias.

Vou passar meu tempo de férias de verão lendo, de forma atenciosa, o *Zhuan Falun* e praticando os exercícios. Eu vou cuidar do meu irmão mais novo e nunca vou brigar com ele. Eu nunca vou dizer palavrões para outros estudantes e, além disso, vou mudar meu caráter de intimidação e me dar bem com meus colegas de classe.

Certamente, devo agradecer ao autor do *Zhuan Falun*, nosso grande e misericordioso Mestre.

O Falun Dafa está profundamente enraizado no meu coração

Por uma praticante chinesa nos EUA

Em maio de 1994, ao voltar para a China para visitar minha família, foi a primeira vez que ouvi sobre o Falun Gong. Rapidamente imergi no *Zhuan Falun* e o achei muito profundo para entender. Depois que voltamos para os Estados Unidos, meu marido não conseguia parar de falar sobre como o Falun Gong é bom. Fiquei me perguntando como ele, com um doutorado e um mestrado em ciências, poderia ser tão interessado em qigong. A primeira vez que recebemos as fitas de áudio do seminário de nove dias do Mestre Li em Jinan, meu marido e eu terminamos as fitas em dois dias. Eu ficava dizendo para mim mesma: "Então, é a verdade da vida! Parecia razoável, mas é real?". Como eu poderia desistir da ideia de buscar interesses materiais como o propósito da vida? Foi muito difícil para mim.

Então, em outubro de 1995, minha mãe morreu de câncer. Eu estava em choque profundo e pensei muito. Não conseguia entender por que ela deixaria este mundo na idade em que poderia aproveitar sua vida depois de décadas de trabalho duro. Sob a influência do meu marido, tentei ler o livro várias vezes, mas nunca o terminava devido aos fortes apegos que tive e a outras formas de interferência.

Em março de 1997, tive a sorte de comparecer à conferência do Falun Dafa em Nova York e ouvir a palestra do Mestre Li. Naquela época, eu ainda não havia terminado de ler o *Zhuan Falun* e estava cheia de todos os tipos de apegos. Tinha apenas ideias vagas do que o Mestre Li estava dizendo, mas podia sentir uma força indescritível sacudindo muito no fundo do meu coração. Depois da conferência, meu marido perguntou se eu me tornaria uma verdadeira cultivadora. Eu disse sim. Então, no dia seguinte, quando eu estava hospedada na casa da minha amiga, meu relógio e anel de diamantes desapareceram. E não estavam em nenhum lugar.

Também enfrentei tribulações e conflitos com minha sogra. Desde que casei com meu marido eu nunca consegui me dar bem com minha sogra. Sou uma pessoa de gênio forte. Sempre me preocupo com a forma que as outras pessoas pensam de mim e temo que elas me critiquem ou se aproveitem de mim. Minha sogra é uma pessoa direta com uma língua afiada e favorece o filho. Aos seus olhos, eu nunca consigo fazer o certo enquanto ele nunca está errado. Em 1995, quando tive a minha primeira filha, ela veio ajudar e ficou conosco. Houve conflitos, um após o outro. Eu estava muito estressada e chateada ao ponto de não aguentá-la mais. Constantemente eu

reclamava com o meu marido. Ele tentou me consolar, mostrando o que o Mestre Li disse no *Zhuan Falun*, mas eu simplesmente não conseguia superar o fato de que tinha que respeitar o Dafa, tolerando e perdendo. Depois de participar da conferência em 1997, percebi que não podia evitar os obstáculos. Decidi e me preparei para o que quer que viesse. Com certeza, no dia seguinte, quando estávamos fazendo o trabalho doméstico juntas, minha sogra, sarcasticamente, começou a reclamar de mim. Como eu estava preparada, consegui manter a compostura o tempo todo.

Depois disso, achei que tinha me saído muito bem. Durante esse período, fiquei em casa criando minha filha e não saía muito. A vida era tranquila e simples, mas minha mente não permanecia quieta nem tranquila. A injustiça e os comentários negativos da minha sogra continuavam a aparecer em minha mente. No começo, eu não prestei muita atenção a isso, mas gradualmente comecei a brigar com ela em minha mente. Mesmo tendo começado a praticar os exercícios, não passei muito tempo lendo os livros do Mestre Li. Eu era a mesma pessoa. No fundo do meu coração, nada mudou. Eu fiquei ressentida. Até senti que era um pouco estúpida por não proteger meus próprios interesses ao ser testada. Eu deveria discutir com ela e decidir quem está certa e quem está errada. Pouco a pouco voltei a ser uma pessoa comum.

Embora tivesse parado de estudar os ensinamentos e de fazer os exercícios, eu ainda gostava de assistir aos vídeos das palestras do Mestre Li em vários locais e ler os artigos de compartilhamento de experiência de outros praticantes. Mesmo me sentindo deprimida, eu não estava disposta a deixar meu apego à fama, interesse e sentimentalismo. O Dafa soava ótimo, mas para mim era impossível viver de acordo com ele.

O problema se arrastou até março de 1998, quando meu marido foi à conferência de Nova York e trouxe de volta as fitas das palestras do Mestre Li. Mais uma vez eu peguei o *Zhuan Falun*. Eu disse a mim mesma que desta vez eu não deveria largar o livro até terminá-lo. Finalmente, quatro anos depois de ter ouvido falar sobre o Falun Gong, terminei o *Zhuan Falun* e, mais uma vez, determinei que seria uma verdadeira cultivadora.

Depois, imediatamente, veio um teste sobre o sentimentalismo entre marido e mulher. Eu era muito sentimental e autopiedosa, valorizando muito o carinho entre marido e mulher. Meu coração retorcia e virava sempre que meu marido não me tratava bem ou não prestava atenção em mim. Para mim, era impossível levar esse

sentimentalismo de forma leve e muito menos deixá-lo de lado. Esse apego tinha sido uma grande barreira, me impedindo de ser uma verdadeira cultivadora. Durante esse tempo, por um motivo qualquer, eu não passei muito tempo com meu marido e me senti esquecida. Parecia que tudo era culpa dele. Algumas vezes tentei falar com ele, mas meu esforço foi em vão. Estava confusa. Certa vez, quando estava lendo, deparei-me com as palavras do Mestre Li:

"Sempre que lhe aparecer este ou aquele tipo de interferência na prática, você deve buscar a causa dentro de si mesmo e descobrir que coisas você ainda não abandonou."
(*Zhuan Falun*)

Mais tarde, em uma discussão com outra praticante sobre o assunto, ela citou o Mestre Li dizendo que devemos olhar para dentro sempre que houver um conflito. Percebi que a verdadeira causa do problema ainda estava dentro de mim, não importava o quão superficialmente fosse a culpa do meu marido. Minhas emoções pesavam muito em mim. Eu estava acusando meu marido, sentindo que meus próprios interesses estavam feridos. Estava me protegendo usando as palavras do Mestre Li e indo contra a verdadeira natureza do universo. Mesmo percebendo a verdade, eu ainda achava muito difícil abandonar o apego. Sentindo a dor de não conseguir abandonar o apego, continuei lendo os livros para ajudar a resistir aos maus pensamentos e, aos poucos, achei o apego cada vez mais trivial. Aos poucos, meu relacionamento com meu marido tornou-se harmonioso. Eu nunca me senti tão aliviada em minha vida.

Sou uma mãe que trabalha em tempo integral com uma criança de dois anos e uma de quatro. Todos os dias me levanto ao raiar do dia e quando vou para a cama, geralmente, são dez ou onze horas da noite. Depois do jantar, enquanto as crianças estão brincando, eu encontro um tempo para ler e me exercitar. Eu costumava brincar com minhas filhas desatentamente e tentava me esconder delas sempre que podia. Quanto menos eu quisesse que elas me encontrassem, mais elas me encontrariam. Eu gostaria de ter um ambiente de cultivo como dos praticantes sem filhos. Com um tipo de mentalidade tão errada, eu tinha pouca paciência com as crianças. Às vezes, eu ficava com raiva delas. Rapidamente, eu estava me perguntando o que tinha acontecido e onde estava minha compaixão? Por que eu sempre não conseguia colocar os outros antes de mim mesma? O ambiente mais difícil não é a melhor oportunidade de melhoria para um praticante? Então eu comecei a assistir o vídeo do seminário de nove dias do Mestre Li com elas e li *Zhuan Falun* para elas. Desde que me acalmei, as crianças também mudaram. Minha filha de quatro anos insiste para

que eu leia o livro quando ela vai dormir. A menor não permite que eu apague a luz até que ela adormeça, para que eu possa ler enquanto estou sentada na cama dela.

Mesmo que, em 1998, eu tenha decidido novamente ser uma cultivadora, eu ainda não consegui melhorar o relacionamento conturbado com a minha sogra. Eu tinha escolhido ficar longe dela para minimizar o contato desnecessário. No início deste ano, meus sogros decidiram nos visitar novamente nos Estados Unidos. Eu estava bastante nervosa na época e não queria que eles viessem. Disse ao meu marido: "Somos absolutamente capazes de cuidar de nossos filhos sozinhos. Tudo o que você quer é descansar, já que seus pais vão ajudá-lo. Qual é o nosso problema em suportar um pouco mais de dificuldade?". Eu sabia que estava errada, mas ainda usava o Dafa como uma desculpa para me proteger. Acredite ou não, afinal de contas, meus sogros decidiram não tirar o visto. A viagem foi adiada. Pensei comigo mesma que tive sorte.

Em março de 1999, participei da conferência do Falun Dafa em Nova York. Fiquei profundamente comovida com as experiências de cultivo de outros praticantes e, também, pude descobrir onde fiquei para trás. No dia seguinte à minha volta para casa, meus sogros telefonaram e disseram que iriam solicitar o visto. Após vários dias, soubemos que eles iriam nos visitar no mês de maio. Neste momento, comecei a me acalmar e percebi que sem um ambiente difícil, o meu apego não poderia ser eliminado. Meu "medo" de encarar minha sogra era em si um apego que eu deveria abandonar.

No dia da chegada dos meus sogros, me ofereci para buscá-los no aeroporto. Nos dias seguintes, encontrei muitas oportunidades para melhorar meu caráter. Às vezes, eu era capaz de superar o obstáculo e as vezes não. Houve ocasiões que parecia me conduzir de acordo com o Dafa, mas não do fundo do meu coração. Quando isso acontecia, o mesmo obstáculo ocorria novamente. Em todos os conflitos, se o meu apego emergisse, a atmosfera mudaria negativamente também. Após chegarem, meus sogros plantaram muitos tipos de verduras no quintal e gastaram muito tempo e esforço na jardinagem. Um dia após voltar do trabalho, minha sogra me disse que algumas das plantas recém-cultivadas estavam cortadas uniformemente, como se tivesse sido feito por um par tesouras. Ela me questionou e fez acusações indiretas. Imediatamente senti que ela suspeitava de mim. E me senti tratada injustamente e magoada. Logo me acalmei e percebi que o que acabara de acontecer não era acidental. Eu não tinha a mentalidade certa quando respondia suas perguntas, só estava preocupada em ser acusada injustamente e não me colocava no lugar dela.

Depois que me acalmei, comecei a ajudá-la a descobrir o que havia acontecido com as plantas. Mais tarde, coloquei uma cerca no jardim em volta dos vegetais. Alguns dias depois, minha sogra me disse que descobrira que era um esquilo que havia comido as plantas.

Durante uma das conversas com meu marido, eu disse que dessa vez, minha sogra parecia ter mudado. Ele respondeu: "Eu não acho que ela mudou. Ela ainda fala da mesma maneira e trata você da mesma maneira. Você quem mudou". Antes de voltar para a China, meu sogro me disse: "Você amadureceu desde que começou a praticar o Falun Gong. Sua sogra ainda não fez nenhum comentário negativo sobre você na minha frente". Minha sogra também me disse: "Como você pode ter tanta energia após um longo dia de trabalho?".

Desde julho de 1999, o Dafa tem encontrado tribulações sem precedentes. Como muitos outros praticantes, fui a Washington. Enquanto estava lá, tive muitas oportunidades de trabalhar com outros praticantes para promover o Dafa. Vi como os outros praticantes estavam sempre tentando entender tudo com base nos princípios do Dafa. O que quer que fizessem ou dissessem, sempre tinha que ser com corações compassivos e de uma maneira calma e pacífica. Em contrapartida, eu me vi nervosa, inquieta e facilmente exaltada, mas percebi que era de fato um bom ambiente de cultivo e me entendi um pouco.

Inicialmente, pensei que ficaria em Washington por apenas um dia. Depois que cheguei, senti que deveria ficar por mais tempo. Então estava me perguntando como pedir ao meu chefe uma folga. Eu trabalho para uma pequena empresa e tenho responsabilidades que são difíceis de serem cobertas pelos outros. Existia um projeto que tinha um prazo curto de entrega. No entanto, eu tinha apenas um pensamento em mente: eu tinha que ficar mesmo que isso custasse o meu trabalho. Liguei para o meu chefe e tentei o meu melhor para explicar a situação e a minha disponibilidade em fazer horas extras assim que voltasse. Meu chefe não ficou muito feliz e deu a entender que eu poderia perder meu emprego. Depois da conversa, fiquei preocupada a maior parte do dia. Deixar de lado o apego de interesse pessoal é sempre mais fácil falar do que fazer. Após repetidas lutas mentais, descobri meus apegos ao medo, fama e ganho pessoal. Após voltar de Washington, tive uma conversa franca com meu chefe. Também finalizei o meu projeto no prazo. Duas semanas depois, meu chefe me deu um aumento.

Olhando para o meu caminho de cultivo, quase ignorei o Dafa. A benevolência do

Mestre Li tem me dado oportunidades o tempo todo. Ele me entregou essa grande lei do universo e ajudou a purificar meu corpo. O Mestre Li aproveita todas as oportunidades para me ajudar a abandonar todos os meus apegos para me tornar uma verdadeira praticante. Ele me ajudou a descobrir a verdade da vida. Sei que ainda tenho muitos apegos para abandonar e tenho um longo caminho a percorrer no meu cultivo. No entanto, o Dafa está profundamente enraizado no meu coração. Nada e ninguém pode abalar minha determinação em ser uma verdadeira cultivadora!

Separando o joio da pura essência

Por um praticante ocidental nos Estados Unidos

Sou praticante do Falun Gong há pouco mais de um ano. Sinto como se estivesse passando por um processo de eliminar camadas. Vários eventos aconteceram para separar o joio da pura essência de quem sou.

O primeiro local de prática que participei, foi em novembro de 1999. No começo eu não entendia muito, mas continuei lendo e continuei cultivando e algumas coisas inacreditáveis aconteceram comigo.

Eu mudei muito. Antes do Falun Gong eu sofria de Síndrome pós-traumática porque eu tinha sido vítima de um crime muito violento. Tinha dificuldade para dormir. Eu achava que precisava de álcool para dormir à noite. Mesmo que o criminoso tenha sido julgado e colocado na prisão pelo resto de sua vida, eu vivia com medo constante de ser atacado. Nunca queria ir para casa e quando ia, me trancava no meu quarto.

Em dois meses parei de fazer terapia e, finalmente, todos os meus sintomas desapareceram. Eu estou calmo e sereno. Meu nível de energia aumentou dramaticamente. Estou muito focado no meu trabalho e tenho muito sucesso.

Sou corretor de imóveis e gerente de propriedade. Contratei um carpinteiro, o qual foi recomendado por um amigo, para instalar um novo telhado sobre uma garagem. Depositei para o carpinteiro metade do valor fechado e ele começou a remover o telhado velho no dia seguinte. O único problema foi que ele removeu o telhado do vizinho e não o que eu o contratara para remover.

Nem preciso dizer que as pessoas que guardavam coisas na garagem do vizinho estavam muito zangadas. Eles gritavam para o carpinteiro parar e ele continuava dizendo que eles não eram o proprietário e ele não trabalhava para eles. Durante o processo de remoção do telhado velho, muitas partes foram caindo sobre as coisas dos vizinhos e com isso foram danificadas. Finalmente alguém ligou para mim e eu disse ao carpinteiro que era o telhado errado. Ele parou, mas não havia mais nenhuma cobertura na garagem do vizinho. O vizinho ficou muito zangado comigo e insistiu para que eu consertasse o telhado. Como o carpinteiro que contratei não tinha licença de empreiteiro e sabendo que não havia nada que eu pudesse fazer, ele podia se recusar a voltar a trabalhar. Felizmente não choveu e o carpinteiro continuou por uma

semana.

Embora eu fosse um praticante iniciante, sabia que era minha responsabilidade. Finalmente tomei a decisão de contratar outro carpinteiro, desta vez com uma licença de empreiteiro e arcar sozinho com o custo total. Eu sabia que não havia outra escolha. No mesmo dia em que contratei outro carpinteiro, o primeiro terminou o trabalho. Repetidamente, eu disse às pessoas cujas coisas foram danificadas que eu seria responsável pelos reparos, mas até hoje elas nunca me pediram nada.

Eu não acho que poderia haver uma maneira mais clara de me ensinar a desistir do meu apego de economizar dinheiro ou sobre ser responsável.

Isso aconteceu após alguns meses de eu ter começado a ser praticante. Recentemente, outro incidente aconteceu e seu efeito foi muito mais profundo.

Eu tinha um amigo praticante com quem discutia muitas coisas. Fizemos muitas observações sobre outras pessoas, muitas vezes criticando-as. Tudo isso era extremamente interessante e esclarecedor até que um dia meu amigo me criticou. Achei que sua crítica foi extremamente injusta. Sei que em um conflito devemos olhar para dentro de nós mesmos. Percebi até que ponto cheguei ao criticar os outros. Culpei os outros. Encontrei falhas nos outros. Se eu falava com eles ou não, eu os julgava. Simplesmente não parecia certo eu ser julgado.

Então entendi. Eu precisava pagar por todas as vezes que julguei, critiquei e magoei os outros porque meus motivos nunca foram puros. Percebi que precisava ser ferido para pagar a mágoa que causei aos outros. Precisava sentir dor para pagar a dor que causei aos outros. Fiquei muito retraído e comecei a sentir uma verdadeira dor física no meu braço esquerdo. Essa dor parecia muito, muito apropriada. Parecia estar piorando. Chegou ao ponto em que eu não conseguia levantar o braço para fazer o segundo exercício porque doía muito.

Então li o que o Mestre Li disse sobre as críticas em "Ensinar o Fa na Conferência de Singapura", 1998:

"Freqüentemente, digo que se uma pessoa não tem nenhuma noção pessoal, não é motivada por interesses pessoais e, sinceramente, quer o bem dos outros, então, quando ela aponta os defeitos de outra pessoa ou diz às outras pessoas o que é certo, a outra pessoa se comoverá até às lágrimas".

Na prática do fim de semana seguinte, consegui levantar o braço e a dor quase

desapareceu. Eu sabia que a crítica injusta do meu amigo era uma mensagem que eu poderia usar para me purificar para separar o joio da pura essência de quem sou.

Como resolvi um conflito de longo tempo com meu marido

Por uma praticante na China

Antes de começar a praticar o Falun Dafa, tanto meu marido quanto eu tínhamos temperamentos fortes e nunca nenhum de nós cedia. Passávamos a maior parte do tempo brigando. Então meu marido foi condenado à prisão e sua família também teve vários problemas. Pedi à minha sogra para morar comigo e a levei para praticar o Dafa. Três anos depois, meu marido foi libertado. Embora ele não tivesse dinheiro, gastava sem controle enquanto eu tentava ser prudente. Tentei tolerá-lo, mas ele ainda me atormentava. Uma vez, por causa de uma bobagem, ele apontou o dedo para o meu nariz e me insultou na presença da minha sogra e dos meus amigos. Eu fiquei infeliz e muitas vezes chorava.

Desde que comecei a praticar o Dafa, entendi os princípios e percebi que precisava praticar a tolerância. Quando me deparei com os conflitos, sempre tentei melhorar meu caráter, mas como não olhava para dentro e encontrava meus apegos, os conflitos continuavam. Eu ainda não conseguia controlar meu temperamento. Isso continuou por um bom tempo.

Foi após ler, cuidadosamente, quatro vezes os Nove Comentários sobre o Partido Comunista Chinês que realmente encontrei meu apego: o coração de luta. Ele está profundamente enraizado em mim há muitos anos. Às vezes, sem que eu soubesse, ele surgia.

Quando olhei para dentro, descobri que quando conversava com meu marido eu sempre tinha uma atitude inflexível e um tom de voz desafiador. Eu não havia tido uma conversa franca com ele desde sua saída da prisão. Embora, superficialmente, eu o tenha tolerado, olhei para dentro sobre ele no fundo do meu coração. Eu pensava: "Você é dependente do meu salário, mas agora você quer me controlar. Se eu não fosse uma praticante, eu teria me divorciado de você".

Com esse tipo de pensamento, eu não conseguia realmente me importar com ele ou ter um pensamento bom sobre ele. Normalmente ele ia ao supermercado e comprava os legumes, mas quando chegava em casa, eu sempre ficava insatisfeita com o que ele comprara. Compreensivelmente, isso o perturbava. Uma vez ele gastou quase 100 yuans para comprar um buquê para o meu aniversário. Eu somente não o agradeci, como também reclamei que ele gastou muito dinheiro. Inicialmente, ele estava muito

feliz, mas depois disso ficou deprimido.

Em retrospecto, tudo isso foi culpa minha. Sempre quis ser forte. Antes do cultivo, eu tinha o apelido de "Mulher Maravilha" e nunca cedia aos outros. Depois de começar meu cultivo, embora conseguisse tolerar praticantes e amigos eu não conseguia fazer isso em casa. Meu comportamento estava longe do padrão de um praticante. Como eu poderia alcançar "Verdade, Compaixão, Tolerância?". Meu estado de cultivo variava o tempo todo.

Um praticante disse que não há atalhos no cultivo e que somente estudando bem o Fa é que podemos olhar para dentro, mudar a nós mesmos e melhorar. Se não somos compassivos com nossos familiares que possuem falhas, isso é como se não estivéssemos cultivando. Suas palavras me inspiraram.

Quando encontrei meu apego eu mudei minha atitude. Agora vejo os pontos fortes do meu marido e minhas próprias falhas. Eu me importo com ele e sou mais atenciosa. Por causa da minha mudança de opinião, meu marido mudou sua atitude em relação a mim e ao Falun Dafa. Inicialmente, ele alegou que iria me denunciar para o Departamento de Segurança Pública. Agora ele entende e apoia o Dafa. Muitas vezes, ele me ajuda a comprar fitas, consertar o gravador e manter os livros do Dafa. Além disso, ele comprou várias luminárias de mesa e prendeu uma na cama, para que eu pudesse estudar o Fa a noite. No "Dia Mundial do Falun Dafa", ele pediu um bolo com três lótus brancas em cima, elas simbolizavam a minha sogra, a nossa neta e a mim, pois todas nós somos praticantes.

Enquanto eu estava escrevendo este artigo, pedi ao meu marido que comprasse papel. Ele esqueceu e só lembrou ao chegar em casa. Então ele voltou para comprar. Ele mudou seu comportamento e tem feito toda a família feliz influenciando positivamente nossa filha. Ela me comprou um celular para o trabalho do Dafa. Todos se retiraram do Partido Comunista Chinês também.

Meu ambiente de cultivo está se tornando cada vez melhor e cheguei a um entendimento mais profundo dos ensinamentos do Mestre Li.

Quando procurava por vingança, em vez de encontrá-la, descobri o *Zhuan Falun*

Por um praticante na China

Antes de aprender o Falun Gong, eu realmente tinha um temperamento muito ruim. Eu era nervoso e muitas vezes fazia uma tempestade num copo d'água com assuntos triviais. Eu provocava minha esposa. Quando eu tinha um ataque, gostava de quebrar as coisas e me sentia muito alegre depois disso. Muitas vezes, meus ataques nervosos assustavam meus filhos e atormentavam minha esposa a ponto dela chorar. Minha família estava à beira da separação. Fora de casa, era eu quem tinha a última palavra. Era louco por dinheiro e lutaria pelo último centavo. Por uma boa quantidade de dinheiro, não me importaria de ir para a cadeia. Era extremamente invejoso. Devido ao meu temperamento ruim, a minha saúde ficou frágil e eu sofria de inúmeras doenças, como enxaquecas, pressão alta, bronquite e uma hérnia de disco na região lombar que pressionava os nervos das pernas. Eu não conseguia nem cuidar de mim mesmo. Não conseguia nem me virar na cama. Não tenho palavras para expressar o meu sofrimento.

Perdi toda minha esperança após um incidente. Alguns bandidos e representantes do Departamento de Polícia do Condado conspiraram para roubar de mim 50 mil yuans em um negócio. Eles até me colocaram no Centro de Detenção do Condado por 15 dias. Até o guarda da prisão ficou zangado com essa conspiração e me incentivou a entrar com uma ação contra a polícia após a minha saída. Eu viajei uma longa distância para mostrar meus papéis do processo ao diretor da segurança pública. No entanto, o diretor me disse: "Mesmo que eles sejam condenados, você não receberá seu dinheiro de volta". Eu não tinha um lugar para registrar minha queixa, embora fosse o meu direito. Mesmo quando fui injustamente acusado eu não tinha nenhum lugar para recorrer. A partir disso, quem eu mais odiava era a polícia. Já dizia o ditado: "Dez anos não é uma longa espera para uma pessoa em busca de vingança". Pensei em comprar uma arma. Eu me vingaria matando esses sanguessugas alimentados pelo sangue e suor das pessoas. Eu me livraria desses bandidos para as pessoas. Este era o único pensamento em minha mente.

Enquanto eu procurava uma arma por todo lado, tive a sorte de encontrar o livro do Mestre Li, o *Zhuan Falun*. Li o livro inteiro de uma só vez. Percebi o porque vivemos como humanos e como viver como humanos. Hoje, as ideologias da humanidade são

construídas sobre o próprio interesse. Perdidos nesse labirinto, todos nós pecamos. Se você me maltratar, eu vou te tratar ainda pior. Por causa de questões triviais, as pessoas matam. Por fim, entendi que o princípio de: "recompensas e consequências aguardarão ações boas e más" e "pagaremos pelos próprios maus atos". O Mestre Li disse:

"Muitas pessoas vivem simplesmente para provar o próprio valor ou manter uma imagem pessoal e, quando não aguentam mais, elas se enforcam." (*Zhuan Falun*)

Valeu a pena? Eu era como um balão com todo o seu ar liberado. A intenção criminosa de matar, por vingança, foi totalmente desarraigada e dispersada. Foi o Mestre Li quem me salvou de uma potencial catástrofe em minha vida e o resultado teria sido inimaginável.

Desde que comecei a praticar o Falun Dafa, meu temperamento explosivo e a inveja desapareceram. A dor lombar, as dores de cabeça, assim como as outras doenças, milagrosamente desapareceram. Meu corpo está saudável. Minha vida familiar é muito mais harmoniosa e perfeitamente satisfatória. O barulho das discussões e disputas estão longe. Tenho um longo caminho a percorrer no meu cultivo. Quando os outros magoam meus sentimentos, não consigo me sentir à vontade com eles. Às vezes, ainda fico bravo comigo mesmo. O Mestre Li disse que a tolerância é a chave para melhorar o caráter de alguém. Suportar com ódio, queixas, isso é a tolerância de uma pessoa comum, que está apegada às suas dúvidas. A tolerância de um praticante é suportar sem qualquer ódio ou queixas. Eu posso fazer muito mais para melhorar minha paciência, pois estou muito aquém do nível da exigência do Mestre Li. Mas pelo menos eu posso me controlar, não machucar e não brigar com os outros.

Eu posso notar em mim a grande diferença, antes e depois da prática de cultivo. Foi o Falun Dafa que me transformou e isso me permitiu ver esperança e glória. O Mestre Li nos ensinou como construir uma atitude desapegada, atenciosa e reta através do cultivo. Devemos retornar ao nosso ser original e verdadeiro. É por isso que em todo o país os praticantes do Falun Dafa estão adotando vários meios para esclarecer a verdade sobre a perseguição. Estão dispostos a enfrentar a tremenda pressão, arriscando suas vidas e carreiras para dar um passo à frente. Muitos deles foram presos sem razão e muitos sofreram torturas atroz. Estão encarando e enfrentando tudo, seguindo os princípios "Verdade, Compaixão, Tolerância".

A melhor decisão da minha vida: Reflexão do meu primeiro ano como praticante do Falun Dafa

Por um praticante do Dafa na China

À medida que envelhecia e vivenciava os muitos altos e baixos em minha vida, sentia-me triste e arrependido por ter nascido em um mundo onde as pessoas lutam quando seus interesses pessoais são levemente infligidos. "Por que a humanidade caiu tão baixo e se tornou tão corrupta?". Eu perguntei em desespero. "Onde posso encontrar um pedaço de terra pura?". Do ensino fundamental à faculdade, muitas vezes tive o desejo de explorar os mistérios da vida.

Em 1998, me formei na faculdade e comecei minha vida profissional. Eu nunca parei minha busca pelo significado da vida. Tentei encontrar respostas em livros de todos os tipos: filosofia, Budismo, história etc. Cheio de esperança, eu pegava um livro, mas acabava decepcionado.

Finalmente, parei de procurar por respostas. Coloquei meu coração em poesia, literatura, música e diversão com amigos. Embora estivesse ocupado, sentia-me perdido e sentia tristeza no fundo do coração, tanto que às vezes me escondia dos outros.

Aparentemente, por acaso, aconteceu algo que mudou minha vida no período do Ano Novo Chinês de 2002. Antes das festividades do Ano Novo Chinês, recebi vários emails sobre o Falun Gong. Eles alegavam que a perseguição ao Falun Gong era "a maior injustiça da história" e que "a Televisão Central da China estava difamando o Falun Gong". Como as informações nos emails eram muito diferentes da propaganda oficial, achei que não era muito convincente.

Durante o Ano Novo Chinês, eu voltei para minha cidade natal. Enquanto conversava com meu pai, que é policial, aprendi que os praticantes do Falun Gong não são como as pessoas descritas na mídia chinesa. Pelo contrário, eles são realmente pessoas boas, surpreendentemente boas. Fiquei muito surpreso e confuso ao mesmo tempo. "Se eles são pessoas tão boas", perguntei, "então por que o governo está espalhando uma mentira tão grande e fazendo tanto esforço contra eles?".

Após o Ano Novo Chinês, voltei para trabalhar na cidade. Impulsionado pela minha curiosidade, tentei usar a internet para obter mais informações sobre o Falun Gong. Eu queria visitar o site do Minghui e ver o que era o Falun Gong. Fiquei sabendo que

a mãe de um colega praticava o Falun Gong e, por não conseguir romper o bloqueio da internet na China, fui visitá-la.

Essa senhora, gentilmente, me contou sobre o Falun Gong e descreveu sua situação familiar. Ela me contou sobre as mudanças que experimentou desde que começou a praticar em 1996. Ela me disse que toda a sua família viveu em harmonia até 1999, quando o Falun Gong começou a ser difamado e perseguido por Jiang Zemin e pelo Partido Comunista Chinês. Ouvir sua história foi como acordar de um sonho. Fiquei chocado com o que aconteceu na China.

Quando voltei para casa, assisti ao DVD que ela me dera. O vídeo mostrava um fazendeiro idoso que havia caminhado até a Praça da Paz Celestial da província de Shanxi, apenas para dizer às pessoas que o Falun Dafa é bom. Em sua jornada, ele viveu e acampou ao ar livre e desgastou nove pares de sapatos. O vídeo mostrou como o governo descaracterizou o apelo que ocorreu em 25 de abril de 1999, mas a foto mostrava os fatos: cerca de dez mil praticantes do Falun Gong apelaram pacificamente ao governo. Este é um governo que tem uma reputação de brutalidade. No entanto, muitas pessoas, sabendo que poderiam enfrentar a morte, estavam dispostas a desconsiderar suas próprias vidas e apelar em favor do Falun Gong. Eles pareciam tão calmos, tão pacíficos e tão imperturbáveis.

Aqui estava um grupo de cidadãos comuns que estavam dispostos a se sacrificar muito: não por fama, não por interesse próprio, mas apenas para esclarecer a verdade para todos. Fiquei profundamente comovido com o extraordinário heroísmo deles. Quando vi que as pessoas continuavam segurando seus cartazes na Praça da Paz Celestial com as palavras "Verdade-Compaixão-Tolerância", mesmo quando a polícia batia neles, não pude conter minhas lágrimas. Com ações extraordinárias, essas pessoas demonstraram um altruísmo inacreditável e grande virtude! Eles estavam claramente usando suas vidas para proteger a bondade, para defender a justiça e para chamar a atenção dos outros. Em um instante, as faixas que seguravam acima de suas cabeças com as três palavras "Verdade-Compaixão-Tolerância" me fizeram entender tudo o que estavam fazendo. Naquele momento, tomei a melhor decisão da minha vida, uma decisão da qual nunca me arrependerei: "Eu quero ser uma delas".

Naquele dia, três de março de 2002, declarei aos meus amigos: "Eu quero ser um praticante do Falun Gong". Vendo suas expressões atônitas, sinceramente expliquei a eles: "Os praticantes do Falun Gong foram injustamente acusados. Eles são pessoas boas e estão sendo perseguidos! Vou dizer a todos que conheço a verdade da

perseguição!". Por causa da atmosfera de violência e intimidação na China e por preocupação com minha segurança, meus amigos imediatamente ligaram para meu pai e o informaram dessa notícia chocante. No dia seguinte, meu pai foi me ver.

Meu pai me repreendeu por um longo tempo e também tive que ouvir minha mãe chorando por telefone. Eles ficaram profundamente magoados com minha decisão "impulsiva". Meu pai sabia que o Falun Gong é bom. Em seus olhos, no entanto, eu era como uma mariposa deitada em uma chama; minha mãe não entendia a verdade e acreditava que uma pessoa deveria, em todas as circunstâncias, seguir o fluxo. Eles me pressionaram para desistir da minha escolha. Meu pai até ameaçou cortar nosso relacionamento de pai e filho. Por causa da minha escolha em me cultivar no Falun Gong, minha família poderia se dividir, eu poderia perder meu emprego, ser preso e perseguido a qualquer momento. De repente, enfrentei uma pressão que nunca havia experimentado antes. Naquele momento, comecei a experimentar em primeira mão as dificuldades inimagináveis por trás de cada passo e de cada decisão tomada pelos praticantes do Falun Gong. A cena da Praça da Paz Celestial, onde os cartazes foram repetidamente segurados pelos praticantes, veio à minha mente. No fundo da minha alma, uma voz me disse: "Por justiça, por compaixão, nunca cederei!". Finalmente, contei ao meu pai: "Pai, não me arrependo da decisão. Mesmo que seja preso e espancado até a morte, não vou me arrepender". Após três dias, meu pai sabendo que não conseguiria mudar a minha decisão, ficou decepcionado e preocupado.

Comecei a estudar os livros do Mestre Li, de *Essenciais para Avanço Adicional*, *Guiando a Viagem*, ao *Zhuan Falun*. Embora meu entendimento não fosse profundo, minha alma foi profundamente tocada várias vezes. Fiquei comovido e convencido pelos princípios profundos do Fa. Meu desejo de cultivar tornou-se mais firme. Todas as minhas dúvidas sobre a sociedade humana e a vida desapareceram. Eu não sentia mais autopiedade por viver em um mundo cheio de maldade e engano. Eu não me sentia mais perdido por não ter um propósito e direção na vida. Eu não me sentia mais triste por todos aqueles seres sencientes que não podiam escapar da miséria de ter sentimentos como ressentimento e ódio. Pelo contrário, eu me sinto afortunado por estar vivendo no período em que o Falun Dafa está se espalhando pelo mundo. Eu me senti muito orgulhoso de escolher o caminho do cultivo, porque este é o caminho ao longo do qual posso voltar ao meu verdadeiro ser. Eu me sentia alegre e encorajado pela infinita graça e compaixão por ter vindo ao mundo humano.

Comecei a aprender os exercícios e passei da posição de meia lótus para a posição de lótus completa. Suportei a fadiga durante a meditação em pé e o desconforto da

meditação sentada. Fiquei mais convencido de que o Falun Dafa é fiel ao seu nome e reputação. Minha confiança em praticar também cresceu.

Olhando para o ano passado, eu mudei de ser hostil com Dafa para me tornar um praticante do Dafa. Sou grato ao praticante desconhecido que me enviou o email, ao meu pai e a mãe do meu colega. Se não fosse por eles, eu ainda estaria vagando por um caminho para lugar nenhum. Desde o cultivo pessoal até a validação do Dafa, sou grato por toda a ajuda e encorajamento de meus colegas praticantes. Também sou grato pelo ensino e inúmeras oportunidades de iluminação fornecidas pelo Mestre Li. Só com toda essa ajuda e apoio, sou capaz de melhorar passo a passo.

A maioria dos meus amigos acha que essa minha escolha é um pouco tola; eles até sentem pena de mim. Para alguém que não experimentou o cultivo pessoalmente, posso entender sua confusão, mas quando o coração de uma pessoa está cheio de preocupação com os outros, quando o coração de uma pessoa está cheio de bondade e justiça, quando o coração de uma pessoa é preenchido com a verdade do universo, então o ganho pessoal se torna insignificante. Nada pode fazer com que a crença firme de um cultivador nos princípios universais e na verdade vacile.

O Dafa está mudando rapidamente os corações das pessoas

Por uma praticante na China

Quando comecei a trabalhar em uma nova empresa, uma colega de trabalho veio me falar sobre todas as suas queixas. Ela fazia isso quase todos os dias. No começo eu achava chato, mas percebi que, como que eu estava cultivando Verdade, Compaixão e Tolerância, eu deveria mostrar minha compaixão. Então eu sempre escutava pacientemente suas queixas e, depois que ela terminava de falar, eu lhe falava sobre os princípios dos ensinamentos do Falun Dafa que eram aplicáveis ao caso dela. Depois disso, ela disse que o Falun Gong realmente fazia sentido, que resolveu as questões complicadas em sua mente e permitiu que ela visse as coisas com mais clareza. Encorajei-a a começar a praticar, mas ela sempre dava a desculpa de estar muito ocupada.

Uma vez, essa colega de trabalho foi descuidada ao falar e ofendeu uma colega. Essa colega relatou o problema ao gerente da empresa e tudo ficou mais sério. Eu recorri ao *Zhuan Falun* e usei os ensinamentos para guiá-la. Naquela noite, ela recebeu uma ligação da colega ofendida, que gritou com ela no telefone. Imediatamente ela lembrou os princípios do Dafa sobre levar as questões de ganho individual e conflitos interpessoais de maneira mais leve. Então, ela pediu desculpas à colega. A atitude da interlocutora mudou imediatamente e ela admitiu que ela própria também havia errado. No dia seguinte, minha colega me contou a história e disse que queria praticar o Dafa comigo.

Eu não esperava que, depois de me conhecer por apenas alguns meses, ela fosse influenciada pelo Dafa e elevasse seu caráter. Ela ficou muito mais relaxada e de mente aberta. Outros colegas também notaram as mudanças nela e comentaram comigo, dizendo que o Falun Dafa era realmente maravilhoso. Eles disseram que era de fato uma boa prática de cultivo, beneficiando pessoas tanto no corpo quanto na mente. Eu sabia que era tudo poder do Dafa, que este poder podia mudar o coração das pessoas assim tão rapidamente.

A leitura do *Zhuan Falun* uniu minha família

Por um jovem praticante na China

O *Zhuan Falun* transformou a vida da minha família. Antes de eu começar a praticar o Falun Dafa, minha família brigava sem parar. Com o estudo do *Zhuan Falun*, minhas relações familiares melhoraram. Depois de terminar o livro pela primeira vez, comecei a estudá-lo regularmente, a fazer os exercícios com meus colegas e a cultivar de forma constante em minha vida diária. Para minha surpresa, me vi mudando. Parei de competir com os outros e comecei a pensar pela perspectiva de outras pessoas. Se houvesse algo que os outros não queriam fazer, mas que deveria ser feito, eu tomava a iniciativa e fazia eu mesmo. Na época, meu pai estava tendo um caso extraconjugal. Ele também era mau humorado e brigava com minha mãe. O seu coração não estava em nossa casa. Já que eu sabia que *Zhuan Falun* era um bom livro, eu o apresentei para minha mãe. Então, um milagre aconteceu. Depois que minha mãe leu esse livro, meus pais, que estavam divorciados na época, começaram gradualmente a se dar bem. Eles foram para o sul para trabalhar juntos. Agora eles estão vivendo juntos novamente como um casal feliz. Minha mãe disse que em breve, quando o negócio deles se estabilizar, eles vão me chamar!

A minha família e eu estávamos envoltos em trevas. Depois de ler o *Zhuan Falun*, passamos por um processo de transformação. Agora estou desfrutando do amor de ambos os pais. A minha família é muito pacífica e harmoniosa. Eu me sinto muito afortunado e feliz

Vivo uma nova vida

Por um praticante ocidental nos EUA

Quero compartilhar com vocês as profundas mudanças que experimentei em minha vida desde que comecei a praticar o Falun Dafa há pouco mais de um ano. As diferenças são como da noite para o dia. Para que você entenda essas diferenças, devo compartilhar um pouco sobre a minha vida desde o tempo em que eu era criança até começar a praticar.

Quando eu tinha apenas quatro anos, meus pais se divorciaram. Com meu irmão mais novo e minha mãe, eu me mudei muito, fui para muitas escolas diferentes e acabei passando a maior parte do meu tempo com crianças mais velhas que me apresentaram muitas coisas negativas. Desde muito cedo, drogas e sexo foram uma força motriz na minha vida. Esses elementos determinaram tudo na minha vida, ditando meus pensamentos e ações. Eu acabei abandonando a escola aos 15 anos porque estava consumido por essa natureza demoníaca. Eu era bem-humorado no núcleo social, mas meu estilo de vida com drogas e mulheres não apenas me machucava, mas também afetava outras pessoas, especialmente as mulheres.

De forma milagrosa, apesar do meu estado conturbado, eu sempre fui capaz de manter um emprego decente desde que saí da escola. Eu também fui capaz de me casar aos 19 anos e manter o casamento até agora, 24 anos depois. Durante esse tempo, eu criei duas filhas saudáveis, as quais prosperaram na escola. Por causa de uma bondade inata, pude incutir nos meus filhos um senso de moralidade e proporcionar-lhes um ambiente estável. Todo o tempo, no entanto, para apoiar o meu lado ruim, eu sempre tive um segundo emprego que foi exclusivamente para os meus vícios. Mas não importa como eles me consumissem, eles eram incapazes de destruir minha natureza divina e meu anseio de cultivar.

Um dia minha mãe contou-me sobre uma prática de qigong chamada Falun Gong. No passado, havia muitas coisas que minha mãe tentou me apresentar para que eu pudesse me libertar dos meus maus hábitos, mas isso era de alguma forma diferente. No momento em que ela me contou sobre o Falun Gong, senti uma faísca sutil, mas poderosa por dentro. Eu não queria que ela empurrasse nada para mim, então mantive esse sentimento para mim mesmo. No entanto, no dia seguinte, ela trouxe o vídeo de exercícios do Mestre Li e me fez assistir alguns dos exercícios. Algo me tocou e

brilhou como ouro, mas, novamente, guardei para mim mesmo.

Liguei para minha mãe e perguntei sobre o local de prática do Falun Gong na minha área. Eu disse a ela que queria ir ao local de prática mais próximo. Ela me disse a hora e o local da prática e eu planejava ir, mas no caminho para o local eu me perdi e acabei chegando uma hora atrasado. Mas por algum motivo, a turma não começou no horário. Fiquei muito satisfeito e me desculpei por ter chegado atrasado. Ao praticarmos os exercícios naquele dia, senti sensações energéticas muito fortes em todo o meu corpo. Eu fiquei maravilhado. Eu levei para casa o vídeo de exercício e o livro, Falun Gong. Aprendi os exercícios no dia seguinte e comecei a ler o livro. Eu me exercitei e estudei todos os dias até o dia da próxima prática com o grupo, uma semana depois.

Naquela semana, meus pensamentos se tornaram cada vez mais claros, até que uma coisa milagrosa ocorreu. Na época, eu não tinha pensamentos ou desejos para o Falun Gong remover meus vícios. Na verdade, naquele momento da minha vida, eu nem estava tentando deixar as drogas, álcool e mulheres. Antes, eu já havia tentado inúmeras vezes perder esses hábitos, mas em mais de uma ocasião, acabei no hospital por causa dos esmagadores sintomas de abstinência das drogas e do álcool. Mas quando pratiquei e estudei o Fa naquela semana, percebi que queria ficar limpo. Percebi que queria praticar e estudar mais e que essas coisas negativas estavam atrapalhando. Naquela semana, fiz menos e menos coisas negativas, até a manhã da prática com o grupo, quando percebi que não queria fazer essas coisas erradas. Mais do que tudo, eu queria ir para a próxima aula limpo. Eu joguei fora minhas drogas e álcool que eu tinha e, daquele dia desde então, eu nunca voltei a usá-los novamente. Ainda mais milagroso é que não tive nenhuma vontade ou desejo de voltar a esse modo de vida. Minha vida foi totalmente alterada, tão rapidamente, tão naturalmente. Minha família e amigos ficaram completamente maravilhados. Muito obrigado, Mestre Li.

Tantas mudanças profundas me ocorreram em pouco mais de um ano. Agora tenho uma nova compreensão sobre a vida. O propósito da vida é que eu retorne ao meu eu original e verdadeiro e ascenda da minha vida anterior de ilusão. Meus únicos desejos agora são ser sincero, compassivo e tolerante. Eu nunca perco a paciência e sempre considero os outros quando falo. Agora que encontrei o Dafa, minha esposa e filhas sempre sorriem, assim como o resto da minha família e amigos.

Minha vida é muito melhor quando meu coração está praticando Verdade, Compaixão e Tolerância

Por um praticante do Equador, morando nos EUA

Eu moro na Carolina do Norte agora, mas sou do Equador, América do Sul.

Para melhorar minha vida espiritual, vinha praticando alguns métodos de cultivo há cerca de 24 anos. Eu sempre tentei melhorar a saúde do meu corpo, mente e espírito. Mas por muitos anos, não importava o quanto eu tentasse melhorar a qualidade da minha vida, eu sempre tive muitas tribulações, problemas, infortúnios e misérias.

Felizmente, em uma manhã de setembro de 1998, enquanto caminhava ao redor de um lago, vi um rapaz realizando sua prática de meditação. Eu senti vontade de praticar esse tipo de meditação junto com ele. Algo mais forte do que o meu próprio desejo estava me empurrando para falar com ele, mas não pude, porque tive respeito pelo que ele estava fazendo e não queria interrompê-lo. No dia seguinte, aconteceu a mesma coisa. Mas, no terceiro dia, eu não consegui segurar meu forte desejo e decidi interromper sua prática de exercícios. Eu me apresentei a ele.

Depois de uma conversa curta e amigável, perguntei se havia livros descrevendo seus exercícios. Logo depois, ele me deu um conjunto de livros: Falun Gong, *Zhuan Falun* e uma fita de instruções para os exercícios. Desde aquele dia, graças aos maravilhosos ensinamentos de cultivo do Mestre Li e aos princípios Verdade, Compaixão e Tolerância, minha vida mudou muito em termos de meu corpo físico, bem como de minha mente e minha espiritualidade.

No momento, sou uma pessoa compreensiva e ofereço minha benevolência quando sou maltratado na vida. Quando me deparo com conflitos, penso que esta é uma oportunidade para aumentar minha paciência e praticar o que aprendi com o Falun Dafa.

Por exemplo, algumas semanas atrás, eu estava voltando para casa depois da prática em grupo no parque. Eu estava dirigindo em uma estrada onde duas faixas se fundiam em uma e eu tinha o direito de passagem. De repente, um carro da outra pista me cortou. Como eu estava dirigindo confortavelmente abaixo do limite de velocidade, não tive nenhum problema em controlar meu carro. Infelizmente, outra pessoa tentou fazer o mesmo, mas falhou e meu carro foi atingido no lado direito traseiro. Eu reduzi minha velocidade para parar porém a pessoa estava tão chateada que ela bateu na

parte de trás do meu carro novamente de propósito.

Nós dois saímos dos nossos carros. Quando me aproximei dele, ele me insultou com um monte de palavrões como um valentão típico. Naquele momento, comecei a sentir a reação que tive em uma situação similar anos atrás, mas desta vez minha mente estava pensando nos ensinamentos do Mestre Li sobre a Tolerância. Portanto, com uma voz gentil, eu disse a essa pessoa: "Eu não entendo por que você está tão chateado. É o meu carro que foi danificado, não o seu". Ele não tinha opção a não ser se acalmar. Quando eu estava pegando um pedaço de papel para escrever seu nome e sua carteira de motorista, ele de repente partiu tão rápido que eu nem consegui ver o número da placa dele.

Eu estava agradecido que, devido ao aprendizado sobre a Tolerância do Mestre Li, eu me comportei de uma maneira diferente da que costumava fazer. Eu não perdi nada além de alguns minutos e alguns arranhões no meu carro. Mas, ao mesmo tempo, ganhei muita paz em minha alma. Eu agora sei que é de fato possível amar e perdoar aqueles que tentam fazer coisas ruins conosco. Eu tenho experimentado em primeira mão que minha vida é muito melhor quando meu coração está praticando Verdade, Compaixão e Tolerância.

Espiritualmente, tinha me dedicado muito às minhas crenças, sempre esperando conseguir melhorar meu espírito, mas minha melhora foi muito lenta. No meu primeiro mês de prática do Falun Dafa, meu caráter melhorou muito mais rápido em comparação com meus 24 anos anteriores em outras práticas espirituais. Hoje tenho mais controle sobre meus pensamentos e, através dos exercícios, posso drenar os pensamentos negativos que entram em minha mente. Antes, era quase impossível fazê-lo.

Aumentar minha paciência em conjunto com Verdade e Compaixão é uma grande bênção que está iluminando minha vida, o que me permite compartilhar a paz que todos querem sentir por dentro. Por causa das mudanças acima, hoje eu sou uma pessoa pacífica, harmoniosa, saudável e feliz, com muito mais ternura, benevolência, amor, respeito, tolerância, compreensão e perdão, não só para os membros da minha família, mas para com toda a humanidade.

Em suma, acho que o Falun Dafa é ótimo. Espero, do fundo do meu coração, que cada pessoa no mundo tenha a oportunidade de aprender sobre o Falun Dafa.

Encontrei o Falun Dafa e deixei para trás minha vida de crimes

Por um praticante na China

Se eu não tivesse encontrado o Falun Dafa do Mestre Li, já não estaria neste mundo. Eu costumava me desviar rotineiramente e me envolvi com o crime. Eu perseguia dinheiro e prazer material. Eu me atrevia a fazer qualquer coisa ruim e, finalmente, descí para o inferno da dependência tóxica. Tentei desistir, mas sem o desejo de ser bom de dentro do meu coração, a abstinência era impossível. Gastei todas as minhas economias em drogas. Para obter dinheiro para mais drogas, participei de conspirações e fui espancado. Minha mão direita foi quebrada e uma queda violenta fraturou meus pés. Minha esposa me deixou, não havia mais nada em minha casa, eu emagreci e ainda assim os maus hábitos ainda se mantinham fortes. Pensei que tinha chegado ao fim da minha vida e me preparei para deixar este mundo cometendo suicídio.

Antes de me matar, fui dizer adeus ao meu único amigo. Felizmente, ele estava praticando o Falun Dafa na época e o recomendou para mim. Abri o *Zhuan Falun* e li o prefácio e a primeira palestra. Eu imediatamente soube que o *Zhuan Falun* não era um livro comum. Eu ansiosamente li e esqueci completamente de meus pensamentos suicidas.

Eu decidi cultivar e dei o primeiro passo no caminho para recomeçar minha vida. Através do aprendizado do Fa, entendi que o verdadeiro propósito da vida é retornar ao seu ser original, verdadeiro, cultivando e assimilando a natureza do universo, Zhen (Verdade), Shan (Compaixão), Ren (Tolerância). Através da prática de cultivo, eu descartaria todos os meus maus hábitos.

O primeiro passo foi me abster das drogas. Especialistas em vício se surpreenderam quando eu parei de tomar drogas sem tomar qualquer medicação no segundo dia depois que li o *Zhuan Falun*. Restringindo-me à característica cósmica da Verdade-Compaixão-Tolerância, eu pratiquei firmemente o Falun Dafa e nunca usei drogas novamente. Alguns antigos companheiros viciados vieram à minha casa e quiseram usar drogas, mas não conseguiram reacender o meu velho desejo, e eu até os aconselhei a pararem. Eles nunca me incomodaram novamente. Abandonei completamente a minha vida passada.

Agora, tenho uma profissão legítima, uma vida plena e um corpo saudável. Eu estou cheio de energia. O Mestre Li e o Falun Gong me salvaram e me proporcionaram um caminho de vida brilhante.

Praticando o Falun Dafa no exército taiwanês

Por um praticante em Taiwan

Eu me tornei um praticante do Falun Dafa em maio de 2003. Embora eu soubesse naquela época que o Falun Dafa era muito bom, eu não participei do seminário de nove dias ou da prática local por várias razões. Mas, em certo momento, embora estivesse extremamente ocupado escrevendo minha dissertação de mestrado, decidi estudar o Dafa seriamente. Eu estudei o Fa e outras palestras do Mestre Li em um determinado horário todos os dias. Aos poucos, desenvolvi uma compreensão melhor do Fa e de sua profundidade.

Seis meses depois, quando concluí o mestrado, tive que enfrentar outro teste – ingressar no exército. De acordo com a lei em Taiwan, todos os jovens adultos, a menos que tenham problemas físicos ou psicológicos específicos, têm que servir no exército. A rotina diária no centro de treinamento para novos recrutas era de treinos intensos. Eu não tinha permissão para fazer os exercícios do Falun Gong. Nós nem sequer éramos autorizados a conversar um com o outro na maior parte do tempo. Eu disse a mim mesmo que se não pudesse fazer os exercícios, eu me concentraria em cultivar meu caráter. Havia tantas coisas para suportar no exército. Em momentos críticos, sempre me lembrava das palavras do Mestre Li de que somos cultivadores. Devemos ser gentis com outras pessoas, enquanto nos mantemos em níveis elevados. Todos os dias eu lia o *Zhuan Falun* ou conversava com meus colegas sobre o Falun Gong por meia hora antes de dormir. Para aqueles que conseguiam aceitar o que eu dizia e demonstravam interesse no Falun Gong, eu emprestava o *Zhuan Falun* ou dava o livro.

Após dois meses de treinamento preliminar e três meses de treinamento especial, fui nomeado capitão de uma tropa de patrulhas costeiras. Minha responsabilidade era comandar as tropas e cuidar dos soldados. Como não havia um capitão substituto em minha unidade, eu também tive que assumir essa posição. Além disso, fui nomeado para o comitê de alimentação. Ao mesmo tempo, eu era o único oficial de serviço na unidade e estava ocupado todos os dias. Embora, como capitão, eu tivesse uma pequena sala própria, raramente tinha mais de dez minutos de tempo para mim antes que alguém batesse na porta e dissesse: "Capitão, fulano está procurando por você". A maior parte do meu tempo foi assim consumida. Mas eu me fixava só em um ponto: cultivar meu caráter.

Eu tinha em mente que o Mestre Li queria que eu fosse uma boa pessoa em todos os aspectos, então fazia um trabalho diário com os soldados. Sempre que tinha algum tempo, eu conversava com eles e com os oficiais, tentando conhecer suas situações familiares, se eles se sentiam bem no exército e se tinham alguma dificuldade. Dei meu melhor para ajudá-los a resolver seus problemas. Ao mesmo tempo, aproveitei a oportunidade para apresentar o Falun Dafa e contar sobre a perseguição ao Falun Dafa pelo Partido Comunista Chinês.

Como os soldados eram muito jovens, pouco mais de 20 anos, ou apenas adolescentes, era fácil para eles entenderem quando eu falava sobre a perseguição e os abusos dos direitos humanos. No entanto, não foi fácil apresentar o Dafa a eles. Muitas vezes pensavam que Buda e Deuses eram algo abstrato que só existia nas lendas.

Eu só dei o livro *Zhuan Falun* a alguns soldados que tinham um forte interesse e eram bastante receptivos ao Dafa, assim eles tiveram a chance de entender a profundidade do Dafa sozinhos. Quanto a outras pessoas, optei por falar sobre os efeitos miraculosos do Falun Gong na eliminação de doenças. Eles gostavam de ouvir histórias sobre isso. Toda vez que eu contava a eles minha própria experiência, eles pareciam impressionados, mas conseguiam aceitar. Alguns começaram a fazer perguntas sobre o Falun Gong. Eu tentava contar-lhes da melhor forma possível o que foi dito no *Zhuan Falun*. Alguns começaram a introduzir o Falun Gong em suas famílias. Quando um soldado estava deprimido ou se sentia injustiçado e chateado, eu achava um tempo para oferecer conforto e ajudar com a situação. Dependendo da ocasião, eu falava com ele sobre os princípios do Falun Dafa para que ele soubesse que havia uma razão para tudo.

Sou grato por poder espalhar o Dafa no exército. Eu percebo que, como praticantes do Dafa, todas as nossas palavras certamente terão um impacto sobre as pessoas na sociedade e suas visões sobre o Dafa e sobre os praticantes do Dafa. Cultivar o caráter em todos os momentos, tratar a todos com bondade em nossas vidas e observar nossas palavras, pensamentos e ações é a melhor maneira de esclarecer a verdade e validar o Fa. É natural e pacífico, atingindo profundamente o coração. É também uma maneira de espalhar a grande benevolência que o Mestre Li nos transmitiu.

Dois meses antes de deixar o exército, fui nomeado oficial de aconselhamento e não precisava cuidar de tantos negócios rotineiros todos os dias. Eu tinha mais tempo. Se

nada de especial acontecesse, fazia os quatro exercícios em pé durante o intervalo do almoço e a meditação antes de dormir. Meu supervisor deu ordens para mudar o escritório para uma sala maior e pediu-me para eu mesmo o decorar. Vendo que logo atrás da mesa havia uma parede vazia com a pintura descascada, fui à Livraria Yiqun em Taipé em um feriado e comprei um grande pôster com as palavras "Falun Dafa é bom". Eu coloquei na parede onde a tinta havia descascado. As pessoas que entravam na sala, antes de falar comigo, olhavam para o cartaz e liam em voz alta: "Falun Dafa é bom". Então eles perguntavam: "o que realmente é Falun Dafa?". Eu aproveitava a oportunidade para lhes esclarecer a verdade. Por isso, quase todos na minha tropa aprenderam sobre o Dafa e entenderam que o Dafa é bom.

Uma noite, em dezembro, por volta das 10 horas, um soldado que estava prestes a deixar o exército entrou na minha sala. Ele disse diretamente para mim: "Capitão, muitas vezes ouvi você mencionar o Falun Gong, mas não tive tempo de perguntar sobre isso. O que de fato é o Falun Gong? É realmente tão milagroso? Qual a diferença do budismo?". Dei-lhe uma breve explicação e entreguei-lhe o livro *Zhuan Falun*. Ele ficou muito feliz e disse: "Vou ler imediatamente".

Às 12h30min, alguém entrou na minha sala sem bater. Era ele. Ele parecia um pouco chocado. Entrou, se jogou na cadeira e disse: "Capitão, nunca encontrei nada tão espetacular".

No dia seguinte, ele terminou de ler o livro inteiro. Embora ambos estivéssemos prestes a deixar o exército, aproveitamos o tempo para fazer os exercícios na sala de aconselhamento durante o intervalo do meio-dia. Mais tarde, o oficial médico também se juntou a nós, até deixarmos o exército em janeiro daquele ano.

O Falun Dafa mudou minha vida

Por um praticante ocidental na América do Norte

Quando eu era criança, costumava refletir sobre o sentido da vida. Sempre busquei me aproximar da natureza para entender as razões subjacentes e a ordem das coisas no universo. Eu sabia, como quase todo mundo, que havia algo mais na vida do que o que estava sendo apresentado a mim. Talvez fosse egocentrismo infantil, ou talvez não fosse, mas sempre senti que o destino tinha grandes coisas reservadas para mim.

Quando fiquei um pouco mais velho e fiquei mais familiarizado com o funcionamento dessa sociedade secular, fiquei cada vez mais pessimista e com medo de nunca descobrir o verdadeiro propósito da minha vida. Essa perspectiva me assombrava todos os dias, o que me causava tanta ansiedade que até se tornou difícil respirar. Quando eu tinha 11 anos, tinha ficado muito amargo em relação ao mundo e à aparente insignificância da vida e minha saúde começou a se deteriorar. Aos 13 anos, comecei a beber excessivamente e a fazer e vender drogas. Meu estilo de vida me levou a adotar muitas noções distorcidas; adotei totalmente as teorias comunistas e até li literatura comunista. Eu também me opunha firmemente à moralidade tradicional, particularmente às religiões íntegras, e acabei deixando de acreditar no certo e no errado.

Pouco depois de completar 14 anos, fui expulso da minha casa. Naquela época eu estava começando a ter problemas no pâncreas por beber demais. Eu não conseguia passar o dia sem beber e era quase um ser humano completamente disfuncional. Minha mente se tornara tão complexa e cheia de noções caóticas que eu não conseguia ficar sentado durante um dia inteiro na escola nem ficar acordado durante as aulas. Até mesmo as tarefas mais simples se tornaram quase impossíveis.

Naquela época, eu sabia que tinha que mudar a direção da minha vida. Comecei a me dedicar mais a atividades espirituais. Embora eu estivesse com a cabeça extremamente enevoada, passei a entender que precisava encontrar uma maneira de alcançar a liberdade interna, abandonar minhas noções e viver em harmonia com o universo. O problema era que eu não fazia ideia de como trabalhar para esse objetivo. Durante toda a minha vida, eu havia sido exposto a várias teorias e filosofias religiosas da nova era, mas nenhuma delas me pareceu muito profunda ou genuína.

Mesmo que tivesse começado a colocar minha vida em ordem, ainda vivia com uma preocupação quase constante de nunca descobrir o significado dessa vida. Ainda

estava atormentado por problemas de saúde, incluindo alguns efeitos das drogas que usara quando era mais jovem. Meus relacionamentos com minha família geralmente eram ruins (eu mal falava com meu pai há anos) e fiz inúmeras coisas degeneradas, algumas das quais são dolorosas de lembrar.

Foi nessa época, quando eu tinha 15 anos, que um amigo me apresentou ao Falun Gong.

Ainda me lembro vividamente da primeira noite em que comecei a ler o *Zhuan Falun*. Eu estava com um humor muito amargo e também estava me sentindo muito irritado e com inveja. Como não tinha mais nada para fazer, peguei o *Zhuan Falun* e li a primeira palestra. Os princípios nele contidos me tocaram profundamente. Embora muito do vocabulário estivesse acima do meu entendimento, havia algo familiar e reconfortante no livro. Quando terminei, tive uma sensação notável que nunca havia experimentado antes. Foi uma sensação de verdadeira calma, de contentamento do fundo do meu coração. A inveja e a amargura que apenas horas antes pareciam me consumir haviam desaparecido. Naquela noite, fui dormir sorrindo e tive o melhor sono da minha vida. Uma parte de mim entendeu que eu não precisava mais temer nunca encontrar o sentido da vida. Senti como se minha longa espera finalmente tivesse acabado. Finalmente encontrei meu lar.

Quando finalmente decidi me comprometer com o caminho do cultivo do Dafa, comecei a experimentar muitas das coisas descritas no *Zhuan Falun*. Minhas doenças desapareceram em um curto período de tempo. Dentro de cerca de uma semana depois de me tornar determinado a ser um discípulo do Dafa e aprender os exercícios, fui envolvido em um acidente de carro. Um SUV bateu na porta do carro em que eu estava sentado ao lado, esmagando a porta e quebrando o vidro. Naquele momento, não fiquei preocupado ou ferido. Depois que comecei a praticar o Dafa, velhos amigos sempre comentavam que eu parecia muito mais novo (quanto mais jovem eu poderia ser?) e que meu rosto parecia muito mais radiante.

Meus relacionamentos com minha família também foram finalmente consertados. Em particular, meu relacionamento com meu pai teve um momento decisivo na primeira vez que contei sobre o Falun Gong. Embora ele seja um homem muito sério, sem crenças espirituais ou religiosas, ele teve uma afinidade inexplicável e imediata com o Falun Gong. Tendo visto as mudanças dramáticas em meu caráter, se tornou muito favorável ao Dafa. Ele até me apoiou em meu trabalho no Dafa (financeiramente) e às vezes ajudava a pagar as viagens para conferências. Minha mãe também gostou

imediatamente do Falun Gong e os dois sempre conversavam com os amigos sobre a perseguição na China.

No ano seguinte, me formei no ensino médio antes do esperado e me destaquei como primeiro aluno da minha turma. No espaço de pouco mais de dois anos, as mudanças na minha vida foram dramáticas. Eu tinha ido de quase deixar a escola, sendo distante e frio para com minha família, bebendo quase todos os dias, me entregando a inúmeras atividades degeneradas, sendo egocêntrico e invejoso, para ser um praticante do Dafa cujo ser inteiro havia sido renovado na fonte mais profunda.

Transformar dificuldades em oportunidades para cultivar a Verdade, a Compaixão e a Tolerância

Por uma praticante ocidental

Como muitos ocidentais, tenho tido um interesse de longo prazo em filosofias orientais e práticas holísticas, incluindo acupuntura, fitoterapia chinesa, tai chi, qigong e com a conexão mente e corpo. Eu queria entender o propósito da vida, viver em harmonia com a natureza e ter uma vida longa e saudável. Eu acho que a cultura antiga da China, com toda sua sabedoria e conhecimento, tem muito a nos ensinar sobre como viver em harmonia com a natureza e uns com os outros.

Eu sinto que o Falun Gong é a joia da coroa da cultura tradicional da China. A medicina oriental ensina que, para ter uma vida longa e saudável: "você precisa ter um coração limpo e poucos desejos". O Falun Gong nos ensina como ter um coração limpo e poucos desejos. Não se trata de procurar soluções externas para os problemas ou doenças de alguém. É sobre bondade, sobre cultivar nosso caráter.

Eu pratico por pouco mais de três anos e tenho experimentado mudanças profundas em minha forma de olhar o mundo, compreensão e saúde. Eu ensino no ambiente difícil de uma escola pública onde é fácil se tornar crítico e impaciente com os alunos. A prática do Falun Gong me ajuda a permanecer equilibrada e calma e a transformar as dificuldades em oportunidades para cultivar a Verdade, a Compaixão e a Tolerância, os princípios centrais do Falun Gong. Nossos filhos, nossas escolas e todos os aspectos da sociedade seriam grandemente melhorados se restaurarmos esses princípios em seu devido lugar em nossos corações.

Uma nova vida para mim e para minha família

Por uma praticante na Alemanha

Tenho 26 anos e ouvi falar sobre o Falun Dafa há mais de um ano por uma colega de classe da minha irmã. Naquela época, eu era muito crítica em relação ao Dafa. Demorou mais uns bons três meses até decidir experimentar. Simplesmente não conseguia tirar isso da minha cabeça.

Talvez eu não pudesse acreditar que algo tão bom quanto o Dafa tivesse cruzado o meu caminho. Durante minha busca pelo significado e origem da vida, encontrei muitas experiências negativas. Parecia simplista demais para mim que alguém pudesse retornar à origem e à verdade apenas com a ajuda de um livro e cinco exercícios de cultivo.

Mesmo quando criança, eu gostava de sair sozinha à noite. Ficava sentada sozinha no escuro e sentia um desejo e uma dor no coração. Queria ir a algum lugar, mas não sabia o caminho. O mundo parecia superficial e cheio de contradições. Mas ainda assim, nem meu interior, sempre soube o que era certo e o que era errado, mas como isso acontecia era diferente. Por um lado, sempre desejei ser diligente, educada e despretensiosa. Não queria me destacar e não tinha muito desejo de ter coisas materiais. Por outro lado, sempre me comparei com os outros. O que eles tinham, eu também queria. O que eles sabiam fazer, também queria ser capaz de realizar. Então comecei a aspirar a buscar vantagens pessoais e reconhecimento. Na escola, queria ser a melhor, mas de alguma forma isso não era mais o bastante. Também queria ter muitos amigos e ser popular. Então isso já não era suficiente. Queria entusiasmo, queria ter experiências, ter conhecimento de mundo e viajar. Vivia em constante inquietação, insatisfeita comigo mesma e não conseguia lidar com o meu destino na vida. No começo, minha família e meus amigos se preocupavam comigo e com meu futuro, mas depois muitos deles desistiram e perdemos contato.

Desde que encontrei o Dafa, a inquietação e a incerteza não me atormentam mais. Eu me tornei estável e me sinto mais equilibrada. Atualmente, estou estudando para me tornar professora, para ensinar alunos de educação especial. Isso é algo importante para mim, porque posso ver um propósito nisso. Vejo minhas tarefas neste mundo e estou firmemente comprometida a seguir meu caminho e não tenho nada que interfira em meu cultivo ou me impeça disso. Encontrei aquilo que me dá força para lidar com meus sentimentos e tribulações e que respondeu a todas as minhas perguntas. Já não

sinto pena de mim mesma quando encontro uma dificuldade, nem preciso fugir dos meus problemas. Agora sei como lidar com problemas e também sei que os problemas que encontro são uma maneira de eu pagar algumas das minhas dívidas cármicas. De repente, as coisas se tornaram leves, simples e naturais.

Não tenho mais que correr atrás de boa sorte, saúde, amor ou conhecimento. Tudo o que preciso para ser feliz, para alcançar a máxima realização, está no livro *Zhuan Falun*. Tudo o que está destinado a entrar na minha vida virá. Não tenho que buscar nada. Tudo virá por si só.

Estou ocupada com meus estudos. Nem sempre tomo o caminho fácil, mas estudo o que é pertinente e interessante e o que parece ser importante. Quero fazer um bom trabalho porque fazendo assim eu descobri que eu fico mais contente. Também não estou mais tão impaciente quanto antes. Meus pensamentos não estão preocupados em querer ter meu próprio caminho quando tenho que completar uma tarefa conjunta, pois não preciso sacrificar minhas próprias ideias. Acontece que sempre tenho a chance de incluir minhas próprias ideias. Estou em uma posição muito melhor para ouvir os outros e conseguir uma cooperação harmoniosa. Quase posso sentir como a compaixão e a tolerância estão se enraizando no meu coração.

Graças ao Falun Dafa, minha situação familiar também mudou para melhor. Antes de obter o Dafa, minha irmã, meu irmão e meus pais viviam em diferentes partes da cidade. Com exceção de minha irmã e eu, o resto da família raramente se encontrava em um círculo familiar. De alguma forma, todos viviam suas próprias vidas. Parte da razão para isso foi a relação problemática com meu pai. Nós simplesmente não conseguíamos nos comunicar. As visitas sempre terminavam em uma batalha verbal. Meu pai não me reconhecia mais como sua filha e me expulsou de casa. Eu não podia aceitar isso e o evitava. Estranhamente, meus irmãos não tinham esses problemas com ele. Já que não podia resolver este problema, eu atribuí suas explosões de raiva à doença mental da qual ele sofria e, com esse raciocínio, trouxe o resto da família para meu lado, de modo que podia impor minha própria vontade sempre que precisava de algo.

Desde que passei a praticar o Falun Dafa, nosso relacionamento mudou totalmente. Agora que estou disposta a exercitar a paciência nas brigas com ele e ver essas brigas como uma chance de melhorar meu caráter, raramente brigamos. Pela primeira vez, sinto que o vejo como a pessoa que ele realmente é. Não vejo mais a doença dele. Quando ele começa a gritar comigo do nada, isso não me incomoda mais e consigo

manter a calma. Isso me permite ver sua tristeza, medo e sofrimento. Nosso relacionamento melhorou ao ponto em que ele me convidou para voltar a morar com eles. No começo, estava relutante em abrir mão da minha liberdade e tinha medo de me tornar dependente. Mas mudei de ideia e voltei a morar com meus pais. Não podia ser por acaso que ele me fez essa oferta. Vejo que é uma grande oportunidade de avançar no meu caminho de cultivo.

Quando eu disse ao meu irmão sobre a minha decisão de voltar para casa, ele me entendeu imediatamente. Então ele cogitou que seria melhor se nossa irmã fosse morar com ele, uma boa solução para nós, já que todos estaríamos fisicamente muito mais próximos um do outro. Também encurtaria o trajeto da minha irmã para a escola. Ficamos todos muito emocionados, porque sob nenhuma circunstância, ele quis ter uma irmã morando com ele antes. Ele valorizava muito sua liberdade e independência. Nós duas nos mudamos; fui para a casa dos meus pais e minha irmã foi morar com meu irmão. Isso foi um grande alívio para nós. Minha irmã ajuda nosso irmão na casa dele e nós, as duas irmãs, estamos ajudando nossa mãe com o trabalho doméstico. Nós fazemos a maioria das refeições com nossos pais. Quando há tempo, fazemos os exercícios juntos ou lemos. Isso parece tornar tudo mais fácil. Estamos todos muito felizes, apesar dos desentendimentos do dia a dia. Meu pai, pela primeira vez em sua vida, parece ter desabrochado e está feliz por ter seus filhos de volta. Ele é o único entre nós que não pratica o Falun Gong, mas nos permite praticar em paz e tranquilidade e confia em nós. Só isso já me mostra que resultados positivos o Falun Gong pode ter.

Obrigada, Mestre Li

Por uma praticante japonesa que vive nos EUA

Eu tenho 53 anos e tenho praticado o Falun Dafa por cerca de 5 meses.

Apesar da bondade de meus pais e seis irmãos, durante toda a minha infância, sempre houve um sentimento de solidão e isolamento em minha mente. Na minha idade adulta, era muito honesta e alguém me avisou para não ser muito honesta; isso me fez sentir uma idiota. Depois disso, lutei para não ser muito honesta e estúpida. Eu gradualmente me tornei "mais inteligente" enquanto envelhecia, mas era contra a minha consciência e a sensação de isolamento da minha infância ainda estava lá.

Eu vim do Japão para os Estados Unidos há 30 anos para casar com meu noivo. Fui muito feliz depois de casar, pelo menos na minha vida particular. Na superfície, provavelmente eu parecia normal, mas não pude deixar de me sentir uma estrangeira entre meus colegas e amigos japoneses e tinha a tendência de me refugiar em mim e em minha família. Depois de muitos anos de luta, comecei a aprender como ficar sozinha e a seguir minha própria consciência e julgamento. Eu ficava dizendo para mim mesma: "Tudo bem ser diferente". Quando eu estava prestes a chegar aos 50 anos, como muitas outras mulheres da mesma idade, comecei a ter um desequilíbrio hormonal que trouxe o caos à minha saúde. Muitos dos problemas poderiam ser controlados tomando ervas, mas a maioria das ervas não deveria ser tomada por um período prolongado. Assim que parava de tomá-los, os problemas voltaram.

Na mesma época, me interessei por meditação e estava procurando uma oportunidade para aprendê-la, sem sucesso. Então um dia alguém me apresentou ao Falun Dafa. Depois da meditação sentada, lemos o livro *Zhuan Falun*. Imediatamente, isso me fascinou. Depois de todos esses anos, encontrei um livro que me dizia que minha consciência estava certa. Voltei ao local de prática novamente na semana seguinte. O livro estava nos contando sobre as tribulações desta vez. Eu pensei: "É isso. Claro, existe um propósito para nossos sofrimentos". Fiquei muito feliz. A verdade é que este livro atingiu o fundo do meu coração sem nenhuma razão aparente. E qualquer que fosse o motivo, eu sabia que havia encontrado algo que eu quase desisti de procurar. Um mês depois, participei de um seminário de nove dias. Quando cerca de dois meses se passaram, de repente percebi que não tomava nenhuma erva há muito tempo e estava me sentindo bem.

Quando me tornei séria sobre o cultivo, meu desejo de tornar o Falun Dafa conhecido

por outras pessoas cresceu. Comecei a participar de atividades sempre que possível com um medo profundo em minha mente, o medo de ser forçada a enfrentar minha maior fraqueza e mudá-la; isto é, minha timidez e nervosismo incomuns. Eu vivi toda a minha vida evitando os holofotes. O pensamento de falar com estranhos me deixava nervosa. O Mestre Li disse que o medo é um apego. Era inevitável passar por essa provação para remover esse apego.

À medida que a perseguição na China continuava piorando, juntei-me a outros praticantes do shopping para coletar assinaturas para uma petição e aumentar a conscientização sobre a perseguição na China. No começo eu não sabia como falar com as pessoas e ficava perplexa. Como resultado, não fui muito bem-sucedida em obter as assinaturas. Com remorso, passei um tempo em casa tentando pensar o que havia de errado comigo.

Logo outro teste foi dado a mim. Eu deveria ir ao centro comunitário no aniversário de Martin Luther King Jr. Havia uma grande assembleia acontecendo e, com outro praticante, eu deveria coletar assinaturas para a mesma petição. Como meu colega praticante não tinha experiência, eu estava nervosa novamente. Mas quando a assembleia acabou e as pessoas saíram uma a uma, sem pensar muito, as palavras saíram da minha boca naturalmente. Eu senti meu apego diminuir.

Nos últimos meses, fui forçada a enfrentar minhas fraquezas e defeitos um a um. Os testes nunca parecem deixar de acontecer.

Uma vez, eu deveria fazer um trabalho para alguém e me esqueci disso. Quando essa pessoa me chamou para ver se o trabalho estava pronto, eu disse: "Claro, está pronto" e assim que desliguei comecei a fazer o trabalho. Eu fiz o trabalho, mas tive uma sensação muito desconfortável em minha mente. Eu disse a mim mesma: "Isso foi uma mentira? Sim, eu acho que sim. Mas isso não prejudicou ninguém, por que isso está me incomodando? Porque isso é contra a lei do universo". Logo depois, em um assunto diferente, eu menti novamente e desta vez imediatamente me arrependi e pensei sobre porque fiz isso. Tornou-se aparente que eu menti para me fazer parecer mais capaz e melhor do que eu realmente era. Foi um apego de orgulho. Eu me senti envergonhada. Quando um terceiro teste chegou, disse a verdade e me desculpei.

Agora, o Falun Dafa se tornou parte da minha vida. Para onde foi a solidão do meu coração? Não consigo encontrá-la em lugar algum. Obrigada, Mestre Li.

O Falun Dafa me deu uma vida pacífica e livre de preocupações

Por uma praticante em São Paulo, Brasil

Tenho 35 anos. Eu nasci em uma pequena cidade perto de São Paulo. Eu sou a primogênita e tenho um irmão. Minha mãe e meu pai me deram uma boa educação e hoje eu sou pós-doutoranda na melhor universidade de São Paulo.

Depois de aprender o Falun Dafa, meu ambiente mudou. Eu vivo sem preocupações com minha vida pessoal. Eu tenho um marido que também é praticante e tentamos nos aperfeiçoar e fazer bem as três coisas, que o Mestre nos diz para fazer. Meus pais e meu irmão, que se casou e agora tem um filho, também experimentam mudanças e agora são pessoas mais calmas e tranquilas.

Antes de começar a praticar o Falun Dafa, eu era uma pessoa muito ansiosa, muito irritada e mimada. Desde toda a minha infância, eu joguei muito videogame e lembro de intimamente pedir ajuda para que minha mãe me fizesse parar de jogar, porque eu não era forte o suficiente para me livrar do videogame sozinha. Eu não parava de jogar até terminar o jogo inteiro, com a maior pontuação.

Também eu era uma pessoa muito zangada, quando ficava irritada quando as coisas não iam da forma que eu queria; eu jogava objetos no chão e os quebrava de raiva. Eu tinha um temperamento muito ruim. Toda a minha família era assim, todos tinham muita raiva e impaciência.

Eu encontrei o Falun Dafa pela primeira vez em Porto Alegre, no Forum Social Mundial em 2005, e lembro-me de pensar, quando li pela primeira vez o Falun Dafa no programa do fórum que eu precisava de uma meditação urgente, porque eu era muito ansiosa e irritada.

Quando fiz os primeiros exercícios, imediatamente tive a impressão de que as musicais dos exercícios eram algo muito antigo e pré-histórico. Quando eu vi o Mestre no vídeo de exercícios, eu sabia que o Falun Dafa era algo que eu esperei conhecer minha vida inteira. Infelizmente, não li o livro naquela época e apenas fiz os exercícios alguns dias. Eu acabei de começar a praticar o Falun Dafa em fevereiro de

2009.

Nessa época, quando li o livro Falun Gong pela primeira vez, estava sedenta por conhecimento e li o livro em um dia. Eu li o *Zhuan Falun* nos nove dias seguintes. Eu sabia que tinha que relê-lo, porque não tive a impressão de que entendi tudo. Desde então, leio os ensinamentos do Mestre todos os dias e estou sempre aprendendo algo novo.

No começo, tive a impressão de que os ensinamentos eram tão profundos que eu não conseguia ler mais do que duas páginas por dia e me cansava. Eu senti que este livro poderia realmente mudar a mim mesma. Eu senti que o Mestre estava salvando minha vida e eu não precisava mais me preocupar.

Como a perseguição ainda continua, senti que tinha que fazer algo para dizer às pessoas no mundo o que estava acontecendo na China e abracei a missão de ajudar as pessoas a conhecerem a verdade sobre a perseguição e o Falun Gong, trabalhando em projetos de mídia. Além disso, como o Fa não havia sido inteiramente traduzido para o português, eu me engajei em projetos de tradução do Fa para a nossa língua, para torná-los disponíveis para pessoas que falam apenas o português. Eu também sou uma assistente de local de prática: divulgando a prática do Falun Dafa e ajudando mais pessoas a experimentar o quão maravilhosa é a prática do Dafa.

Eu sinto que não posso ser grata o suficiente ao Mestre por tudo o que Ele fez para todos os seres sencientes. Espero poder me tornar uma praticante diligente para validar bem o Fa e tornar-me o que o Mestre quer de mim.

Epílogo: Algumas palavras dos editores

Como editores deste livro e praticantes do Falun Dafa, esperamos sinceramente que você tenha achado a leitura agradável e informativa. Embora nem todos experimentem os benefícios notáveis que os colaboradores deste livro descreveram, todos nós obtivemos melhorias genuínas no caráter praticando o Falun Dafa. Vivendo de acordo com os princípios Verdade, Compaixão e Tolerância, descobrimos um estado de ser que anteriormente não imaginávamos ser possível. Na esperança de que ainda mais pessoas possam se beneficiar dessa prática maravilhosa, gostaríamos de convidá-lo a experimentar o Falun Dafa por si mesmo.

Fontes:

Todos os ensinamentos do Falun Dafa podem ser baixados gratuitamente em <http://pt.falundafa.org/> e no <http://pt.minghui.org>. Muitos dos livros também podem ser comprados em livrarias, como a [Allprint](#). Você pode aprender os cinco exercícios fáceis de fazer assistindo os vídeos on-line, contatando um praticante perto de você no site oficial da prática ou simplesmente perguntando a qualquer praticante que você se deparar em um dos nossos eventos.

Volume complementar deste livro, Vida e esperança renovadas: o poder curativo do Falun Dafa, pode ser baixado em <http://pt.minghui.org>.

Para ler mais artigos de praticantes do Falun Dafa, como os encontrados neste livro, bem como notícias da perseguição na China e atividades dos praticantes em todo o mundo, visite o site do Minghui.org.

Glossário

Escritório 610: Uma agência especificamente criada para perseguir o Falun Gong,

com poder absoluto sobre cada nível de administração no Partido e em todos os outros sistemas políticos e judiciários.

"25 de abril": Refere-se a 25 de abril de 1999, quando dez mil praticantes do Falun Gong se reuniram pacificamente no Departamento de Apelações do Conselho de Estado em Pequim, perto do complexo do governo em Zhongnanhai e apelaram com sucesso à libertação de 45 praticantes injustamente presos na cidade de Tianjin.

Esclarecendo a verdade: Por causa da perseguição na China e da implacável campanha de ódio realizada pela mídia controlada pela China, os praticantes do Falun Gong têm ativamente "esclarecido a verdade", explicando ao público os fatos sobre o Falun Gong e expondo a perseguição. As atividades de esclarecimento da verdade incluem conversas com pessoas, publicação de avisos e cartazes, entrega de panfletos e exibição de banners. Fora da China, onde o Falun Gong é praticado livremente, os praticantes expõem ainda mais a perseguição através de reconstituições anti-tortura, exposições de arte, sites da internet, livros, revistas, jornais, filmes e redação de cartas. O objetivo de esclarecer a verdade é ajudar as pessoas a entenderem o Falun Gong, para dissipar as mentiras do regime comunista na China e para aumentar o apoio público para acabar com a perseguição. (Variante: "esclarecer os fatos")

Revolução Cultural: Um movimento político comunista que condenou os valores tradicionais e culturais da China.

Dafa: "Grande Lei"; princípios

Fa: Lei e princípios; os ensinamentos do Falun Dafa.

Gong: 1. Energia de cultivo; 2. Prática que cultiva essa energia

Nove Comentários sobre o Partido Comunista: Um livro publicado no final de 2004 que revela a verdadeira natureza do Partido Comunista. Os Nove Comentários levaram milhões de pessoas a renunciar à sua participação no Partido Comunista Chinês (PCC) e nas suas organizações afiliadas. <http://www.ninecommentaries.com/>

Qigong: Uma forma de prática tradicional chinesa que cultiva qi ou "energia vital".

Ren: Tolerância, resistência, paciência.

Shan: Bondade, benevolência, compaixão

Xinxing: "Natureza da mente" (lit.), "caráter" ou "pensamento".

Yuan: Moeda chinesa; 500 yuans é igual à renda média mensal de um trabalhador urbano na China.

Zhen: Verdade, veracidade

Zhen-Shan-Ren: Verdade-Compaixão-Tolerância

Zhuan Falun: O ensinamento principal do Falun Dafa.