



Le cœur et l'esprit s'élèvent

◆
Le pouvoir du Falun Dafa

Éditeurs de Minghui

Le cœur et l'esprit s'élèvent



Le pouvoir du Falun Dafa

Table des matières

Préface.....	I
Introduction.....	II
Les origines du Falun Dafa.....	III
La cultivation et la pratique.....	V
La pratique du Falun Dafa.....	VII
Cultiver son caractère.....	X
Découvertes scientifiques.....	XIII
Conclusion.....	XVI

HISTOIRES DE CULTIVATION

1	Le pouvoir immense de Dafa.....	1
2	Grâce au Falun Gong, je suis devenue beaucoup plus prévenante envers les autres - et j'ai l'air plus jeune aussi !.....	5
3	Prendre les difficultés comme des bénédictions, regarder à l'intérieur pour trouver la source de nos difficultés.....	8
4	Abandonner l'attachement à la réputation et au gain.....	12
5	Quelques histoires du jeune Beibei de Chine.....	21
6	Découvrir l'espoir dans une mer de souffrance - Un jeune homme découvre le Falun Dafa en prison.....	25
7	Voir le monde différemment grâce à Dafa.....	28
8	Un adolescent fait l'expérience de nombreux bienfaits en pratiquant le Falun Dafa.....	31

9	S'engager sur le droit chemin et commencer une nouvelle vie.....	35
10	« Authenticité-Bienveillance-Tolérance » même en conduisant sa voiture.....	39
11	Une anesthésiste refuse les « revenus supplémentaires » et les dessous de table en pratiquant le Falun Gong.....	40
12	« Je peux à peine croire quel genre de personne j'étais ».....	44
13	Les êtres les plus chanceux de l'univers.....	49
14	Le Falun Dafa m'a soulevé et m'a rendu meilleur.....	53
15	Apprendre à dire : « C'était ma faute ».....	56
16	Notre classe se comporte bien maintenant.....	58
17	Alors que je cherchais la vengeance, c'est le <i>Zhuan Falun</i> que j'ai trouvé.....	63
18	La meilleure décision que j'aie jamais prise : Réflexion sur ma première année en tant que pratiquant de Falun Dafa.....	67
19	Vivre une nouvelle vie.....	73
20	Ma vie est bien meilleure quand mon cœur pratique l'Authenticité, la Bienveillance et la Tolérance.....	77
21	Merci Maître Li.....	81
	Quelques mots des éditeurs.....	85
	Glossaire.....	87

Préface

Qu'est-ce que le Falun Gong et pourquoi est-il devenu si populaire en seulement quelques années ? Quels bienfaits peut-on attendre de cette pratique ? D'innombrables gens ont fait l'expérience de remarquables améliorations dans leur santé et dans leur forme physique après avoir commencé à pratiquer le Falun Gong. Ce livre est une collection d'articles de première main de ces histoires, publiées au fil des ans sur le site Internet <http://fr.minghui.org/>.

Tout en racontant leurs propres histoires, les auteurs des articles courts dans ce livre racontent également la vraie histoire du Falun Gong et de sa puissante capacité à améliorer la santé et le bien-être des gens où qu'ils soient.

Publié en 2018 par le Minghui Publishing Center
Copyright©2018 par le Minghui Publishing Center

Tous les droits sont réservés, y compris le droit de reproduction complète ou partielle sous toute forme.

Introduction

Bien que le Falun Dafa soit profondément enraciné dans l'ancienne culture chinoise, il a été présenté au public pour la première fois en 1992 par M. Li Hongzhi, le fondateur et Maître de cette pratique. De nos jours, plus de 100 millions de personnes dans le monde pratiquent les exercices simples et gracieux tout en essayant de vivre leurs vies en accord avec le principe fondamental du Falun Dafa : Authenticité-Bienveillance-Tolérance.

La grande majorité des personnes qui entament la pratique constatent des améliorations significatives dans de nombreux aspects de leur vie. Un recueil de courts articles, *Nouvelle Vie et Nouvel Espoir - Le pouvoir de guérison du Falun Dafa*, publié précédemment, décrit les bienfaits profonds du Falun Dafa pour la santé. Ce volume complémentaire se concentre sur un autre aspect important de la vie des gens : l'énorme croissance personnelle qui peut être réalisée en cultivant son caractère grâce à la pratique du Falun Gong.

Les origines du Falun Dafa

De 1992 à 1994, M. Li Hongzhi a donné plus de 50 séries de neuf conférences sur la pratique, qui consistaient généralement en un cours de deux heures pendant neuf jours consécutifs. Pendant les cours, environ 1 h 30 étaient consacrées à l'enseignement des principes du Falun Dafa et une demi-heure était accordée à l'apprentissage des cinq exercices. À la fin de la série de conférences, les participants avaient reçu l'essentiel de l'enseignement et avaient appris tous les exercices.

Le texte principal du Falun Dafa, le *Zhuan Falun*, a été publié en décembre 1994. C'est à ce moment-là que les séminaires de neuf conférences n'ont plus été donnés en Chine, étant donné que ce livre était une compilation de ces enseignements. Ce livre a donné la possibilité aux nouveaux qui n'avaient pas assisté aux séries de conférences d'apprendre seuls la pratique. Les anciens pratiquants ont également pu bénéficier de ce livre, car il est devenu le texte de base pour pouvoir s'élever continuellement, guidant les pratiquants à chaque étape de leur cultivation.

Grâce à son immense capacité d'amélioration de la santé, le Falun Dafa s'est distingué des autres systèmes de qigong enseignés et pratiqués à ce moment-là en Chine. Avant le mois de juillet 1999, à l'aube, pratiquement tous les parcs étaient remplis de personnes en train de pratiquer les exercices, lesquels étaient toujours enseignés gratuitement par des bénévoles de chaque ville. D'abord transmis de bouche à oreille, le Falun Dafa s'est propagé très rapidement.

Les pratiquants étaient originaires de différentes régions,

étaient de tous âges, issus de toutes les couches de la société et de tous les milieux. De nombreuses agences gouvernementales et les principaux organes de la presse écrite et audiovisuelle reconnaissaient et soutenaient le Falun Dafa.

La cultivation et la pratique

Le Falun Dafa est une cultivation et pratique pour élever l'esprit et améliorer la santé physique. Bien que le concept de « cultivation » ne soit pas très familier aux Occidentaux, en vérifiant dans un dictionnaire la liste des définitions du mot « cultivation », nous constatons qu'il s'agit de « croissance, de développement, d'amélioration et d'affinement de quelque chose », dans ce cas, d'une personne, par « l'éducation, la formation, le travail et l'attention ». Mais cela ne dit pas tout.

En Chine, il y a une riche tradition à propos de la cultivation. Le terme chinois est *Xiulian*. *Xiu* veut dire « rectifier » ou « réparer ». *Lian* veut dire « fusionner » ou « raffiner » ; et ce caractère ressemble et se prononce comme le terme signifiant « pratiquer les exercices ». C'est une traduction directe des caractères qui forme le terme.

Pour avoir une meilleure compréhension du concept de cultivation, nous pouvons regarder l'histoire de la Chine. Le sage Lao Zi est apparu en Chine il y a environ 2500 ans. À peu près à la même époque, Shâkyamuni est apparu en Inde. Lao Zi a écrit le livre *Dao De Jing* et c'est de cette façon que la plupart des gens ont entendu parler de ce qu'il appelait le « Tao » ou la « Voie ». Shâkyamuni a propagé le bouddhisme en Inde pendant quarante-neuf ans et le bouddhisme s'est ensuite propagé en Chine. Ces deux écoles sont à la base de nombreuses pratiques spirituelles en Chine.

Les religions sont aussi considérées comme des sortes de cultivation. Il y a la religion du bouddhisme, qui a des temples,

des moines, etc., et il y a de nombreuses dénominations du bouddhisme. La façon de cultiver dans l'école de Bouddha ne s'arrête cependant pas là, car il y a de nombreuses pratiques venant de cette école et qui ne sont pas considérées comme faisant partie de la religion bouddhiste. Ces pratiques comprennent souvent un maître et ses élèves, mais il n'y a pas de formalité religieuse ni de lieu de culte. Ces pratiques sont aussi considérées comme des écoles de cultivation. La même chose est vraie pour l'école taoïste. Il y a la religion du taoïsme, mais il y a aussi de nombreuses pratiques taoïstes qui ne sont pas des religions. Donc, en Chine, on n'estime pas qu'il soit absolument nécessaire d'être religieux ou de faire partie d'un mouvement religieux pour atteindre le but d'élever son niveau spirituel, mais on a absolument besoin d'une cultivation et d'une pratique. Ici, en Occident, comme nous n'avons pas réellement ce concept de cultivation, tout ce qui relève de la spiritualité ou qui a un rapport avec la façon de transcender le monde humain a depuis toujours été associé au concept de religion.

Le Falun Dafa est une forme de cultivation qui englobe l'essence de toutes les autres formes de cultivation sous la forme : Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Bien sûr, peu importe les liens religieux ou les croyances spirituelles des gens, tout le monde peut s'identifier à ce principe fondamental du Falun Dafa.

La pratique du Falun Dafa

La plupart des vérités fondamentales du Falun Dafa ont été enseignées en secret pendant des milliers d'années. Il était fréquent d'enseigner ainsi en Chine, et ces principes intemporels étaient souvent transmis de maître à élève. Entre les années 60 et 70, la plupart de ces pratiques ont été présentées au public. À l'époque, c'est surtout les exercices et des principes de bases qui ont été enseignés, et en faisant ces exercices de qigong, les gens ont pu améliorer leur santé.

Comme le Falun Dafa est une cultivation et une pratique à la fois pour le corps et l'esprit, un pratiquant ne fait pas les exercices uniquement pour transformer l'énergie de son corps dans le but d'améliorer sa santé ; il cherche aussi à élever son caractère en suivant le principe Authenticité, Bienveillance, Tolérance. Les cinq exercices sont eux-mêmes faciles à apprendre et à pratiquer. M. Li Hongzhi explique chacun des exercices dans le livre *Falun Gong* comme suit :

Le premier exercice s'appelle « Bouddha étend ses mille bras ».

« L'essentiel de cet exercice est dans l'étirement et l'ouverture. Il permet de dénouer les endroits où l'énergie est bloquée en libérant la circulation. Il met en action un puissant courant d'énergie dans le corps et sous la peau. En même temps, on absorbe automatiquement de l'univers une grande quantité d'énergie. Ainsi, dès le début, le pratiquant pourra dégager tous les méridiens. En pratiquant cet exercice, on sent le corps se réchauffer et on éprouve une sensation particulière produite par un champ

d'énergie très fort, parce que tous les passages d'énergie existant dans le corps ont été étirés et dégagés. »

Le deuxième exercice s'appelle « Pratiquer le Falun debout comme un pieu »

« Cette deuxième série relève des exercices statiques en position debout. Elle est composée de quatre postures consistant à porter une roue. La pratique fréquente de cette série permet de dégager intégralement tout le corps. Il s'agit d'une pratique complète permettant d'engendrer la sagesse, d'accroître la force, d'élever son niveau et de renforcer les pouvoirs divins. Les mouvements sont relativement simples, mais les choses qu'ils mettent en œuvre sont très variées et très complètes. Les débutants peuvent avoir les bras lourds et courbaturés. Mais quand on a terminé l'exercice, on sent tout de suite tout le corps détendu, on ne se sent pas fatigué comme après un travail physique. »

Le troisième exercice s'appelle « Pénétrer les deux pôles cosmiques »

« Cet exercice consiste à mélanger et fusionner l'énergie de l'univers avec celle du corps. Une grande quantité d'énergie est expulsée et absorbée : le pratiquant peut ainsi purifier son corps en très peu de temps. L'exercice contribue aussi à "ouvrir le sommet de la tête", ainsi que les passages d'énergie situés sous les pieds grâce aux mouvements *Chong Guan*. Les mains montent et descendent en suivant l'énergie à l'intérieur du corps et les mécanismes de l'extérieur du corps. »

Le quatrième exercice s'appelle « Le circuit céleste du *Falun* »

« Le circuit céleste du *Falun* fait circuler l'énergie dans le corps humain à travers de grandes surfaces. Il ne s'agit pas d'une circulation d'un ou de plusieurs méridiens, mais de passer sans répit de la face Yin à la face Yang du corps. Elle dépasse de loin les méthodes communes du dégagement des méridiens ou le grand circuit céleste et le petit circuit céleste. C'est un moyen de cultivation et de pratique au niveau intermédiaire. Sur la base des trois premiers exercices, le quatrième peut ouvrir rapidement tous les méridiens du corps (y compris le grand circuit céleste), et cela d'une façon graduelle, de haut en bas, à travers tout le corps. »

Le cinquième exercice s'appelle « Renforcer les pouvoirs divins »

« Renforcer les pouvoirs divins est un exercice de cultivation et de pratique dans la tranquillité avec des buts multiples. Il vise à renforcer les pouvoirs divins (y compris les pouvoirs de *Gong*) ainsi que la force de *Gong* en faisant tourner le Falun à l'aide des mudras des bouddhas. Situé au-delà du niveau intermédiaire, il était autrefois transmis en secret. L'exercice demande la pratique assise en lotus, mais au début, si on n'y arrive pas, il est permis de s'asseoir les jambes croisées en demi-lotus. »

Cultiver son caractère

Bien que le Falun Dafa ait des exercices physiques, ceux-ci s'ajoutent à la cultivation du caractère, aussi appelé *xinxing* (voir glossaire). La cultivation du caractère se fait en général en étudiant le *Zhuan Falun*, le texte de base qui contient les enseignements du Falun Dafa, et en vivant en accord avec le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Ce sont les efforts fournis pour élever son caractère qui constituent la principale différence qui sépare le Falun Gong de la plupart des autres pratiques de qigong popularisées en Chine au cours des dernières décennies, car les autres pratiques se focalisent principalement sur les exercices physiques.

Le sens du terme « caractère », tel qu'il est utilisé dans la pratique du Falun Gong, est un peu plus large que sa définition dans le dictionnaire. Dans le *Zhuan Falun*, Maître Li le décrit ainsi :

« Qu'est-ce que le *xinxing* ? Le *xinxing* comprend le *De* (le *De* étant une sorte de matière) ; il comprend *Ren* ; il comprend le sens de l'éveil ; il comprend le renoncement – renoncer à tous les désirs et attachements des gens ordinaires ; il faut encore être capable d'affronter les épreuves, etc., il comprend beaucoup de choses dans de nombreux domaines. Le *xinxing* d'une personne doit s'élever dans tous ces domaines et c'est seulement ainsi que vous pourrez véritablement vous élever, voilà l'une des clés pour augmenter votre force de gong. »

Un pratiquant qui cultive son caractère considère tout ce qui arrive dans sa vie quotidienne comme un test et une occasion

de s'élever. Par exemple, si quelqu'un crie après vous, vous allez le considérer comme une occasion de mettre en pratique Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Au lieu d'être irrité et de répondre de la même manière, peut-être vous rendrez-vous compte qu'il vaudrait mieux lâcher prise, ou expliquer calmement et gentiment la situation qui a amené le conflit. Il n'y a pas de recette qui dicte la conduite à adopter dans chaque situation, mais en lisant le *Zhuan Falun*, les pratiquants obtiennent leur propre compréhension de comment cultiver le caractère et comment prendre les tribulations que nous rencontrons tous dans nos vies, comme des occasions de nous élever.

Les pratiquants trouvent qu'au fur et à mesure de leur cultivation, ils obtiennent de nouvelles compréhensions sur comment vivre en accord avec Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Peut être qu'au début de la cultivation, quand quelqu'un crie après un pratiquant, celui-ci va répondre de même, mais après avoir cultivé pendant un certain temps et gagné une meilleure compréhension des principes, il traitera probablement la situation différemment.

Un autre aspect de la cultivation du caractère qui est fréquemment mentionné dans ce livre est l'« abandon des attachements ». Il est important de noter que ce n'est pas la même chose que de s'efforcer de se détacher de la vie ou de ses problèmes. Au contraire, c'est un processus qui consiste à faire face à ses défauts et aux difficultés de la vie et à les surmonter. Dans le contexte de la cultivation et pratique, « abandonner les attachements » fait référence à l'abandon graduel des conceptions, des comportements et des schémas de pensée qui empêchent une personne de s'assimiler pleinement à Authenticité-Bienveillance-Tolérance.

La relation entre la santé mentale et la santé physique est très importante. En cultivant leur caractère, les pratiquants agissent directement et positivement sur leur santé physique. C'est une des raisons pour lesquelles on pense que la pratique du Falun Dafa donne des résultats aussi extraordinaires.

Découvertes scientifiques

La façon précise avec laquelle fonctionne la pratique du Falun Dafa pour guérir les maladies n'est pas totalement comprise par la science moderne, mais ses effets peuvent être mesurés grâce à des études scientifiques.

Un recensement effectué par le gouvernement chinois en 1998 a démontré qu'entre 70 à 100 millions de personnes pratiquaient le Falun Dafa rien qu'en Chine. Le Falun Dafa se révélait ainsi être le qigong de loin le plus populaire de toute l'histoire de la Chine. En partant de leurs propres expériences, de nombreux pratiquants ont témoigné que le Falun Dafa a de puissantes propriétés curatives. En 1998, une première étude sur la santé a été menée sur des pratiquants de Falun Dafa à Pékin.

D'après l'étude, sur 12 731 participants, 93,4 % avaient présenté initialement des signes de maladies et 49,8 % avaient eu au moins trois maladies différentes avant de commencer à pratiquer le Falun Dafa. Grâce à l'étude et à la pratique du Falun Dafa, la santé des pratiquants s'était améliorée de différentes manières. Le taux d'efficacité pour ces cas avait atteint 99,1 % et parmi eux, le taux de guérison totale était de 58,5 %. En comparant la santé des pratiquants avant et après la pratique du Falun Dafa, 80,3 % des participants ont déclaré des améliorations. Parmi ces gens, le pourcentage de gens qui ont déclaré qu'ils se sentaient « pleins d'énergie » est passé de 3,5 % avant la pratique à 55,3 % après. Ces chiffres démontrent que le Falun Dafa est particulièrement efficace pour guérir les maladies, augmenter l'énergie et améliorer la sensation générale de bien-être. Être en bonne santé sous-entend avoir à la fois un corps sain et un esprit

sain. L'étude a démontré que 12 287 personnes, soit 96,5 % des participants, se sentaient plus heureuses psychologiquement après la pratique du Falun Dafa.

L'étude de Pékin soulignait que le nombre de personnes pratiquant le Falun Dafa augmentait chaque année, avec une courbe de croissance qui allait en s'amplifiant. Le fait que le Falun Dafa ait attiré tant de pratiquants en si peu de temps apporte une preuve supplémentaire que le Falun Dafa soigne effectivement les maladies et améliore la santé.

Selon l'étude, les pratiquants de Falun Dafa ont fait économiser à l'État 3270 yuans de dépenses médicales par personne et par an. (Le yuan est la monnaie chinoise. Un ouvrier en ville gagne environ 500 yuans par mois). En multipliant ce chiffre par les millions de personnes qui pratiquent, on peut facilement voir que le Falun Dafa a fait économiser à la Chine une somme extrêmement importante en frais médicaux et en moyens. C'est une des raisons pour laquelle le Falun Dafa est largement considéré comme étant bénéfique, non seulement aux individus, mais également à la société entière.

Une autre étude a été menée à Taïwan. Sur les 1182 participants, 72 % des pratiquants de Falun Dafa n'utilisaient qu'une carte d'assurance maladie, qui autorise aux détenteurs six visites par an auprès des services de santé, ce qui représente une utilisation réduite de 50 % par rapport au reste de la population. L'étude a aussi fait remarquer que le Falun Dafa agit de façon remarquable sur l'élimination des habitudes et dépendances malsaines. L'étude a montré un taux de réussite de 81 % pour ce qui est d'arrêter de fumer, de 77 % pour ce qui est de s'abstenir d'alcool et de 85 % pour ce qui est d'arrêter de parier.

Pour en savoir plus sur les profonds pouvoirs de guérison du Falun Dafa, veuillez lire *Nouvelle Vie et Nouvel Espoir - Le pouvoir de guérison du Falun Dafa*.

Conclusion

Dans un temps très court, le Falun Dafa et les enseignements de M. Li Hongzhi ont exercé dans le monde une influence très puissante et bienveillante. De façon à aider à faire grandir davantage cette influence, nous avons publié cet ouvrage de témoignages de pratiquants qui ont obtenu une nouvelle vie de bien-être physique et spirituel grâce à la pratique du Falun Dafa.

Des millions de personnes dans le monde entier ont vu leur santé s'améliorer en pratiquant le Falun Dafa, et les histoires présentées ici ne représentent qu'une infime partie des témoignages. Bien des gens commencent à ressentir des changements positifs uniquement en lisant le *Zhuan Falun*, alors que d'autres trouvent que leur santé s'améliore petit à petit au cours de la période où ils pratiquent les exercices avec diligence et où ils étudient les enseignements. Ne faire la pratique du Falun Dafa que dans l'unique but d'améliorer sa santé n'est pas encouragé, mais les pratiquants ont découvert que lorsqu'ils abandonnent leurs attachements, leurs mauvaises habitudes et leurs états d'esprit négatifs, que lorsqu'ils vivent leur vie selon « Authenticité-Bienveillance-Tolérance », et qu'ils élèvent leurs esprits, des problèmes qui semblaient impossibles à guérir de façon conventionnelle disparaissaient très souvent miraculeusement.

Le pouvoir immense de Dafa

Écrit par un pratiquant de Falun Dafa au Royaume-Uni

J'ai trouvé le Falun Gong par hasard sur Internet au mois de mars 1996. J'ai téléchargé les documents et j'ai commencé à les lire avec mon épouse. Nous étions tous deux très impressionnés par la philosophie, et les exercices ont tout de suite eu un impact. Tout avait du sens pour nous et il n'y a rien que nous ne pouvions pas accepter. Nous avons tous les deux eu un immense sentiment de bonheur parce nous avons finalement trouvé ce que nous cherchions.

À ce moment-là il n'y avait aucun cours au Royaume-Uni, mais une semaine plus tard j'ai assisté à une conférence du Falun Gong en Suède. J'ai passé six jours en Suède et j'ai rencontré beaucoup de pratiquants. J'étais très impressionné par l'amitié et la bonté des pratiquants et j'ai énormément apprécié mon séjour. À la fin des six jours, je savais que le Falun Gong était quelque chose de très bon et aussi que c'était quelque chose que je pourrais bien pratiquer.

Depuis ce jour, j'ai changé en tout. Dans les pages qui suivent j'expliquerai certains des changements que j'ai notés.

Au travail mon rendement a augmenté énormément. Je suis un consultant en gestion d'administration et mon travail implique de conseiller des compagnies sur la façon de gérer leurs employés. Avant de pratiquer le Falun Gong j'étais déterminé à monter à l'échelon le plus élevé de ma compagnie aussi

rapidement que possible. J'étais très fâché lorsque je ne recevais pas une promotion que j'avais prévue. Depuis que je pratique le Falun Gong, je ne me suis pas du tout inquiété de promotions. J'essaie de faire de mon mieux pour mes clients et d'écouter vraiment ce qu'ils veulent accomplir, sans penser au profit que je ferai sur le projet. Si quelqu'un d'autre peut mieux aider le client que moi, je dirai au client de travailler avec cette personne plutôt que d'essayer d'obtenir le projet pour moi. En fait le coût de mes projets est très raisonnable maintenant parce que je ne veux traiter aucun client injustement. Ces deux dernières années j'ai été promu deux fois et je vends quatre fois plus d'affaires pour ma compagnie qu'avant. Je suis sûr que ceci ne se serait pas produit si je ne pratiquais pas le Falun Gong.

De plus au travail, le Falun Gong m'a aidé à supporter la tension à mon travail. À mon travail, une erreur peut coûter à ma compagnie des centaines de milliers de dollars. Avant de commencer à pratiquer le Falun Gong, souvent je ne pouvais pas dormir la nuit parce que je m'inquiétais de mon travail. Depuis que je pratique le Falun Gong, je dors profondément alors que la tension à mon travail a augmenté. C'est parce que je n'ai plus un attachement malsain à mon travail ou à ma position dans la compagnie. J'essaie toujours de faire de mon mieux. Si je fais une erreur, je la corrige aussi rapidement que possible et continue. Je n'essaie jamais de cacher mes erreurs.

Dans ma vie quotidienne, j'ai également changé. Avant de pratiquer le Falun Gong j'étais attaché à avoir le meilleur de tout. J'étais très matérialiste et très dans la compétition. J'étais attaché à avoir les derniers instruments électroniques, la meilleure voiture, la meilleure maison, les meilleures vacances, les meilleurs vêtements, la meilleure nourriture, etc... Aujourd'hui je suis

différent. J'achète seulement les choses qui sont essentielles et j'ai donné de nombreuses choses que j'avais achetées auparavant. J'ai remboursé tout l'argent que je devais. J'ai essayé de simplifier ma vie autant possible.

Depuis que je pratique le Falun Gong, j'ai remarqué que j'ai beaucoup plus d'énergie. Avant, je devais dormir au moins 8 heures chaque nuit. Maintenant je dors entre 4 et 5 heures chaque nuit et je ne me sens pas du tout fatigué. Je passe le temps supplémentaire à faire d'autres choses maintenant.

Ma personnalité a également changé. Avant de pratiquer le Falun Gong je cherchais toujours la meilleure façon de réaliser mes buts personnels dans chaque situation. Maintenant j'essaie toujours de penser à comment aider les gens autour de moi. Par exemple, je passe souvent mon temps libre à donner des cours de Falun Gong afin que d'autres puissent en bénéficier aussi. Avant de pratiquer le Falun Gong je n'aurais jamais imaginé que je passerais beaucoup de temps à faire quelque chose sans rémunération.

Une épreuve que j'ai à l'heure actuelle est de traiter toutes les personnes que je rencontre de la même façon. Au travail et dans ma vie privée, il y a certaines personnes que je rencontre que j'aime immédiatement et d'autres que je n'aime pas. Je ne leur dis pas mais je le pense dans mon esprit. Je me rends compte que c'est le résultat de mes attachements. J'ai tendance à aimer les personnes qui pensent comme moi et détester les personnes qui pensent différemment. Ceci signifie que je pense que ma façon de penser est la meilleure, ce qui est naturellement un attachement. Par exemple, une nouvelle personne est venue à

un cours de Falun Gong à Londres. Elle ne s'exprimait pas très bien et était grossière avec les gens autour d'elle et avec moi. Je pensais que seules les personnes « gentilles » deviendraient de sérieux pratiquants de Falun Gong. Je pensais que cette dame ne pourrait pas faire les exercices et renoncerait au Falun Gong très rapidement. J'ai été étonné de voir qu'elle pouvait très bien faire les exercices pendant plus d'une heure et demie le premier jour et que plus tard elle a acheté le livre du *Falun Gong*. Ceci montre à quel point je ne peux pas juger les gens en me basant sur mes propres conceptions. En conclusion, je pense que le Falun Dafa est la chose la plus merveilleuse dans ma vie. Il m'a transformé en une personne bien meilleure et a rendu ma vie tellement plus simple et plus heureuse. À l'avenir, je ferai de mon mieux pour m'améliorer davantage.

***Grâce au Falun Gong, je suis devenue
beaucoup plus prévenante envers les autres -
et j'ai l'air plus jeune aussi !***

Écrit par une pratiquante de Falun Dafa à Taïwan

Depuis l'enfance, je suis très sociable et active. Ma famille m'avait surnommée « cheval sauvage ». J'aimais les sports et j'ai gagné beaucoup de prix en représentant mon école élémentaire et secondaire dans des tournois publics. Cependant, du point de vue scolaire, je ne réussissais pas bien. Néanmoins, les notes élevées que j'obtenais dans les sports compensaient pour ma médiocrité dans les autres sujets.

Afin de soulager la situation financière à la maison, j'ai suivi les traces de mes trois frères et j'ai pris un travail à temps partiel tout en continuant à aller à l'école. Je travaillais pendant la journée et j'étudiais le soir dans une école technique. Mon père est mort d'un cancer lorsque j'étais encore mineure. Traumatisée et attristée par sa mort, j'ai commencé à m'intéresser à des activités malsaines, telles que le jeu, la boisson, les bagarres, conduire imprudemment, faire des commérages et perdre mon temps en pensant à des choses horribles.

J'aimais les sports. Le matin et le soir après le travail, je m'entraînais. Selon ma pensée à l'époque, transpirer était un moyen de montrer que j'étais encore en vie. J'ai également participé à divers tournois et gagné beaucoup de prix et de trophées. J'étais exposée à beaucoup de tentations et je me suis attachée à rechercher la renommée et les profits. Je me suis

graduellement égarée. Je passais tout mon temps et donnais toute mon énergie à tenter de m'élever dans ma carrière. En conséquence, ma famille a commencé à avoir de la difficulté à me comprendre. La confiance entre mes amies et moi a disparu et ma santé s'est détériorée tandis que je me poussais à ma limite physique.

Un jour, une de mes amies plus âgée m'a donné un journal populaire qui contenait quelques histoires très positives et encourageantes. En rentrant à la maison en métro, les larmes ont commencé à couler sur mon visage alors que je le lisais. J'ai lu des histoires au sujet d'être bon et j'ai appris beaucoup de nouvelles choses. Un article que j'ai lu parlait des pratiquants de Falun Gong persécutés en Chine. Comme je souhaitais en savoir plus, quelques jours plus tard, j'ai commencé à lire le *Zhuan Falun*.

Après avoir lu le *Zhuan Falun* une fois, j'ai rejoint un site de pratique dans mon voisinage. Après, quelque chose de miraculeux s'est produit. Je n'avais jamais gagné aucune bourse de toute ma vie, mais après avoir commencé à pratiquer le Falun Gong, j'ai reçu des bourses pour trois trimestres scolaires consécutifs ! Je me suis rendu compte que bien faire dans mes études était un résultat de l'attention accrue que j'avais développée en pratiquant le Falun Gong.

Après avoir pratiqué le Falun Gong pendant un an, ma belle-sœur a dit que j'avais énormément changé. Elle a ajouté que j'étais plus réaliste et que je ne me concentrais plus sur des choses superficielles. Ma sœur avait également remarqué que j'étais beaucoup plus sensible aux autres et les aidais davantage. D'ailleurs, mes collègues ont été surpris de voir des changements si positifs en si peu de temps. Ils ont dit qu'ils admiraient

mon nouvel engagement et dévouement à travailler. De plus, les membres de mon équipe ont également remarqué que je n'étais plus la personne agressive que j'avais été autrefois. Ils ont également mentionné voir d'autres changements positifs en moi.

Récemment, j'ai entendu des gens faire des commentaires sur la jeunesse de mon apparence. Je me suis rappelée un incident quand j'étais au lycée. Un jour, j'étais sortie avec un ami. Nous avons vu son amie venir vers nous et elle a dit à mon ami : « Bonjour. Alors tu sors avec ta tante ? » J'ai été totalement choquée par ce que j'ai entendu et je ne savais pas si je devais en rire ou en pleurer. Je sais que je dois le changement de mon apparence au Falun Gong. Je sais que c'est une pratique du corps et de l'esprit et que beaucoup de pratiquants constatent une amélioration significative de leur teint qui devient rose et clair. Ceci arrive même chez les personnes âgées. Si vous aussi, vous êtes intéressé par le Falun Gong, vous pouvez lire le *Zhuan Falun* et vous trouverez les réponses que vous cherchez.

***Prendre les difficultés comme des bénédictions,
regarder à l'intérieur pour trouver la source
de nos difficultés***

Écrit par un pratiquant de Falun Dafa chinois aux États-Unis

Je vis aux États-Unis depuis plus d'un an. Maintenant, quand je regarde en arrière, je me rends compte que j'ai éprouvé plus de difficultés pendant cette année qu'au cours de toutes mes années de pratique du Falun Dafa depuis 1995. Je suis chanceux d'avoir rencontré ces difficultés, parce qu'autrement je n'aurais pas pu améliorer mon caractère.

Je suis un technicien dans ma compagnie. Ma responsabilité est d'assembler et d'examiner différentes pièces d'équipement micro thermique. Au début, tout était nouveau à la compagnie et j'ai dû apprendre de mes collègues. Je sentais que j'étais traité comme un apprenti. On me demandait de faire toutes sortes de travaux insignifiants que personne d'autre ne voulait faire. J'ai aussi dû supporter l'impatience des gens. Toutes les fois que je rencontrais quelque chose de nouveau, je devais demander aux autres. Quand je demandais trop souvent, ils s'impacientaient, ou s'ils étaient simplement de mauvaise humeur, ils pouvaient s'impacienter facilement.

Différents produits demandent différents procédés d'assemblage. Si les procédures ne sont pas suivies correctement, des problèmes peuvent se produire quand les produits sont examinés. En conséquence, ceci pourrait causer une grande perte à la compagnie.

Pendant un certain temps, je faisais très souvent des erreurs. Quelque chose allait toujours de travers, même d'une façon absurde. Parfois, même si j'avais très bien suivi les procédures et que mes collègues avaient même donné leur accord, les résultats étaient quand même frustrants. Évidemment, je recevais beaucoup de commentaires grossiers du surveillant du laboratoire, ce qui m'attristait beaucoup. J'ai pensé en moi-même : « J'essaye de faire de mon mieux. Qu'y a-t-il de mal à cela ? » Pire encore, un de mes collègues rapportait toujours au surveillant mes moindres erreurs. Le surveillant s'impatiait immédiatement et criait : « Tu ne peux pas toujours faire des erreurs. Autrement, je ne pourrai pas te garder. » Alors je me fâchais aussi et pensais : « Tous les êtres humains font des erreurs. Pensez-vous que je les fais intentionnellement ? » Dans ces moments-là, mon esprit était préoccupé par une idée : « Congédie-moi. Si le pire devait arriver, j'irai à la maison. Voilà. J'en ai assez de ce genre de vie. »

Cette situation a continué pendant longtemps, jusqu'à ce qu'un jour je fasse une erreur au moment même où le surveillant passait. Il m'a demandé ce qui se passait. Je lui ai dit que j'avais fait une autre erreur et je m'attendais à ce qu'il éclate de colère. À ma grande surprise, il est parti sans rien dire. Tout à coup, j'ai senti que je me réveillais d'un rêve. Tant de réprimandes et de disputes s'étaient produites en raison d'un attachement : chaque fois qu'une erreur se produisait, je restais toujours silencieux et je tentais de la cacher. Quand quelqu'un venait s'enquérir de la situation, je disais que tout allait bien. J'ai toujours pensé qu'à condition que j'aie finalement un bon résultat, tout le monde serait content. Ils ne devraient pas prendre la peine de demander ce qui s'était produit au cours du processus. En apparence, mon argument semblait raisonnable. Mais pour un pratiquant de Dafa, il ne l'était pas. Un pratiquant devrait suivre le principe

d'« Authenticité », faire les choses d'une façon droite, être disposé à admettre toutes les erreurs et être clair au sujet de chaque chose. Tenter de dissimuler des erreurs n'est-ce pas un grand attachement ? Chose étonnante, après cet incident j'ai rarement fait des erreurs.

En conséquence, le surveillant ne s'est plus jamais plaint et personne ne prenait plus la peine de lui rapporter mes erreurs. Probablement parce que personne ne me crée d'ennui dans ma famille, j'étais destiné à rencontrer plus d'ennuis dans ma compagnie afin que j'aie des occasions pour cultiver.

Un collègue semblait très agressif à propos de tout. Il avait l'habitude de monopoliser l'équipement de la compagnie, même s'il n'en avait pas besoin immédiatement. Par conséquent, quand il était temps d'utiliser une certaine partie de l'équipement, je ne pouvais pas le faire et mon travail était retardé. De plus, je suis une personne disciplinée et ordonnée et je maintiens toujours mes outils et mon équipement d'une manière bien ordonnée. Il était juste l'opposé, laissant chaque partie d'équipement malpropre, graisseux et parfois brisé après l'avoir utilisé. Parfois, quand il ne pouvait pas trouver ses propres outils, il utilisait les miens et de temps en temps il les perdait aussi. Mon travail en était alors considérablement affecté. Des choses semblables m'arrivaient presque chaque jour. Plusieurs fois, je n'ai pas pu me contrôler et je me suis mis en colère. Après, j'ai regretté ce que j'avais fait. Sur la question d'améliorer mon caractère, quand il y avait des conflits, je pense que je m'élevais très lentement. Pourquoi est-ce que je ne pouvais pas sentir en moi intérieurement un cœur de bienveillance et de bonté ? Si une chose insignifiante pouvait me blesser, j'étais loin d'être ferme et inébranlable, comme un pratiquant de Dafa devrait être.

Après y avoir pensé, j'ai compris pourquoi. Tout d'abord, c'était parce que j'avais adopté une attitude biaisée envers les autres. Je les voyais comme étant égoïstes, grossiers et désorganisés dans leur travail. J'avais toujours perçu les choses autour de moi strictement à partir de mon propre point de vue. Quand les autres ne s'adaptaient pas à mes perceptions, je n'étais pas à l'aise avec eux. Pourquoi m'étais-je fâché ? C'était parce qu'ils dérangent mon travail et me créaient des ennuis. Chacune de mes pensées était à mon sujet seulement. Est-ce que ce n'était pas égoïste ? S'il avait créé des ennuis aux autres, dérangé le travail des autres, je ne me serais pas fâché.

Nous devons être prévenants envers les autres en tout temps ! Après avoir adopté une telle attitude, je ne me suis plus senti irrité par mes collègues. Au contraire, j'ai commencé à ressentir de la compassion envers eux, parce qu'ils souffrent aussi de difficultés dans leurs vies.

Abandonner l'attachement à la réputation et au gain

Écrit par un pratiquant chinois aux États-Unis

En mai 1997, alors que je travaillais à New-York, j'ai regardé la série vidéo complète des neuf conférences de Maître Li, sans dormir et d'un seul trait. Tout en les regardant, je me réjouissais d'avoir pu trouver ce grand Maître, de découvrir le but d'être un être humain et les principes de la cultivation et pratique. Peu de temps après, j'ai emprunté les enregistrements des différentes conférences de Maître Li et les livres de *Dafa*.

Bien que j'aie lu tous les livres de *Dafa* et que je fasse les exercices tous les jours, je ne comprenais toujours pas comment appliquer la cultivation et pratique dans la vie de tous les jours. Au début, je me joignais rarement au groupe d'étude collective et aux discussions, comme j'avais lu le *Zhuan Falun* de nombreuses fois, je pensais que je le comprenais vraiment bien. Plus tard, j'ai participé à un groupe de discussion et j'ai réalisé que moi aussi j'étais passé par des épreuves que d'autres pratiquants avaient rencontrées. Mais je n'avais pas traité l'épreuve comme un pratiquant aurait dû le faire et je l'avais laissée passer. Je n'avais pas essayé de comprendre et j'étais même déconcerté. Comment se faisait-il que les autres pratiquants traversaient des épreuves les unes après les autres, alors que moi je n'en avais connues aucunes ? En fait, ce n'était pas que je n'avais à faire face à aucun test, mais plutôt, que je n'agissais pas en accord avec les exigences de *Dafa*. Quand je faisais face à une tribulation, je n'allais pas chercher à l'intérieur pour en trouver la raison et je ne considérais pas cela comme une occasion de m'élever. J'évaluais la difficulté comme

l'aurait fait une personne ordinaire et je cherchais à l'extérieur. Alors je manquais toujours les opportunités de cultivation, les unes après les autres. Jusqu'à ce jour-là, je n'avais jamais réalisé l'importance de l'étude collective et de la pratique en groupe. Dans un tel environnement, les pratiquants peuvent partager des expériences de cultivation pour s'encourager les uns les autres et s'améliorer ensemble. Ceci est particulièrement bon pour abandonner ses attachements et c'est la manière la plus rapide pour s'élever.

Maître Li a dit :

« Je vous dis une vérité : tout le processus de cultivation et de pratique consiste en réalité pour un être humain à abandonner sans cesse son esprit d'attachement. » (*Zhuan Falun*)

Alors j'ai commencé à aller régulièrement au groupe d'étude de *Dafa* et à la pratique collective.

Ces dernières années, la compétition entre les compagnies de téléphone longue distance est devenue de plus en plus intense. Elles emploient différents moyens pour attirer les consommateurs, tel que des réductions de tarifs, l'exonération des frais mensuels et même des primes en espèces. Je suis devenu une de leurs cibles. Quand une compagnie me proposait des modalités intéressantes, une autre compagnie m'en offrait d'autres encore meilleures. Au début, je ne voulais pas changer de compagnie de téléphone, parce que je ne voulais pas de problème. Je pensais aussi : « Comment puis-je obtenir de l'argent d'un autre sans une bonne raison ? » Alors on m'a dit que changer de compagnie ne prenait que quelques minutes, que nous profiterions non seulement de tarifs intéressants, mais que nous recevions une prime en espèces. À

ce moment-là, j'avais été licencié et je n'avais pas grand chose à faire, alors c'est comme ça que j'ai décidé d'essayer. Après un tel essai, j'en ai immédiatement ressenti le bénéfice. Deux ou trois semaines s'étaient à peine passées après mon changement de compagnie qu'une autre compagnie m'a appelé et m'a proposé des conditions encore plus avantageuses. Le représentant de la compagnie a même dit : « Qu'est-ce qui vous dérange ? » Je me suis dit en moi-même : « Ce n'est pas moi qui demande cela et c'est leur façon de faire des affaires. Ne t'inquiète pas, ils sont contents et je suis content aussi. » Ainsi en l'espace d'à peine deux mois, j'ai changé de compagnie téléphonique trois fois et je me sentais content de l'avoir fait. Peu de temps après, la facture de téléphone est arrivée. Je l'ai regardée. Que s'était-il passé ? Comment est-ce que seulement deux ou trois appels longue distance pouvaient coûter trois cent dollars ? La compagnie avait comme règlement que si un consommateur changeait pour leur compagnie et s'il ne restait pas avec elle pendant trois mois fermes, non seulement il devait rendre l'argent de la prime en espèce, mais on allait lui facturer en plus le taux le plus élevé ! En faisant quelques calculs, j'ai trouvé que tout l'argent que j'avais gagné en changeant de compagnie de téléphone devait maintenant être remboursé. J'ai soudain réalisé que comme le dit Maître Li :

« Pas de perte, pas de gain. »

J'ai compris que ceci était un test pour voir si je convoitais les gains matériels. Mais je n'avais pas compris et j'avais raté le test. À la place, j'avais commercialisé ma vertu à maintes reprises en échange de « bénéfices de faveur » et je ne m'étais pas considéré comme un pratiquant.

Cet incident a largement exposé mon attachement au gain

matériel. Je me rappelle encore quand j'ai commencé à apprendre *Dafa*, au début, je m'étais dit que le point central de la cultivation du Falun Dafa c'était de s'assimiler à la caractéristique cosmique Authenticité-Bienveillance-Tolérance et d'abandonner les attachements humains à la renommée, aux intérêts matériels et à la sentimentalité. À ce moment-là, je pensais que je n'avais pas d'attachements à la renommée, ni aux intérêts matériels. Je pensais que ma cultivation devait se concentrer sur la sentimentalité. Il semble maintenant que le soi-disant « pas d'attachement à la renommée ni aux intérêts matériels » était simplement le point de vue d'une personne ordinaire. Maintenant que j'ai appris *Dafa*, je dois m'élever à un plus haut niveau.

Avant, je travaillais à New-York. Comme la compagnie avait été restructurée, de nombreux employés avaient été licenciés. J'ai aussi perdu mon emploi et je suis alors retourné à Boston. Je n'étudiais *Dafa* que depuis deux semaines. Je n'étais pas trop mécontent et j'ai commencé énergiquement à chercher un nouvel emploi. Je pensais que comme j'avais commencé tard à apprendre la Loi, un tel arrangement allait me permettre d'avoir du temps pour rattraper. Alors, chaque jour, je pratiquais les exercices, lisais la Loi et regardais une conférence des vidéocassettes de Maître Li.

Six mois ont passé. Les autres avaient déjà trouvé des emplois, mais je n'étais pas encore embauché. Ce n'est pas que les compagnies ne s'intéressaient pas à moi. Au cours de ces quelques mois, chaque mois, j'avais deux ou trois entretiens pour un emploi. Des compagnies étaient même passées par tout le processus d'embauche et attendaient pour choisir une bonne date pour que je commence à travailler. Mais pour des raisons inconnues, ma date d'embauche était reportée encore et

encore. Je ne pouvais tout simplement pas commencer un nouvel emploi. Au début, je trouvais de nombreuses raisons objectives : les compagnies avaient fusionné et avaient gelé les effectifs ; les directeurs avaient quitté la compagnie ; le plan d'embauche avait changé, etc. J'avais connu toutes ces situations. Puis est arrivée la crise financière asiatique, et de nombreuses sociétés financières ont commencé à licencier massivement. Pour moi, qui suis spécialisé en économie asiatique, c'était encore un autre revers. Je considérais que j'étais une bonne personne. Je n'avais pas de forts attachements à la réputation ni aux intérêts matériels. Je ne cherchais pas un niveau de vie élevé. Où qu'il soit, quel qu'il soit, tant qu'un emploi correspondait à ma spécialité et tant que le salaire était en proportion avec mon expérience et mes compétences, je serais content. Je n'avais pas réalisé, cependant, qu'en pensant de cette façon, cela faisait obstacle à l'élévation de mon caractère.

Un soir, j'ai reçu un appel téléphonique d'un directeur exécutif d'une grande société d'investissement. Il m'a dit qu'on m'avait recommandé pour un poste pour analyser l'économie et les actions asiatiques. Rapidement au cours de l'entretien, j'ai réalisé que le poste me conviendrait très bien, car il correspondait à mes compétences et à ma spécialité. Il était également très satisfait et prêt à m'offrir un entretien avec ses associés. Mais en discutant plus en détail, un conflit est apparu. En discutant de l'économie et des actions asiatiques, je me suis complètement laissé aller, comme si j'étais une autorité. J'ai commencé à parler de façon emphatique et j'ai même commencé à argumenter avec lui. Chaque phrase était remplie de la mentalité de me faire valoir et de la mentalité de compétition. Ma fille m'a décrit ma conversation : « Si elle avait été prise par écrit, chaque mot aurait été en gras et chaque phrase aurait eu un point d'exclamation ! » Après l'appel téléphonique,

ma femme m'a dit : « Avec ta façon de parler, il serait surprenant que quelqu'un t'engage. Tu as eu tellement d'entretiens, pourquoi ont-ils tous échoué ? Tu devrais chercher la réponse en toi. » C'est vrai. Maître Li a dit que lorsqu'il y a un conflit, il faut regarder à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur. Comment avais-je pu gâcher une si belle opportunité ? Pourquoi ? En me remémorant tout le déroulement de l'entretien téléphonique, j'ai trouvé que mes mots étaient remplis de l'attachement à la recherche de la renommée. J'avais profité de chaque occasion pour montrer que j'étais un professionnel et un expert. J'étais jaloux du fait que les autres soient meilleurs que moi. Face à un désaccord, je plaçais pour mon amour propre, pour prouver que « j'ai raison et vous avez tort ».

Cette nuit-là, j'ai beaucoup réfléchi. La recherche de la renommée, du prestige, des avantages et de la reconnaissance dans la société sont des attachements à la renommée qui sont facilement détectables. En étudiant le *Fa*, je me suis de moins en moins préoccupé de la renommée et des intérêts matériels. Mais mon attachement à la recherche de la renommée remonte à l'époque où j'allais à l'école primaire, lorsque j'ai commencé à rivaliser pour être classé parmi les meilleurs à l'école. Après avoir commencé à travailler, j'étais rarement satisfait de mon propre poste et j'étais toujours prêt à changer pour en avoir un meilleur. J'ai toujours pensé que j'étais meilleur que les autres. J'ai profité de chaque occasion pour faire étalage de mes connaissances et de mes compétences, et pour que les autres me voient comme quelqu'un de remarquable et d'extraordinaire. Ce type d'attachement à la recherche de la renommée et aux intérêts matériels, comparé à celui mentionné ci-dessus, est plus subtil et moins facile à détecter. C'est pour cela que je me sentais toujours malheureux et que je sentais que les autres ne me comprenaient

pas. Ce n'est qu'à ce moment-là que j'ai reconnu que selon le critère de *Dafa*, non seulement je n'avais pas abandonné l'attachement à la recherche de la renommée et aux intérêts matériels, mais cet attachement s'était accru depuis mes jeunes années. Ces attachements avaient des racines profondes, s'infiltrant dans tous les aspects de ma vie. Souvent, lorsque je rencontrais un nouvel ami ou collègue, je lui demandais naturellement de quelle école il était diplômé et le classement de sa spécialité. Ces attachements à la célébrité ont également affecté l'éducation de ma fille sans que je m'en aperçoive. Il semblait généralement entendu qu'elle n'allait pas fréquenter d'autres universités que Harvard ou le MIT (Massachusetts Institute of Technology). Cela lui a invisiblement et inutilement mis la pression. Ainsi, depuis un certain temps, elle ne mentionnait que les bonnes nouvelles et plus les mauvaises, de peur d'être critiquée parce qu'elle ne répondait pas aux attentes de ses parents. Est-ce que c'était bon ou mauvais pour elle ?

En réfléchissant, j'ai soudain réalisé que le fait de rechercher un emploi était finalement la meilleure occasion de me cultiver. Au cours de ce processus, mon attachement à la recherche de la renommée et aux intérêts matériels m'était pleinement exposé. En regardant à l'intérieur, ma colère s'est calmée. Peu de temps après, j'ai enfin obtenu un poste dans une société financière à Boston.

Le Maître a dit :

« Quand quelqu'un est capable de se conformer à la nature de l'univers Zhen-Shan-Ren, alors seulement il est une bonne personne. » (*Zhuan Falun*)

Maître Li a aussi dit :

« En tant que pratiquant, si vous vous assimilez à cette nature, alors vous êtes une personne qui est parvenue à la Voie, le principe est aussi simple que cela. » (*Zhuan Falun*)

Après avoir réfléchi attentivement aux trois éléments, Zhen, Shan, Ren (Authenticité, Bienveillance, Tolérance), j'ai trouvé que ma pire lacune était avec la Tolérance. Je devais travailler sur la Tolérance. Mais même à ce moment-là, je ne pouvais pas réfléchir attentivement aux raisons pour lesquelles je ne pouvais pas tolérer. Je pensais à l'époque que si quelqu'un me frappait ou m'insultait, je serais probablement capable de le tolérer parce que j'avais appris en lisant les enseignements que je devais le tolérer. J'avais aussi pensé que je ne pourrais peut-être pas rester vraiment insensible dans mon cœur. Je pensais que j'allais devoir m'améliorer pas à pas. Comme mon caractère ne s'améliorait pas, chaque fois qu'une épreuve se présentait, je ne pouvais pas la tolérer. Pour sauver la face, je rouspétais et je répondais toujours. Ce n'était qu'après l'épreuve que je réalisais que j'aurais dû la tolérer. La raison pour laquelle je ne pouvais pas rester insensible dans mon cœur était que je n'avais pas amélioré mon caractère et je n'avais pas creusé jusqu'à la raison fondamentale de mon manque de tolérance. Après deux ans de cultivation, j'ai progressivement réalisé que la raison pour laquelle je ne pouvais pas tolérer était que j'étais encore attaché à la recherche de la renommée et au gain personnel. Quand je rencontrais une épreuve, je ne regardais jamais à l'intérieur, mais je cherchais toujours des causes à l'extérieur, essayant de trouver des preuves pour me donner raison. C'est pourquoi je devais argumenter avec les autres jusqu'à ce qu'ils soient d'accord avec moi. Si je ne pouvais pas atteindre mon but, il m'était impossible de continuer à tolérer. Extérieurement, c'était ne pas pouvoir tolérer, mais d'un point de vue plus profond, c'était ne pas avoir

assez de compassion.

Sauver la face expose l'attachement à la recherche de la renommée. Quand quelqu'un rivalise et se bat pour sauver la face ou pour protéger ses propres intérêts matériels, il n'envisage pas de sauver la face pour d'autres personnes, il ne pense pas à mettre les autres en premier et il n'a pas de compassion pour les autres. C'est pourquoi il y a de la compassion dans la tolérance, et c'est pourquoi, quand je n'ai pas assez de compassion, je ne peux pas non plus élargir mon esprit, ni toujours pardonner les erreurs des autres, ni abandonner mes intérêts matériels. En tant que pratiquant, je devrais agir en accord avec *Dafa* et penser davantage aux autres. Ce n'est qu'ainsi que je pourrai regarder à l'intérieur lorsque je rencontrent des épreuves. Au cours de ce processus, j'améliorerai mon caractère, j'abandonnerai tous mes attachements, je m'assimilerai à la caractéristique cosmique Authenticité-Bienveillance-Tolérance et je retournerai rapidement à mon vrai moi.

Quelques histoires du jeune Beibei de Chine

Écrit par un pratiquant de Falun Gong en Chine

En mai 1997, Beibei a commencé à pratiquer le Falun Dafa avec sa mère. À ce moment-là, il avait 9 ans. *Dafa* est maintenant profondément enraciné dans son cœur. Voici quelques histoires à propos de sa cultivation et pratique.

Un jour, en septembre 1997, Beibei s'est cogné contre un camarade de classe qui tenait dans ses mains une tasse d'eau bouillante. L'eau s'est renversée et a ébouillanté la main de son camarade. Fâché son petit camarade a versé le reste de l'eau bouillante sur la poitrine de Beibei, lui causant des brûlures qui formèrent immédiatement des ampoules. Malgré l'injustice, Beibei a gardé le silence et n'a pas blâmé le jeune garçon. Les autres camarades, effrayés par la blessure, ont appelé le professeur. Le professeur a informé les parents de l'autre élève et ensemble, ils se sont rendus chez Beibei.

La mère de Beibei leur a demandé ce qui s'était passé et elle a surtout consolé le professeur et les parents du petit camarade, sans les blâmer. Beibei a dit à sa mère : « Je me sens mal à l'aise d'avoir donné autant d'inquiétude au professeur... » En entendant cela, les parents de l'autre élève et le professeur étaient tellement émus qu'ils en ont perdu la parole, puis ils ont dit : « Nous nous préparions à faire face à de la colère, mais maintenant nous nous sentons tellement honteux. »

Cette nuit-là, quand Beibei s'est allongé pour dormir

après avoir fini ses devoirs, sa mère lui a demandé : « Est-ce que les brûlures te font mal ? » « Non » a répondu Beibei. Pour un pratiquant, une pensée fait souvent la différence entre un résultat bon ou mauvais. Le lendemain matin, les ampoules avaient disparu et la peau était redevenue normale. Après cela, l'élève fauteur de troubles ne s'est plus comporté aussi mal qu'avant.

En 1999, Beibei faisait son second semestre à l'école secondaire. Il s'est classé parmi les cinq meilleurs lors de l'examen.

Un mois après le début du nouveau semestre, la mère de Beibei est allée à Pékin faire appel au nom du Falun Gong. Par la suite, Beibei et son père ont aussi fait appel. Ils ont été arrêtés et renvoyés tous les trois dans leur ville le même jour. Le père de Beibei a été envoyé dans un camp de travaux forcés, tandis que lui et sa mère ont été emmenés au Bureau 610 local. En voyant le regard triste de sa mère, Beibei l'a encouragée en lui disant : « Maman, ne t'inquiète pas. J'irai à l'école comme d'habitude, mais tu ne dois écrire aucune déclaration promettant d'abandonner le Falun Dafa. » Ceci a ébranlé tout le monde dans la pièce. Sa mère a été envoyée dans un centre de détention. Il est difficile d'imaginer qu'un enfant de onze ans soit forcé de vivre seul.

Alors qu'il n'était jamais allé chez sa grand-mère avant, Beibei a pris l'autobus tout seul et a ramené sa grand-mère avec lui à la maison. En arrivant à l'école, le principal et les professeurs lui ont parlé, l'un après l'autre, l'incitant fortement à ce qu'il abandonne sa pratique du Falun Dafa. Beibei a dit : « Je ne dois pas mentir. » Sous la pression, son professeur lui dit d'un ton sévère : « Tu seras expulsé si tu n'écris pas la promesse. » Beibei, cependant, est resté ferme dans sa foi. À la maison, la grand-mère de Beibei et de nombreux autres membres de sa famille ont

essayé, avec anxiété, de le persuader d'écrire une fausse promesse d'arrêter de pratiquer, mais Beibei fermement insistait, disant que suivre « Authenticité-Bienveillance-Tolérance » et s'efforcer d'être une bonne personne, ce n'était pas quelque chose de mauvais. Il a refusé de dire quelque mensonge que ce soit contre sa conscience.

Au cours des trois dernières années, la persécution des pratiquants de Falun Dafa par le régime communiste chinois a continué de s'intensifier. Beibei a été forcé de vivre sans l'attention de ses parents et a supporté d'immenses épreuves. Le 5 décembre 2001, la mère de Beibei a été arrêtée de nouveau alors qu'elle distribuait des documents d'information exposant la vérité au sujet de la persécution du Falun Gong. Son père était encore au camp de travaux forcés. Les policiers ont amené sa mère à la maison, ils ont fouillé partout et ont volé un ordinateur et d'autres affaires. Sa mère a été menottée sous les yeux de Beibei. Ils ont envoyé la mère de Beibei dans un centre de détention en laissant Beibei sans parent, encore une fois.

Tous les voisins savaient que la mère de Beibei était une bonne personne, alors ils se sont occupés de Beibei pendant qu'elle était détenue dans un centre de détention. Une fois, Beibei est allé rendre visite à sa mère et l'a réconfortée en disant : « Je vais bien, je n'ai ni faim, ni froid. » Sa mère a été soulagée dans son cœur et est devenue plus déterminée en prison. Sans peur, elle a clarifié continuellement la vérité aux criminels et aux gardiens, pour que leur futur en bénéficie. Après avoir fait une grève de la faim, sa mère a été finalement libérée inconditionnellement le 19 avril 2002. Mais le Bureau 610 a pourtant refusé de la laisser tranquille. Dix jours après avoir été libérée, elle s'est trouvée dans l'obligation de quitter son domicile pour éviter d'être arrêtée.

Beibei a encore été séparé d'elle, mais il était fier d'elle quand il racontait son histoire à ses camarades. Son père a continué de clarifier la vérité aux gardiens du camp de travail et était très déterminé à rester inébranlable dans sa croyance. Il a été relâché à la fin de sa peine.

Découvrir l'espoir dans une mer de souffrance - Un jeune homme découvre le Falun Dafa en prison

Écrit par un pratiquant de Falun Dafa en Chine

En octobre 1999, j'ai été condamné à la prison et je suis devenu soudainement un forçat. Au début, le procureur avait dit qu'on allait m'innocenter. Mon avocat avait aussi dit que j'étais innocent et que si j'étais jugé coupable, il ne me réclamerait aucun argent. Cependant, j'ai été jugé coupable et avant de réaliser ce qui était en train de m'arriver, j'étais en prison. Je ne pouvais trouver personne avec qui partager ma peine ou écouter mes plaintes. Je me sentais le cœur brisé.

En décembre 1999, plusieurs groupes de pratiquants de Falun Gong ont été envoyés dans la même prison [que moi] pour la simple raison qu'ils avaient gardé leur croyance. À ce moment-là, je ne comprenais pas les efforts des pratiquants dans leur cultivation et pratique. Ensemble, avec d'autres détenus, j'ai ri d'eux, pensant que je n'avais rien de mieux à faire que de leur occasionner des ennuis. J'ai même dit que les pratiquants de Falun Gong avaient des problèmes mentaux. J'ai même pensé qu'ils avaient des motivations politiques. Après avoir été déplacé dans différentes cellules, ces questions se sont graduellement résolues. Pendant mon temps en prison, j'ai été déplacé sept fois. Chaque déplacement m'a donné l'opportunité de rencontrer davantage de pratiquants

La prison est un véritable enfer. Tout, de la vie quotidienne à la manière de penser des individus, est très différent des gens de

l'extérieur. Les détenus se battent pour la nourriture, propagent des ragots et se moquent des autres. En prison, les gens font ce qu'ils peuvent pour se sentir bien aux dépens des autres. La seule exception sont les pratiquants de Falun Gong. Ils ne se battent pas quand ils sont attaqués, ni physiquement ni verbalement. Ils prennent soin des autres. Ils accordent de la valeur à la vertu et aux bonnes actions. Ils clarifient aussi la vérité au sujet du Falun Gong, et conseillent patiemment aux détenus criminels de devenir de bonnes personnes.

Durant les sept mois que j'ai passés en prison, tous les pratiquants que j'ai rencontrés étaient ainsi. Indépendamment de leur niveau d'éducation, ils ont tous fait preuve d'un haut niveau de moralité. Ils ont une grande capacité à tolérer les différences des gens, et ils sont capables d'endurer d'immenses épreuves. Leur attitude sincère et leur compassion sont des plus mémorables. Après avoir passé du temps avec les pratiquants de Falun Gong, j'ai été étonné de rencontrer ce genre de personnes dans un endroit aussi sombre. Sous les conseils de leur Maître, ils pratiquent une cultivation merveilleuse. Je les ai secrètement admirés. Les pratiquants de Falun Gong sont les personnes les plus chanceuses au monde.

Cette expérience m'a enseigné une leçon importante. J'ai obtenu une compréhension droite du monde et j'ai trouvé le vrai sens de la vie. J'ai vu une lumière dans la nuit et j'ai trouvé la vérité dans cette immense mer de souffrance. Je suis reconnaissant envers ceux qui m'ont envoyé en prison, même si leur motivation était une vengeance personnelle. Comment aurais-je pu rencontrer autant de pratiquants de Falun Gong ? Sans cette expérience, j'aurais pris un autre mauvais tournant dans la vie et j'aurais commis des mauvaises actions. Ce temps

en prison fut pour moi une bénédiction déguisée. Pourquoi est-ce que je dis cela ? Parce que j'ai appris le Falun Gong ! Je vais parler de la persécution à mes amis et à ma famille. Je vais les inviter à pratiquer le Falun Gong. Je vais dire à tout le monde de se rappeler Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Je vais leur dire que le Falun Gong est bon.

Maintenant, mon entourage me dit que je suis une personne différente. Ils disent que je respecte davantage les gens. C'est que, lorsque j'étais en prison, j'ai lu le *Zhuan Falun*, le livre principal du Falun Gong. Après avoir entendu les pratiquants de Falun Gong clarifier la vérité au sujet de la persécution, j'ai fait le vœu de pratiquer le Falun Gong après ma sortie de prison. Plus tard je suis devenu un pratiquant de Falun Gong.

Maintenant, je raconte à tout le monde mon expérience. S'il vous plaît, essayez d'en apprendre davantage sur les pratiquants de Falun Gong. Venez apprendre la vérité du Falun Gong !

Voir le monde différemment grâce à Dafa

Écrit par une pratiquante aux États-Unis

Mon chemin de cultivation a commencé en mars 2000. Je n'avais pas idée à ce moment-là de ce que j'entreprenais. Je ne pouvais pas croire combien nombreux sont les éveils et les vérités que j'ai lus dans le *Zhuan Falun* quand j'ai commencé à pratiquer le Falun Gong. Je dois avouer que je n'ai pas cru tout ce que je lisais au début. Certaines choses semblaient tellement lointaines et si difficiles à comprendre. Alors que d'autres choses que je lisais, je savais qu'elles étaient vraies. J'avais aussi un peu de mal avec certains concepts, mais j'ai continué à avancer. Chaque fois que je lisais le livre, je comprenais un petit peu plus. Je savais au fond de moi que j'avais à faire confiance et que graduellement ma compréhension s'élèverait et c'est ce qui s'est passé. À un certain moment, je me demandais tous les jours si j'allais continuer à pratiquer ou pas.

C'était comme être guidée sur une voie inconnue et que la seule connexion était mon cœur. Rien n'était familier et c'était la foi que me menait. Je savais que je devais garder mon esprit ouvert. Il aurait été si facile de partir et de retourner à mes anciennes habitudes de ne jamais réellement cultiver une seule voie, mais de patauger et de toujours chercher.

Tous mes amis intimes étaient enthousiastes au sujet du Falun Dafa quand il nous a été enseigné au début, y compris mon mari. Nous pensions tous que l'énergie que nous ressentions quand nous faisions les exercices ensemble était formidable, et

nous avons tous eu une foi assez forte en les faisant pendant environ six semaines. Ensuite, petit à petit, comme le temps a passé, ils ont fini par s'arrêter en cours de route. Je pense que la raison pour laquelle la plupart des gens n'ont pas continué est parce qu'ils ont réalisé qu'ils avaient de nombreux schémas comportementaux et de nombreuses habitudes de longue date qu'ils devaient changer pour devenir de vrais pratiquants et aussi qu'ils devaient se discipliner. Je sais que cela ne m'a pas été facile, en particuliers pour abandonner toutes sortes d'attachements.

Quand mon mari a vu à quel point j'étais devenue engagée, il est devenu très hostile et fâché et il a même dit de mauvaises choses sur *Dafa*. Je devais vraiment regarder à l'intérieur pour voir ce qui en était la cause. Après de nombreuses tribulations avec mon mari, je suis devenue beaucoup plus forte en tant que pratiquante de *Dafa*. Nous en avons parlé ensemble, et cela m'a aidée à comprendre le point de vue de mon époux et j'ai été plus bienveillante et tolérante envers lui et envers ses besoins. De son côté, il a laissé tomber sa colère à l'égard de *Dafa*. Il a été capable de mieux comprendre ma profonde implication et d'être plus tolérant concernant ma croyance. Il aurait été facile de le blâmer mais ce n'était qu'une facette du problème – nous avions tous les deux des choses à travailler et nous continuons à le faire. Même si mon mari ne pratique pas *Dafa*, je sens que ma pratique aussi l'aide de nombreuses façons. Je sais qu'il réalise maintenant combien *Dafa* est bon à cause de mes actions. Si nous, pratiquants de *Dafa*, marchons bien sur notre chemin, les autres verront notre compassion et notre bonté et à travers ces actions nous montrerons la bonté de *Dafa*.

Une chose que j'ai remarquée est que je n'ai plus autant de hauts et de bas [qu'avant]. Je suis plus sereine. Je n'essaie pas de

combattre la vie mais juste de laisser les choses se produire. Je n'ai pas non plus d'attentes comme autrefois. Je fais juste ce que mon cœur me dicte de faire sans attendre aucun résultat. Cela me rend la vie tellement plus douce.

Un autre aspect de la magnificence de *Dafa* est ma clarté d'esprit. Grâce aux lectures, aux études et aux partages, je sais ce qui est vrai et faux et je sais ce qu'il y a à faire pour élever mon caractère et pour devenir une meilleure personne. Je n'ai pas à deviner. J'ai aussi beaucoup de compassion pour les autres grâce à la compréhension que j'ai obtenue par l'étude du Falun Dafa.

Suite à mes lectures sur le site Internet Minghui, j'ai tellement obtenu en lisant les expériences des autres pratiquants, particulièrement des pratiquants chinois. Je leur en suis très reconnaissante et j'ai beaucoup d'admiration pour leur courage. Ils m'ont fait prendre conscience à quel point mes épreuves sont minimes comparées aux leurs.

Grâce aux enseignements de Maître Li, toute ma perception du monde a changé. J'ai beaucoup appris et je continuerai à travailler pour élever ma compréhension.

Un adolescent fait l'expérience de nombreux bienfaits en pratiquant le Falun Dafa

Écrit par Tim Wu, en Pennsylvanie aux États-Unis

Mes parents ont commencé à pratiquer le Falun Dafa en février 1999. À cette époque, je n'ai pas vraiment prêté attention à ce qu'ils faisaient. Je voyais juste qu'ils faisaient chaque jour quelques exercices harmonieux et aux mouvements lents. Cependant, après tout juste deux semaines, je n'ai pas pu ne pas remarquer les changements dans ma famille. Ma mère avait habituellement des problèmes pour dormir la nuit, elle avait du mal à s'endormir. Mais je remarquais qu'elle commençait à très bien dormir et semblait en forme. Mon père semblait ne pas se mettre en colère facilement ni élever la voix contre moi. Avec ces choses incroyables se produisant autour de moi, je n'ai pas pu m'empêcher d'imiter les mouvements de leurs exercices pour voir ce qui allait m'arriver. Après avoir fait les mouvements pendant un certain temps, mon corps est devenu très chaud et les exercices étaient très apaisants. Mes mains étaient particulièrement chaudes. Je ne comprenais pas comment cet exercice lent pouvait si facilement réchauffer tout mon corps, parce que quand je cours et saute en jouant au basket-ball, j'arrive à peine à me réchauffer. C'était impressionnant. J'aimais beaucoup faire les mouvements. Peu de temps après, j'ai appris les exercices, je pouvais faire la méditation assise en lotus pendant plus de quinze minutes. Bien que ce fût parfois inconfortable, cela me faisait du bien.

Plus tard, j'allais parfois sur les points de pratique collective avec mes parents et je remarquais que tous les pratiquants étaient

très amicaux. Je ne savais pas pourquoi ils étaient tous aussi gentils, j'ai donc posé la question à mes parents. Ils m'ont dit que les mouvements étaient juste une partie du Falun Gong. L'autre était de pratiquer les composants essentiels du Falun Gong, à savoir le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Ma mère m'a donné un livre intitulé *Zhuan Falun* et m'a dit : « Ce livre répondra à toutes les questions que tu as. » Je voulais commencer à le lire, alors j'ai rejoint mes parents dans leur lecture du livre le soir. Nous lisions ensemble, à tour de rôle. Ils lisaient la version chinoise et je lisais la version anglaise. Après avoir lu le livre en entier, il y avait encore beaucoup de choses que je ne comprenais pas, mais ce que je comprenais c'est que Maître Li veut que nous soyons de bonnes personnes et que nous abandonnions toutes les pensées et comportements négatifs.

Après avoir appris le Falun Gong, j'ai senti que ma vie en bénéficiait beaucoup. Ma santé s'améliorait. Mes amis à l'école tombent toujours malades et doivent parfois rester chez eux, comme moi auparavant. Mais je n'ai pas été malade depuis longtemps. Je n'ai jamais été absent ni cette année ni l'année précédente. Mes études à l'école se sont également améliorées. Je suis aujourd'hui dans toutes les classes d'honneur et j'ai les meilleures notes. De plus, lorsque j'ai pour la première fois commencé à lire le *Zhuan Falun*, je pouvais seulement lire la version anglaise. Quand j'essayais de lire en chinois, je ne connaissais pas beaucoup de mots et je me trompais tout le temps. Je ne comprenais pas ce que je lisais. Donc j'étais souvent très frustré à cause de ça. Mais mes parents m'encourageaient souvent avec ce que Maître Li disait dans le *Zhuan Falun* : « C'est difficile à endurer, mais on peut l'endurer, c'est difficile à faire, mais on peut le faire. » Donc j'ai suivi ces paroles et j'ai continué à lire. À présent, je lis tous les jours et je peux lire à mon rythme

tout le livre en chinois sans trop faire de fautes.

Le Falun Gong a aussi amélioré mon caractère. Le Maître a dit :

« Vous avez toujours de la compassion et vous agissez avec bienveillance envers autrui » (*Zhuan Falun*)

J'ai essayé d'être bon avec mes camarades de classe, ne jamais me bagarrer, ni me disputer comme j'avais l'habitude de le faire. Par exemple, une fois, mon ami a renversé par accident son soda sur ma reliure ce qui a mouillé toutes les feuilles. Avant d'étudier le Falun Gong, j'aurais été vraiment en colère. Au lieu de ça cette fois-ci, je me suis retenu. J'ai juste pensé qu'il n'avait pas renversé son soda intentionnellement et qu'il n'y avait aucune raison de se mettre en colère contre lui. Donc mon ami s'est excusé et il m'a aidé à le nettoyer. Je suis content de ne pas avoir été en colère contre lui. Autrement, il se serait lui aussi mis en colère contre moi et on se serait disputé.

En juillet 1999, probablement parce qu'ils pensaient qu'il y avait trop de gens qui pratiquaient le Falun Dafa, le régime communiste chinois l'a interdit. À partir de ce moment-là, tout simplement parce que les pratiquants de *Dafa* persistaient à pratiquer le Falun Dafa, beaucoup d'entre eux ont été envoyés dans des camps de travail, des prisons et même des hôpitaux psychiatriques (afin de les discréditer et les persécuter). Des milliers et des milliers de pratiquants de Falun Dafa ont été violemment persécutés et beaucoup ont été torturés à mort. Je ne comprends vraiment pas pourquoi le Parti communiste chinois persécute de bonnes personnes et pourquoi ils ont aussi peur des bonnes personnes. En tant que dirigeants d'un grand

pays, pourquoi propagent-ils des mensonges et des rumeurs dans le monde entier pour calomnier le Falun Dafa ? En tant que pratiquant de Falun Dafa, je veux dire aux gens que le Falun Dafa est bon et révéler les actes pervers de Jiang Zemin et de ses adeptes, qui confondent le bien et le mal et qui persécutent farouchement le Falun Dafa. Je dois sauvegarder *Dafa*. Ces deux dernières années, j'ai eu plusieurs opportunités de le faire.

J'ai un ami chinois qui a une antenne satellite chez lui, donc souvent nous regardons les reportages concernant le Falun Gong par le régime chinois. Une fois, il m'a dit des choses qui diffamaient le Falun Gong et il m'a demandé également pourquoi je pratiquais. Je lui ai répondu : « Comment peux-tu connaître la vérité sur ces choses-là ? Pourquoi crois-tu les mensonges du Parti communiste chinois ? As-tu lu le livre *Zhuan Falun* ? » Depuis, il ne parle plus du Falun Gong. Mais intérieurement, je souhaiterais qu'un jour il lise le *Zhuan Falun*.

S'engager sur le droit chemin et commencer une nouvelle vie

Écrit par un pratiquant de Falun Dafa en Chine

Je suis un homme de 24 ans et je menais avant une vie dissolue. J'ai eu la chance d'apprendre le Falun Dafa quand j'ai été relâché d'un camp de travaux forcés en mai dernier. Je me suis éveillé, j'ai été convaincu et déterminé à me cultiver en suivant les principes du Falun Dafa. Voilà maintenant plus de cinq mois que ma vie a complètement changé, j'ai retrouvé mon chemin.

Je me souviens qu'au camp de travaux forcés, en dépit des travaux difficiles que l'on m'imposait, mon cœur était indomptable, même si j'étais d'accord pour changer quand je serais relâché. Je pensais que je n'allais plus rien faire d'illégal, mais que j'allais plutôt me consacrer à faire de l'argent et compenser pour ma jeunesse perdue. J'avais la tête pleine d'idées sur la manière de devenir riche.

Mais j'ai eu le cœur tellement brisé en lisant les livres de Maître Li sur le Falun Dafa. J'ai regretté toutes les mauvaises choses que j'avais faites et tout le karma que j'avais accumulé chaque jour. J'ai réalisé que j'étais allé contre le principe fondamental de l'univers : Authenticité-Bienveillance-Tolérance. Ma famille et mes amis avaient essayé de me faire changer, mais je n'avais pas fait attention à leurs encouragements et à ce qu'ils disaient car faire le mal me rapportait plus. Et donc, je ne voulais pas être bon. Maître Li explique les raisons pour lesquelles on doit être une personne de bien en mentionnant les principes universels,

la nature humaine, les standards moraux, et le développement de la société humaine. Cela m'a permis de réaliser qu'il est capital de savoir quel genre de personne on veut être pour savoir si l'on peut ou non s'améliorer. Je suis déterminé à être un pratiquant de Falun Gong, à être une personne de bien, à m'assimiler à Authenticité-Bienveillance-Tolérance, et à retourner à ma nature originelle.

Mais les difficultés que l'on rencontre dans le *xiulian* viennent de toutes parts. Les premiers conflits viennent souvent de sa propre famille. Je suis un jeune homme, mais il m'est très difficile de trouver du travail car je ne suis allé à l'école que jusqu'en 3^e, et la peine de travaux forcés n'a pas aidé non plus. Personne chez moi n'aimait le fait que je restais à la maison sans travailler. En plus, je lisais le livre de Maître Li et faisais les exercices à la maison, ce que ma famille n'acceptait pas ni ne comprenait. On me réprimandait toujours sans raison. J'ai considéré ces incidents comme des obstacles à surmonter et des opportunités pour améliorer mon caractère. J'ai décidé d'être un bon fils à la maison et une personne de bien dans la société. Peu importe à quel point les gens me maltrahaient, je regardais toujours en moi pour y trouver la faille, j'évaluais tout à l'aune des standards de *Dafa*, et j'agissais en conséquence.

Quand j'ai commencé à pratiquer, j'ai pris l'initiative de m'occuper de la maison et de me cultiver en étudiant le *Fa*. Je me suis progressivement débarrassé des nombreuses mauvaises habitudes que je n'étais pas arrivé à abandonner auparavant. Maintenant ma famille est beaucoup plus agréable. Même si j'ai encore beaucoup de choses à améliorer, j'ai beaucoup changé en moi et je suis une meilleure personne qu'avant. J'ai aussi plus d'énergie.

Il y a une autre histoire que je voudrais partager. L'an dernier en juillet dans ma ville il y a eu une grosse inondation. Ma famille restaurait la maison, nous avons apporté du sable que nous avons placé en bas. Après l'inondation, des gens qui vivaient tout près sont venus pour essayer de voler le sable. Mon père a essayé de les en empêcher mais personne ne l'écoutait. Quand j'ai vu cela, sans réfléchir je me suis précipité pour les arrêter. Même si les choses n'ont pas pris une mauvaise tournure, j'ai dit de mauvaises choses telles que : « Je n'ai pas peur de mourir » pour les faire fuir. Ils connaissaient tous mon passé et n'ont pas osé continuer. J'ai beaucoup regretté mon comportement après cet incident, car mon esprit de compétition était ressorti. J'ai réalisé que je n'avais pas passé l'épreuve. Bien sûr je n'ai pas hurlé, ni frappé quelqu'un. Autrefois, je pouvais passer quelqu'un à tabac s'il se moquait de moi, sans parler de venir voler du sable chez moi.

Dans le passé, les gens qui vivaient dans notre immeuble avaient peur de moi et me haïssaient. Ils roulaient des yeux et m'envoyaient des regards méchants. Quand j'ai été envoyé au camp de travaux forcés, tout le monde a été content et s'est senti soulagé. Quand je suis revenu, ils pensaient tous que le fauteur de trouble était revenu et que des désastres allaient se reproduire. Leur opinion a totalement changé quand j'ai commencé à pratiquer le Falun Dafa. Ensuite, durant l'inondation, je me suis dévoué pour construire une embarcation, je suis allé à un kilomètre avec d'autres jeunes gens pour aller chercher de l'eau potable pour tout le monde. Il faisait une chaleur insupportable et l'eau était froide et sale. Le sol était brûlant et mes pieds couverts de cloques, mais je ne me suis pas plaint. Je pensais : « Je suis un pratiquant de Falun Dafa, c'est quelque chose que je dois faire. »

J'ai aussi aidé des gens des autres immeubles à se déplacer. J'ai nagé pour sortir acheter de la nourriture et de l'eau pour tout le monde. Les actions sont plus éloquentes que les paroles. Tout le monde m'a félicité et me souriait.

Bien sûr mon but n'était pas que les gens me traitent bien. C'est le *xiulian* dans le Falun Dafa qui a provoqué cet effet positif. Je n'aurais pas agi ainsi sans le Falun Dafa. C'est vrai, j'ai changé. Mon caractère s'est amélioré. Je suis plus déterminé à me cultiver. Quels que soient les obstacles que je rencontrerai à l'avenir, je vais utiliser le Falun Dafa comme miroir et le Maître pour me discipliner et m'élever de tout mon être. Je vais atteindre le critère d'un vrai pratiquant de Falun Dafa, être une bonne personne, et apporter une contribution positive à la société.

**« Authenticité-Bienveillance-Tolérance »
même en conduisant sa voiture**

Écrit par un pratiquant en Europe

Je suis monté dans ma voiture. Sur ma vitre arrière était inscrit « Authenticité-Bienveillance-Tolérance ». J'étais pressé donc j'ai appuyé sur l'accélérateur. J'ai dépassé un taxi et un autre véhicule, sans réaliser que je conduisais très mal. Quand je me suis arrêté au feu rouge, un autre véhicule s'est approché lentement de ma voiture pour s'arrêter à côté de moi. Le conducteur a baissé sa vitre pour me dire : « Ce serait super si vous conduisiez en suivant les mots inscrits sur votre vitre arrière. »

Cela m'a fait réaliser l'immense responsabilité que j'avais en conduisant avec ces mots inscrits sur ma voiture, vivre chaque instant selon ces principes. Je ne dois pas les ignorer quand je m'assois au volant.

J'ai remercié le conducteur et lui ai promis de me corriger.

Depuis je conduis plus prudemment et je respecte les règles. Je dois vivre selon « Authenticité-Bienveillance-Tolérance » non seulement quand je suis au volant, mais aussi quand je parle et que je vaque à mes occupations quotidiennes. Ces trois mots sont de plus en plus importants.

***Une anesthésiste refuse
les « revenus supplémentaires » et les dessous
de table en pratiquant le Falun Gong***

Écrit par une pratiquante de Falun Gong en Chine

En Chine continentale, si vous allez à l'hôpital vous faire opérer, vous devez donner de l'argent supplémentaire dans une enveloppe rouge à au moins deux personnes. L'une est le chirurgien qui vous opère et l'autre l'anesthésiste. Il est difficile de savoir quand cela a commencé, mais souvent l'argent contenu dans la pochette rouge est la principale source de revenus. Bien que le montant de la pochette varie d'une personne à l'autre, d'après ma sœur cadette qui travaille en tant qu'anesthésiste dans un hôpital, un anesthésiste ordinaire comme elle reçoit entre sept ou huit mille à dix mille yuans par mois [cinq cents yuans est le salaire mensuel d'un ouvrier en Chine]. Par contre, le salaire d'un médecin s'élève à un à deux mille yuans par mois. Une autre source de revenus sont les dessous de table des entreprises pharmaceutiques qui poussent à prescrire des médicaments onéreux. Bien que l'on ne puisse pas les comparer à l'argent des enveloppes rouges, ce sont toutefois des sommes conséquentes.

En se mettant à pratiquer le Falun Gong, ma sœur cadette, qui travaille comme anesthésiste dans un hôpital, a cessé d'accepter les enveloppes rouges et les dessous de table pour prescrire certains médicaments.

Ma sœur cadette a commencé à pratiquer assez tard. Avant la persécution qui a commencé en 1999, sa belle-mère pratiquait

le Falun Gong et son beau-père a aussi pratiqué pendant un certain temps. Mais à cette époque-là, elle ne connaissait pas trop le Falun Gong, elle le considérait juste comme des exercices de santé pour rester en forme. Après le 20 juillet 1999, sa belle-mère a abandonné la pratique du Falun Gong en raison de la trop forte pression venant du Parti communiste chinois. Ma sœur a tout essayé pour persuader sa belle-mère en disant : « Maman, si tu sens que c'est bon, tu dois continuer à le pratiquer. Pourquoi accorder de l'importance à ce que disent les médias ? Je sens que ça te fait du bien de pratiquer ce qigong, parce qu'il t'a permis de retrouver la santé. » Mais la vieille dame avait traversé des campagnes politiques telles que la Révolution culturelle, elle avait donc très peur. Elle n'osait pas continuer.

À un moment donné, ma sœur m'a dit qu'elle était désabusée en voyant la détérioration des valeurs morales dans la société, la froideur entre les gens et tout ce qu'ils pouvaient faire pour tirer avantage les uns des autres. Elle était perplexe quant à l'existence humaine. Elle se sentait vide, seule et déprimée. Elle perdait même espoir dans l'avenir.

Je lui ai parlé du Falun Dafa au téléphone et peu de temps après, elle a commencé à pratiquer. Deux jours plus tard, elle m'a appelée en disant : « Bonjour, grande sœur, j'ai lu le *Zhuan Falun*. » Je lui ai demandé comment elle se sentait. Elle a répondu : « C'est génial ! J'ai décidé de ne plus accepter d'enveloppes rouges ! » Sa voix était très enthousiaste. « Est-ce vrai ? Tu es si rapide pour téléver ! » J'étais envahie d'une joie immense.

Aussitôt, elle a continué dans un flot de paroles. Elle a dit qu'elle avait enfin compris le sens de la vie, pourquoi les humains vivent dans ce monde et aussi la valeur de la vie. Elle a dit qu'elle

ne se sentait plus perdue du tout. Au bout d'un certain temps, elle m'a dit au téléphone que depuis qu'elle pratiquait *Dafa*, elle ressentait dans son âme un tout nouveau sens d'enrichissement et de tranquillité. Elle ne ressentait plus d'anxiété, de vide, ni de dépression. Elle a aussi ressenti qu'elle avait reçu une nouvelle force pour avancer dans la vie et qu'elle avait trouvé un nouveau sens à la vie.

Par la suite, toutes sortes de propagandes ont diffamé *Dafa*, de plus en plus irresponsables, diffamantes et trompeuses. La Chine était plongée dans un environnement terrifiant. Face à tout cela, j'avais la tête confuse. Chaque jour, j'avais l'esprit plein de pensées sur les événements actuels et n'avais pas la présence d'esprit de prendre de ses nouvelles. Pendant longtemps, elle a aussi eu les mêmes problèmes. Parfois, elle m'appelait pour me dire comment elle se sentait. J'ai appris qu'elle n'était pas dans un très bon état d'esprit. Elle n'avait pas étudié les enseignements du Falun Gong depuis longtemps ni pratiqué les exercices. Elle était déchirée intérieurement et ne comprenait pas comment une aussi bonne méthode pouvait être ainsi diffamée et attaquée ! Elle n'arrivait pas à croire que le chef du Parti communiste chinois, Jiang Zemin, pouvait à ce point nier les faits et fabriquer toutes sortes de mensonges dans le but de persécuter tout un groupe de personnes et tromper les gens. Elle a commencé à faire du jogging tous les matins. Mais tous les matins, elle entendait parler du Falun Gong dans le parc. De vieilles dames soupiraient en regardant les poubelles éparpillées sur le sol : « Quand les pratiquants de Falun Gong venaient ici faire leurs exercices, c'était toujours propre. Vous voyez comme c'est sale maintenant ? »

À cette période-là, bien que ma sœur ait cessé d'étudier le *Fa* et de faire les exercices, elle n'avait pas oublié les principes

qu'elle avait appris. Elle refusait l'argent des pochettes rouges et les dessous de table.

En réfléchissant à la situation actuelle, j'ai décidé de reprendre ma pratique et d'aider ma jeune sœur à revenir aussi. Comme elle se cultivait intérieurement avec sérieux et qu'elle faisait des efforts pour élever son caractère, elle a progressé rapidement. Quand elle rencontrait des patients qui étaient mal à l'aise en voyant qu'elle refusait leur argent, elle prenait d'abord l'argent et le leur rendait après l'opération. Dans son travail, elle ne se plaignait pas de ce qu'on lui donnait à faire, ne se battait pas avec les autres pour avoir un meilleur statut, ni ne s'inquiétait de ses gains et de ses pertes. Elle a gagné le respect de ses semblables, et a utilisé sa sagesse pour clarifier les faits sur la persécution à ses patients et collègues.

**« Je peux à peine croire
quel genre de personne j'étais »**

Écrit par une pratiquante de Falun Dafa occidentale, États-Unis

Au jeune âge de sept ans, j'ai commencé à lire des livres sur tout ce qui concernait l'univers et notre système solaire. J'ai lu entièrement la Bible et je me suis sentie près de Dieu, et j'ai su profondément à l'intérieur que je devais devenir une meilleure personne. À huit ans, je me suis engagée dans l'église et j'ai reçu le baptême. Je sentais cependant qu'il y avait quelque chose de plus, quelque chose que je devais faire, mais ce que c'était exactement, je ne le savais pas.

En grandissant, ma famille s'est séparée, et par la suite mes parents ont divorcé. Je me suis éloignée du christianisme et j'ai commencé à suivre la société et le matérialisme ambiants. Je viens de l'est du Kentucky et je ne suis allée que jusqu'en 3^e à cause de mon caractère rebelle et coléreux. J'ai toujours reproché toutes mes chutes et tribulations à mes parents. J'ai sombré et me suis perdue dans l'apitoiement sur moi-même et les associations négatives. Mes années d'adolescence ont été chaotiques, mais intérieurement, il me restait encore un petit peu de nature divine.

À 20 ans, j'ai rejoint une société mystique ancienne et par son enseignement, j'ai appris beaucoup de choses concernant le monde et je me suis sentie plus enracinée. J'ai appartenu à cette société mystique pendant plusieurs années, mais elle ne m'a pas empêché de sombrer un peu plus, et n'a jamais mis l'accent sur la vertu ou sur comment être une personne meilleure. M'accrochant

néanmoins à elle comme protection, j'ai continué ma quête de la vérité, sans la trouver nulle part. Un jour, je me suis sentie attirée à apprendre quelque chose de la pensée orientale et j'ai lu un livre sur le bouddhisme Zen. En lisant, je suis arrivée à une partie qui parlait de méditer et de s'asseoir en silence et de s'éveiller par soi-même. Je me rappelle ma frustration en lisant cela et avoir pensé : « S'éveiller à quoi ? » J'ai posé le livre et tristement, je n'ai plus jamais pris aucun autre livre de pensée orientale parce que je me figurais que je n'allais pas pouvoir les comprendre.

À l'âge de 28 ans, j'ai développé de graves allergies et une bronchite chronique, qui me conduisaient à l'hôpital, parfois trois fois dans l'année, avec une pneumonie. J'étais toujours un membre de l'ordre secret, l'ancienne société mystique dont j'ai parlé plus haut, pourtant ma vie était devenue déplorable. J'étais déprimée et perdue. J'ai renoncé à trouver le chemin et je me suis totalement immergée dans la grande cuve de teinture de la société.

J'avais alors trois enfants. Ma vie de famille était tendue. Je n'étais pas une mère idéale. Je perdais toujours mon calme et je pensais toujours à moi avant les autres. Si quelqu'un me causait du tort, je lui en faisais deux fois plus pour me venger. J'avais beaucoup d'ennemis. J'ai eu une aventure pour me venger de celle de mon mari, et notre union ne s'en est jamais vraiment remise.

Ma mère a vécu en Arabie saoudite pendant plusieurs années et elle ne connaissait pas ses petits-enfants. Elle a déménagé de nouveau aux États-Unis en 1998. Elle est allée au Texas et m'a demandé de venir y vivre avec elle. Il m'a fallu deux ans pour accepter, parce que ma relation avec ma mère avait toujours été tendue dans le passé.

Nous avons emménagé avec ma mère en juillet 2000. Mon mari et moi pensions que nous laissions nos problèmes derrière nous. Nous avons trouvé de bons emplois dans l'industrie des télécommunications. En septembre nous avons déménagé et avons obtenu notre propre logement. C'est alors que soudain, nous avons été l'un et l'autre licenciés et avons perdu nos emplois. Nous sommes retournés chez ma mère. Des disputes terribles ont commencé entre mon mari et moi et cela a détérioré la relation avec ma mère. J'étais toujours impliquée dans l'ordre secret au Texas et j'allais à Austin une fois par mois pour assister aux réunions.

Je suis devenue très proche du moniteur régional du groupe. J'attendais peut-être de lui qu'il réponde à certaines des questions que j'avais eues quant à pourquoi j'étais ici, mais il ne voulait qu'une relation physique. J'ai totalement perdu foi dans l'ordre et l'ai quitté. Quelque chose à l'intérieur de moi se réveillait. J'ai soudainement eu le désir étrange d'apprendre le chinois. J'ai commencé à penser à des méthodes de « cultivation et pratique » dont j'avais entendu parler. Je savais qu'avoir une aventure était mal et je voulais être morale. Je voulais aller en Chine et trouver un maître pour me guider ! Mais où en trouver un ? Je ne pouvais simplement pas laisser ma famille et partir. Je suis allée sur la plus haute colline du Lac Canyon et me suis assise là et j'ai parlé à qui pouvait bien se trouver là pour peut-être écouter mon appel. C'était une prière silencieuse adressée à l'univers pour cultiver et retourner. J'étais loin de me douter que quelqu'un écoutait.

Quelques jours plus tard, mon mari, ma mère, et moi avons eu une grosse dispute qui a eu pour conséquence qu'elle nous a tous jetés dehors. Nous n'avions nulle part où aller si ce

n'est un abri pour sans domicile fixe. C'était la meilleure chose qui me soit jamais arrivée. Mon mari a trouvé un autre travail, et tandis qu'il quittait l'abri pour aller travailler, les enfants et moi allions à la bibliothèque publique locale. Nous avions accès à un magnétoscope et je possédais un ordinateur mais je n'avais pas accès à Internet. Nous empruntions des vidéos, des livres et des CD. À ma deuxième visite à la bibliothèque, j'ai trouvé une vidéo intitulée *La véritable histoire du Falun Gong*. Je n'avais jamais entendu parler du Falun Gong, mais pour une certaine raison inconnue, je l'ai empruntée et j'ai senti l'urgence de la regarder.

Je me souviens l'avoir mise dans le magnétoscope, avoir appuyé sur la touche *Play*, avoir vu le symbole du Falun et entendu la musique. J'étais stupéfaite, sans voix, et je ne pouvais penser à rien d'autre que de regarder l'histoire. Dans ce seul instant j'ai su que j'avais trouvé ce que j'avais recherché toute ma vie. Je suis allée de nouveau à la bibliothèque le jour suivant utiliser leur ordinateur et rechercher www.falundafa.org. J'ai téléchargé chaque exercice sur un disque, je l'ai apporté à l'abri, je l'ai inséré dans mon ordinateur, j'ai pratiqué les mouvements, et j'ai lu le livre.

En cherchant sur le site Internet de www.falundafa.org, j'ai trouvé un point de pratique collective dans mon secteur et j'y suis allée pour la première fois et j'ai rencontré plusieurs pratiquants. J'ai finalement acheté un exemplaire du *Zhuan Falun*, je suis allée à la maison et je l'ai lu entièrement en une journée.

Mon mari et moi avons commencé à chercher une maison pour pouvoir quitter l'abri. Un soir nous sommes allés en visiter une. Nous nous sommes arrêtés dans une station-essence pour faire le plein et prendre quelque chose à boire. Comme je sortais

du magasin et marchais vers la voiture, une fille que je n'avais jamais rencontrée s'est approchée de moi et m'a demandé d'ouvrir la main. Elle semblait inoffensive, aussi-ai-je accepté et elle m'a mis un énorme insecte dans la main. J'ai crié et elle a commencé à rire. L'insecte s'est envolé dans les airs et a atterri sur le trottoir. Je l'ai pris pendant qu'elle entrait dans le magasin. Je l'ai regardé et j'ai réalisé que c'était une de ces imitations, une fausse punaise, et cela m'a rendue furieuse. Je suis entrée dans la voiture, attendant que mon mari revienne avec les enfants, et je pensais en moi-même : « Je dois endurer. N'est-ce pas le genre de chose dont Maître Li parle dans le livre ? » J'étais encore tellement en colère. Comment cette fille avait-elle osé me faire ça ? J'ai hurlé dans sa direction alors que la voiture démarrait et je n'ai pas passé mon premier grand test. Je me suis sentie très mal après.

Une semaine plus tard nous avons déménagé dans cette maison et j'ai continué à aller à la pratique collective et à étudier les enseignements du Falun Gong. Chaque jour, en rentrant de la pratique, je dormais pendant longtemps et j'avais des coliques. Mon corps était nettoyé. J'ai craché une substance sortant de mes poumons, mais j'ai noté que je n'avais plus besoin de mon inhalateur et j'ai courageusement arrêté de prendre le médicament antihistaminique pendant une journée pour voir ce qui se produirait. Je l'avais pris pendant dix ans et ne pouvais pas bien respirer sans lui. J'avais également un nébuliseur parce que parfois, je devais avoir un traitement en profondeur pour mes poumons. Je l'ai arrêté et, à ma surprise, je n'en ai plus eu besoin ! J'ai arrêté de tout prendre. Mes allergies ont disparu. Je pratique encore aujourd'hui. Le Falun Dafa a totalement changé ma vie, et je suis aujourd'hui une personne différente. Je peux à peine croire quel genre de personne j'étais. Je dois ma bonne santé et toutes les choses positives dans ma vie au Falun Dafa.

Les êtres les plus chanceux de l'univers

Écrit par un pratiquant occidental au Royaume-Uni

Quatre-vingt-neuf ans peut sembler un âge un peu tardif pour un nouvel engagement sur ce qui reste à vivre. Il y a deux ans et demi, j'ai reçu sans prévenir une lettre d'un vieil ami me parlant du Falun Gong, ami dont je n'avais pas entendu parler récemment. Nous avions perdu le contact depuis dix ans, mais nous avions pratiqué ensemble un autre chemin spirituel, et je savais qu'il ne s'engagerait pas sans de bonnes raisons. Nous nous sommes rencontrés, nous avons parlé et il m'a remis un exemplaire du texte principal du Falun Gong, le *Zhuan Falun*.

J'ai eu le sentiment qu'une chance grandiose m'était donnée après trente ans de recherche spirituelle frustrante.

Comme la plupart des gens en Occident, je n'avais pas eu beaucoup de contacts avec la Chine ou avec ce qui a été un univers culturel assez éloigné du bouddhisme et du taoïsme chinois. Il ne fait aucun doute que nombre d'entre nous ne trouvaient pas facile de saisir certains termes chinois traduits. La compréhension taoïste de l'énergie avait à peine commencé à pénétrer en Occident avant l'arrivée de l'acupuncture. Ces problèmes devaient sembler familiers à d'autres, mais ils nous posaient des difficultés pour propager la cultivation et pratique. Une fois que j'ai commencé à cultiver et pratiquer, je me suis senti encouragé. Les exercices m'ont donné plus d'énergie. J'ai besoin d'une heure de moins de sommeil et je pense que je pourrai encore réduire par la suite. J'ai toujours joui d'une bonne santé, mais les séquelles de trois

accès de pneumonie au cours des ans m'avaient laissé une toux incessante qui revenait périodiquement et qui a aujourd'hui disparu. J'ai eu un ennuyeux problème de peau pendant trois ans, pour lequel, sur conseil, j'avais organisé une opération. Mais j'ai annulé l'opération et mon état s'est totalement résolu en quelques semaines.

L'Occident a eu ses propres grandes révolutions culturelles au cours des 100 dernières années, et qui n'ont pas été reconnues comme telles, quand le système de croyances et les valeurs ont presque entièrement été submergés lors d'assauts populistes par l'infime métaphysique d'une science matérialiste. Le matérialisme, accompagné d'une croyance naïve dans la technologie comme solution à tous les problèmes, a gagné tous les continents à une cadence accélérée, laissant dans son sillage l'épave des valeurs traditionnelles, malgré les efforts d'une minorité de personnes de s'y accrocher. Mais toutes les réponses à tous les principaux problèmes nous ont été données dans le *Zhuan Falun*. À chaque lecture surgissent de nouvelles vérités profondes.

Nous savons tous que Maître Li a, par sa présence salutaire et son travail incessant, rempli le vide moral et révélé, dans l'immense champ de sa vision, une nouvelle compréhension rationnelle de l'univers. Un traitement de choc peut être inévitable comme faisant partie de la thérapie divine pour ce que nous sommes en train de faire au monde. Mais une communauté mondiale moins égoïste et plus coopérative va émerger, montrant dans la sphère humaine que les qualités essentielles pour toutes les vies, de même que pour le grand univers, sont l'Authenticité, la Bienveillance et la Tolérance.

J'ai été moi-même témoin à la première loge de la

dégénérescence mondiale, voyant en Asie, en Afrique et en Amériques, ainsi qu'en Europe, l'érosion des valeurs traditionnelles.

Je suis entré dans le monde diplomatique en quittant Cambridge, j'ai servi pendant quarante ans, partagé équitablement entre le ministère des Affaires étrangères et le ministère du Commonwealth, au pays et en service à l'étranger, spécialisé dans les relations du Commonwealth, dans un processus en constante évolution puisque l'Empire britannique a été transformé en 50 pays indépendants. J'étais enfant lors de la Première Guerre mondiale, après la Deuxième Guerre mondiale, j'ai participé aux conférences de Paix et aux premières réunions des Nations unies, j'ai poursuivi un travail de responsabilités astreignant en Inde, au Canada, au Ghana, en Nouvelle-Zélande et en Australie, au Nigéria et aux Bahamas. À ma retraite, j'ai passé quinze ans à la Chambre des Lords.

J'ai été élevé par mes parents qui cherchaient à appliquer dans leurs vies les enseignements de Jésus sur la vérité, l'amour et l'humilité. Faire face aux difficultés et surmonter mes attachements a été au centre de mon chemin spirituel précédent, que j'ai essayé de mettre en pratique pendant dix ans après ma retraite, avec quelques années dédiées au yoga. J'ai donc été aidé par mes antécédents pour comprendre le caractère particulier de la chance quand elle s'est présentée.

Écrire cet article m'a aidé à faire face à mon propre spectre intimidant de défauts. Il n'y a bien sûr aucune fin concernant ce qui doit être fait pour travailler sur ses attachements ; les attachements mentaux sont plus difficiles que les physiques. En tant qu'être humain, je suis largement inconscient de mes

attachements. Je suis un lâche moral, je ne veux pas qu'on rie de moi, même si, de façon évidente, cela ne peut pas blesser. C'est tellement absurde ! Je suis figé dans mon style de vie et habitué à une vie tranquille. Il est tentant, quand on devient vieux, de ne pas s'engager dans les activités, créer des excuses avec nos limitations grandissantes et de continuer avec ses anciens centres d'intérêt. Toutes nos priorités doivent finalement changer quand on se lance dans la cultivation et pratique.

Même à un stade aussi avancé, je sais que j'ai trouvé mon chemin avec un nouvel horizon, une compréhension fraîche et, grâce aux exercices, plus d'énergie. Mais il manque un point : un privilège incroyable nous a été donné et je me considère assurément comme un des hommes les plus chanceux de ma génération.

On nous a donné un cadeau incroyable et nous sommes face au défi d'en être dignes et de faire davantage pour donner aux autres la même chance.

Le Falun Dafa m'a soulevé et m'a rendu meilleur

Écrit par un pratiquant de Falun Dafa à Singapour

En juin 1998, une nouvelle collègue m'a donné une copie de la « Conférence de Falun Dafa à Sydney ». Il semble ainsi qu'il m'a été très facile de commencer à pratiquer le Falun Dafa. En août de la même année, j'ai rencontré Maître Li à la Conférence de partage d'expériences de Singapour. Maintenant, quand je regarde en arrière, je réalise que je suis une personne vraiment chanceuse.

Dès que j'ai commencé à pratiquer le Falun Dafa, j'ai aimé lire les livres du Falun Dafa. Depuis lors, j'ai constamment lu les livres, ce qui a eu par conséquent un effet positif sur ma capacité à cultiver et pratiquer fermement dans *Dafa*.

En novembre 1998, j'ai participé aux neuf jours de conférences vidéo de Maître Li et j'ai commencé à pratiquer les cinq séries d'exercices. Au début, j'ai réalisé que ma capacité d'accomplissement n'était pas très bonne. Même si j'aimais lire les livres du Falun Dafa, j'avais de la peine à me souvenir de quoi que ce soit ensuite, sans parler de certaines compréhensions de la Loi et de la raison pour laquelle nous devons étudier le *Fa*. Puis je suis allé à un nouveau site de pratique. Avec l'aide d'autres pratiquants, j'ai continué à étudier le *Fa*. J'ai peu à peu commencé à comprendre le *Fa* et je suis arrivé à une compréhension plus claire de tout ce qui concerne la cultivation et pratique. J'ai alors réalisé que le *Zhuan Falun* est un livre qui guide véritablement les gens dans la cultivation et pratique.

Ici, j'espère vraiment que les gens qui ne comprennent pas ou qui ne savent pas ce qu'est le Falun Gong, puissent lire le *Zhuan Falun*, s'accordant ainsi une chance de savoir ce qu'il contient. Qu'est-ce qui est exactement écrit dans ce livre ? Qu'est-ce que le Falun Dafa ? Ne suivez pas simplement la rumeur. Chacun doit comprendre le but et le sens de la vie et être responsable de sa propre vie. J'espère vraiment que chacun pourra personnellement expérimenter le Falun Dafa. Maintenant, je vais raconter certains changements dont j'ai fait l'expérience au cours de mes trois ans de cultivation.

J'ai été transformé d'une personne malade à un homme en bonne santé. Avant de pratiquer le Falun Gong, je devais aller me coucher avant 22 heures tous les soirs et quand je me levais, mon corps était douloureux partout. Ma femme et mon fils aimaient aller faire du lèche-vitrine le week-end. Chaque week-end, c'était un devoir atroce pour moi. Ils marchaient avec enthousiasme, tandis que moi je cherchais du regard une chaise pour m'asseoir, et si possible m'étendre et me reposer un peu. Maintenant, je ne me sens pas fatigué de toute la journée et je me sens plein d'énergie.

Ma santé mentale a également incroyablement changé. Avant de pratiquer le Falun Gong, je ne savais tout simplement pas sourire et je n'ai pas souri pendant plusieurs années. Le bonheur était un mot étrange pour moi. Maintenant, j'ai changé, je suis un homme heureux et je souris tout le temps pour saluer les gens, je peux faire face à la pression de la vie et aux défis avec optimisme.

J'étais un homme intolérant. Je m'emportais fréquemment pour des brouilles familiales ou des questions insignifiantes.

Maintenant, je peux rester calme pendant tout conflit, réfléchir à la question et réfléchir sur moi pour toute erreur que j'aie pu commettre lors du conflit. Je suis devenu une personne à l'esprit large et maintenant j'ai un cœur de tolérance.

Avant j'étais très avare, mais maintenant je prends les gains personnels à la légère et j'ai réalisé que beaucoup de problèmes et de conflits étaient en fait causés par mes divers attachements.

Après avoir participé à la conférence de partage d'expériences à Taïwan en décembre 2000, j'ai petit à petit développé une compréhension plus profonde. Parfois, un mot ou une phrase d'un compagnon de cultivation pouvait avoir un effet bizarre et critique sur mon avancement. Il pouvait y avoir de très grands effets si le mot était incisif et arrivait à pénétrer mon cœur. Tant qu'on peut toujours se considérer comme un pratiquant et regarder à l'intérieur, on pourra rapidement reconnaître ses propres attachements.

Maître Li a sans cesse insisté sur la nécessité d'étudier le *Fa*. Des compagnons de cultivation ont amélioré très rapidement leur caractère grâce à l'étude de le *Fa*. C'est de leur propre initiative qu'ils l'ont fait, ils ne se reposaient pas sur les autres, ils mettaient leur cœur et leur esprit dans *Dafa*. Je pense que cela peut être attribué à leur étude constante de le *Fa* et à leur compréhension juste.

Les enseignements de Maître Li ont ouvert tout un monde nouveau pour moi et m'ont transformé en une personne meilleure et différente.

Apprendre à dire : « C'était ma faute »

Écrit par une pratiquante de Falun Dafa en Chine

Un après-midi, alors que mon fils âgé de quatre ans était en train de grimper sur une chaise pour attraper une poire sur la table, il est tombé et a renversé une moitié du plat de riz que j'avais mis sur la table. Alors qu'il gisait par terre, le corps recouvert de riz, ma première réaction fut que j'avais d'abord besoin de me calmer. Mon fils allait apparemment bien, alors je l'ai relevé, puis j'ai nettoyé le tapis où il était tombé. J'ai découvert que je n'étais pas fâchée et j'étais également consciente que cet incident était de ma faute, car je n'avais pas nettoyé immédiatement la table après avoir terminé le repas.

Auparavant, quand mes enfants renversaient ou faisaient tomber quelque chose, je pensais instinctivement que c'était leur faute et je les grondais. Plus tard, j'ai ressenti que ce comportement n'était pas bienveillant, je devais faire plus attention et m'élever dans ce domaine. J'ai finalement changé cette mauvaise habitude et j'ai regardé en moi-même quand quelque chose allait mal. J'ai sincèrement admis devant mon fils que c'était ma faute et je lui ai rappelé qu'il devait être prudent à l'avenir. Il a hoché de la tête. À ce moment-là, j'ai ressenti une atmosphère paisible se diffuser dans l'air. Avec persévérance, j'ai cultivé et j'ai changé mes mauvaises conceptions, j'ai finalement réalisé que je pouvais traiter les autres personnes avec bienveillance et pardon dans le cœur. Grâce à cela, je me suis sentie tellement bien à l'intérieur. Je ressentais dans mon cœur combien j'avais de la chance de connaître ces vérités éternelles et de pouvoir cultiver sous

la miséricorde infinie de Maître Li. Je me sentais heureuse, chanceuse et en paix après m'être élevée.

Un jour après cet incident, mon fils a renversé un demi-bol de soupe. J'ai dit immédiatement, sans aucune hésitation : « Pas de problème. Est-ce que ça va ? » Puis j'ai nettoyé la soupe avec une serviette en papier. J'ai gentiment dit à mon fils : « Tu dois faire attention la prochaine fois. » Cela a réchauffé le cœur de chacun dans la famille. Depuis cet incident, mon fils a rarement renversé quelque chose.

Un jour, mon mari n'arrivait pas à trouver la pince à ongles. Il était de mauvaise humeur et m'a accusée de l'avoir mal rangée quelque part. Il était tellement furieux qu'avant de quitter la maison pour sortir jouer avec les enfants, il m'a dit : « Trouve la pince à ongles avant mon retour ! » À ce moment-là, l'atmosphère était très tendue. Puis mon fils a dit à mon mari : « Si quand nous rentrons, maman ne l'a pas encore trouvée, tu diras simplement que tout va bien ! » Mon fils avait appris le pardon. Alors finalement, le résultat a vraiment été : « Tout va bien ! »

Dans mon cœur, j'ai pensé : « Je ne suis pas seulement récompensée dans ma propre cultivation, mais aussi par la chance que j'ai d'influencer mon fils. » Comme le dit Maître Li :

« La lumière de Bouddha illumine tout, bienséance et loyauté rayonnent harmonieusement. » (*Zhuan Falun*)

Notre classe se comporte bien maintenant

Écrit par une jeune pratiquante de Falun Dafa à Taïwan

Je suis une élève en 6^e année de l'école primaire. Peu de temps après le début de l'école ce semestre, ma maîtresse nous a demandé de lire un livre appelé *Zhuan Falun*. Elle a également enseigné aux élèves de ma classe comment faire les exercices de Falun Gong.

Je trouve que lire ce livre a vraiment été une bonne chose pour moi. Avant de lire le *Zhuan Falun*, je m'importais facilement, mais maintenant j'ai appris à mieux me contrôler. Parfois, je voulais me disputer avec mon jeune frère, mais maintenant je ne me dispute plus jamais avec lui, car mon caractère s'est aussi amélioré. Avant que les élèves commencent à pratiquer le Falun Gong, nous étions très bruyants et nous nous disputions pendant les pauses. Depuis que nous avons commencé à pratiquer le Falun Gong, nous nous comportons très bien.

Avant, quand les garçons de ma classe ont décidé qu'ils n'aimaient pas une certaine fille, je les ai suivis et j'ai cessé de lui parler. Après avoir lu le *Zhuan Falun*, je suis allée vers elle et je me suis excusée, ce qui l'a rendue très heureuse. Quand les garçons lui disent de vilains mots, elle veut riposter et leur rendre leur mauvais traitement, mais je l'ai convaincue de ne pas le faire. C'est ainsi que nous sommes devenues de bonnes amies.

Il y a quelque temps, j'ai lu deux fois le *Zhuan Falun*, mais je ne comprenais toujours pas ce qu'était la cultivation et

pratique authentique. Maintenant, j'ai finalement compris que les principes présentés dans le *Zhuan Falun* devaient être appliqués dans notre vie de tous les jours.

Je vais passer mes vacances d'été à lire diligemment le *Zhuan Falun* et à pratiquer les exercices. Je vais m'occuper de mon jeune frère et je ne me disputerai jamais avec lui. Je ne dirai jamais de vilains mots aux autres élèves, en plus je vais changer mon caractère entier et m'entendre avec mes camarades.

C'est sûr que je dois remercier l'auteur du *Zhuan Falun*, notre Maître bienveillant et grandiose.

Comment j'ai résolu un conflit de longue durée avec mon mari

Écrit par une pratiquante de Falun Dafa en Chine

Avant de commencer à pratiquer le Falun Dafa, mon mari et moi nous mettions facilement en colère et ne cédions jamais l'un à l'autre. Nous passions la plupart de notre temps à nous bagarrer. Ensuite, mon mari a été condamné à la prison et sa famille a également eu plusieurs accidents. J'ai demandé à ma belle-mère de venir vivre avec moi et l'ai amenée à pratiquer *Dafa*. Trois ans plus tard, mon mari a été relâché. Bien qu'il n'ait pas de revenus, il dépensait librement de l'argent tandis que j'essayais d'être économe. J'ai essayé d'être tolérante avec lui, mais il s'en prenait à moi. Une fois, au sujet d'un problème secondaire, il m'a montrée du doigt et m'a insultée en la présence de ma belle-mère et de mes amis. J'étais malheureuse et je pleurais souvent.

Depuis que je pratique *Dafa*, j'ai compris les principes et réalisé que je devrais pratiquer la tolérance. Quand je rencontrais des conflits, j'essayais toujours d'améliorer mon caractère, mais parce que je ne regardais pas à l'intérieur et ne trouvais pas mes attachements, les conflits continuaient toujours. Je n'arrivais toujours pas à contrôler ma colère. Cela a continué pendant longtemps.

C'est après avoir lu attentivement les *Neuf commentaires sur le Parti communiste* quatre fois que j'ai sincèrement trouvé mes attachements : le cœur à vouloir se battre. Cela était profondément enraciné en moi depuis de nombreuses années.

Parfois cela sortait sans même que je m'en aperçoive.

Quand j'ai regardé en moi, j'ai découvert que quand je parlais à mon mari, j'avais toujours une attitude très dure et un ton de voix provocateur. Je n'avais pas eu de conversation à cœur ouvert avec lui depuis qu'il était rentré de prison. Bien que je sois tolérante superficiellement, je le méprisais dans mon cœur. Je pensais : « Tu es dépendant de mon salaire, mais maintenant tu veux me commander. Si je n'étais pas une pratiquante, j'aurais demandé le divorce. »

Avec ce genre de pensée, je ne pouvais pas vraiment être attentionnée envers lui ni penser du bien de lui. Généralement, il faisait les achats à l'épicerie et achetait des légumes, mais quand il rentrait à la maison, je n'étais jamais contente de ce qu'il avait acheté. Naturellement, cela le mettait dans tous ses états. Une fois, il a dépensé presque 100 yuans pour acheter un bouquet pour mon anniversaire. Je ne l'ai pas remercié, mais je me suis également plainte qu'il avait dépensé beaucoup trop d'argent. Il était très heureux au début, mais il est devenu déprimé après cela.

En rétrospective, tout cela était de ma faute. J'avais toujours voulu être forte. Avant la cultivation, j'avais le surnom de « Superwoman » et je ne cédaï jamais aux autres. Après avoir commencé la cultivation et pratique, bien que je puisse être tolérante envers les compagnons de cultivation et amis, je ne pouvais pas le faire chez moi. Mon comportement était loin de celui du critère d'un pratiquant. Comment atteindre « Authenticité-Bienveillance-Tolérance » ? Mon état de cultivation variait tout le temps.

Un compagnon de cultivation a dit qu'il n'y a pas de

raccourcis dans la cultivation et pratique, et c'est seulement en étudiant bien la Loi que nous pouvons regarder à l'intérieur, changer et nous élever. Si nous n'avons pas de compassion envers les membres de notre famille qui ont des lacunes, c'est comme si nous ne cultivions pas. Ses mots m'ont inspirée.

Une fois que j'ai découvert mon attachement, j'ai changé d'attitude. Maintenant je vois les points forts de mon mari et mes propres lacunes. Je prends soin de lui et je suis plus prévenante envers lui. Grâce à mon changement de cœur, mon mari a changé son attitude envers moi et envers le Falun Dafa. Au début, il déclarait qu'il allait m'envoyer au Bureau de la sécurité publique. Maintenant, il en est venu à comprendre et à soutenir *Dafa*. Il m'aide souvent pour acheter des cassettes, réparer l'enregistreur, et entretenir les livres de *Dafa*. Afin que je puisse étudier la Loi la nuit, il a acheté plusieurs lampes de bureau et en a fixé une au lit. Pour la « Journée mondiale du Falun Dafa », il a commandé un gâteau avec trois fleurs de lotus blanches dessus parce que sa mère, moi et notre petite-fille sommes toutes des pratiquantes.

Alors que j'étais en train d'écrire cet article, j'ai demandé à mon mari d'aller acheter du papier. Il a oublié et s'en est seulement souvenu quand il est rentré à la maison. Il est donc ressorti pour l'acheter. Le changement dans son attitude a rendu toute la famille heureuse et a influencé positivement notre fille. Elle m'a acheté un téléphone portable pour mon travail de *Dafa*. Ils ont également tous démissionné du Parti communiste chinois.

Mon environnement de cultivation et pratique s'est beaucoup amélioré et j'en suis venue à une plus profonde compréhension des enseignements de Maître Li.

Alors que je cherchais la vengeance, c'est le Zhuan Falun que j'ai trouvé

Écrit par un pratiquant de Falun Gong en Chine

Avant d'apprendre le Falun Gong, j'avais un très mauvais caractère. J'étais soupe au lait et je faisais toute une affaire d'un problème banal. Je harcelais ma femme. J'aimais casser les choses quand je piquais une colère et ensuite je me sentais euphorique. Mes désordres mentaux faisaient souvent peur à mes enfants et tourmentaient ma femme au point de la faire pleurer. Ma famille était à deux doigts de la rupture. Loin de la maison, j'étais celui qui avait le dernier mot et j'adorais l'argent, je pouvais me battre jusqu'au dernier sou. Je n'aurais pas eu peur d'aller en prison pour une somme d'argent exacte. J'étais extrêmement jaloux. À cause de mon mauvais caractère, j'avais une mauvaise santé avec de nombreuses maladies, comme des migraines, de l'hypertension artérielle, des bronchites et un disque déplacé dans le bas du dos qui compressait les nerfs de mes jambes. Je ne pouvais même pas prendre soin de moi-même quand cela apparaissait. Je ne pouvais pas me retourner dans mon lit. Je souffrais au-delà des mots.

Un incident m'a finalement amené à abandonner tout espoir. Quelques voyous et adjoints du département de la police du canton ont conspiré afin de m'escroquer 50 000 yuans dans une transaction d'affaires. Ils m'ont même jeté dans un centre de détention du canton pendant quinze jours. Même le gardien de prison a été choqué en entendant parler de cette conspiration et il m'a poussé à déposer une plainte judiciaire contre la police à ma sortie de prison. J'ai voyagé pendant longtemps pour déposer

ma plainte auprès du directeur de la sécurité publique. Là encore, le directeur m'a dit : « Même s'ils sont condamnés, votre argent ne vous sera pas rendu. » Je n'avais aucun endroit où déposer ma plainte alors que c'était mon droit. Je ne pouvais pas faire appel alors que j'avais été accusé à tort. À partir de ce moment-là, les personnes que j'ai détestées le plus ont été les policiers. On dit : « Dix ans, ce n'est pas très long pour quelqu'un qui cherche la vengeance. » J'ai pensé à acheter une arme à feu. J'allais avoir ma vengeance en tuant ces parasites engraisés par le sang et la sueur du peuple. Je voulais débarrasser le monde de ces voyous. C'était la seule et unique pensée dans ma tête.

Alors que je cherchais une arme à feu partout, j'ai eu la chance de rencontrer, à la place, le livre de Maître Li, le *Zhuan Falun*. J'ai lu le livre du début à la fin d'une seule traite. J'ai réalisé pourquoi nous vivions comme des humains et comment vivre comme un humain. Aujourd'hui les idéologies du genre humain sont construites sur les intérêts personnels. Chacun a péché en étant perdu dans ce labyrinthe. Si vous me maltraitez, je vais vous faire encore pire. Les gens tuent pour un problème insignifiant. J'ai finalement compris le principe selon lequel « les récompenses et les conséquences attendent à la fois les bonnes et les mauvaises actions » et « chacun paie pour ses propres mauvaises actions ».

Maître Li a dit :

« Il y a beaucoup de gens qui ne vivent que pour l'honneur et qui se pendent quand ils n'en peuvent plus. » (*Zhuan Falun*)

Est-ce que cela en vaut la peine ? J'étais comme un ballon qui se dégonflait complètement. Mon intention criminelle de tuer par vengeance a été totalement déracinée et s'est évaporée.

C'est Maître Li qui m'a sauvé d'une catastrophe potentielle. L'aboutissement aurait été impensable.

Depuis que je pratique le Falun Dafa, mon tempérament explosif et ma jalousie ont l'un et l'autre disparu. Mes douleurs dans le bas du dos et mes maux de tête sont miraculeusement partis, juste comme mes autres maladies. Mon corps est en bonne santé. Ma vie familiale est plus harmonieuse et pleinement satisfaisante. Fini les bruits de disputes et les chamailleries. Ma cultivation a encore un long chemin à parcourir. Quand les autres me blessent, je n'arrive pas à être à l'aise avec eux. Quelquefois je suis furieux à l'intérieur. Maître Li a dit que la tolérance est la clef pour améliorer son caractère et que supporter avec haine, rancune et pleurs est la tolérance d'une personne ordinaire qui est attachée à ses appréhensions. Supporter, sans aucune haine ni rancune, est la tolérance d'un pratiquant. Je peux faire plus pour améliorer ma tolérance car je suis loin du niveau que Maître Li demande. Mais au moins je peux me contrôler et ne pas blesser les autres et ne pas me battre avec les autres.

Je peux voir la grande différence en moi entre avant et après la cultivation et pratique. C'est le Falun Dafa qui m'a transformé et qui m'a permis de voir l'espoir et la gloire. Maître Li nous a enseigné à devenir généreux, attentionnés, à avoir une attitude droite à travers la cultivation. Chacun peut retourner à son soi originel.

C'est pourquoi à travers le pays, les pratiquants de Falun Dafa ont adopté différentes façons de clarifier la vérité à propos de la persécution. Ils sont prêts à faire face à l'immense pression, à risquer leur vie et leur carrière pour avancer. Nombre d'entre eux ont été emprisonnés sans aucune raison et beaucoup ont souffert

*Alors que je cherchais la vengeance,
c'est le Zhuan Falun que j'ai trouvé*

d'atroces tortures. Ils y font face et bravent tout, en suivant le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance.

***La meilleure décision que j'aie jamais prise :
Réflexion sur ma première année
en tant que pratiquant de Falun Dafa***

Écrit par un pratiquant de Falun Gong en Chine

En prenant de l'âge et en faisant l'expérience de nombreux hauts et bas dans ma vie, je me sentais triste et désolé d'être né dans un monde où les gens luttent quand on empiète ne fût-ce qu'un peu sur leurs propres intérêts. Désespéré, je me demandais pourquoi l'humanité était tombée si bas et devenue si corrompue. « Où puis-je trouver une parcelle de terre pure ? » De l'école élémentaire à l'université, j'avais souvent le désir d'explorer les mystères de la vie.

En 1998, j'ai été diplômé d'une université et j'ai commencé ma carrière. Je n'ai jamais cessé ma recherche sur le sens de la vie. J'ai tenté de découvrir des réponses dans des livres de tout genre : philosophie, bouddhisme, histoire, etc. Je prenais un livre plein d'espoir, mais je finissais par le reposer déçu.

Finalement, j'ai cessé de chercher les réponses. J'ai mis mon cœur dans la poésie, la littérature, la musique et me suis amusé avec des amis. Bien qu'occupé, j'avais le sentiment d'être perdu et ressentais un chagrin profond, à tel point qu'il m'arrivait d'éviter les autres.

Apparemment par hasard, quelque chose s'est produit qui a changé ma vie à l'époque de la Nouvelle Année chinoise de 2002.

Juste avant que les festivités de la Nouvelle Année chinoise ne commencent, j'ai reçu plusieurs mails au sujet du Falun Gong. Ils déclaraient que la persécution de Falun Gong était la « plus grande injustice de l'histoire », et que la « télévision centrale de Chine avait monté un coup contre le Falun Gong ». Comme les informations dans les mails étaient très différentes de la propagande officielle, j'ai pensé que ce n'était pas très crédible.

Je suis revenu dans ma ville natale pour le Nouvel An chinois. Alors que je discutais avec mon père, qui est policier, j'ai appris que les pratiquants de Falun Gong ne sont en effet pas comme les personnes décrites dans les médias chinois. Au contraire, ce sont réellement de bonnes personnes, d'étonnamment bonnes personnes. J'ai été très surpris et en même temps confus. « S'ils sont de si bonnes personnes », me suis-je demandé, « alors, pourquoi est-ce que le gouvernement fait circuler un si grand mensonge et n'épargne aucun effort contre eux ? »

Après le Nouvel An chinois, je suis revenu travailler dans la ville de A. Mené par la curiosité, j'ai tenté d'utiliser Internet pour obtenir plus d'informations sur le Falun Gong. Je voulais visiter le site Internet Minghui et voir ce qu'était le Falun Gong. Ne pouvant franchir le blocus Internet, j'ai rendu visite à la mère d'une collègue en apprenant qu'elle pratiquait le Falun Gong.

Cette dame m'a parlé du Falun Gong avec bonté et décrit sa situation familiale. Elle m'a parlé des changements qu'elle avait expérimentés depuis qu'elle avait commencé à pratiquer en 1996. Elle m'a dit que toute sa famille avait vécu en harmonie jusqu'en 1999, lorsque le Falun Gong avait commencé à être diffamé et persécuté par Jiang Zemin et le Parti communiste chinois.

Entendre son histoire était comme me réveiller d'un rêve. J'ai été bouleversé par ce qui était arrivé sur la terre de Chine.

Rentré chez moi, j'ai regardé le VCD qu'elle m'avait donné. La vidéo montrait un fermier âgé qui était allé à pied place Tiananmen depuis la province du Shanxi, juste pour dire aux gens que le Falun Dafa est bon. Tout le long de son voyage, il avait vécu et dormi dehors et avait usé neuf paires de chaussures. La vidéo montrait comment le gouvernement avait détourné la signification de l'appel qui avait eu lieu le 25 avril 1999, mais elle montrait les faits : près de dix mille pratiquants de Falun Gong avaient pacifiquement fait appel au gouvernement. Ce gouvernement a la réputation d'être brutal. Cependant, tant de personnes, sachant qu'elles pourraient faire face à la mort, étaient prêtes, sans considération pour leur propre vie, à faire appel au nom du Falun Gong. Ils semblaient si calmes, si paisibles, et si imperturbables.

Voici un groupe de citoyens qui étaient prêts à un tel sacrifice, non pour la renommée, ni pour leur propre intérêt, mais uniquement pour clarifier les faits à chacun. J'ai été profondément touché par leur héroïsme extraordinaire. Lorsque j'ai vu que les gens continuaient à aller place Tiananmen lever leurs bannières avec les mots : « Authenticité-Bienveillance-Tolérance », même lorsque la police les battait, je n'ai pu m'empêcher de pleurer. Avec des actes extraordinaires, ces personnes faisaient montre d'un altruisme incroyable et d'une grande vertu ! Clairement, ils utilisaient leur vie pour protéger la bonté, défendre la justice, et appeler à la conscience. En un instant, les bannières qu'ils brandissaient au-dessus de leurs têtes avec les trois mots : « Authenticité-Bienveillance-Tolérance » m'ont fait comprendre ce qu'ils faisaient. À ce moment-là, j'ai pris la meilleure décision

de ma vie, une décision que je ne regretterai jamais : « Je veux être l'un d'entre eux. »

Ce jour-là, le 3 mars 2002, j'ai déclaré à mes amis : « Je veux être un pratiquant de Falun Gong. » Voyant leurs regards stupéfaits, je leur ai expliqué avec enthousiasme : « Les pratiquants de Falun Gong ont été faussement accusés. Ce sont de bonnes personnes et ils sont persécutés ! Je vais dire à tous les gens que je connais la vérité sur la persécution ! » Dans l'atmosphère de violence et d'intimidation en Chine, et par souci pour ma sécurité, mes amis ont appelé immédiatement mon père et lui ont appris ces nouvelles choquantes. Mon père s'est précipité pour me voir dès le lendemain.

Il m'a longuement fait la morale, et j'ai aussi entendu ma mère pleurer au téléphone. Ils étaient profondément blessés par ma décision « impulsive ». Mon père savait que le Falun Gong était bon. À ses yeux, cependant, j'étais comme un papillon de nuit volant vers une flamme ; ma mère ne comprenait pas la vérité, et elle croyait qu'une personne devait simplement suivre le courant en toute situation. Ils ont fait pression sur moi pour me faire abandonner mon choix. Mon père m'a même menacé de rompre notre relation père-fils. Comme j'avais choisi de cultiver dans le Falun Gong, ma famille allait peut-être être divisée, j'allais peut-être perdre mon emploi, être jeté en prison et persécuté à n'importe quel moment. Soudain, j'ai été confronté à une pression que je n'avais jamais connue jusque là. À ce moment-là, j'ai commencé à faire moi même l'expérience des inimaginables difficultés derrière chaque étape et chaque décision prises par ces pratiquants de Falun Gong. La scène de la place Tiananmen où les bannières étaient sans cesse levées par les pratiquants a surgi dans mon esprit. Du fond de mon âme, une voix m'a dit : « Pour

la justice, pour la compassion, je n'abandonnerai jamais ! » Finalement, j'ai dit à mon père : « Papa, je ne regrette pas ma décision. Même si je dois être jeté en prison et battu à mort, je ne le regretterai pas. » Sachant qu'il ne pouvait changer ma décision, mon père est reparti déçu et inquiet trois jours plus tard.

J'ai commencé à étudier les livres de Maître Li, depuis *Points essentiels pour avancer avec diligence* et *Guider le Voyage*, jusqu'au *Zhuan Falun*. Bien que ma compréhension n'était pas profonde, mon âme était profondément touchée, encore et encore. J'étais touché et convaincu par les principes profonds de la Loi. Mon souhait de cultiver est devenu de plus en plus ferme. Tous mes doutes sur la société humaine et la vie ont disparu. Je ne me plaignais plus de vivre dans un monde plein de mal et de tromperie. Je ne me sentais plus perdu parce que je manquais de but et de direction dans la vie. Je ne me sentais plus triste pour tous ces êtres qui ne pouvaient échapper au malheur d'avoir des sentiments comme le ressentiment et la haine. Au contraire, je me sentais chanceux de vivre à l'époque où le Falun Dafa est diffusé dans le monde. Je me sentais fier d'avoir choisi le chemin de la cultivation parce que c'est le chemin que je veux emprunter pour retourner à mon vrai moi. Je me sentais joyeux et encouragé par la grâce infinie et la compassion venues dans le monde humain.

J'ai commencé à apprendre les exercices et suis passé de la position avec une seule jambe croisée à la position avec les deux jambes croisées. J'endurais la fatigue durant la méditation debout, et l'inconfort de la méditation assise. Je suis devenu plus convaincu que le Falun Dafa est fidèle à son nom et à sa réputation. De même, ma confiance dans la pratique a grandi.

Regardant en arrière ces quelques dernières années, je suis passé d'être hostile envers *Dafa* à devenir un pratiquant de *Dafa*. Je suis reconnaissant envers le pratiquant inconnu qui m'a envoyé le mail, à mon père, et à la mère de ma collègue. Sans eux, je continuerais à errer sur un chemin ne menant nulle part. De la cultivation personnelle à la validation de *Dafa*, je suis reconnaissant pour toute l'aide et les encouragements de mes compagnons de cultivation. Je suis aussi reconnaissant pour l'enseignement et les nombreuses opportunités d'éveil fournies par le Maître. Ce n'est qu'avec cette aide et ce soutien que je suis capable de m'améliorer étape par étape.

La plupart de mes amis pensent que ce choix de ma part est plutôt stupide ; ils se sentent même désolés pour moi. Pour quelqu'un qui n'a pas expérimenté la cultivation de première main, je peux comprendre leur confusion, mais lorsque le cœur d'une personne est plein de la vérité de l'univers, alors, les gains personnels deviennent insignifiants. Rien ne peut faire vaciller la croyance ferme d'un pratiquant dans les principes universels et la vérité.

Vivre une nouvelle vie

Écrit par un pratiquant occidental aux États-Unis

Je veux partager avec vous les profonds changements que j'ai vécus dans ma vie depuis que j'ai commencé à pratiquer le Falun Dafa il y a un an. Les différences sont comme le jour et la nuit. Afin que vous puissiez apprécier ces différences, je dois partager un peu de ma vie depuis l'époque où j'étais un enfant jusqu'au moment où j'ai commencé à pratiquer.

Quand j'avais seulement quatre ans, mes parents ont divorcé. Avec mon frère cadet et ma mère, j'ai souvent déménagé, je suis allé dans beaucoup d'écoles différentes et j'ai fini par passer la majeure partie de mon temps avec des gosses plus âgés qui m'ont fait connaître beaucoup de choses négatives. À un âge très jeune, les drogues et le sexe étaient une force motrice dans ma vie. Ces éléments déterminaient tout dans ma vie, dictant mes pensées et mes actions. En fin de compte, j'ai quitté l'école à l'âge de 15 ans parce que j'étais dévoré par cette nature démoniaque. J'avais un bon caractère à l'intérieur, mais mon style de vie, avec les drogues et les femmes, ne faisait pas que me blesser, cela affectait également les autres, particulièrement les femmes.

En quelque sorte miraculeusement, en dépit de mon état embrouillé, j'ai toujours pu garder un travail bien payé depuis que j'ai quitté l'école. J'ai également pu me marier à l'âge de 19 ans et je suis encore marié à ce jour, 24 ans plus tard. Pendant cette période, j'ai élevé deux filles qui sont en bonne santé et toutes les deux vont bien à l'école. En raison d'une qualité innée, j'ai pu

instiller dans mes enfants un sens de la moralité et leur fournir un environnement stable. Pendant tout ce temps, cependant, pour soutenir mon mauvais côté, j'ai toujours eu un deuxième travail qui était seulement pour mes addictions. Mais peu importe de quelle façon elles me brûlaient, elles n'ont pas réussi à détruire ma nature divine et mon désir ardent de cultiver.

Un jour, ma mère m'a parlé d'une pratique de qigong appelée Falun Gong. Dans le passé, il y avait beaucoup de choses que ma mère avait essayé de me présenter de façon à me libérer de mes mauvaises habitudes, mais ceci était quelque peu différent. Le moment où elle m'a parlé du Falun Gong, j'ai senti une étincelle subtile, mais puissante à l'intérieur. Comme je ne voulais pas qu'elle m'impose quoi que ce soit, j'ai gardé ce sentiment pour moi. Néanmoins, le jour suivant, elle a apporté la vidéo des exercices de Maître Li et m'a montré quelques exercices. Quelque chose a cliqué et a brillé comme de l'or, mais à nouveau, je l'ai gardé pour moi.

J'ai appelé ma mère et je lui ai demandé où était le lieu de pratique de Falun Gong dans ma région. Je lui ai dit que je voulais aller à la prochaine pratique. Elle m'a donné le lieu et l'heure, et j'ai projeté d'y aller, mais en route pour le lieu de pratique, je me suis égaré et j'ai fini par être une heure en retard. Mais pour une raison ou une autre, la classe n'avait pas commencé à l'heure. Ils étaient aussi une heure en retard. J'étais très content et je me suis excusé d'être en retard. Pendant que nous pratiquions les exercices ce jour-là, j'ai senti des sensations d'énergie très fortes dans tout le corps. J'ai été étonné. J'ai emporté à la maison depuis le lieu de pratique la bande vidéo des exercices et le livre Falun Gong. J'ai appris les exercices le jour suivant et j'ai commencé à lire le livre. J'ai fait les exercices et étudié le livre chaque jour

jusqu'à la pratique de groupe suivante, une semaine plus tard.

Cette semaine-là, mes pensées sont devenues de plus en plus claires jusqu'à ce qu'une chose miraculeuse se produise. À l'époque, je n'avais aucune pensée ni désir que le Falun Gong enlève mes addictions. En fait, à ce point dans ma vie, je n'avais même pas essayé d'arrêter les drogues, l'alcool et de courir les femmes. J'avais plusieurs fois essayé de briser ces habitudes, mais une fois, j'ai fini par me retrouver à l'hôpital en raison des symptômes terribles de manque et de problèmes physiques. Mais en pratiquant et étudiant la Loi cette semaine-là, je me suis rendu compte que je voulais la clarté. Je me suis rendu compte que je voulais pratiquer et étudier plus, et que ces choses négatives étaient sur mon chemin. Cette semaine-là, j'ai fait de moins en moins de choses négatives, jusqu'au matin de la pratique de groupe suivante où j'ai réalisé que je n'avais pas du tout voulu faire ces choses. Plus que n'importe quoi, je voulais aller à cette classe suivante propre. J'ai jeté mes drogues et l'alcool, et depuis ce jour, je n'y ai jamais retouché. Ce qui est bien plus miraculeux, c'est que je n'ai pas du tout rencontré de phénomène de manque ni souhaité retourner à cette façon de vivre. Ma vie a été tout à fait changée, tellement rapidement, tellement naturellement. Ma famille et mes amis ont été complètement étonnés. Merci beaucoup, Maître Li.

Tant de changements profonds se sont faits en moi en un peu plus d'un an. J'ai maintenant une nouvelle compréhension de la vie. Le but de la vie est pour que je retourne à mon moi originel et vrai, et pour que je m'élève de ma vie précédente d'illusion. Maintenant, mes seuls désirs sont d'être Authentique et Bienveillant et de toujours Tolérer. Je ne me mets jamais en colère et je prends toujours les autres en considération quand je

parle. Maintenant que j'ai trouvé *Dafa*, mon épouse et mes filles sourient toujours, ainsi que le reste de ma famille et de mes amis.

Ma vie est bien meilleure quand mon cœur pratique l'Authenticité, la Bienveillance et la Tolérance

Écrit par un pratiquant occidental aux États-Unis

J'habite en Caroline du Nord maintenant, mais je suis originaire de l'Équateur en Amérique du Sud.

Afin d'améliorer ma vie spirituelle, j'ai pratiqué d'autres méthodes de cultivation pendant environ vingt-quatre ans. J'ai toujours essayé d'améliorer ma santé, aussi bien physique que spirituelle. Mais pendant beaucoup d'années, peu importe comment j'essayais d'améliorer la qualité de ma vie, j'ai toujours eu beaucoup de tribulations, de problèmes, des malheurs et des misères.

Heureusement, un matin en septembre 1998, alors que je me promenais autour d'un lac, j'ai vu un jeune homme qui faisait sa pratique de méditation. J'ai eu la sensation que j'aurais aimé pratiquer ce type de méditation avec lui. Quelque chose de plus fort que mon propre souhait me poussait à lui parler, mais je ne pouvais pas parce que je ressentais du respect pour ce qu'il faisait et je ne voulais pas l'interrompre. Le jour suivant, la même chose s'est produite. Mais le troisième jour, je n'ai plus pu retenir mon fort désir et j'ai décidé d'interrompre sa pratique d'exercice. Je me suis présenté à lui.

Après une conversation courte et amicale, je lui ai demandé s'il y avait des livres qui décrivent ses exercices. Peu de temps après, il m'a donné un ensemble de livres : *Falun Gong*, *Zhuan*

Falun et un enregistrement d'instructions pour les exercices. Depuis ce jour, grâce aux enseignements merveilleux de la cultivation et le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance de Maître Li, ma vie a beaucoup changé, aussi bien au niveau de mon corps physique que de mon esprit et de ma spiritualité.

Maintenant, je suis une personne compréhensive et j'offre ma bienveillance quand je suis maltraité dans la vie. Quand je fais face à des conflits, je pense que c'est une occasion pour augmenter ma tolérance et pour pratiquer ce que j'ai appris du Falun Dafa.

Par exemple, il y a quelques semaines, je retournais à la maison après une pratique en groupe dans un parc. Je conduisais sur une route et les deux voies ont fusionné en une et j'avais la priorité. Soudain, une voiture de l'autre voie m'a coupé la priorité. Comme je conduisais tranquillement en dessous de la limite de vitesse, je n'ai eu aucun problème pour contrôler ma voiture. Malheureusement, quelqu'un d'autre a essayé de faire la même chose, mais il a échoué et ma voiture a été heurtée du côté droit à l'arrière. J'ai diminué ma vitesse pour m'arrêter. L'homme était si contrarié qu'il a fait exprès de cogner à nouveau l'arrière de ma voiture.

Nous sommes l'un et l'autre sortis de nos voitures. Alors que je m'approchais de lui, il s'est mis à m'insulter comme une brute avec beaucoup de gros mots. À ce moment-là, j'ai commencé à avoir la réaction que j'ai eue dans une situation semblable il y a des années, mais cette fois-ci, mon esprit a pensé aux enseignements de Maître Li sur la tolérance. Par conséquent, d'une voix aimable, j'ai dit à cette personne : « Je ne comprends pas pourquoi vous êtes contrarié ainsi. C'est ma voiture qui a été endommagée, pas

la vôtre. » Il n'a pas eu d'autre choix que de se calmer. Quand j'ai pris un morceau de papier pour noter son nom et son numéro de permis de conduire, il est soudain parti si vite que je n'ai même pas pu voir le numéro de sa plaque d'immatriculation.

J'ai été heureux que, grâce à ce que j'ai appris sur la Tolérance de Maître Li, je me sois comporté différemment de la façon avec laquelle je me comportais avant. Je n'ai rien perdu d'autre que quelques minutes et quelques éraflures sur ma voiture. Mais en même temps, j'ai gagné beaucoup de paix dans mon âme. Je sais maintenant qu'il est en effet possible d'aimer et de pardonner ceux qui essayent de nous faire de mauvaises choses. J'ai fait moi-même l'expérience que ma vie est bien meilleure quand mon cœur pratique Authenticité-Bienveillance-Tolérance.

Spirituellement, je m'étais beaucoup consacré à ma croyance, espérant toujours obtenir quelque chose de meilleur pour mon esprit, mais mon élévation avait été très lente. Pendant mon premier mois de pratique du Falun Dafa, mon caractère s'est amélioré beaucoup plus rapidement comparativement à mes vingt-quatre années précédentes dans d'autres pratiques spirituelles. Aujourd'hui, j'ai plus de contrôle de mes pensées et par les exercices, je peux me vider l'esprit des pensées négatives qui y entrent. Avant, il était presque impossible de le faire.

Augmenter ma Tolérance en même temps que l'Authenticité et la Bienveillance est une grande bénédiction qui illumine ma vie, qui me permet de partager la paix que tout le monde veut ressentir à l'intérieur. Grâce aux changements mentionnés ci-dessus, aujourd'hui, je suis une personne paisible, en harmonie, en bonne santé et heureuse, avec beaucoup plus de tendresse, de bienveillance, d'amour, de respect, de tolérance, de

compréhension et de pardon, non seulement pour ma famille, mais pour toute l'humanité.

En bref, je pense que le Falun Dafa est magnifique. J'espère, du fond de mon cœur, que chaque personne dans le monde aura l'occasion de se renseigner sur le Falun Dafa.

Merci Maître Li

Écrit par une pratiquante japonaise qui vit aux États-Unis

J'ai 53 ans et je pratique le Falun Dafa depuis environ 5 mois.

Malgré la bonté de mes parents et de mes six frères et sœurs, j'ai eu tout au long de mon enfance un sentiment profond de solitude et d'isolement. Jeune adulte, j'étais très honnête et quelqu'un m'a avertie un jour de ne pas être trop honnête ; je me suis sentie bête en entendant cela. Ensuite j'ai lutté pour ne pas être trop honnête ni trop bête. Je suis graduellement devenue « plus maligne » en vieillissant, mais c'était contre ma conscience et la sensation d'isolement de mon enfance était toujours là.

Je suis arrivée aux États-Unis depuis le Japon il y a 30 ans, pour épouser mon fiancé. J'ai été très heureuse après le mariage, au moins dans ma vie privée. En surface je paraissais probablement normale, mais je ne pouvais pas m'empêcher de me sentir étrangère parmi mes collègues et amis japonais et j'avais tendance à me retirer en moi-même et au sein de ma famille. Après de nombreuses années d'efforts, j'ai commencé à apprendre comment être moi-même et à suivre ma propre conscience et mon propre jugement. Je me disais sans cesse : « On peut être différent. » À l'approche de mes 50 ans, comme beaucoup d'autres femmes du même âge, j'ai commencé à avoir un déséquilibre hormonal qui a introduit le chaos dans ma santé. La plupart des problèmes pouvaient être contrôlés par la phytothérapie, mais on n'était pas censé prendre ces plantes

pendant une période prolongée. Dès que j'arrêtais de les prendre les problèmes revenaient.

À peu près au même moment, j'ai commencé à m'intéresser à la méditation et j'ai recherché une opportunité de l'apprendre, mais sans succès. Alors un jour, quelqu'un m'a présenté le Falun Dafa. Après la méditation assise, nous avons lu le livre *Zhuan Falun*. Immédiatement, il m'a fasciné. Après toutes ces années, j'avais trouvé un livre qui me disait que ma conscience avait été juste. Je suis retournée sur le point de pratique la semaine suivante. Le livre nous parlait cette fois des tribulations. J'ai pensé : « C'est ça. Bien sûr, il y a un but à nos douleurs. » J'étais enchantée. La vérité est que ce livre touchait profondément mon cœur sans aucune raison apparente. Et quelle qu'ait été la raison, je savais avoir trouvé quelque chose que j'avais presque cessé de chercher. Un mois plus tard, j'ai assisté aux conférences de neuf jours. Après environ deux mois, je me suis soudainement rendu compte que je n'avais pas pris de plantes médicinales depuis longtemps et que je me sentais bien.

En m'engageant sérieusement dans la cultivation, mon désir de faire connaître le Falun Dafa à d'autres gens a grandi. J'ai commencé à participer aux activités chaque fois que cela m'était possible avec une crainte profonde dans mon esprit : que je sois forcée de faire face à ma plus grande faiblesse et à la changer, c'est à dire, ma timidité et ma nervosité peu communes. J'ai vécu toute ma vie en évitant les projecteurs. La pensée de parler à des étrangers me rendait nerveuse. Maître Li a dit que la peur est un attachement. Il était inévitable pour moi de passer par cette épreuve, d'enlever cet attachement.

Comme la persécution en Chine continuait à empirer,

j'ai rejoint d'autres pratiquants dans un centre commercial pour recueillir des signatures pour une pétition et pour éveiller les consciences sur la persécution en Chine. D'abord, je n'ai pas su parler aux gens et j'étais perdue. En conséquence je n'ai pas eu de succès pour obtenir des signatures. Avec des remords, je suis restée chez moi un moment en essayant de réfléchir à ce qui n'allait pas chez moi.

Bientôt une autre épreuve m'a été donnée. Je devais aller au centre communautaire à l'occasion de l'anniversaire de Martin Luther King Jr. Il y avait une grande assemblée et avec un autre pratiquant, j'étais censée rassembler des signatures pour la même pétition. Comme mon compagnon n'avait aucune expérience, j'étais à nouveau nerveuse. Mais quand l'assemblée s'est terminée et que les gens sont sortis un à un, sans trop y penser, les mots sont sortis de ma bouche naturellement. J'ai senti mon attachement diminuer.

Ces quelques derniers mois, j'ai dû faire face à mes faiblesses et à mes défauts, les uns après les autres. Les tests semblaient ne jamais finir.

Une fois j'étais censée faire un travail pour quelqu'un et je l'ai oublié. Quand cette personne m'a appelée pour voir si le travail était fini, j'ai dit : « Bien sûr, il est prêt. » Et dès que j'ai raccroché, j'ai commencé à faire le travail. J'ai fait le travail mais j'avais un sentiment d'inconfort. Je me suis dit : « N'était-ce pas un mensonge ? Oui, je pense que c'en était un. Mais il n'a blessé personne, pourquoi me tracasse-t-il ? C'est parce que c'est contre la Loi de l'univers. » Peu après, sur une question différente j'ai encore menti et cette fois, je l'ai immédiatement regretté et j'ai réfléchi à pourquoi je l'avais fait. Il est devenu évident que j'avais

menti pour me faire paraître davantage capable et meilleure que je ne l'étais réellement. C'était un attachement à la fierté. J'ai eu honte. Quand une troisième épreuve est arrivée, j'ai dit la vérité et présenté des excuses.

Maintenant, le Falun Dafa est devenu une partie de ma vie. Où est partie la solitude dans mon cœur ? Je ne peux la trouver nulle part. Merci, Maître Li.

Épilogue

Quelques mots des éditeurs

En tant que pratiquants de Falun Dafa et éditeurs de cet ouvrage : *Le cœur et l'esprit s'élèvent : le pouvoir du Falun Dafa*, nous espérons sincèrement que vous avez trouvé cette lecture agréable et instructive. Bien que tout le monde n'ait pas rencontré les bienfaits remarquables décrits dans ce livre, chacun de nous a pu véritablement s'améliorer. En vivant en accord avec le principe Authenticité-Bienveillance-Tolérance, nous avons découvert un état d'être que nous n'aurions pas cru possible autrefois. En espérant que davantage de personnes puissent bénéficier de cette merveilleuse pratique, nous souhaiterions vous inviter à venir essayer le Falun Dafa par vous-même.

Ressources :

- Tous les enseignements du Falun Dafa peuvent être téléchargés gratuitement sur <http://falundafa.org/>. Plusieurs de ces livres peuvent également être achetés dans les librairies locales ou commandés en ligne à www.tiantibooks.org. Vous pouvez apprendre les cinq exercices simples à faire en regardant les vidéos en ligne, en contactant un pratiquant près de chez vous (voir <http://fr.falundafa.org/falun-dafa-global-contacts.html>), ou simplement en vous adressant aux pratiquants que vous rencontrez lors d'une de nos activités.

- Le volume d'accompagnement de ce livre, *Le cœur et l'esprit s'élèvent - Le pouvoir de guérison du Falun Dafa*, peut être téléchargé sur <http://fr.minghui.org/CG/APDFLDF/sante.html>

- Pour lire d'autres articles de pratiquants de Falun Dafa tels que ceux trouvés dans ce livre, ainsi que des informations concernant la persécution en Chine et les activités des pratiquants dans le monde entier, visitez le site Internet Minghui à <http://fr.minghui.org/>

Glossaire

Bureau 610 : Le Bureau 610 est une agence spécifiquement créée le 10 juin 1999 pour persécuter le Falun Gong. Ses représentants ont un pouvoir absolu sur chaque niveau d'administration du Parti et sur tous les autres systèmes politique et judiciaire, c'est-à-dire qu'il se place au-dessus du pouvoir législatif, exécutif et judiciaire du pays.

« **25 avril** » : Référence à la date anniversaire « sensible » du 25 avril 1999, journée durant laquelle une dizaine de milliers de pratiquants de Falun Gong se sont pacifiquement rassemblés aux abords de Zhongnanhai (siège du gouvernement central chinois) et ont demandé avec succès la libération de 45 pratiquants qui avaient été illégalement arrêtés dans la ville de Tianjin.

Clarifier la vérité : À la suite à la persécution en Chine et à l'incessante campagne de haine alimentée par les médias d'État chinois, les pratiquants de Falun Gong clarifient activement la vérité : ils expliquent au public les faits à propos du Falun Gong et dénoncent la persécution. Les activités de clarification de la vérité incluent le dialogue avec les gens, l'affichage d'avis et de panneaux, la distribution de dépliants, l'accrochage de banderoles. En dehors de Chine, là où le Falun Gong est librement pratiqué, les pratiquants dénoncent la persécution par des reconstitutions anti-torture, des expositions d'art, des sites Internet, des livres, des magazines, des journaux, des films et des courriers. Le but de la « clarification de la vérité » est d'aider les gens à comprendre le Falun Gong, dissiper les mensonges du régime communiste chinois et amener le soutien public pour

mettre fin à la persécution.

Révolution culturelle : Un mouvement politique communiste qui a condamné les valeurs et la culture traditionnelles (1966-1976)

Dafa : Grande Loi, principes

Fa : Lois et principes ; les enseignements du Falun Dafa.

Gong : 1. Énergie de cultivation ; 2. Pratique qui cultive une telle énergie

Neuf commentaires sur le Parti communiste : Une série d'essais publiée fin 2004, dénonçant la véritable nature du Parti communiste. Les Neuf Commentaires ont incité plus de deux cents millions de personnes à se retirer du Parti communiste chinois (PCC) et de ses organismes affiliés. <https://m.epochtimes.fr/archive/front/ncid2474/-commentaires-sur-le-parti-communiste.html>

Qigong : Une forme de pratique traditionnelle chinoise qui cultive le qi ou l'« énergie vitale »

Ren : Tolérance, Endurance, Patience

Shan : Bonté, Bienveillance, Compassion

Xinxing : Nature de l'esprit, caractère ou pensée (Litt. « xin : cœur-esprit ; xing : nature profonde. » C'est l'être profond d'une personne ; par extension, sa qualité d'être et ses qualités morales)

Yuan : monnaie chinoise ; dans les villes chinoises, le salaire moyen d'un travailleur est de 500 yuans par mois.

Zhen : Vérité, Authenticité

Zhen-Shan-Ren : Authenticité-Bienveillance-Tolérance

Zhuan Falun : Le livre rassemblant les enseignements principaux du Falun Dafa.

- ◆ Bien que le Falun Gong, ou Falun Dafa, soit originaire de Chine, comme l'illustrent les courts et inspirants articles de ce livre, les grands bienfaits de la pratique du Falun Dafa peuvent être ressentis par des personnes de toutes races, de toutes ethnies, de toutes professions et de tous âges - partout dans le monde.
- ◆ La grande majorité des personnes qui adoptent la pratique du Falun Gong constatent une amélioration significative dans de nombreux aspects de leur vie. Alors qu'un recueil de courts articles publié précédemment, *Nouvelle Vie et Nouvel Espoir : Le pouvoir de guérison du Falun Dafa*, décrivait les bienfaits profonds pour la santé du Falun Dafa, ce volume complémentaire, *Le cœur et l'esprit s'élèvent : Le pouvoir du Falun Dafa*, met l'accent sur la croissance personnelle extraordinaire que l'on peut obtenir en cultivant son caractère par la pratique du Falun Gong.