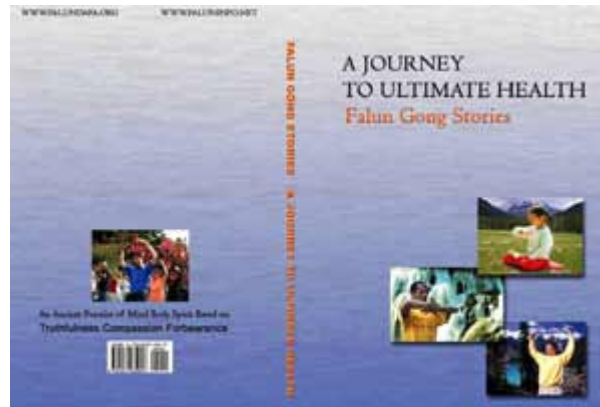


סיפורי פאלון גונג

מסע אל הבריאות המוחלטת



נערך בידי
ווליאם פרנקלין מקקוי M.D
ליגואן ג'אנג M.D, Ph.D.

פורסם בידי הוצאה לאור **GOLDEN LOTUS PRESS**

הגרסה העברית באינטרנט נמצאת ב:

http://www.falunnews.org.il/u_health/index.php

הגרסה האנגלית באינטרנט נמצאת ב:

http://www.clearwisdom.net/emh/download/publications/health_index.html

תוכן העניינים

1	סיפורי פאלון גונג.....
1	מסע אל הבריאות המוחלטת
2	תוכן העניינים.....
4	אודות העורכים.....
4	פתח דבר
6	הקדמה.....
6	מדע של מחלות.....
6	מדע של בריאות.....
7	מדע של חיים
8	סיפורי טיפוח
8	אנשים עם מחלות אלרגיה.....
8	מקרה 1. פאנג לין
9	מקרה 2. מתרגל מארה"ב
11	מקרה 3. ליג'ואן ג'נג.....
12	אנשים עם סרטן.....
12	מקרה 4. מגדלנה סאביץ'.....
13	מקרה 5. גואו-רונג לין
15	מקרה 6. צ'ינגיון הו
17	אנשים עם מחלות קרדיו-וסקולריות ושל הריאות.....
17	מקרה 7. ג'ימינג ליו.....
18	מקרה 8. הויג'ואן טאנג.....
19	מקרה 9. צ'יהואה לי
21	אנשים עם נכויות.....
21	מקרה מס. 10 שיופן שיה.....
23	מקרה מס. 11 רוברט נאפי
24	מקרה 12. אנדרו אסו.....
26	אנשים עם הפרעות אנדוקריניות.....
26	מקרה 13. קייטי גיליס
27	מקרה 14. ז'אנג ואנג
28	אנשים עם פציעות.....
28	מקרה מס 15. אוגוסטה אנדראדי
29	מקרה מס 16. גנלדה מקניסי.....
30	מקרה מספר 17. פול צ'אן.....
31	מקרה 18. סטיב "ג'ונס"
32	אנשים עם מחלות עיכול וכבד
32	מקרה מספר 19. ברנדון פארק.....
34	מקרה מס 20. פינגינג מאו.....
35	מקרה 21. סן יאנג.....
37	מקרה 22. ג'ין יא
38	מקרה 23. ג'ף צאן.....
39	מקרה 24. טוני הו
40	מקרה 25. ווניי ני
41	מקרה 26. יו-ז'י מאו
43	מקרה 27. ג'ואן ואנג
44	מקרה 28. גונגלו שואו.....
46	מקרה 29. אמלי מאירס
47	מקרה 30. טאו וון יה

48	מקרה 31. שיא או מי לאן
50	מקרה 32. ניאנינג ג'אנג
51	מקרה 33. סוזאן שיה
52	אנשים עם מחלות אחרות
52	מקרה 34. ג'ני פאן
53	מקרה 35. ברוס פטינארי
55	מקרה 36. ג'יאן-דאנג לאי
56	מקרה 37. זק האלו
57	מקרה 38. מ'י-יון טיאן
58	מקרה 39. ג'ן-טונג שיה
59	תקציר התוצאות של סקר בריאותי של פאלון גונג ¹
59	יעילות הריפוי
61	הקדמה קצרה לפאלון גונג
61	תרגילים
61	שיפור רוחני
61	ספרים
62	תחילת הלימוד
62	נספח

אודות העורכים

ד"ר ווליאם פרנקלין מקקוי עוסק ברפואה למעלה מ-25 שנים. הוא מכהן כיושב ראש מועצת בדיקת התרופות ההומאופטיות בקונטיקט במשך שנים.

כיום הוא רופא פרטי המתמחה בייחוד ברפואה משפחתית.

ליגואן ג'אנג, ד"ר, PhD, עבדה בעבר במוסדות הבריאות הלאומיים, (NIH) כמדענית. פרסמה 18 מאמרים בכתבי עת מדעיים. כיום היא עובדת עבור חברה פרטית.

ספר זה מוקדש לכל המתרגלים האמיתיים

ברחבי העולם - בייחוד לאלו שבסין,

שעמידתם האמיצה לנוכח העינויים, ההשפלות

ולנוכח המוות היא כצוואה לפאלון דאפא

וכמסר ליחידים ואומות דומות

פתח דבר

בזמן שהעולם נכנס למאה ה-21, השאלה הנצחית של אבותינו הקדומים ממשיכה להביך אותנו כיום: כיצד אנשים יכולים לחיות בלי מחלות וחולי, וכיצד ניתן לסלק את הסבל והפחד הקשורים לכך?

למרות שהמחקר הביו-רפואי התקדם עד לנתיבים המולקולריים והגנטיים, מספר גובר של אנשים מחפש דרכים אלטרנטיביות, שייטכן ושמרו על חוכמה וידע אנושיים עתיקים. המרכז הלאומי לרפואה משלימה ואלטרנטיבית (CAM) דיווח באתר האינטרנט שלו שמספר האמריקנים המנצלים את הטיפול האלטרנטיבי גדל מבערך 33% ב-1990 ללמעלה מ-42% ב-1997. ההוצאה הכספית הכוללת של האמריקנים על טיפולים אלטרנטיביים ומשלימים עברה את ה-27 ביליון \$ ב-1997. בערך במשך אותה התקופה, ממשלת ארה"ב הגדילה את התקציב של NCCAM בשנת הכספים 1993 מ-2 מיליון \$ ל-68.7 מיליון \$ בשנת 2000, מה שמסקף את האינטרס והתמיכה הגדלים במחקר של שיטות אלטרנטיביות.

ספר זה דן בשיטה המעודדת שיפור הבריאות והקלה בלחצים. השיטה נקראת פאלון דאפא. פאלון דאפא (גם פאלון גונג) הוא תרגול המבוסס על חוכמה עתיקה, בה המתרגלים משפרים לב, גוף ונפש. מאז הצגתו לציבור ע"י המורה לי הונג-גי ב-1992, זה הביא שיפור בריאותי דרמטי והתפתחות רוחנית ליותר מ-100 מיליון אנשים ברחבי העולם. אלה שהציקו להם מחלות שונות, שהרפואה המודרנית האמינה כי הם חשוכי מרפא, השיגו בשנית את בריאותם והגיעו למצב ללא מחלה. רבים שגססו ממחלות מסוכנות הוצלו. אפילו חולים שהיו פעם משותקים יכלו שוב ללכת. הצעירים הפכו ליותר אנרגטיים. אלה שפרשו הפכו לנמרצים ובריאים. הם יכלו באמת להתחיל ליהנות מחייהם אחרי שנים רבות של מאבק. אנשים המתרגלים פאלון דאפא הגיעו ללב שקט ורגוע. הם אינם חוששים עוד מהיתקלות במצוקות בעבודה, במשפחה, או בזמן פעילויות אחרות. לכן, תשמע אותם טוענים שאין להם שום מתח נפשי או דיכאון.

בהיותם עדים לשיפור הבריאותי הדרמטי ולמספר רב של דוגמאות מופלאות של ריפוי בין מתרגלי הפאלון דאפא בכל הגילים והרקעים האתניים, עורכי ספר זה החליטו לחבר אוסף של מקרים אופייניים של החלמה ממחלות שונות, רובן כרוניות וחשוכות מרפא, אחדות אפילו מסוכנות. מטרתנו העיקרית היא

לסייע לציבור להכיר את הפאלון דאפא ולכן לאפשר ליותר אנשים ליהנות ממערכת טיפוח רבת עוצמה זו. ברצוננו להדגיש שבשום אופן איננו מנסים לקדם את מערכת ריפוי המחלות, וגם איננו מנסים ליצור דיווח מדעי. במידת מה אנחנו מציגים את התופעה העובדתית עבור אלה שמעוניינים לחקור עוד, לשפוט או אפילו להתנסות בעצמם.

החלק העיקרי של הספר מורכב מ-40 סיפורי טיפוח מלאי חיות, שהוצגו בוועידות שונות של פאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות ובאירועים אחרים. העורכים עשו הגהה על הסיפורים כדי לכלול רק את החלקים הרלוונטיים לשיפור הבריאות, לפי הנושא והכותרת של הספר. אולם, היות ששיפור בריאותי לא יכול להיות מופרד משינויי טבע הלב במשך הטיפוח, בכוונה השארנו תכולה של סיפורים אחדים שתיארו שיפור באופי המוסרי. כל הסיפורים מציגים את המצב בזמן שנכתבו, שנמסר אחרי כל סיפור. מתוך 40 אנשים, 28 מהם מתגוררים כעת באמריקה הצפונית, 5 בטיוואן, 3 ביבשת סין, 2 באוסטרליה ו-2 באירופה. האנשים באים מטווח רקעים רחב - החל מילד ביה"ס בגיל 10 ועד אדם קשיש מעל גיל 70, החל מעקרות בית ועד אנשי מקצוע בעלי השכלה גבוהה, כולל מהנדסים ורופאים. בשל הרדיפה האכזרית של מתרגלי הפאלון גונג ע"י הממשלה הסינית, לא בחרנו סיפורים רבים הנוגעים ללב מסין כדי להימנע מהעמדתם בסכנה של מתרגלים כלשהם באמצעות פרסום שמם. שלושת הסיפורים מסין הכלולים כאן כבר מפורסמים במידה ניכרת וחריגים. המקרים מסוגים ל-11 תת קבוצות לפי מאפייני מחלתם כך שהקוראים יוכלו בקלות למצוא מקרים המעניינים אותם. כדי להקל את ההבנה של הקורא, הקשר בין רפואה מודרנית ותוצאות ריפוי המחלות שאליהם הגיעו בשל תרגול בפאלון דאפא נדון בהקדמה. תקציר של סקר בריאותי שנערך בין יותר מ-10,000 מתרגלים בבייג'ינג ע"י אנשי מקצוע ומומחים רפואיים כלול כדי לתת תוקף נוסף לתוצאה של טיפוח של פאלון דאפא בו הבחינו אנשים.

תודתנו המיוחדת צריכה להיות נתונה לאלה שסיפקו את סיפורי הטיפוח השופעים שלהם. לולא אותם האנשים לא היה ניתן לחבר ספר זה.

אנחנו מודים לעורכים התורמים שסייעו לסקור, לערוך ולעשות הגהה על כתבי יד שלנו. הם כוללים:

ג'ונגיי הו. M.D.,

ג'ושואה לי. M.D., Ph.D.,

פרנק יא. Ph.D.,

אריק אלן.

אנו מודים לידידים רבים אחרים ולידידים המתרגלים שעודדו אותנו וסייעו לנו במשך תהליך ההכנה של כרך זה.

בנוסף ברצוננו להביע הערכה לאיימי שיה, שעיצבה את העטיפה עבור ספר זה.

וויליאם פרנקלין מק-קוי. M.D.,

ליג'ואן ג'אנג. M.D., Ph.D.,

הקדמה

פאלון דאפא הנקראת גם פאלון גונג, היא שיטת תרגול של גוף ונפש בעלת עצמה שמקורה בסין הפריהיסטורית. מר לי הונג ג'י המאסטר והמורה היחיד של פאלון דאפא, פרסם את השיטה בשנת 1992. כעת עשרות מיליוני אנשים מתרגלים את התרגילים הפשוטים והיפים בכל רחבי העולם, ומשתדלים לחיות את שגרת יומם על-פי עקרונות היסוד של הפאלון דאפא: אמת חמלה סובלנות.

המחקרים מעידים בעליל על יעילות הפאלון דאפא כדרך ריפוי למי שמתרגל את השיטה, ובמקרים רבים נמצא שהפאלון דאפא אף פתרה בעיות, במקום שבו נכשלו שיטות ריפוי אחרות. כאן אנו מתייחסים לשלוש שיטות ריפוי מסורתיות, כל אחת והפרדיגמה המדעית שלה.

מדע של מחלות

500,000 איש מתים ממחלות עורקים. הרפואה הקונבנציונאלית המערבית נוצרת ומתפתחת על-ידי אנשים כמוני וכמוך. היא מבוססת על מה שאפשר לראות ולגעת בו. לכן, על החולה ללקות במחלה קשה דיה שאפשר יהיה לאבחנה ולטפל בה. במקרה שהאמצעים הביוכימיים, טכניקות הצילום וההדמיה, והשיטות הפתולוגיות אינם מסוגלים לגלות אי-תקינות, לרוב הרופאים המערביים אין פתרון טיפולי. הם צופים וממתינים.

למרבה הצער רוב המחלות הסופניות מתחילות להתפתח זמן רב לפני שאנו יכולים לגלות אותן באמצעים הרווחים של הטכנולוגיה. לעיתים קרובות. כשאנו יכולים לגלות סימן לאי-תקינות, זה כבר מאוחר מכדי לטפל במצב. למרות התפתחותה המפוארת של טכנולוגית הרפואה, המחלות נשארו קטלניות כשהיו. איכות הטיפול הרפואי נמצאת הרבה מתחת לציפיות שלנו. לדוגמה: בארצות הברית, מדי שנה 400,000 איש סובלים מדום לב, 10% - 15% מביניהם נפטרים בתוך ימים אחדים, ו-10%-15% נוספים נפטרים בתוך שנה.

מדי שנה מתגלים בארצות-הברית 170,000 מקרים חדשים של סרטן ריאות

וכ- 150,000 מקרי מוות; 80%-90% מהלוקים בסרטן הריאות הם מעשנים.

איננו יודעים את הסיבות לרוב המחלות, אבל אנחנו יכולים להכיר בכך שאורח חיים (תזונה לא נכונה, שתייה, התנהגות מינית, העדר פעילות פיזית) ומתח תורמים למספר ניכר של בעיות בריאותיות. אימצנו את המודל הרפואי הביו-סוציו-פסיכולוגי החדש. איננו מלמדים מספיק איך לצמצם נזקים ואיך למנוע מחלות. הרפואה המודרנית יקרה. מטופלים רבים תלויים לחלוטין בעזרה מבחוץ: רופאים, ציוד רפואי ותרופות. אנו מגדירים את הרפואה המודרנית אם כן כ"מדע של המחלה."

מדע של בריאות

הרפואה הסינית יכולה לאבחן טוב יותר מחלות ולטפל בהן כבר בשלבים המוקדמים אם נוהגים בהתאם לעקרונות המסורתיים. הרפואה הסינית מבוססת על מערכת שאיננו יכולים לראות, רשת אנרגטית המקשרת בין כל חלקי הגוף, המכונה מרידיאנים. בהתאם למערכת זו, כל מחלה מתבטאת באמצעות סימנים או סימפטומים שאפשר לטפל בהם על-ידי נקודות הנמצאות על-פני שטח הגוף. איננו יודעים מי יצר את המערכת הזו או גילה אותה. זאת הייתה מערכת מושלמת ומתוחכמת כבר בראשיתה והיא לא השתנתה במהלך 3,000 השנים האחרונות.

הרפואה הסינית שמה את הדגש על מניעה. היא מאמינה שהרופאים הטובים ביותר הם אלה שמטפלים בחולים כשהם אינם חולים. הם אומרים לך לעקוב אחרי תחלופת העונות ולהתאים להן את הפעילות הפיסית, את הרגלי התזונה, השתייה והשינה.

היא אכן יכולה לטפל במחלות רבות, בעיקר בשלבים ההתחלתיים שלהן ברמה התפקודית שלהן עוד לפני שמופיעים השינויים הפתולוגיים. אפשר לחיות חיים בריאים בהרבה, אם מאמצים את הפילוסופיה של הרפואה הסינית המסורתית ומשתמשים בדרכי הטיפול שלה.

עלות הטיפול ברפואה הסינית נמוכה מעלותו ברפואה הקונבנציונלית המערבית, יש לו פחות תופעות לוואי, ולעיתים קרובות יעילותו רבה יותר. אבל בעיקר, אנשים צריכים לקחת אחריות ולנהל אורח חיים בריא יותר. לכן אנחנו מכנים אפוא את הרפואה הסינית בשם "מדע של בריאות".

הרפואה הסינית במיוחד אומרת לאנשים שמצוקה רגשית הוא הגורם הראשי בחוסר תפקוד פנימי של אברי הגוף שכתוצאה מממנה הגוף נהיה פגיע ורגיש למחלות חיצוניות. לכן היא אומרת שהלב (האבר שמאמינים שבו שוכנת המחשבה) הוא קיסר, ואם הקיסר אינו חכם, הוא מסכן את יתר 12 האיברים.

כדי לחיות חיים ארוכים ובריאים, עליך להיות בעל "לב נקי ותשוקות מועטות".

לפני שלמדתי את הפאלון דאפא התקשיתי להבין הצהרה זו. חשבתי שאנשים חיים רק לשם מילוי תשוקותיהם בכל המישורים - ביולוגית, פסיכולוגית וחברתית. גם אם אנו רוצים "לב נקי ותשוקות מעטות", כיצד עושים זאת?

פאלון דאפא השיבה על כל השאלות הללו.

מדע של חיים

ראשית, מאסטר לי מסביר לנו שמקורה של הרפואה הסינית בתרבות פריהיסטורית, ושהמרידיאנים הם מערכת הקיימת בממד שונה מהממד שבו נמצא הגוף שלנו. לפי הבנתי, מחלות רבות מתחילות בממדים עמוקים יותר שיכולים להשתקף באופן טבעי במערכת המרידיאנים. מסיבה זו אקופונקטורה יכולה לטפל בחוסר תפקוד מוקדם של הגוף.

שנית, מאסטר לי אומר לנו שהמטרה האולטימטיבית של חיינו היא לחזור למקור שלנו. מסיבה זו, סילוק ההחזקות לעולם הארצי הזה, היא הדרך היחידה לשדרג את חיינו. תשוקות ומעשים רעים הנוגדים את טבע היקום (אמת, חמלה וסובלנות) אינם החזקות בלבד, אלא גם הסיבה לאנרגיה רעה (קרמה) שיכולה להתגלגל בכל מיני מחלות. זה מסביר מדוע יש היום כל-כך הרבה מחלות עיקשות בעולם, עולם של תשוקות וותרנות. הטכנולוגיה המודרנית נאבקה במחלות אך אינה יכולה לטפל בטבע האמיתי ובאיכות החיים. כיצד יכולה הטכנולוגיה לשנות את חייו של אדם אם האדם עצמו אינו משתנה?

שלישית, מאסטר לי אומר לנו איך לטפח את עצמנו, בחברה האנושית הרגילה. הוא מצביע על כך שטיפוח השין שינג (טבע הלב ותכונת המוסר) היא הדרך החשובה ביותר לרומם את חיינו. הוא גם מצביע על כך שגוף ונפש הם מערכת אחת. כשהשין שינג משתפר, עוצמת האנרגיה גדלה והגוף נעשה בריא יותר. התחלתי להבין, מדוע אנשים צריכים "לב נקי" כדי לחיות חיים ארוכים ובריאים.

כשמתרגל הולך בעקבות ההוראה הנכונה, יכולים לקרות נסים. לפי הבנתי זה מה שקורה למתרגלי הפאלון גונג. הם מתחילים להיות מודעים לחלוטין למגרעותיהם האישיות והמוסריות ומשתפרים. הם מתחילים להבין איך לחיות חיים בעלי משמעות אמיתית, ועל כך הם מתוגמלים. ברור להם שללא בריאות נפשית אדם לעולם לא יהיה בריא ברוחו ובגופו.

בשמונה השנים האחרונות, למעלה מ-100 מיליון אנשים בסין ומחוצה לה זכו להתחדשות רוחנית באמצעות תרגול בפאלון גונג. עבורם לא הייתה זו רק האמונה אשר הובילה אותם לכיוון זה, אלא התנסויות אישיות שלא יאמנו. זה כולל ריפוי מחלות כרוניות, ולפעמים גם מחלות שלכאורה אינן ניתנות לריפוי, והארה לאמת של היקום.

כל פעילויות הפאלון דאפא הן ללא תשלום. הדרכה, סמינרים, סדנאות, קבוצות תרגול, קבוצות למידה - הכל בחינם. הטקסטים המלאים של כל ספרי הפאלון דאפא (כולל הספר העיקרי ג'ואן פאלון) וקלטות שמע ווידאו שונות ניתנים לצפייה ולהורדה מאתר האינטרנט ללא תשלום. מתנדבים מעבירים את כל הפעילויות. אפשר באמת לומר, שלפאלון דאפא אין מחיר! תרתי משמע. בתרגול בפאלון דאפא אתה נוטל אחריות מלאה על בריאותך ועל חייך.

כפי שמאסטר לי מצייין, פאלון דאפא לא נועדה לטיפול במחלותיהם של אחרים. היא נועדה להארה כדי שאנשים יוקירו את חיייהם ויטפחו את עצמם. בתרגול בפאלון דאפא, אנשים אינם קרבים למחלות ולמוות; הם קרבים לביתם המקורי הקוסמי. אנו קוראים לפאלון דאפא בשם "מדע החיים".

(מאת ד"ר ג'ינגדואן יאנג וג'ון נניה).

ג'ינגדואן יאנג, רופא היה בעבר מורה ומטפל ברפואה הסינית the Minnesota Institute of Acupuncture and Herbal Studies Currently
- Thomas Jefferson University Hospital
פסיכיאטרי ב

ג'ון נניה הוא סופר ממניאפוליס ויועץ טכנולוגי

סיפורי טיפוח

אנשים עם מחלות אלרגיה

מקרה 1. פאנג לין

פאנג לין, 34, היא עקרת בית שחיה באטלנטה, ג'ורג'יה. היא סבלה מנזלת אלרגית כרונית ואלרגיות חמורות לאחר בואה לארה"ב. היא ניסתה טיפולים רבים ונטלה אנטי היסטמינים בצורה שגרתית, אבל בעיותיה האלרגיות החמירו כל שנה. לאחר שתרגלה בפאלון דאפא, כל תסמיניה נעלמו בהדרגתיות.

לפני בואי לאמריקה, סבלתי מנזלת אלרגית כרונית ונדודי שינה תכופים. ממש אחרי שהגעתי לארץ זו מצאתי את עצמי אלרגית לאבקה (הנוצרת בפרח). בשנה הראשונה היו לי כתמי חרלת (מחלת עור). במשך השנה השניה הם התפשטו בכל גופי והנזלת האלרגית שלי הוחמרה. אפי נזל במשך כל השנה. בחורף ובאביב התעשתי בקביעות בבוקר. יכולתי להשתמש בקופסא שלמה של ממחטות נייר במשך לילה כשזה היה חמור.

הלכתי לבית חולים מפורסם לערוך בדיקות אלרגיה, שהראו שהייתי אלרגית ל-48 מתוך 50 אנטיגנים שנבדקו. שלישי מהתגובות היו מאוד קשות. תוצאות הבדיקה אפילו הדחימו את הרופאים והאחיות. לכל מקום אליו הלכתי הייתי חייבת לקחת איתי ממחטות נייר ואנטי היסטמינים.

נטלתי את האנטי היסטמינים מדי יום. ניסיתי כמה שיותר טיפולים כדי למצוא תרופה. בנוסף קיבלתי זריקות אלרגיה במשך שנתיים. אולם, בעיות האלרגיה שלי המשיכו להחמיר. בתקופת הפריחה הייתה לי תחושת גירוד בלתי נסבלת בעיניים, אוזניים, אפי וגרוני. אפי היה כה נפוח שלא יכולתי לנשום דרכו והייתי חייבת לנשום דרך פי. לעיתים קרובות קמתי בלילה מכיוון שלשוני וגרוני היו כה יבשים עד כאב. תרופות

יכלו רק להקל על כמה תסמינים זמנית, אך ההתקפים היו יותר קשים לאחר מכן, והמינון לו הייתי זקוקה הפך להיות גדול יותר. המינון של כלורפנירמין (תרופה הנוגדת לתגובת היסטמין באלרגיות) שנטלתי כבר היה מעל הגבול. תוצאת לוואי אחת של התרופות האנטי-אלרגיות הייתה שהן תכופות גרמו לי להיות מנומנת.

גדלתי כאתאיסטית, אך עמוק בלבי השתוקקתי למשמעות האמיתית של החיים. במאי 1997, שאלתי את הספר ג'ואן פאלון מהשכן שלי. לאחר קריאת הספר החלטתי לטפח ולתרגל. לאחר שהתחלתי לתרגל בפאלון גונג, כל תסמיני האלרגיים הופחתו בהדרגה. כעת כל האלרגיות שלי נעלמו והפכתי להיות אדם בריא באמת! לאחר שבע שנות נישואין לא יכולתי להיכנס להריון כנראה בגלל שנטלתי יותר מדי תרופות. נכנסתי להריון שישה שבועות לאחר שהתחלתי לתרגל בפאלון דאפא. כעת בני הוא בן 20 חודשים. הוא קורן ובריא.

בעלי גם התחיל לתרגל בפאלון דאפא. בעיותי הבריאותיות גם נעלמו ללא כל טיפול. הסבלנות שלנו ומזגנו השתפרו בהרבה. כעת אנחנו קודם כל מתחשבים באחרים לפני שאנחנו אומרים או עושים משהו. קשרי הגומלין שלנו הפכו להיות יותר הרמוניים. פאלון דאפא לא רק נתן לי גוף בריא, אלא גם נתן משפחה מאושרת יותר.

לפני שלמדתי פאלון דאפא, חיפשתי את משמעות החיים בבודהיזם. אך מצאתי שאינני יכולה להבין את כתבי הקודש הבודהיסטיים. היו יותר מדי פרשנויות שונות, וזה בלבד אותי. אז פניתי לנצרות. חשבתי שאנצל אם אאמין באל. אך לא היה לי ברור כיצד אדם יכול ללכת לשמיים. הייתי מאוד מבולבלת עד שלא הזדמן לי לקרוא בג'ואן פאלון. ספר זה לא רק ענה על שאלותיי אודות כתבי קודש בודהיסטיים וסיפורי תנ"ך, אלא גם תיקן אי הבנות שלי. כעת אני מבינה שהמטרה האמיתית של להיות בן אדם היא כדי לחזור למקור האמיתי שלו דרך טיפוח תרגול. אדם צריך להניח את כל ההחזקות ולהיטמע בעקרונות היקום בטיפוח תרגול. אז הוא יכול ללכת לשמיים.

(ע)ובד ממצגתה של גב' לין בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בסיאטל שנת 1999)

מקרה 2. מתרגל מארה"ב

מתרגל מארה"ב, 26, מפילדלפייה, פנסילבניה, הוא ע' מנהל של תוכנית הכתיבה במכללת סוורתמור. היו לו בעיות בריאותיות רבות כולל תסמונת כרונית מעצבת של מערכת העיכול, עייפות קבועה, אלרגיות למאכלים רבים, דיכאון מתון, נזלת, רגישות קיצונית לקור, תת משקל, ותסמונת וילסון [אי איזון של בלוטת התריס]. בעיות אלה התנגדו לכל סוג של טיפול, החל בשגרתי ועד אלטרנטיבי, ממערבי ועד מזרחי. כל מה שהיה יכול לעשות זה לשמור על בעיות אלו מהחמרה. הוא אכל מזון אורגני מאוד מיוחד, רשם כל פריט של כל ארוחה ב"יומן מזון", היה חייב לשרטט תרשים של החום שלו כמה פעמים ביום כדי להבטיח שזה לא ירד נמוך מדי. לאחר היום התשיעי של הצפייה בהרצאותיו של המורה לי ולימוד תרגילי הפאלון דאפא, הוא הפך לאדם חדש. כל הבעיות שהטרידו אותו במשך שנים נעלמו כליל. הוא מצא את עצמו, נעשה יותר אנרגטי, מאושר ושלם.

ה-21 בפברואר, 1999, הוא היום אותו לעולם לא אשכח, כי ביום זה התשובה שחיפשתי לאורך כל החיים נענתה כשמצאתי את פאלון דאפא. בסוף המסדרון הגדול באוניברסיטת פנסילבניה, בתערוכה התרבותית של השנה החדשה הסינית, עמד ביתן קטן אך מרשים. זה היה דוכן הפאלון דאפא. מצאתי את עצמי נמשך כאילו ע"י מגנט לביתן זה. הכל עליו היה נראה מוכר, בלתי רגיל וקסום. החומר המוצג הלהיב אותי, ושני המתרגלים איתם דיברתי נראו לי כהוכחה שזוהי מערכת טיפוח יחידה במינה של רמה גבוהה; הם היו כה אמיתיים וקורנים. הרגשתי שפגישה זו נגעה עמוקות בלבי, ורגש חזק של חמימות זרם בתוכי. זמן קצר לאחר מכן עזבתי את התערוכה, ממשיך מייד לחנות הספרים הקרובה כדי לרכוש את שני ספרי הפאלון דאפא - פשוט לא יכולתי לחכות כדי להתחיל לקרוא את העבודות המרשימות האלו!

ואכן קראתי. ברגע שהגעתי הביתה, לא יכולתי להניח את הספר היותר גדול, ג'ואן פאלון, מלבד בשביל לעשות הפסקה ולהתענג על הראייה החודרת היקרה שלו. צחקתי, צעקתי, בכיתי והתנשפתי בקול רם

בזמן שקראתי בלילה, עמוד אחרי עמוד. למרות שלא ידעתי מספיק כדי לקרוא בסדר ומההתחלה ועד הסוף, התכולה עדיין נשפה במחשבתי והרעידה את לבי בשורשיו. מייד זיהיתי שזה היה משהו אותו חיפשתי כל החיים שלי, ואולי תקופות חיים רבות לפני. שאלות אינספור שנשאתי בלבי ובמחשבתי במשך שנים, רבות מהם מוסתרות בכאב, לא פתורות ונשכחות, נדונו גלויות, בבירור ובשנינות. הייתי מוקסם, ואפילו הרגשתי שגופי מתחיל לעבור שינויים משמעותיים, ממש אז ושם; חיי החלו לשנות צורה. בהתבוננות בתמונתו של המורה לי הונג-ג'י בתוך כריכת הספר, ידעתי שאיש זה היה אמור להיות המורה שלי; דמותו הקרינה בהירות, וחיפשתי במחשבתי מדוע הוא נראה כה מוכר. הרגשתי בר מזל במידה שלא תאמן.

כמה ימים ועמודים רבים לאחר מכן, הייתי נוכח ב"סמינר פאלון גונג של תשעה ימים" הראשון שלי. אם מישו אחר חוץ מהמורה לי עצמו היה אומר לי אילו שינויים גופניים ונפשיים אעבור, לעולם לא הייתי מאמין לו או לה. עד היום התשיעי של הצפייה בהרצאותיו של המורה לי ולימוד תרגילי הדאפא, הייתי אדם חדש. זו לא הגזמה. כמות עצומה של בעיות בריאותיות שהטרידו אותי במשך שנים נעלמו-נעלמו כליל.

בעיות אלו, שכללו את תסמונת כרונית מעצבנת של מערכת העיכול, עייפות קבועה, אלרגיות למאכלים רבים, דיכאון מתון, נזלת, רגישות קיצונית לקור, תת משקל, ותסמונת ויילסון. ניסיתי את הכל, אלטרנטיבי, כולל אקופונקטורה ורפואה מסורתית סינית, רפואת איורודית [מערכת טיפול רפואית הנהוגה בהודו] ויוגה, כירופרקטיקה, קולונים וחוקנים רפואיים, אנזימים ותזונות במאכלים לא מבושלים, צום, תוכניות עשבים, טיפול באמצעות היפנוזה, עיסוי, טיפול מגה-ויטמינים, נטורופתיה, טיפול תזונתי ומטבולי, ייעוץ פסיכולוגי, וטיפול צ'יגונג. וכל זה היה אחרי שביקרתי רופאים שגרתיים רבים וניסיתי סבבים על גבי סבבים של תרופות. הצטערתי על כל האנשים האדיבים האלה שניסו לסייע לי ללא תועלת. כל מה שיכולתי לעשות היה לשמור על המתנות של הבעיות האלו ולשמור שלא יוחמרו. כמה שנים קודם לכן מחלותי אפילו אילצו אותי להיעדר מהמכללה, וכמעט נפטרת. אכלתי מזון אורגני מאוד מיוחד, רשמתי כל פריט של כל ארוחה ב"יומן מזון", הייתי חייב לשרטט תרשים של החום שלי כמה פעמים ביום כדי להבטיח שזה לא ירד נמוך מדי. אפילו ביליתי שעות רבות בהכנת כרוב כבוש שלי ומלאי של עוף, בבישול תמציתים עשבוניים מאפס, בחיפוש אחרי מאכלי בריאות נדירים ותוספות. ביליתי את חיי בחנויות מזון בריא, משרדי רופא, ובמטבח שלי. וכל זה היה בנוסף לתרגול של צ'יגונג מסחרי. חייתי במה שאני יכול רק לתאר כגיהנום אישי.

אולם, להפתעתי המרובה, עד סוף הסמינר של 9 הימים, בעיות אלו נפתרו. אפילו לא הלכתי לחפש ריפוי, ובכל זאת נרפאתי מכל הדברים האלו שהציקו לי במשך שנים. זרקתי את כל תוספות הבריאות לאינספור שלי וספרי הצ'יגונג המסחריים והתחלתי להתייחס לעצמי כאל מתרגל. בשביל מה הייתי זקוק לספרים האלו? הרצאותיו של המורה לי עשו מה שלמעלה מתריסר רופאים ואלפי דולרים לא יכלו! מצאתי את עצמי נעשה יותר נמרץ, מאושר ושלו. כעת כשהקארמה שלי מסולקת מהשורשים, נהנית מעיכול נורמלי, חום בגופי, והתעניינות בחיים וכו'. בפעם הראשונה עד כמה שיכולתי לזכור, לא חששתי ללכת החוצה בקור. התיאבון שלי חזר לבסוף, ובמשך הסמינר עליתי בקירוב ב-3 קילו החסרים להם הייתי מאוד זקוק. וכל זה היה למרות שהיו לי "תגובות טיהור" קשות במשך כמה ימים הראשונים, כולל שלשול, קור, כאבי גב, כאבי ראש וכו'.

משהו מיוחד, באמת, הועבר אליי במשך ההרצאות. הבנתי שזה היה כאילו ישנתי כל חיי, מבלי אפילו לדעת את זה. דרך הרצאותיו, המורה לי לא רק עורר ושחרר אותי, אלא בנוסף לימד אותי משהו יקר מאוד: כיצד לחיות לפי עיקרון היקום הנעלה הזה, ג'ן-שן-רן (אמת-חמלה-סובלנות). סמינר זה ציין את ההתחלה של מה שהיו אינספור שינויים, תובנות והתנסויות לא רגילות. שנים של לימודים אקדמיים ואחרים לא יכלו להתחיל להשתוות לזה. אני מרגיש שיש לי הבנה צלולה על מחלות, בריאות והחיים עצמם, תודות למורה לי, ואמשיך להבין יותר טוב בעוד השין-שינג (טבע הלב, איכות המוסר) שלי משתפר. גם קשרי הגומלין שלי השתנו מאוד, כולל אלו שאני חולק עם אנשים אחרים, טבע, דברים חומריים, גופי, תחומי ההתעניינות שלי, העבר שלי והעתיד שלי והאירועים סביבי. וכמובן, השינויים במחשבתי וגופי פשוט היו המצוינים ביותר. לא סבלתי אפילו מנזלת אחת, משפעת או מסיבוך בריאותי מכל סוג - אפילו מזערי-מאז שהתחלתי לתרגל בפאלון דאפא. אני מרגיש כאילו כל חיי עד הגילוי של

פאלון דאפא היו כמו לשחות במיכל מלא מולסה, רק שלא ידעתי על כך. ישנם התנסויות רבות כל כך בהם יכולתי לשתף, אך אגביל את עצמי לאלו.

(עובד ממצגתו בוועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בניו-ג'רסי בשנת 1999).

מקרה 3. ליג'ואן ג'נג

ליג'ואן ג'נג, 42, גרה בסן-פרנסיסקו, קליפורניה. פעם היו לה מחלות רבות כולל דלקת פרקים, מיגרנות, הזעות לילה, הפרעות בקצב הלב וגידול ברחם. בתה בת ה-10 סבלה קשות ממחלת עור במשך 3 שנים. מחלת העור לא רק גרמה לילדה הצעירה לסבול מאבעבועות מעלות מוגלה, אלא גם אילצה אותה להימנע ממאכלים רגילים רבים, כולל בשר-בקר וחיתה. גם האם וגם הבת השיגו גוף בריא לאחר תרגול של פאלון דאפא. משפחתם הסובלת גם כן הגיעה לאושר כי עקרונות הפאלון דאפא סייעו למשפחה להקים מחדש יחסים אוהבים ואכפתיים.

הייתי רוצה לחלוק אתכם את שמחתי באמירת "להתראות" לחיים חסרי המשמעות, היפטרות מכל הסבל והמחלות ושיפור של החוש המוסרי שלי מתרגול של הפאלון דאפא.

לפני שהתחלתי לטפח בפאלון דאפא, מחלות הציקו לי ולבתי. בעלי ואני היינו על סף גירושין. משפחתי רבה כל הזמן, והיינו קרירים אחד כלפי השני. במשך 10 השנים האחרונות שנאתנו נערמה כגובה השמיים. סבלתי באופן פנימי וחיצוני. הרגשתי חסרת תקווה ולא ידעתי כיצד אבילה את שארית חיי. כעת אני מבינה שהמצוקה במשפחתי הייתה מכיוון שכולנו לא התאמנו לג'ן-שן-רן (אמת-חמלה-סובלנות). קראתי פעם ספרים רוחניים אחדים כדי להיות חופשית מכאב בלבי. אולם, זה לא הועיל במיוחד. הרגשתי לכודה. באופן תיאורטי, הבנתי אמרות בסגנון "צעד אחד אחורה והים הוא גדול והשמיים ללא גבולות," "לסלוח לאחרים זוהי שמחתו של אדם," ו"להיות מרוגז זה לא תחליף לקבלת מחלה." ניסיתי לחייך לעצבות שלי, אך לבי לא היה משוכנע. לבי וגופי סבלו כל הזמן.

בתי היא בערך בת 10. הייתה לה מחלת עור מאז 1995 שהחמירה בהדרגה. עורה היה מכוסה בבועות ופצעים מוגלתיים היו על כל גופה. הבגדים שלבשה היו מוכתמים בדם. מה שהדאיג אותי ביותר זה שבתי לא יכלה לאכול מאכלים שונים מגוונים. המחלה התפשטה בכל גופה כל פעם שאכלה בחוסר זהירות. כל מה שהייתה יכולה לאכול זה אורז, ירקות חיים, בשר חזיר, תפוחי עץ ועוד כמה מאכלים אחרים. היא לא הייתה יכולה לאכול בשר בקר או חיטה. במשך שנים היא ניסתה כל מני סוגים של רפואה סינית ומערבית. היא אפילו ניסתה רעל עקרב ונחש כתרופות, אך דבר לא הצליח. התסמינים שבו תוך כמה שנים. שילמנו עבור התרופות היקרות ביותר, כמה מהן היו די מרירות. בתי המסכנה הקטנה נראתה חולנית ורזה. היא אמרה לי שהרגישה חלשה בגפיה והיא רעדה כל הזמן. פעם היא אמרה: "אימא, למה אני כה אומללה? הייתי מעדיפה למות." היא הייתה יותר מדי קטנה על מנת להבין את תגובתי למחלתה. הרגשתי כאילו סכין הייתה דוקרת את לבי יום ולילה. החזקנו אחת בשניה ובכינו יחדיו. עודדו אותי להישאר מלאת תקווה: "למרות שאימא אולי תרד לעוני, היא עדיין רוצה לרפא את המחלה שלך." לעולם לא חשבתי שיתאפשר לבתי להגיע לגוף בריא.

ב-9 באוקטובר, 1998 התחלתי ללמוד את הדאפא. כשאשת הקשר מסרה לידי את ג'ואן פאלון היא אמרה לי שספר זה הוא מאוד יקר, ושאני צריכה לשטוף את ידי לפני קריאתו. לא לקחתי את זה ברצינות, אך נהגתי לפי הצעתה. לא הבחנתי שהתחלתי חיים חדשים ברגע שפתחתי את הספר. כל הסבל שלי הגיע לקץ. למרות שאני אוהבת לקרוא ספרים, לעולם לא מצאתי ספר כמו ג'ואן פאלון. הוא כל כך מעורר השראה. המילים הן של חמלה גדולה והן משרות יושר ויראת כבוד. כשקראתי את מה שהמורה אומר: "האם אתם יודעים איזה מין דבר עשיתי? אני מתייחס לכל המתרגלים, כולל אלה שיכולים באמת לטפח ולתרגל באמצעות לימוד עצמי, כאל תלמידי." פשוט לא יכולתי לעצור את דמעותיי. לבי קרא בקול: "האם זה אמיתי? האם זה אמיתי? האם אוכל לקרוא לך המורה שלי? איך אוכל להיות בת מזל כזו כדי להיות תלמידתך?" לא יכולתי לחכות מלקרוא את הספר בשלמות מייד. למרות שיש לי שאלות רבות, השקפת החיים שלי השתנתה מאוד.

כעת אני שמחה לומר לכולם שבתי אינה עוד מפחדת מלאכול את הכל. כעת היא יכולה לאכול כל מאכל - בשר בקר, חיטה, ברווז קלוי, נבטי במבוך וכו' - ללא הגבלה. התצלום של עורה מכוסה הכיבים הוא ההוכחה היחידה למחלתה מן העבר. מ-1995 עד 1998, כמה זריקות ניתנו לבתי? כמה תרופות היא לקחה במשך שלוש שנים? האם היא החלימה? - לא. אולם, לאחר תרגול הדאפא היא כעת אדם בריא. פעם היו לי מחלות כמו דלקת פרקים, מיגרנות והפרעות בקצב הלב. ביקרתי את הרופא תכופות והפכתי לחולה כרונית. לעולם לא הייתי מאושרת במשך שלושה ימים רצופים. כעת כל המחלות שלי, כולל הגידול ברחם, נעלמו ללא עקבות.

לאחר תרגול של פאלון דאפא, סלחתי לבעלי ולחמותי. גיליתי את הדברים בהם לא נהגתי כשורה שגרמו לי לכאב בלתי נשכח כזה ופקדו אותי במשך זמן כה רב. הייתי מלאת חרטה על שפגעתי בהם. צעדיי הקשים ביותר היו להודות במעשה הרע שלי, לא להתלונן על אחרים ואפילו לקוד לאדם שפוגע בי. עשר שנים של שנאה שוחררו ביום יחיד. ימים ספורים לאחר שקראתי את הספר, בעלי חלה פתאום. הוא נשלח לחדר המיון. נשארתי איתו לאורך כל הזמן וטיפלתי בו בלב ישר. זכרתי בפעם אחת כשהייתה לי דלקת פרקים ורציתי ללכת לרופא, הוא האשים אותי בהעמדת פני חולה רק על מנת לבזבז כסף. כעת כשהוא היה חולה לקחתי יום חופש כדי לטפל בו. לבסוף יכולתי להחזיר את שנאתו במידה טובה. אני יודעת שהמחלה של בעלי אינה מקרית. זה קרה בכזה עוז, אך נעלם לפתע. התוצאה של הדבר הייתה שזה הביא אותנו מגבול הגירושין לאיחוד מחודש. לאחר מכן, הקלטתי את תרגומי הקנטוני של סיפור טיפוח תרגול מפאלון בודהה פא, כרך 1. השמעתי את זה למשפחתי במשך שעת ארוחת הערב. הם החלו לדעת שמתרגלי הדאפא הם כולם אנשים טובים השואפים ל"אמת-חמלה-סובלנות". חמותי נהגה להיות מאוד מסורה בעבודת האל שלה בעודה מקללת אנשים מאחורי גבם. כעת היא זהירה לגבי מה שהיא אומרת. נוסף על כך, היא נהגה להתחמק מבישול עבור משפחתי. פעם לבתי היה חום גבוה. היה כבר 7 בערב כשחזרנו מבית החולים. חמותי לא הכינה ארוחת ערב והעדיפה שנהייה רעבים. תמיד רבנו. כעת, חמותי מכינה ארוחות עבורנו כל יום. כשאני באה הביתה מהעבודה היא מסיימת לבשל. פאלון דאפא מסייע לאנשים להגיע שוב לתמימות ולהשיג מוסריות ברמה יותר גבוהה.

(עובד ממצגת של גב' גאנג בועידת פאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בסן פרנסיסקו שנת 2000).

אנשים עם סרטן

מקרה 4. מגדלנה סביץ'

מגדלנה סביץ', 49, חיה בשוודיה. מאז ילדותה היא הייתה חלשה ורגישה לכל מיני מחלות. היא סבלה מבעיות של שרירי עצב מגיל 2 והרופאים חשדו שזו אפילפסיה. גופה רעד, והיא לא יכלה לשלוט בתזוזותיה. היה לה סרטן בגיל 36. טיפול הקרינה לא מנע את הסרטן מהתפשטות בכל גופה. ניתן לה אז טיפול כימותרפיה. מצבה הוחמר. היא ניסתה סוגים רבים של טיפולים גופניים ורוחניים, כולל צ'יגונג, במשך כמה שנים ללא הצלחה. אז הכירו לה את הפאלון דאפא דרך מכרים. לאחר תרגול בפאלון דאפא, גופה הפיזי הפך טהור. יותר מ-10 שנים לאחר האבחון של הסרטן, היא הגיעה למצב שאין בו מחלות.

תרגלתי פאלון דאפא מאז 1995. אני רוצה לשתף אתכם במה שנתן לי פאלון דאפא. אתייחס בקצרה לחיי לפני תחילת תרגול פאלון דאפא.

הייתי אדם מאוד חולה. הייתה לי בריאות רופפת מאז שנולדתי. אף אחד לא ידע לאשורו מה לא היה בסדר אתי. פשוט הייתי חלשה, לא הייתה לי חסינות למחלות, יכולתי להתעלף כל רגע, והייתי רגישה לסוגי מחלות שונים. הוריי סחבו אותי לרופאים רבים. הם לעולם לא גילו את הגורם לגופי הפיזי החלש והחולה. הם המליצו על טבליות חזקות, שינוי סביבה, גיוון תזונה וכו'. ברגע אחד חיי היו תלויים בפתיל, והרופאים לא יכלו לעזור לי. בייאוש, אבי, שהאמין באל, הבטיח לתרום את משכורתו החודשית השלמה לכנסייה אם אחלים. שרדתי בפעם הזו, ואבי קיים את הבטחתו לכנסייה.

שרדתי את המשבר, ומזמן לזמן הרגשתי יותר טוב, אך לא קרה שום שינוי משמעותי. כך שהשתדלתי במשך כל חיי לשמור מאוד על גופי דרך אימונים גופניים, טבליות חזקות וביקורים רבים אצל רופאים. למרות כל המאמצים האלה והעובדה שלעולם לא עישנתי או שתיתי אלכוהול, סבלתי מבעיות שרירי עצב בגיל 26. גופי רעד ולא יכולתי לשלוט על תזונתי. הרופאים חשדו באפילפסיה. נאמר לי שזה חשוד מרפא. הייתה בעיה כלשהי עם מוחי. נאמר לי שאצטרך ליטול תרופות במשך כל שארית חיי.

ההודעה המזעזעת הבאה הגיעה בגיל 36. היה לי סרטן ריאות. קיבלתי טיפול בקרינה, אך במקום להשתפר, הסרטן התפשט בכל גופי. אז טופלתי באמצעות כימותרפיה. בהדרגתיות מצבי הוחמר, ולא ידעתי מה לעשות. הרופאים יכלו לתת לי רק משככי כאבים. כמעט וויתרתי, אך עדיין נאבקתי כדי לשרוד.

היות שהרופאים לא נתנו לי תקווה רבה, התחלתי לחפש אחרי שיטות ריפוי אלטרנטיביות. במשך כמה שנים, ניסיתי כל מיני סוגים של טיפולים גופניים ורוחניים בנוסף לצי'גונג. שילמתי סכום כסף גדול במאמץ הלא מוצלח שלי להפוך להיות בריאה. כשתסמין אחד נעלם, כמה אחרים הופיעו. זה לעולם לא נגמר. כך חיפשי נמשך.

ב-1995 הכירו לי את פאלון דאפא דרך מכרים. זמן קצר לאחר תחילת תרגול בפאלון דאפא, גופי הפיזי נהייה מטהר. כיום, בגיל 49, אני במצב שאין בו כל מחלות. אינני צריכה כל טבליות, טיפולים, או אימון גופני רגיל. גופי מרגיש יוצא מן הכלל, והוא בריא. זה כמו נס.

ההרגשה של להיות בעל גוף במצב שאין בו מחלה היא קשה לתיאור אלא אם כן לא התנסיתם בזה בעצמכם. אולם קבלת גוף בריא היא רק תוצאה מועילה אחת של תרגול בפאלון דאפא. זהו ממש הדבר הראשון בו מתנסה מתרגל הפאלון דאפא. בספר ג'ואן פאלון, המורה לי הונג-ג'י אמר: "אני לא מדבר כאן על ריפוי מחלות ואנחנו לא נרפא מחלות. אבל כמתרגל אמיתי אתה לא יכול לטפח עם גוף חולה. אני אטהר עבורך את הגוף. טיהור הגוף מבוצע רק עבור אלה שבאמת באים בשביל ללמוד את שיטת התרגול ואת הפא. אנחנו מדגישים דבר אחד: אם אתה לא יכול לוותר על הלב הזה ועל ההחזקה הזאת במחלה, לא נוכל לעשות שום דבר ולא נוכל לעזור לך. אז מדוע ניתן לעשות את זה עבור מטפח? זה בגלל שהמטפח הוא בעל ערך הרב ביותר, כי הוא רוצה לטפח את עצמו. לכן המחשבה הזאת שמופיעה יקרה ביותר... כשטבע הבודהא מתגלה, הישויות המוארות יכולות לעזור לו."

אני מבינה שהפא הנכון מעניק הצלה ללא תנאי לאנשים שרוצים באמת לטפח.

חוץ מהעובדה שגופי הפיזי הגיע למצב שאין בו מחלות, אני יודעת את הסיבה מדוע אני כאן על כדור הארץ כבן אנוש. פאלון דאפא נתן לי חיים חדשים עם מחשבה צלולה ומודעת, היכולת להבדיל בין טוב ורע, ואת האפשרות לטפח את השיין-שינג שלי (טבע הלב). הייתי רוצה להיטמע בתוך התכונה הקוסמית, ג'ן-שן-רן (אמת-חמלה-סובלנות); להיות מוארת; לחזור למקור האמיתי שלי; ולהשיג שלמות.

(עובד ממצגתה של גב' סאביץ' בועידת פאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בפאריז. 1999.)

מקרה 5. גואו-רונג לין

גואו-רונג לין, 56, הוא מהנדס בטאי-פה, טאיוואן. בזמן ניתוח של גדילת יתר של הערמונית ב-1995, התגלה אצלו סרטן הערמונית. רופאים המליצו על ניתוח נוסף. כשנודע לו על סרטן הערמונית, הוא סבל ממשבר נפשי. הוא סירב לניתוח נוסף. בתקווה לנס, הוא חיפש אחרי טיפולים אלטרנטיביים. מאותו היום, הוא חי בייסורים עד שלא הציגו בפניו את הפאלון דאפא. לאחר תרגול של פאלון דאפא, הוא כבר לא התייחס לעצמו כאל חולה סרטן. הוא הפך מאושר יותר ובריא יותר. לא רק שלא היה זקוק לניתוח; הוא לא היה זקוק לשום תרופה. במשך הבדיקה הרפואית הסדירה באפריל 1997, נמצא כי הערמונית שלו בגדר הנורמה.

לפני שנחשפתי לפאלון גונג, לא הייתי מעוניין בטיפוח. לעולם לא חשבתי על זה. פשוט ראיתי את הטיפוח כתרגול צמחונות, סגידה לבודהא (כמו בבודהיזם), ודקלום של כתי קודש. אולי זה גם דרש נטישת המשפחה כדי להפוך לנזיר או נזירה. לדאפא אין טקסים דתיים, טאבו, או מצוות. הוא כל כך גמיש שניתן להתאים אותו ללוח הזמנים שלך. טיפוח הדאפא תלוי לגמרי בלב ובמחשבה.

נודע לי על פאלון דאפא בספטמבר 1996. מתרגל אמר לי שפאלון גונג שונה מסוגי הצי'גונג האחרים. זהו טיפוח-תרגול מרמה גבוהה ומתמקד בטיפוח של הלב. כשלקחתי את הספר פאלון גונג (גרסא מעודכנת) הביתה וקראתי בעיון, מצאתי שזה באמת מיוחד. זה הביע כמה רעיונות שלעולם לא שמעתי עליהם לפני כן. זה יצר השפעה גדולה על דרך המחשבה שלי. אז קראתי את ג'ואן פאלון. הבנתי שמצאתי אוצר שלא יסולא בפז. בכל פעם שקראתי את הספר ראיתי משהו חדש והבנתי יותר.

דאפא עזר לי להיפטר ממחלה איומה ביותר. זה גרם לי להעריך אותו לאין שיעור. סיפורי החל ב-1995 כשנותחתי בשל גדילת יתר של הערמונית. לאחר הניתוח, הרופא שלי אמר לי שאבחנו אצלי סרטן הערמונית ושעליי לעבור ניתוח נוסף. לשמע הדברים נשברתי לגמרי. הייתי כל כך הרוס; הרגשתי שהיום הבא יכול להיות היום האחרון שלי. סירבתי לניתוח נוסף. ניסיתי למצוא דרכים אלטרנטיביות כדי לרפא את מחלתי וקיוויתי שיופיע נס. חיפשתי בכל מקום כל דבר אפשרי שיציל את חיי, כולל תרופות מעשבים ומרשמים עממיים. הייתי בייסורים ונטלתי תבשילים עשבוניים. משפחתי הייתה מאוד עצובה. לעיתים קרובות שאלתי את עצמי: "מתי אהיה חופשי מייסורים אלה? האם חיי יכולים להימשך כך?"

לאחר שלמדתי פאלון דאפא, הבנתי את ייסורי. בג'ואן פאלון המורה מציין: "כדי להירפא ממחלות, לסלק קשיים וקארמה, עליכם לטפח ולחזור למקור האמיתי." "כי יש עיקרון ביקום הזה: בין כל העניינים של האנשים הרגילים, לפי אסכולת הבודהא, יש יחס של סיבה ותוצאה. לידה, זקנה, מחלה ומוות קיימים בדיוק בצורה כזאת אצל אנשים רגילים." הבנתי שאנשים רגילים חיים בהתאם לעקרונות של חברת האנשים הרגילים, וטיפולי צ'יגונג או טיפולים רפואיים יכולים רק להדחיק מחלות, אך הקארמה היא עדיין כאן. שורש הסיבה של היות אדם חולה היא קארמה. בנוסף הבנתי שהפתרון המהותי לסילוק מחלות הוא סילוק הקארמה. לכן, המתרגל חייב להתנהג לפי עקרונות היקום. זה הסיר משא כבד ממחשבתי. מאז הנחתי לגמרי את ההחזקה לריפוי המחלה שלי והרפיתי מהמחשבה שהייתה לי מחלה. החלטתי ללכת אחרי העקרונות מהרמה היותר גבוהה ולתרגל רק פאלון גונג ובאמת לחיות את חיי הטיפוח.

במשך כמה חודשים קצרים התנסיתי בשינוי עצום בבריאותי. גוון פניי השתנה מצבע צהבהב לאדמדם. כל התסמינים שלי נעלמו. הפכתי יותר נמרץ. בפעם הראשונה באמת נהניתי מבריאות טובה. משפחתי שמחה בשבילי. אישתי, שבהתחלה לא האמינה בדאפא, שינתה את דעתה והחלה ללמוד אותו. היא אמרה לסובבים אותה שדאפא הוא טוב. במשך טיפוח של שלוש שנים לעולם לא חשבתי על המחלה שלי, לא הלכתי לרופא, או לקחתי תרופה. באפריל 1998, במשך בדיקה סדירה אותה דרשה החברה שלי, בדיקת הערמונית שלי הייתה תקינה. זה באמת חיזק את הביטחון שלי וההחלטיות בטיפוח תרגול שלי של דאפא. אני יודע שזה היה הכוח של דאפא וטוב הלב העצום של המורה שייצר רושם כה חזק עליי.

יום אחד בינואר 1997, עזרתי לאמי להיכנס לחדר האמבטיה כדי להתקלח. בדיוק כשהתכופפתי, איבדתי את שיווי המשקל שלי ושברתי את עמוד השדרה שלי עם קול שבירה מבהיל. לא יכולתי לקום. אישתי ואמי היו מאובנות מהלם. מייד הבנתי שאני מתרגל ואינני אמור לפחד מכלום. ניסיתי לקום מהקרקע ואמרתי להן: "אני בסדר גמור. אל תדאגו." אז דבר מדהים קרה. במשך כמה ימים, לא הרגשתי כל כאב במשך שעות היום ויכולתי ללכת לעבודה כרגיל. אבל במשך הלילה הכאב בגב שלי היה בלתי נסבל. הייתי חייב לשאת כאבי תופת במשך כל הלילה. היה לי קשה להסתובב במיטה. היה לי אפילו עוד יותר קשה לקום מהמיטה. הייתי חייב לשמור את זה לעצמי כדי לא להפריע למשפחתי. זו הייתה התנסות מכאיבה נוראה. ידעתי שזהו קושי שלי הנגרם ע"י הקארמה שלי. כך שהייתי חייב לעבור את זה לגמרי לבד. וידעתי שאילו רציתי להתגבר על זה, הייתי מצליח. הייתי לגמרי מודע למה שקרה וכיצד אני צריך להתנהג. המשכתי לתרגל וללמוד את דאפא והארכתי את זמן התרגול שלי מתי שהתאפשר במשך תקופה זו. נהייתי אפילו עוד יותר שקדן בתרגול טיפוח. שבועיים לאחר מכן הכאב שלי הופחת באופן ממש. שלושה שבועות אחרי כן הכאב שלי לגמרי נעלם. גבי התיישר. כאב הגב הכרוני שלי גם כן נעלם.

(עובד ממצגתו של מר לין בוועידת פאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בטיוואן 1999)

מקרה 6. צ'ינגיון הו

צ'ינגיון הו, פקיד לשעבר של בית הדין העממי הגבוה של פרובינציית ג'יאנשי בסין, אובחן כבעל סרטן הדם ב-1997. הוא היה במצב קריטי ובייאוש גדול. אפילו רופאיו בבית החולים איבדו תקווה להציל אותו. בפברואר 1998, בעוד ממתין לקץ חייו, התמזל מזלו ללמוד את הפאלון דאפא. באורח נס, הוא שרד. הוא המשיך לתרגל את התרגילים ולקרוא את הספר ג'ואן פאלון. הוא החלים ללא כל טיפול רפואי. החלמתו נקטעה ביולי 1999 כשהחלה נקיטת אמצעים אכזריים נגד הפאלון גונג. המשטרה הסינית עצרה אותו. מצבו שוב הפך להיות קריטי בזמן שהיה כלוא מכיוון שנאסר עליו לתרגל פאלון דאפא. היו חייבים לאשפז אותו שוב.

ב-21 באוגוסט, 1999, בעיר הבירה של נאנצ'אנג, עיתון רשמי סיני, הערב נאנצ'אנג ואחריו עיתונים ותחנות טלוויזיה אחרים, פרסמו מאמר שסילף את המקרה של אדון הו במאמץ להשמיץ את הפאלון גונג. המאמר הנ"ל הוא קטע מתוך מכתבו של אדון הו לפקידים הבכירים של הממשלה הסינית. במכתבו, אדון הו סיפר למנהיגים הסיניים את סיפורו האמיתי והבהיר את העובדות. המכתב מתוארך ל-19 בפברואר 2000.

בסוף אפריל 2000, אדון הו נעצר שוב. הוא נידון לשבע שנים בכלא ב-10 בינואר, 2001.

הנשיא היקר זמין ג'יאנג,

ראש הממשלה היקר רונגג'י ג'ו,

מנהיגים אחרים הנוגעים בדבר,

הייתי פקיד בבית הדין העממי בפרובינציית ג'יאנשי, וחבר לשעבר במפלגה הקומוניסטית [מקוצרת למפלגה לאחר מכן]. עבדתי בתחום של חוק ותקנות במשך 16 שנה. לעולם לא התנגדתי למפלגה או לממשלה, ואני תמיד הוגן ומביע הערכה למפלגה ולממשלה. לעולם לא חשבתי שאחשב כאויב של הממשלה ועצור בגלל שתרגלתי את פאלון דאפא. מתוך הגישה של אחריות למפלגה, לממשלה, לעם ולהיסטוריה, בזאת אני מדווח לכם על מצבי הנוכחי ועל האמת של ההתנסויות שלי. אני מקווה שתוכלו לעשות ניתוח אובייקטיבי ושיפוטי יסודי המבוסס על העובדות.

ב-1997, פיתחתי מחלה חשוכת מרפא, סרטן דם חמור. הייתה לי יכולת מועטה לייצר דם. בזמן טיפול חירום, נדבקתי בדלקת כבד B ו-C ובשחפת הריאות. חמשת בתי החולים העיקריים בפרובינציות שאנאהאי וג'יאנשי העניקו לי טיפול חירום ורופאים ערכו התייעצות קבוצתית פעמים רבות. בשני מקרים, רופא מהאקדמיה הסינית של מדע הרפואה ערך התייעצויות קבוצתיות בענייני. לבסוף, כל המומחים הסיקו שלא קיימת תרופה שהייתה יכולה לרפא את סרטן הדם שלי. הם חשבו שנשארו לי רק בין חודש עד שלושה חודשים לחיות. בפברואר 1998, כשמועד קיצי החזוי התקרב, הרופאים הציעו למשפחתי לערוך סידורי הלוויה.

בדקה האחרונה, קיבלתי את הספר יקר הערך ג'ואן פאלון. קראתי את הספר והתחלתי לטפח לפי ההנחיות. אז קרה הנס. חיי הוארכו, ועברתי את תקופת החיים שניתנה לי ע"י הרופאים. חודש לאחר מכן, התחלתי לתרגל את התרגילים במיטת בית החולים. לא זמן רב לאחר שהתחלתי את התרגול הפסקתי בהדרגה עם הכימותרפיה, עם עירוויי הדם, התרופות וכל הטיפולים האחרים. לאחר כימותרפיה, כמות תאי סרטן הדם בדמי גדלו מ-30% עד 65%. התרופות והטיפול לא היו יעילים. כמות תאי הסרטן גדלו ברציפות במשך הטיפול. ירדתי 18 קילו במשקל ולא יכולתי לאכול מזון רגיל (רק נוזלים). הייתי חלש מדי על מנת ללכת לשירותים, וחלש מדי על מנת לשנות כיוון של הגוף במיטה בעצמי. היה לי כאב מכל הכיוונים בגופי. לאחר שתרגלתי בבית החולים במשך יותר מחודשיים, גופי החלים בהדרגה. בשל ההתעקשות שלי, בית החולים הסכים באי רצון לשחרר אותי. הם הציעו בתוקף שאשוב לבית החולים

לקבל טיפול חודש ימים לאחר מכן. טיפחתי ביציבות ותרגלתי בפאלון דאפא לאחר עזיבת בית החולים. לעולם לא שבתי לבית החולים לקבל כימותרפיה, עירוני דם או טיפולים אחרים.

אולם, העיתון (ערב נאנצ'אנג) טען שחמשת האשפוזים שלי קרו במהלך או לאחר התרגול שלי של פאלון דאפא. הם התעלמו מהעובדה שלא ידעתי על פאלון דאפא באותו זמן, ושלאחר תרגול של פאלון דאפא, לעולם לא שבתי לבית החולים לקבל טיפול. העיתון המציא שקר כדי להתעות אנשים, בעוד משתמשים בתמונה שלי בדיווח. כותרת התמונה בדיווח קבעה: "צ'ינג'ונג הו, במיטתו, אמר לעיתונאי כי: 'שהייתי בבית החולים שש פעמים במשך השנתיים האחרונות. אלו הם המדע והמדינה שהעניקו לי חיים נוספים.' "

בזמן אשפוזי, הוצאתי על התרופות הגיעו עד RMB. 20,000 אולם, אפילו שסכום כסף כזה הוצא, בריאותי לא השתפרה. במקום זאת, כמות תאי הסרטן גדלה מ-30% בתחילת הטיפול ועד 65% לאחר הטיפול. גופי איבד לגמרי את חסינותו למחלות. כמה פעמים כמעט נפטרתי בבית החולים. המדענים הרפואיים והרופאים לא היו יכולים לא להציל ולא להאריך את חיי. אולם, הנס קרה לאחר התרגול שלי בפאלון דאפא. זוהי העובדה שאף אחד אינו יכול לשלול. פרופסורים ורופאים רבים ממחלקת המטולוגיה במכון מדעי רפואי של שנחאי, מחלקת המטולוגיה בבית החולים רוי-ג'ינג של שנחאי [בית חולים מאוד מפורסם בסין], ומבית חולים מסונף ראשון של האוניברסיטה הרפואית של ג'יאנגשי היו מאוד מודעים למקרה שלי. לאחר שתרגלתי בפאלון דאפא תמיד זכרתי את מה שהמורה לי הונג-ג'י לימד: "אבל יש קריטריון אחד - שזמן החיים, שהוארך מעבר לתוחלת החיים שהוקצבה, מיועד אך ורק למטרת הטיפוח. ברגע שהמחשבה שלך סוטה אפילו מעט, זה יביא לסכנת חיים, כי אורך החיים שלך כבר נגמר מזמן." באמת הבנתי שטיפוח הוא עניין רציני, כך שהתמדתי בקריאת הספר, טיפוח לבי, ותרגול התרגילים יומיום. חיי הוארכו, ונפטרתי מהכאב של מחלה. הנטל הכבד והלחצים הנפשיים על משפחתי גם הוקלו.

באוגוסט 1999 תחנות הטלוויזיה והעיתונים של נאנצ'אנג שידרו את החדשות ששוב פעם "נשלחתי" לבית החולים. הכתב ראיין את אחד הרופאים הבכירים של מחלקת ההמטולוגיה של בית חולים המסונף הראשון באוניברסיטה הרפואית ג'יאנשי. הוא לעולם לא פגש אותי ולא ידע מאום אודות היסטוריית הטיפול שלי. רופא זה אמר בראיון: "הו צ'ינג'ונג עזב את בית החולים לאחר שסרטן הדם שלו נרפא ע"י מחלקתנו. לפאלון גונג לא היה שום קשר עם זה." כמה זמן לאחר מכן כששאלתי את אותו הרופא מדוע שיקר. הוא אמר שכל אחד היה אומר את אותו הדבר ב"אווירה גדולה" זו. הוא ביקש ממני לא לקחת את זה יותר מדי ברצינות.

האמת היא שב-21 ביולי, 1999, המשטרה עצרה אותי, תוך ניצול הטענה של "הפרת הסדר החברתי." בזמן שכלאו אותי, הצהרתי שפעם הייתי חולה סרטן הדם ולפי מה שהרופאים אמרו, הייתי "חולה עם מחלה קטלנית", מחוסר כל חסינות והתנגדות למחלה. כמתרגל עם חיים מוארכים, לא יכולתי להפסיק לתרגל את התרגילים. חיי יהיו בסכנה ברגע שאפסיק לתרגל. כך ביקשתי מהמשטרה להפסיק עם ההתנהגות התקיפה שלהם. שוטר שהיה באותו זמן בתפקיד אמר: "אינך יכול לאיים עלינו בניצול דבר זה [סרטן הדם]." הם זרקו אותי לכלא והוחזקתי עם פושעים. כל חולה סרטן דם ומשפחתו מבינים שלחולה סרטן הדם אין כל חסינות למחלה. כך שהחולה לא אמור להסתכן אפילו בהדבקות מהצטננות קלה או חיו יהיו בסכנה.

בכלא לא הורשתי לתרגל או לקרוא את הספרים של הפאלון דאפא. כל יום הייתי חייב לשתות מים קרים, להתרחץ במים קרים ולהתקלח במים קרים. אחרי כמה ימים, התחלתי לדמם מפי ומאפי ופיתחתי כתימת דם בכל גופי. איבדתי את ההכרה פעמיים בבית הכלא. ביקשתי מחבריי לתא לא לדווח על זה ונשאתי את זה לבד. כבר הייתי קרוב למוות כמה פעמים, כך שלא היה לי איכפת לעמוד בפני המוות שוב. הייתי אמור לשאת את זה במשך 20 יום. ב-9 באוגוסט, 1999, איבדתי את ההכרה שוב. האנשים בתאי חששו מנשיאת האחריות כך שהם דיווחו על מצבי לקצין אחראי על תחנת המעצר ועל מחלקת המשטרה. המשטרה שלחה אותי למחלקת ההמטולוגיה בבית החולים המסונף הראשון של האוניברסיטה הרפואית ג'יאנגשי כדי לקבל "טיפול חירום". לאחר הבדיקה, הרופאים אמרו שהיה לי לחץ דם מאוד נמוך, סרטן הדם היה באמת חריף, ושעדיף לי לקבל טיפול בהקדם האפשרי.

הבנתי באופן עמוק שלפני התרגול בפאלון דאפא, סבלתי קשות ממחלה קטלנית זו ונאבקתי בכאב. כמה פעמים כמעט נפטרתי בבית החולים. ידעתי שהמטפלים הרפואיים לא יהיו מסוגלים להציל אותי. האם אחיה או אמות לא היה לי חשוב. מה שהיה חשוב הוא שתרגלתי בפאלון דאפא, ובאמת הבנתי את המטרה של להיות בן אדם. היות שהרפואה לא עזרה, סירבתי לכל הטיפולים המוצעים. לא יותר זריקות, לא יותר גלולות ולא טיפה אחת של עירווי דם. נחתי בבית החולים במשך 15 ימים ואז עזבתי. לאחר ששוחררתי מהכלא ב-9 באוגוסט, 1999, המשכתי את התרגול וקריאת הספר. אף על פי שבית החולים אבחן אותי עם סרטן הדם ומצבי שוב היה מאוד קשה, חיי נמשכו ובריאותי התאוששה בהדרגה.

אולם, תחנות הטלוויזיה, העיתונים והאנשים עם מניעים נסתרים התעלמו מהעובדות והמציאו סיפור כדי להטעות את הציבור. שוחררתי מבית הכלא. לא קיבלתי אף זריקה או גלולה ולא קיבלתי כל עירווי דם. במקום זאת, התמדתי בתרגול וקריאת הספרים. נשארתי חי במשך יותר משבעה חודשים, מאותו הזמן ששוחררתי מכלא ועד היום. בריאותי ממשיכה להשתפר. מדוע התקשורת שלנו אינה מעיזה לדווח על ההשפעות העל טבעיות והעליונות של הפאלון דאפא?

מטרת המכתב זה הוא לבקש מכם לחקור את האמת של הרדיפה בפניה עמדתי. כאדם ש"נפטר" כמה פעמים, ונידון ע"י בתי החולים למוות, אני יכול להרפות מכל דבר. אני לא מעוניין בפוליטיקה, ולעולם לא אעשה דבר המנוגד למפלגה או לממשלה. אינני רוצה להיות מנוצל ע"י פוליטיקה כדי להשמיץ את פאלון גונג, ולא להיות מנוצל כדי לתקוף את הממשלה הסינית. בכנות הייתי רוצה שתפגשו את המתרגלים האמיתיים (במקום את הלא-מתרגלים או את המתרגלים המזויפים), כדי לראות מה הם חושבים ועושים. אני מאחל את זה מעומק לבי.

(עובד ממכתבו של אדון הו לפקיד הבכיר של הממשלה הסינית בפברואר 2000).

אנשים עם מחלות קרדיו-וסקולריות ושל הריאות

מקרה 7. ג'ימינג ליו

ג'ימינג ליו, 76, חיה בקליפורניה. לפני תרגול בפאלון גונג, היא הייתה מרותקת לכסא גלגלים והייתה חייבת להסתמך על מיכל חמצן באופן ממושך. ריאותיה תפקדו על פחות מ-27% מקיבולת תקינה. היו לה גם בעיות לב קשות. לאחר הטיפוח בפאלון דאפא, היא יכלה לחיות ללא מסיכת החמצן וכסא גלגלים. כל תסמיניה נעלמו ללא עקבות.

לפני תרגול בפאלון גונג, הייתי במצב אנוש ואובחנתי עם מחלות קשות רבות. לדוגמא, במקרה הטוב ביותר, ריאותי תפקדו על 27% מהקיבולת התקינה. רוב הזמן, זה היה אפילו פחות מכך. זה היה מאבק תמידי להיות בחיים. היה מאוד מעייף ומכאיב לנשום. כל הזמן הסתמכתי על מכלי חמצן. הריאה השמאלית שלי אובחנה כבלתי מתפקדת. סבלתי מכאב פתאומי באזור גוף זה יום ולילה. הרופא שלי ציין שזו לא הייתה שחפת וגם לא אסתמה, שניתנות לריפוי או לפחות לשליטה באמצעות תרופות מודרניות. המקרה שלי היה חשוק מרפא. תקוותי היחידה הייתה לעבור השתלת ריאה. במילים אחרות, נדונתי למוות ע"י המחלה. בנוסף לבעיית הריאות שלי, היו לי בעיות לב קשות. אחד מעורקי הכליליים היה 90% סתום. ניתוח הלב בוצע אך נכשל. הרגשתי כאב בריאות כל הזמן. הייתי בכסא גלגלים ולא יכולתי לנהל את חיי היום-יום שלי. היה נורא לחיות על הגבול בין חיים למוות ובו זמנית לסבול כאב אדיר.

ברגע קריטי זה, הייתי מספיק בת מזל להכיר את הפאלון דאפא בזכות בתי. הבחנתי בשינויים לטובה שחלו בה מאז שהפכה למתרגלת. במשך תקופת זמן ארוכה, בעיית הסינוס שלה הייתה כה קשה שהיא יכלה רק לנשום דרך הפה, ולא יכלה לישון טוב בלילה. שימוש בתרופות מדי יום כלל לא סייע לה. אולם, כל התסמינים האלה נעלמו אחרי שלמדה את הפאלון דאפא. יום אחד בתי קראה לי את ה"ג'ואן פאלון". בזמן הזה, לא הייתה לי אפילו האנרגיה לקרוא, אך הקשבתי בכל לבי. איכשהו, האמנתי באופן בוטח בעוצמה של הפא (חוק הבודהא) ובמורה, מאסטר לי. באורח נס, באותו יום בדיוק הייתי בסדר מבלי

ללבוש את מסיכת החמצן ולא נתקלתי בשום קשוי נשימה קריטיים מאז. בעבר לא יכולתי לדמיין לחיות ללא מכל החמצן. לאחר טיפוח ותרגול של פאלון דאפא, שברתי את כל הכבלים למחלה. כל תסמיניי נעלמו ללא עקבות.

על ידי הטיפוח בפאלון דאפא יכולתי להיפטר ממחלות המעמידות את האדם בסכנת חיים ומתסמינים מענים בני שנים ארוכות. אולם, התהליך של טיהור הגוף וסילוק הקארמה נמשך. לפעמים המצוקות שלי נראו כה מחרידות. היה קשה לדמיין שגברת זקנה עם היסטוריית בריאות רופפת כמו שלי יכלה להתגבר עליהם. עם זאת, בעזרת ההחלטיות החזקה שלי בטיפוח ואמון בדאפא, התגברתי על מצוקות חיים ומוות אלה תוך תקופה קצרה.

אני זוכרת שהיו לי תסמינים אחדים של דימום מוחי קשה ביוני האחרון, 1999. נשאתי את כל הסבל והמשכתי לתרגל את התרגילים ולשמוע את הרצאות המורה בקלטות. באופן מפתיע, תוך שבועיים החלמתי.

בדצמבר האחרון הייתה לי קדחת חמורה ובזמנה סבלתי מגרון יבש, כואב. בלילה הזה כשנכנסתי למיטה, הרגשתי כאילו כל גופי רתח, אך מחשבתי הייתה עסוקה בדקלום שירי המורה. אחרי שסיימתי את אחד השירים, "דא ג'ואה" [ישות מוארת גדולה], הרגשתי פרץ חום זורם לתוך ראשי ומלא את כל גופי. הקדחת שלי נעלמה כמעט מיידית. בעלי ואני המשכנו בתרגול קבוצתי יחדיו בבוקר הבא כאילו דבר לא קרה.

הנ"ל הם התנסויות האישיות שלי אודות תהליך סילוק הקארמה. בגיל 76, עברתי כמה מקרים מחרידים והחלמתי בתקופת זמן קצרה. בהתבוננות לאחור על פני השנה האחרונה, אני מבינה שהטיפוח שלי עדיין בחיתוליו כשהוא נאמד מול תורתו של המורה לי. אולם, גופי מטוהר שוב ושוב. תודתי הכנה למורה שלנו היא מעבר למילים.

(עובד ממצגתה של גב' ליו בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בסן פרנסיסקו שנת 2000.)

מקרה 8. הויג'ואן טאנג

הויג'ואן טאנג, 62, חיה באוסטרליה. היו לה מחלות רבות והיא סבלה מהתקף לב ב-1994. ב-1995, חודש אחרי תחילת תרגול בפאלון גונג, בעיית הלב שלה נעלמה, לחץ הדם שלה חזר להיות תקין, והמיגרנות שלה נפסקו. אחרי תרגול נוסף של פאלון גונג ולימוד הדאפא, בעיותיה האחרות, כמו כיב בקיבה, כאב גב, דלקת פרקים, ונדודי שינה, כולם נעלמו. אפילו דלקת הלוע והכאב בצוואר שלה, שנמשכו כמה עשורים, נעלמו. שיערה האפור הפך להיות שוב שחור.

באתי משנחאי. בסוף 1994, בשל מתח נפשי מתמשך, סבלתי מהתקף לב שכמעט שם קץ לחיי. מחלתי הייתה נטל כבד על כל המשפחה. רק העלות של הובלה לביה"ח עלתה על RMB 000? (במקור לא מצוין הסכום, המתרגמים) מבלי להזכיר את הכמויות הגדולות של תרופות שונות שהיה עליי ליטול מדי יום.

במרץ 1995, הייתי מספיק בת מזל על מנת לקבל עותק של פאלון גונג. לא יכולתי שלא לבכות בעת קריאת הספר. תחושת ההקלה שלי אינה ניתנת לתיאור במילים. ידעתי אז שפאלון דאפא הוא דרך הטיפוח שתוביל אותי חזרה לביתי המקורי.

אחרי שתרגלתי בפאלון גונג במשך חודש ימים בלבד, בעיית הלב שלי השתפרה, לחץ הדם שלי חזר להיות תקין, והמיגרנות שלי נעלמו. כך שלא הייתי זקוקה לכל התרופות ההכרחיות הסיניות והמערביות הקודמות. באמצעות לימוד נוסף של דאפא ותרגול התרגילים, מחלותיי האחרות, כולל כיב בקיבה, כאב גב, דלקת פרקים, נדודי שינה ודלקת חניכיים, כולן נעלמו. אפילו דלקת הלוע והכאב בצוואר שלי מכמה העשורים האחרונים נעלמו.

לא הייתי מסוגלת לשאת את הקור בשל מחלותיי הרבות, והייתי חייבת ללבוש ביגוד חם זמן רב לפני תחילת העונה הקרה. סבלתי מאבעבועות קור ורגליים קרות במשך החורף. הכל השתנה מכיוון שתרגלתי בפאלון דאפא. כעת רגליי חמות, אינני יראה ממזג האוויר הקר וגם אינני צריכה ללבוש ביגוד מרופד.

במשך ארבע השנים האחרונות, לא הייתי מאושפזת וגם לא נטלתי שום תרופה. אני יודעת מהי ההרגשה של להיות במצב שאין בו מחלות. בלתי ייאמן, שיערי האפור הפך להיות שוב שחור! בעבר, הייתי צריכה לעצור ולתפוס את נשימתי אחרי הטיפוס בשני גרמי המדרגות. כיום, אני יכולה לטפס חמישה או שישה גרמי מדרגות מבלי להתנשם, ויכולה ללכת יותר מהר מאלה שגילם חצי מגילי. כאדם שהיו לו בעיות לב קשות, לא הייתי מסוגלת לשאת טיסה כה ארוכה לאוסטרליה כדי לבקר את בני. אני רק יכולה להודות לעוצמת הכוח המופלאה של פאלון דאפא. כעת, כל אחד במשפחה הוא בדרך הטיפוח.

תרגול בפאלון דאפא לא רק טיהר את גופי, אלא גם שיפר בקביעות את השין-שינג שלי (טבע הלב) ע"י הטמעה לתוך הטבע של היקום: אמת-חמלה-סובלנות. מוקדם בוקר אחד בדרכי לאתר התרגול, נתקלתי בשטר של ¥50 RMB לא הייתה תקווה למצוא את בעלי השטר. הרמתי אותו ונתתי לאלמנה פנסיונרית קשישה. במקרה אחר, הלכתי לבנק להפקיד ¥10,500 RMB לתוך חשבון החסכון. הפקיד הביא לי צרור של אישורי פיקדון בשווי של ¥500 RMB אחרי ספירה זהירה, הייתי בטוחה שהפקיד מסר לי בטעות 20 אישורים נוספים בשווי של ¥10,000 RMB! כמטפחה לא התפתיתי להחזיק בסכום כזה של כסף שלא היה מגיע לי. כך ללא היסוס, מסרתי את הכסף הנוסף חזרה לפקיד. אני רק אחת מבין מיליוני המטפחים שהיו מתנהגים באותה צורה.

המורה לי אמר לנו: "כדי לחזור לאני העצמי המקורי האמיתי, חייבים להיות שני מרכיבים: אחד הוא היכולת לשאת קשיים וסבל; והשני הוא תכונת ההארה." במהלך הטיפוח שלי, נתקלתי בניסיונות רבים ומצוקות הבאים מבני המשפחה, קרובים, וחברים. התייחסתי לאלה כאל מכשולים כדי לשפר את השין-שינג שלי והבנתי שסבל הוא דרך לפרוע ולהמס את הקארמה.

(עובד ממאמרה של גב' טאנג שנכתב ב-1999)

מקרה 9. צ'יהואה לי

צ'יהואה לי, 82, הוא קצין בדימוס בעל דרגה גבוהה בסין. בעבר הוא היה הנשיא של ביה"ס הרפואי השני של הצבא ויו"ר ביה"ח הכללי של צבא השחרור העממי (ביה"ח ה-301). הוא הפך להיות מתרגל של פאלון דאפא ב-1993 אחרי שחזה בשינוי הדרמטי בבריאות אישתו. בעבר אישתו סבלה ממהלת עורקי הלב, עם שינויים איסכמיים קשים בלבה. היא הייתה תלויה בתרופות ולפעמים בחמצן על מנת לשמור על תפקוד לבה. לאחר תרגול בפאלון דאפא, היא החלימה לחלוטין ממחלותיה, ואחרי כן הייתה פטורה מתרופות.

שמי צ'יהואה לי. התגייסתי למהפכה ב-1928 והפכתי להיות חבר צוות רפואי בצבא האדום ב-1931. התנסיתי ב"צעדה הארוכה" המפורסמת בשנות ה-30 כשהצבא האדום צעד למעלה מ-12,000 קילומטר לשאנביי. במשך שנות המלחמה, עבדתי במשרות רבות שונות בצבא, החל מרוקח, ע' רופא, רופא, ראש המחלקה של ביה"ח, וכלה ביו"ר משרד הבריאות. נשלחתי ללמוד בביה"ס הרפואי הראשון של הצבא ב-1953, וסיימתי את הלימודים שש שנים אחר-כך. לאחר מכן, שרתתי כמנהל מחלקת הבריאות וגם כסגן נשיא בביה"ס רפואי הרביעי של הצבא. אחר כך הפכתי להיות הנשיא של ביה"ס הרפואי השני של הצבא ויו"ר ביה"ח הכללי של צבא שחרור העממי (ידוע גם כביה"ח ה-301). זקפתי לזכותי הישגים רבים וקבלתי פרסים רבים. פרשתי ב-1984. התחלתי לתרגל פאלון גונג ב-1993, והייתי נוכח פעמיים בהרצאה בת 9 ימים של המורה לי.

אנשים רבים, כולל אלה המוכרים לי, אינם מבינים מדוע אני מתרגל בפאלון דאפא. הם כל הזמן שואלים מדוע אדם שהיה קצין במפלגה הקומוניסטית וחי חיים צבאיים במשך כמה עשורים יאמין בבודהה בשנים המאוחרות שלו. ביחוד, מדוע מישוהו בעל מעמד השכלתי גבוה ובעל קריירה רפואית ארוכה יצטרף

לתרגול בפאלון דאפא? הם אינם מסוגלים להאמין שיש לי עניין כזה. לכן, ברצוני לשתף בהתנסויות שלי ולגלות את "התעלומה".

לא ידעתי מאומה אודות פאלון דאפא לפני 1993, שלא לדבר על התרגול. אולם, הפכתי להיות רציני בלימוד הפאלון דאפא לאחר שחזיתי בשינוי הדרמטי בבריאותה של אישתי לאחר שהחלה לתרגל. כל כך התרשמתי מהחלמה המהירה ממחלותיה הגורליות של אישתי לאחר לימוד הפאלון דאפא. אישתי הצטרפה למהפכה ב-1946 וסבלה ממצוקות רבות. היא פיתחה מחלות רבות למדי, כמו מחלת עורקי הלב, יתר שומן בדם, גלאוקומה ודלקת כבד. היא נטלה מרשמים רפואיים בצורה שגרתית במשך שנים רבות. למרות שהיה לה הלוקוסוס של גישה מהירה לטיפול רפואי הטוב ביותר, מחלותיה לעולם לא סולקו. להפך, בריאותה התדרדרה. אלקטרוקרדיוגרפיה הראתה שבלב שלה היו שינויים איסכמיים חמורים. בשל בעיית לב קשה שלה, היא הייתה תלויה לחלוטין בתרופות ולפעמים בחמצן כדי לשמר את חייה. החזקנו בשני מכלי חמצן בביתנו, אחד בקומה העליונה ואחד בקומת קרקע, כדי לספק הקלה מיידית בכל שעה שהיה נחוץ. בזמן הזה, היא אפילו הייתה קצרת נשימה רק מההליכה למעלה ולעיתים קרובות הייתה צריכה לנוח בדרך.

לאחר תרגול בפאלון דאפא, כל מחלותיה הושמדו בהדרגתיות ללא כל טיפול רפואי. נודע לה מאשתו של בנו ב-1993 כי מתרגול בפאלון גונג יכולות להיות תוצאות של ריפוי מחלות. לכן היא הצטרפה לרשימת הכיתה של המורה לי והלכה להרצאה הראשונה ב-29 באפריל. בזמן הזה, הייתי בספק. חשבתי שאם אני לא יכולתי לרפא את מחלותיה בעזרת האמצעים הרפואיים האפשריים הטובים ביותר הזמינים, כיצד תוכל להתרפא ממחלת לב כה קשה רק ע"י נוכחות בכיתה הצ'יגונג? אולם, זמן קצר לאחר שהתחילה לתרגל, גופה ורוחה התנסו בשינויים עצומים. פניה ופיה הפכו לרודים, היא הפכה להיות יותר נמרצת. אז היא הצטרפה לרשימת שני סמינרים נוספים של המורה לי. עם התקדמותה בטיפוח הפאלון דאפא, כל מחלותיה נעלמו. היא הייתה ללא שום תרופות במשך יותר מ-5 שנים.

השינויים שקרו לאישתי הדהימו אותי. התחלתי לחשוב ולאמוד את מה שקרה. ביה"ח שבו עבדתי הוא בין בתי החולים העיליים ביותר בעולם. אפילו באמצעות כל הטיפול הנמרץ שקיבלה מביה"ח, מחלותיה לא היו יכולות להתרפא. אולם, רק במשך כמה חודשים של תרגולה את הפאלון דאפא, כל מחלותיה התרפאו ללא כל סיוע רפואי. מדוע? כל השאלות האלה צצו במחשבותי שוב ושוב. עובדות גוברות על כל הטענות. בהדרגה, התחלתי לשים יותר לב לפאלון דאפא. לבסוף, החלטתי להתנסות בזה בעצמי, וכך הלכתי בדרך של טיפוח הפאלון דאפא.

בקשר להתנסויות שלי, אני חייב להתחיל מהקריירה שלי כעובד רפואי. במשך כל שנות המלחמה האלו, עבדתי בחיל רפואת החירום של הצבא. אחרי שהמלחמות נגמרו, הממשלה שלחה אותי לביה"ס הרפואי ללמוד במשך שש שנים. טיפולתי והצלתי חיי עשרות אלפי חולים במשך הקריירה שלי. מצד שני, אני דומה לכל הרופאים האחרים בכך שאינני יכול להבטיח את בריאותי שלי. ב-1994, בדיקת MRI הציעה גידול בחוליה. משפחתי וילדיי היו כולם די עצבניים. לא שמתי לב לכך והמשכתי לתרגל את הטיפוח. דבר לא קרה במשך יותר משנה. אז, פתאום, ב-4 בנובמבר, 1995, לא יכולתי להחזיק בעט עם היד הימנית שלי. סריקת CT הראתה דימום חיצוני בחלק השמאלי של מוחי. התקבלתי לביה"ח כמקרה חירום. אחרי התייעצות קבוצתית, הרופאים החליטו לבצע ניתוח במוחי באופן מידי. דרשתי הארכה למען התבוננות נוספת. הבעיה לא התקדמה עוד, ולא ביצעו בי את הניתוח. אולם, החום הנמוך המלווה המשיך למרות התרופות. לא היה ברור מה גרם לחום נמוך אפילו אחרי כל בדיקה אפשרית. אחרי כן, אישתי הבינה כי בגלל שאנחנו מטפחים איננו צריכים לשהות בביה"ח. לכן עברנו חזרה הביתה לאחר בקשת אישור ממנהל ביה"ח. ביום השני לאחר שחזרתי הביתה, חום הגוף שלי חזר להיות תקין, ומאז לעולם לא הייתה לי הבעיה הזו.

השתוממתי מהתופעה הזו כי היא אינה ניתנת להסבר באמצעות הידע של הרפואה המודרנית. זה התברר לי אחרי שלמדתי את פרק 7 בג'ואן פאלון, המאמר "הקארמה של המחלות" ביסודות להתקדמות במרץ, הרצאות בסידני, והרצאות בצפון אמריקה. בהם, המורה לי הסביר בבירור את המקור, ההתפתחות, והביטוי של המחלות ואת התהליך של טיהור הגוף של מתרגלי הפאלון דאפא. מההתנסויות שלי, למדתי שאיננו צריכים לנסות להסביר את התופעות של פאלון דאפא רק תוך כדי שימוש בידע של המדע

המודרני. פאלון דאפא הוא בלתי רגיל, לכן אנחנו חייבים לנהוג לפי עקרונות בלתי רגילים. לכן, רק כשאדם מתייחס אל עצמו כאל מטפח ונוהג לפי עקרונות הפאלון דאפא, יקרו הנסים. אין זה משנה איזה מחלה יש לך כל עוד אתה משתחרר מההחזקות שלך וקורא את הספר בלב טהור. ברוב המקרים, תתפא. ישנן אינספור דוגמאות. כחבר במפלגה הקומוניסטית, חבר צבא המהפכה, ורופא מודרני במשך למעלה מ-60 שנה, אני מייעץ ברצינות לאלה שיש להם מחלות להניח את ההחזקה הזו ובכנות לקרוא את הספר ג'ואן פאלון ולתרגל את חמש הסדרות של התרגילים. אין זה משנה איזה סוג מחלה יש לך, אתה תקבל תוצאות בלתי צפויות. זה הוכח ע"י ההתנסויות של אינספור מטפחים.

(עובד ממאמרו של הרופא לי שנכתב ב-1998)

אנשים עם נכויות

מקרה מס. 10 שיופן שיה

שיופן שיה, 53, נולדה בכפר ליד עיר העיר האנדאן, בפרובנציה ההביי, סין. סיפורה פורסם לראשונה בעיתון רשמי סיני ב-1998. גברת שיה סבלה משיתוק עקב פגיעה בעמוד השדרה כאשר קיבלה זריקת הרדמה בעמוד השדרה לפני ניתוח ב-1979. היא חיה בכיסא גלגלים, והייתה תלויה לחלוטין בטיפול בני משפחה במשך 16 שנים. אחרי שהגיעה לפאלון דאפא, הפכה מחולה עם ייסורים למתרגלת עם נחישות איתנה. בעזרת הדאפא, היא נלחמה ולבסוף ניצחה את השיתוק שנגרם מפגיעה בעמוד השדרה. לא רק שעזבה את כסא הגלגלים ואת מקל ההליכה, אלא שהיא יכולה ללכת יותר מהר מאנשים בריאים רבים.

בעלי היה בצבא ואני הייתי עקרת בית. אחרי שהשתחרר מהצבא, בעלי עבד כשרברב בבית החולים 301 במשך 40 שנים. כעת הוא בפנסיה. הייתי ממשפחה ענייה, והלכתי לבית ספר אך ורק במשך שנתיים, מאחר והיה עלי להישאר בבית ולדאוג לאחיי ואחיותיי.

הייתי משותקת בסה"כ 16 שנים. הייתי בת מזל לפגוש בפאלון דאפא. זה היה מאסטר לי הונג-ג'י אשר אפשר לי לעמוד שוב וארגן מחדש את חיי.

סיפורי החל ב-1979 כאשר עברתי קשירה של החצוצרות בבית חולים כפרי. קיבלתי זריקת הרדמה בעמוד השדרה. נסעתי על אופניי אל בית החולים. לאחר הניתוח, לא הייתי מסוגלת ללכת. היה עלי להישאר במיטה במשך 16 שנים. האבחנה שהתקבלה מבית החולים ה-301 [הערת המתרגם: בית החולים ה-301 הוא בית חולים הכללי של צבא שחרור העם ונחשב כאחד מבתי החולים הטובים ביותר בסין] הייתה שיתוק מניתוח בעמוד השדרה.

הכאב שהגיע עם השיתוק היה מעבר למילים. היו לי ארבעה ילדים באותה העת. הצעיר היה רק בן שנתיים. איבדתי את היכולת לטפל בעצמי והיה עלי לסמוך על אימי. גם לאימי הייתה משפחה גדולה של חמש נפשות. הייתה לה עבודת חוה אין סופית ועבודות בית. לא רק שהיא השגיחה על הילדים, היא גם טיפלה בי. הייתי לגמרי חסרת תועלת. כך שהיא תמיד הייתה מותשת. בכיתי לעיתים קרובות והרגשתי כאילו סכין משסעת את לבי.

אחרי שאחי נישא, לא יכולתי להישאר עוד בבית אימי. נשארתי עם בעלי אשר היה בצבא. משכורתו החודשית באותה העת הייתה רק כ-50 RMB (דולרים סינים), והיו לנו שישה בני משפחה להאכיל. מלבד המצב הפיננסי הלחוצ, בעלי היה צריך לבשל, לכבס, ולהשגיח על הילדים לאחר שחזר מיום עבודה מעייף. היה עליו להיות אבא וגם אימא. מלבד זאת, היה עליו לטפל בי: אוכל, שתייה, וכל צורך יומי אחר. היה עליו לשאת אותי אל השירותים, לכבס את חיתולי, וכו'. מעולם לא יכולתי למנוע מדמעות לזלוג מעיני. פחדתי מלהרטיב במיטה, כך שהתחלתי לאכול ולשתות פחות. בכל אופן, מאז שרותקתי למיטה, פיתחתי יותר מ-10 מחלות: דלקת קיבה ניוונית, מחלת העורק הראשי בלב, לחץ דם גבוה, דלקת הוושט, דלקת המעי הגס, מחלת החוליה הצווארית, פיסורה בפי הטבעת, וכו'. היה עלי לשכב במיטה, לא

הייתי מסוגלת להזיז את אברי, ולא יכולתי להזיז את צווארי. הרגשתי כאילו אני בגיהנום! פעם אחת כשהייתי צמאה, התמתחתי אל עבר כוס שהייתה מעבר להישג ידי. נפלתי אל הרצפה, דפקתי אחת משיני, והיה עלי לשכב שם עד שבעלי חזר הביתה והרים אותי אל המיטה.

הייתי מאושפזת בכמה בתי חולים מפורסמים. על אף כל מאמצי, לא היה כל שיפור. נאבקתי בכאב במשך 16 שנים. הייתי בייסורים ורציתי למות.

באפריל 1996, אחותי הצעירה אמרה לי שהיא ובעלה מתרגלים פאלון גונג, ושזאת שיטת טיפוח ומדיטציה טובה מאוד. היא אמרה, "מחלות פיזיות ייעלמו אם תתרגלי פאלון גונג". שמחתי מאוד לשמוע זאת, אולם תהיתי כיצד זה יעבוד עבור מישהו כמוני, אשר מעולם לא ראה את המאסטר אישית. אחותי אמרה לי שזאת אינה בעיה, ושלחה לי את הספר ג'ואן פאלון.

פחדתי שלא ירשו לי לתרגל פאלון גונג מאחר והיו לי מחלות קשות. כך שניסיתי לעמוד ע"י השענות על הקיר, קוראת ג'ואן פאלון כשאני מתחילה לאמן את רגלי. התחלתי בעמידה של עד 10 דקות. לעיתים נפלתי אל הרצפה בעודי קוראת. אז קראתי על ברכי. המשכתי לתרגל את רגלי במשך שלשה חודשים, ואז חווקן השתפר. זמן העמידה השתפר בהדרגה. הרגשתי מאוד מאושרת. ב-1 ביולי, ביקשתי מבעלי שייקח אותי בכסא הגלגלים אל אתר התרגול באזור הבנייה השישי. מר אן, אשר היה סניע באתר התרגול הזה, שאל אותי: "האם יש לך מחלות?" "לא, אני בסדר. אין לי שום מחלות, אין לי שום מחלות." הוא חיך ולא אמר דבר. הרגשתי הקלה. נשארתי בצד המערבי רחוק מהקבוצה לתרגל לבדי. לאט-לאט התחלתי להתקרב יותר לקבוצה. מאוחר יותר, הם הזמינו אותי לתרגל עימם. לבי הוקל. אני אזכור את היום הזה לנצח. "הפכתי מתרגלת פאלון דאפא! עכשיו אני יכולה לתרגל כמו אדם נורמלי!"

אחרי שהתחלתי לתרגל פאלון גונג, הפסקתי לחשוב על מחלותיי. באורח פלא, במהלך החודשים הראשונים לתרגול, גופי היה מאוד נוח, וכל המחלות נעלמו. תאבוני השתפר ועליתי במשקל בהדרגה. הרגשתי גם שאני מקבלת יותר כוח בשתי רגליי.

אחרי שנה שהלכתי לאתר התרגול בכסא גלגלים בעזרת בעלי, בריאותי השתפרה מאוד. החלטתי לוותר על כיסא הגלגלים והתחלתי ללכת לאתר התרגול בעזרת מקל הליכה. ב-2 בפברואר, 1998, הלכתי ללימוד פאלון דאפא עם בעלי. במהלך הלימוד מר אן הציע: "אנו התלמידים יכולים לעזור לקדם את הפאלון דאפא בפסטיבל האביב." אחרי הלימוד היה די מאוחר ומזג האוויר היה קר. ביקשתי מבעלי ללכת ראשית הביתה ולבשל בשביל הילדים. התחלתי ללכת הביתה לאט בעזרת מקל ההליכה שלי. לא הלכתי מרחק רב ושמעתי קול אומר: "הניחי! הניחי!" חשבתי שמישהו קרא לי אז הסתובבת, אולם לא היה שם אף אחד. המשכתי ללכת ולא חשבתי על כך. ניסיתי לחשוב על דרכים להעביר את הבשורה אודות פאלון דאפא בפסטיבל האביב. מיד שמעתי את המילים "הניחי! הניחי!" שוב. הבנתי שהמילים האלו באו מהפה שלי. לא יכולתי להסביר את התופעה. משהו בתוכי גרם לי לומר את המילים האלה, אך כיצד זה ייתכן? אולי לקחתי משהו בטעות מביתו של מר אן, ומישהו ניסה להזהיר אותי. אולי מאסטר לי גרם לקולי לדבר? ישבתי בצד הכביש וחיפשתי בכל כיסי, אולם לא מצאתי דבר. מיד לאחר מכן, ניסיתי לחסום תופעה מסתורית זאת מראשי והתחלתי לחשוב על הפצת הדאפא. "הניחי! הניחי!" הייתי אובדת עצות. לא יכולתי להפסיק מלומר מילים אלה. כאשר הלכתי בחזרה הביתה, כיסיתי את פי בכדי להשתיק את הקול. הרגשתי בושה כאשר הולכי רגל אחרים הסתכלו עלי בדרך הביתה. אז הבחנתי שאני הולכת בעזרת מקל ההליכה שלי. אולי מאסטר לי ניסה להגיד לי להניח את מקל ההליכה! הסתכלתי על זה, ואז הבנתי שהייתי רק בחצי הדרך הביתה. מה אם אפול? המשכתי ללכת והחלטתי להניח אותו כשאגיע הביתה.

המשכתי לחשוב על זה מאוחר יותר בערב. זה לקח 45 דקות ללכת מביתו של מר אן לביתי. מדוע המשכתי לצעוק "הניחי!"? לבסוף הבנתי.

כיצד אוכל להפיץ את הפאלון דאפא כאשר אני הולכת בעזרת מקל?

בבוקר המחרת התחלתי ללכת סביב הבית. רעדתי ונאבקתי כמו ילד צעיר הלומד ללכת. תראה! לא רע. בעלי ראה אותי ואמר בחרדה: "האם את משוגעת? את עלולה ליפול." עניתי בנחישות, "אני אפטר ממקל

ההליכה, ראה הכל בסדר!" הלכתי לאתר התרגול לתרגל פאלון גונג. כאשר מתרגלים עמיתים ראו אותי הולכת עם צליעה, הם צחקו בהפתעה ובירכו אותי על שאני עומדת שוב! קיבלתי את ה"חופש" של ללכת על רגלי בחזרה. כל-כך התרגשתי שרציתי לצעוק חזק: "אני עומדת שוב על רגלי! מאסטר לי הציל אותי!"

בכל פעם שראיתי את תמונתו של מאסטר לי רציתי לבכות! כאשר קראתי את ג'ואן פאלון רציתי לצחוק. לעיתים צחקתי בקול רם. כיצד אני יכולה להודות למאסטר לי מעמקי נשמת? אמשך בטיפוח בנחישות. לא משנה כמה קשיים יונחו לפניי, אני אמשך. כאשר תרגלתי את ישיבת הלוטוס השתמשתי ב-2.5 קילו משקולות בכדי ללחוץ על רגליי. בעיני היו דמעות מהכאב. בני אמר לי בחרדה: "אל תשברי את רגלייך! הכאב רב מדי" אמרתי "זאת לא בעיה!" עבדתי על רגלי במשך חודש אחרי שהתחלתי לתרגל פאלון גונג ביולי. באוגוסט יכולתי לשבת בתנוחת הלוטוס. זמן הישיבה התארך מעט-מעט עד שיכולתי לשבת 10 דקות. באותו היום שמחתי מדיי בכדי לאכול. כיום אני יכולה לשבת לוטוס במשך שעה.

התחלתי ללכת ללא מקל הליכה ב- 3 בפברואר. חודש מאוחר יותר, כמעט רציתי לעוף כמו ציפור. מרבית האנשים אינם יכולים ללכת מהר כמוני. זהו כוחו של הפאלון דאפא בתוכי. הוא אמיתי וחזק!

אני יודעת בלבי שפאלון דאפא הוא דרך גדולה, ויועיל לכל אחד שילמד אותו. במטרה להפיץ את הדאפא, חזרתי לבית אימי, אשר קרוב לעיר באיטו בפרובינציית ההביי. הכפריים, שהבחינו שאני הולכת כמו אדם נורמלי, שאלו אותי בהפתעה: "באיזה בית חולים השיתוק שלך נרפא?" עניתי בהתרגשות: "נרפאתי באמצעות תרגול פאלון דאפא, לא באמצעות הליכה לבתי חולים!" הכפרי אמר: "זה מדהים! פאלון דאפא הוא כל-כך טוב, אנא למדי אותנו לתרגל". לימדתי את אחיי ואחיותיי ראשית ואז את האחרים. בכמה ימים 40-50 אנשים באו ללמוד פאלון דאפא. חצרו של אחי לא יכלה להכיל את כולם. כמה אנשים מכפרים אחרים באו גם הם ללמוד פאלון דאפא. זה בדיוק כמו שמאסטר לי הצהיר: הדאפא מתפשט באופן רחב. אלה ששומעים עליו מחפשים אותו. אלה שקיבלו אותו שמחים על-כך. מספר המטפחים גדל כל יום ולא ניתן לספירה."

(נלקח ממאמרה של גברת שיה שבמקור פורסם בעיתון הסיני הרשמי "China Economy Times" ב- 10 ביולי 1998).

מקרה מס. 11 רוברט נאפי

רוברט נאפי, 46, תושב אזור המטרופולין בווינגטון ד.סי. איבד את יכולת הקריאה והכתיבה אחרי תאונת דרכים קשה ב-1991. הוא איבד גם את התחושה בזרועו הימנית מניתוח מוח. הוא העביר את ימיו בשתיית אלכוהול, עישון חשיש ולקיחת סמים רק כדי לסבול את קיומו הבודד, המבוזבז וחסר התועלת. כל אלה השתנו אחרי יום אחד ב- 1998 כאשר קרא את הספר ג'ואן פאלון. הוא הרגיש כאילו הוא רק התעורר, וחיייו הפכו שוב משמעותיים.

פעם אחת ב-1998, הוצגה לפני מחדש סיבה לחיות. כאשר הסתכלתי במראה, שיקפתי בעולם הקטן הזה צורה של חיות אשר אליה "התעוררתי". אני קורא לזה עצמי. אתחיל את סיפורי עם ההסבר שמתתי בתאונת דרכים ב-1991. נאמר לי שלא הייתי חי היום אילולא רופא היה עד לתאונה ברגע שיצא מחניית ביתו בדרכו לעבודה. הוא הצליח לגרום לי לנשום שוב, והזעיק מסוק שייקח אותי אל בית החולים, חייתי שם שנה. הייתה לי פגיעה בחצי השמאלי של המוח, אשר גזלה ממני הרבה מזיכרוני בשלושים השנה האחרונות של חיי. לקח לי בערך שבעה חודשים ללמוד שוב ללכת. לא יכולתי לקרוא או לכתוב במשך יותר משש שנים. כמה משעממים, חסרי תכלית ובודדים חיי הפכו להיות, ביליתי את ימי בשתיית אלכוהול, עישון חשיש, ולקיחת סמים רק בכדי להחזיק את קיומי הבודד, המבוזבז וחסר התועלת. יחד עם זאת הגורל הגיע וניסה למשוך את תשומת לבי, והוביל אותי החוצה ממבוך הבלבול שלו שקראתי מציאות. הופנית אל ג'ואן פאלון (לסובב את גלגל החוק). זהו ספר הארה מופלא בעוצמתו ונשגב. הספר מנחה את הבנותינו עם האמיתות והסיבות לתכלית הקיום האנושי, בתוך וכחלק מהחיים. הוא נכתב ונחלק עמנו בידי המאסטר המורה, לי הונג-ג'י. הוא בעל ההבנה הרחומה שאנו זקוקים לעזרה בהנחה דרך מבוך האי הבנות אשר אנו מוצאים עצמנו לכודים בו.

קראו לזה צירוף מקרים, אולם אני מעדיף לראות זאת כנס המעורב בטיפוח שלי. כאשר פתחתי את הספר ג'ואן פאלון, לפתע, יכולתי לקרוא. הרגשתי כאילו רק התעוררתי. בנוסף שכחתי מעישון ושתיית אלכהול, ולא הייתה לי התשוקה להמשיך בכך. לאלו שיאמרו ששני הנסים הראשונים הם רק במוחי, אומר שלכולנו ניתנה בחירה חופשית לבחור במה אנחנו מאמינים, כאשר אנו מעצבים את מערכות האמונה שלנו.

בוקר אחד כאשר עבדתי בגינתי, הפלתי בטעות בול עץ גדול על אצבעי, אשר נשברה ונחתכה קשות. באותה העת, אשתי עמדה להתחיל את תרגול בפאלון דאפא היומי שלה. כך שהיא הציעה שאעשה את התנועות יחד אתה, ושזה עשוי לעזור. היא הייתה מעורבת בזה כמה חודשים. אולם אני עדיין לא לקחתי את זה ברצינות. נאמר לי שהתנועות האלה משנות את גופינו ברמה מיקרוסקופית באמצעות ניקוי הקארמה הרעה שצברנו במשך חיינו מגופינו. לא שהייתה לי אמונה עיוורת רבה או ציפיות לאירוע שעמד להתרחש, ציפיתי רק לנסות להירגע, נאמר לי לעשות את התנועות ולהישאר שליו ללא כוונת מחשבה. עשר דקות אחרי שהתחלתי אצבעי הרגישה מעט יותר טוב, לאחר עשר דקות נוספות, הרבה יותר טוב. אחרי עוד עשר דקות שחלפו לא היה סימן לפגיעה באצבעי. היא כבר לא הייתה כחולה ושחורה, ולא הרגישה עוד שבורה. בנוסף החתך באורך אינץ' נרפא באורך פלא. קשה להאמין, אולם זה נכון ללא ספק. עדיין קשה לי לקבל את זה כמציאות, אולם יש לי עדה למקרה ששכחתי.

בימים אלו אני מוצא את עצמי מלא עונג בתרגול התנועות וקריאת הספר. זכרו שבמשך שש השנים האחרונות לא הייתה לי תחושה בידי הימנית עקב ניתוח שבוצע במוחי וגרם לי לשבץ. אולם בשבת אחת הייתי בקניון בווינגטון ובזמן שתרגלתי את תרגיל חיבוק הגלגל של הפאלון גונג, גבי החל לכאוב ממש בחוזקה, ולפתע קול פיצוץ נשמע מאמצע גבי. שניות לאחר מכן עוד קול פיצוץ נשמע מבית החזה שלי. לפתע שבה התחושה אל ידי. נאמר לי שהאנרגיה שלי השתחררה מחסימה.

אני יכול להמשיך ולספר עוד על האירועים המופלאים שקרו לי. במקום זאת אני רוצה להסביר כמה הבנות שאליהם התעוררתי. יש אמת בסיסית גדולה, הפורחת בקיומי. הרבה מחפשי אמת מודעים לכך שמאסטרים מורים הופיעו מעת לעת במשך הדורות וניסו להנחות אותנו אל מחוץ למבוך האי הבנות. אנו מוכרחים להיות מודעים לכך שאנו חלק מהיקום, ושהדרך היחידה עבורנו להשיג בריאות אולטימטיבית היא ע"י התאמה לטבע האמיתי של היקום לאמת-חמלה-סובלנות. עם הבלבול שהבאנו על עצמנו, אנו, כאנשים חיים עם מבט מעורפל על המציאות. מרבית האנושות בנתה את חייה על מערכות אמונה בעלות בסיס שאינו נכון או רעוע. הספר ג'ואן פאלון יכול וייתן לאלו מאתנו בעלי הרצון והייעוד לחיים מלאים בהארה הזדמנות לטפח את הטבע המקורי שלנו. מרבית ההתמכרויות וההחזקות, כמו כוח המשיכה, מושכות אותנו מטה אל מבוך האי הבנות. עלינו לשחרר אותן. מה שעושה את פאלון דאפא כל-כך מושכת לאלו המחפשים את האמת לגבי החיים ברור לכל מי שיסתכל עם ראש ולב פתוח להבנה. בזמן שצופים במתרגלי פאלון דאפא, שמים לב לאמת הזורמת באופן טבעי מעצם קיומם. הם נראים כמקרינים סובלנות וחמלה מסוימת כמו כן יכולת נשיאה רבה אל מול מצבים חסרי הרמוניה.

(נלקח ממאמרו של מר נאפי אשר נכתב ב-1999).

מקרה 12. אנדרו אסו

אנדרו אסו בן 42, במקצועו מהנדס תוכנות מחשבים ומתגורר בסביבת העיר וושינגטון. אנדרו מתרגל פאלון דאפא משנת 1996. בילדותו חלה במחלת פוליו ונעשה נכה ברגלו הימנית בצורה חמורה. היו לו קשיים לעבור את חודשי החורף היות ורגלו הימנית הייתה קופאת, עד כדי כך שלא היה מצליח להירדם בלי לחמם קודם את רגלו. גופו החל לעבור טיהור מהיום הראשון בו החל ללמוד פאלון דאפא. עכשיו הוא הרבה יותר בריא ואינו זקוק לחמם את רגלו יותר. הוא נרדם מיד עם הניחו את ראשו על הכר וכל גופו נשאר בטמפרטורה נורמלית כל הלילה.

התחלתי לסבול ממחלת הפוליו בהיותי בן 9 חודשים. רגלי הימנית הייתה המוגבלת וסבלתי סבל רב. כילד תמיד נפלתי ורוב הזמן גופי היה מכוסה חבורות. למרות המרירות שבמצבי, זה לא עצר אותי מלחפש אחר התבונה והאמת. היה לי קשה מאד למצוא מורה אמיתי לטיפוח.

בעת הרהורי מה לעשות בקשר לטיפוח ותרגול, ב- 17 לאוגוסט 1996 מצאתי את הדרך, למדתי על פאלון דאפא. התרגשתי מאד לאחר שהבנתי את הכתוב בספר. לפתע נפתח סגור לבי, והבנתי את מה שהיה כלוא בלבי שנים כה רבות. שאלות נצחיות נענו ובעיות רבות נפתרו. התחלתי בחיים חדשים עם טיפוח בפאלון דאפא.

החל מהיום הראשון בו התחלתי ללמוד את הדאפא גופי החל לעבור תהליך של היטהרות. שלשתי במשך תשעת ימי הקורס, כאשר הסתכלתי לראשונה בווידיאו שבו המורה נתן הרצאות. ואז כל מחלותי הקודמות חזרו, סבלתי מכאבי ראש חזקים וכל גופי דאב. היה לי קשה מאד לשאת זאת. המדהים הוא שהרגשתי טוב בערבי הקורס וכך גם במשך היום. רק אחרי שהלכתי הביתה התחלתי לחוש באי הנוחות. תחושות הטיהור הגופניות החלו להופיע אחת אחר השניה במשך השנה הראשונה בה תרגלתי. ידעתי שיש לי קארמה רבה ועמדתי בפני כל הניסיונות הקשים הללו ללא תשומת לב מיוחדת אליהם. למרות כל הכאבים, לא הלכתי לראות רופא ולא לקחתי תרופות ועובדה גופי הבריא יותר ויותר לאחר כל ניקיון.

למשל:

(1) לפני שהתחלתי בטיהור סבלתי מספר חודשים מאלרגיות בעונת פריחת העצים (אבקני הפרחים) תרופות לא עזרו לי. למרות זאת בעונת הפריחה של שנת 1997 האלרגיות שלי נעלמו תוך שבועיים, ומאז לא חזרו.

(2) מהרגעים הראשונים של המדיטציה בישיבה לא יכולתי לשאת את הכאבים ברגליי ובחלק גבי התחתון, עכשיו אני מסוגל לשבת במדיטציה בפוזת לוטוס מלאה יותר משעתיים.

(3) הגעתי לארה"ב ב- 1987 ומאז עליתי במשקל 14 קילוגרמים. כל מאמצי להוריד ממשקלי עלו בתוהו. עכשיו הורדתי 10 קילוגרמים ממשקלי ללא מאמץ יתר, רק מהתמדה בטיפוח נורמלי.

הרבה שינויים התרחשו בגופי ובנפשי וקשה לתאר את כולם במאמר זה, אבל על שינוי חשוב אחד בגופי עלי לציין והוא התגובה שלי לטמפרטורות קרות.

מאז היותי ילד לא אהבתי להיות במזג אוויר קר או לח. כך שלעבור את עונת החורף, זו הייתה התקופה הקשה ביותר עבורי. במיוחד עבור רגלי הימנית שהייתה קופאת, מעורי ועד לשד עצמותיי כשהייתי יוצא מהמיטה, היא לא הייתה חסרת תחושה היות וכאבה אם הייתי צובט אותה. למרות שרגלי היא חלק מגופי, היא לא הגיבה למלוא פקודות מוחי. שום דבר לא יכל להחזיק אותה בטמפרטורה חמימה בלי להתחשב בסוג החומר של מכנסיי או בכמה שכבות בגדים הייתי לבוש. הרגל הקפואה הזו ליוותה אותי במשך 40 חורפים קרים. במשך כל השנים הללו היה לי הרגל לחמם את רגלי כל לילה.

השתמשתי בשמיכה חשמלית וזה לקח לי כ- 30 דקות עד שהצלחתי לחמם את רגלי. משנת

1998 אין לי צורך להשתמש במכשירים חשמליים. אני נרדם מיד כשאני מניח את ראשי על הכר וכל גופי נשאר חמים כל הלילה. ועוד דבר, תרגלתי כל יום את תרגילי הפאלון גונג מחוץ לבית כולל גם בימי החורף הקרים ביותר.

לאחר שהחילותי לתרגל פאלון דאפא הבינותי שלימוד הפא (חוק הבודהא) וטיפוח טבע

הלב (התכונות המוסריות) הם המפתח להתעלות. למשל, יום אחד כשערכתי קניות, נפגעתי בעקבי השמאלית שהיה פצוע קשה מקודם, מעגלת קניות. מרוב הכאבים נפלתי על ברכיי ודמעות מלאו את עיניי. מחשבתי הראשונה הייתה: מי זה הפזיז שעשה זאת?

כשהסתובבתי, ראיתי אדם זקן מציץ בי במבט תמים וחרד, מצד עגלת הקניות שלו העמוסה

על גדותיה, הבינותי שהוא לא התכוון לפגוע בי במזיד ושאני צריך לנהוג כמתרגל. נעמדתי והלכתי לדרכי. כשהכאבים הציקו לי, חזרתי ואמרתי לעצמי: "זה שום דבר, זה שום דבר". כששבתי לביתי הייתי כה עסוק שפשוט שכחתי מכל המקרה. באותו לילה כשלמדתי את הפא (חוק בודהא) עם מתרגלים נוספים, וכשהרהרתי על המקרה שקרה לי, הורדתי מהר את גרבי ובחנתי את המקום בו עגלת הקניות פגעה בי, לא רק שהכאב נעלם גם לא ראיתי שום סימנים והעור היה ללא פגע.

(מעובד ממאמרו של מר אסו שנכתב בשנת 2000)

אנשים עם הפרעות אנדוקריניות

מקרה 13. קייטי גיליס

קייטי גיליס, בת 63, היא אומנית המתגוררת באוטווה, קנדה. בעקבות פציעת גב, שעברה לפני 35 שנים, היא לא יכלה לנסוע במכונית, אף לא לפרק זמן קצר, והיה עליה להימנע מהפעלת לחץ על גבה, בפעילויות היום-יומיות. לפני 35 שנים, היא עברה ניתוח להוצאת חצי מבלוטת התריס. עקב כך היה עליה לקחת תחליף להורמונים של בלוטת התריס. לאחר תרגול פאלון דאפא, לא רק שהיא יכלה לנסוע במכונית למשך זמן רב, מבלי לגרום לעצמה אי-נוחות כבעבר, אלה אף הפסיקה לקחת הורמונים של בלוטת התריס, תחת פיקוח הרופאה שלה.

כאשר הייתי ילדה קטנה, צעירה מכדי ללכת לבית הספר, אני זוכרת שחשבתי: "עלי לעזוב את העולם הזה טובה לפחות כפי שהגעתי אליו". דאגתי כיצד אוכל לעשות זאת, משום שאפילו אז הבנתי שלהיות "טובה" זה לא דבר פשוט או קל.

שום דבר - אף דת, פילוסופיה או זרם פסיכולוגי - לא נתן מעולם הסבר הולם לשאלה, כיצד אוכל להשיג, את מה שידעתי שעלי להשיג. רק כשהתחלתי לקרוא את ה-ג'ואן פאלון, ראיתי בפעם הראשונה את הסדר מאחורי הפעולות שלנו. הבנתי שאוכל לא רק לכפר על הכאב שגרמתי בחיים אלה, אלה אף אוכל לבטל את המעשים הרעים שביצעתי בתקופות חיים קודמות. ומופלא עוד יותר, אני אקבל עזרה. חלק מהקרמה תסולק עבורי.

משהתחלתי לקרוא את ה-ג'ואן פאלון, הרגשתי דחף חזק להמשיך. החלטתי מיד שזו הדרך בה אני רוצה להשקיף על העולם, בין אם קיבלתי את הכול כאמת, ובין אם לא. כמעט מיד, מילא התרגול את ראשי, והתחלתי לבחון כל מחשבה, מילה ופעולה, על-פי הסטנדרט החדש הזה: אמת-חמלה-סובלנות.

כאשר הוצגו בפני התרגילים בפעם הראשונה, וראיתי אנשים יושבים על הקרקע ברגליים משוכלות, אמרתי, "אני לא חושבת שאני יכולה לעשות את זה". לפני 35 שנים נפלתי במדרגות ונפצעתי בגבי. הייתי הרה אז, ונשאתי ילד בזרועותיי. בכדי להגן על הילד שבזרועותיי, נפלתי על הגב. בעקבות הפציעה לא הייתי מסוגלת לנסוע במכונית, לכל פרק זמן, או לשבת ברגליים משוכלות מבלי לחוש כאב. במשך 35 שנים, ניסיתי להימנע מפעילויות אלו, אך מדי פעם הייתה הנסיעה במכונית ארוכה מדי, או שהייתי עושה תנועות לא נכונות, והיה עלי להתאושש מהכאב. אולם, כאשר ניגשתי בזהירות לשכל את רגליי, והרמתי את ברכיי בעדינות (משום שבזמן זה כבר איבדתי את הגמישות שלי), לא הרגשתי כל כאב מאיים. הכאב גם לא הגיע ביום שלמחרת, כפי שחששתי. נהגתי במשך יום שלם בכדי להשתתף בוועידה בניו יורק ב-1999, ועדיין לא הייתה לי שום בעיה עם הגב.

מאז ראיתי את הגוף שלי מגיב בצורה שונה לסביבה, ודעתי על מחלות השתנתה. למשל, בחורף לפני שהתחלתי לתרגל, היה לי סינוסיטיס וחום גבוה במשך 10 ימים. הרופאה שלי הייתה מודאגת מאוד, והזהירה אותי שעלי לעבור ניתוח בסינוסים, או לקבל טיפול קבוע בדיקור, בכדי למנוע הישנות של המחלה. בחורף שלאחר מכן, כששוב היה לי חום, והתחלתי לפתח סימפטומים של סינוסיטיס, הזכרתי לעצמי שאני מתרגלת. ביום שלמחרת נעלמו הסימפטומים. נראה ששום מחלה לא מטרידה אותי יותר. אי-

נוחות, שאחרים עשויים לקרוא לה סימפטומים של מחלה, עדיין עשויה להופיע ולהיעלם מדי פעם, אך רק לטווח קצר, ומבלי לגרום לי להרגיש חולה.

לאחרונה, ניסיתי למצוא דרך למלא את הצורך שלי להתנקות מהתרופות האחרונות שנרשמו לי, מבלי לגרום לרופאה המודאגת שלי הרגשה אישית של דחייה או כישלון. וזהו סיפורי.

חצי מבלוטת התריס שלי הוסרה לפני 35 שנה. נאמר לי שמשום שבלוטה זו שולטת על בלוטות אחרות, יהיה עלי לקחת הורמונים של בלוטת התריס, במשך שארית חיי. בנוסף לכך, יהיה עלי לעבור באופן קבוע בדיקות שגרתיות של רמת ההורמונים בגופי. כאשר גיליתי שמתרגלים רבים של פאלון גונג לא צריכים לקחת תרופות, חשבתי שזו ציפייה גבוהה מדי מהפאלון גונג, להשיב לתפקוד בלוטה שהוצאה בניתוח. אולם, יחד עם זאת חשבתי: "בבדיקה השגרתית הבאה שלי אבדוק את רמת ההורמונים בגופי, ואדרוש מהרופאה לבצע בדיקות תכופות יותר, כך שאוכל להפסיק בהדרגה את התרופות". לאחר בדיקת הדם, קיבלתי הודעה היסטורית למדי מהרופאה שלי, שביקשה ממני לבוא ולראות אותה מיד. היא אמרה לי שהרמות שלי היו גבוהות באופן קיצוני, ושזה מסוכן ללב שלי. במקום להיות מודאגת שמחתי, משום שהבנתי שאני לא צריכה יותר את התרופות.

בשלב זה יכולתי פשוט להפסיק ללכת לראות את הרופאה, ולהפסיק לעבור בדיקות, אבל חשבתי כיצד תרגיש הרופאה שלי אם אעשה זאת. במקום זאת החלטתי לערב אותה במה שעשיתי, ובקבלת ההחלטות. למזלי הרב יש לי רופאה בעלת ראש פתוח, שתעשה הכול בשביל למצוא פתרון טבעי לבעיה, במקום לכתוב מרשם לתרופה. היא מתעניינת במה שאני עושה כמתרגלת, ורוצה לדעת על כך יותר, מסיבותיה האישיות. השאלתי לה את הספר פאלון גונג. אולי משום שהיא קראה על פאלון דאפא, היא לא הייתה מופתעת, כאשר אמרתי לה שהחלטתי לא לקחת יותר הורמונים של בלוטת התריס. היא פשוט נתנה לי הפניה לבדיקות דם, "למקרה שיהיו לי בעיות", ובכך מילאה את מחויבותה כרופאה.

למרות שקצב הדופק שלי עלה ל-90 פעימות בדקה, ולאחר מספר ימים צנח ל-60 פעימות בדקה בערך, ולמרות שרמות ההורמונים של בלוטת התריס עלו וירדו, הרגשתי טוב במשך כל הזמן. אני באמת אסירת תודה על כל זה, ועל הרבה יותר.

(מתוך דבריה של גב' גיליס בוועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בטורונטו, 2000)

מקרה 14. ז'אנג ואנג

ז'אנג ואנג, בת 36, חיה בטורונטו קנדה. היא לקחה באל-ווסט ב-1996, כאשר הייתה בת 30 בלבד. הרופא בבייג'ינג אמר לה שהיא הגיעה מוקדם לשלב תום הווסט. אף אחת מהתרופות שהיא ניסתה לא עזרה. האנדוקרינולוג ערך בדיקות רבות, ואמר לה שאין מרפא לבעיה שלה. לאחר שהחלה לתרגל פאלון גונג, היא הבינה שעליה להתייחס לעצמה כמתרגלת אמיתית. במהרה, היא קיבלה שוב ווסט, מבלי לקחת כל תרופה.

הכוונה המקורית שלי בתרגול פאלון דאפא הייתה לשפר את הבריאות הגופנית שלי. ככל שהבנתי יותר את הדאפא, הייתה לדאפא משמעות גבוהה יותר עבורי. הדאפא כל כך עצום. בתוך שנה אחת, השתניתי והפכתי מחולה המחפשת מרפא, למתרגלת המטמיעה את חייה בפא (חוק הבודהא). הדאפא שינה אותי.

כל משפחתי עברה לבלגיה ב-1996. עבדתי באופן זמני במסעדה, על מנת להתפרנס למחייתי. פיתחתי אל-ווסט עקב לחצים גדולים, שנבעו ממחסום השפה ומעומס העבודה הרב. אי-הנוחות שחשתי ליווה אותי כל הזמן. הלכתי לראות רופא. על-פי אבחנתו, הגעתי מוקדם מדי לשלב תום הווסט. לא יכולתי להאמין לזה. הייתי רק כבת 30! כיצד ייתכן שהגעתי לשלב זה בגיל כל כך צעיר? על מנת לרפא את המחלה שלי, חזרתי לסין ופניתי למומחים ברפואה מערבית וסינית. לקחתי הרבה תרופות. אולם, אף אחת לא עזרה. לאחר שעברתי לטורונטו, הלכתי לראות גינקולוג. גם הוא לא יכול היה לעשות דבר, והציע שאפנה לאנדוקרינולוג. האנדוקרינולוג ערך בדיקות רבות. הוא אמר לי שאין מרפא למחלה, והציע שאנסה

טיפולים אחרים. כל אחד יודע, שככל שתום הווסת מגיע מוקדם יותר, גובר הסיכון לחלות במחלות אחרות. התחלתי לתרגל פאלון גונג על מנת לרפא את החולי שלי.

בהתחלה, לא הבנתי היטב את מה שאני עושה. קראתי את הספר בעודי לוקחת תרופות. יום אחד, זמן קצר לאחר שלקחתי את התרופה שלי, הרגשתי סחרחורת, בחילות וחולשה. לפתע הבנתי שאני כבר מתרגלת: המאסטר כבר טיהר את הגוף שלי. כבר אין בי שום מחלה, אז מדוע אני עדיין לוקחת תרופות? הגוף שלי הפסיק לחוש אי-נוחות לאחר שזרקתי את כל התרופות שלי. הווסת שלי חזרה. כשחלק מהחברים שלי גילו את זה, הם השתכנעו כולם מהנס הרפואי. הם אפילו עזרו לי להפיץ את הפאלון גונג.

קראתי את הג'ואן פאלון בכל יום ויום, מאז שהפכתי למתרגלת. אני באמת מרגישה ששיפור השיין-שינג (טבע הלב) הוא המפתח לטיפוח שלנו. עבודתי היא לטפל בקשישים בביתם. לעיתים מכים אותי וצועקים עלי בזמן העבודה. הדאפא עזר לי להיפטר מההחזקות שלי של פחד מלכלוך, מעייפות ומקשיים. בין כל הקשישים שטיפלתי בהם, יש שניים שהם כמעט בני 90. בגלל ההזנחה, הבתים שלהם היו מטונפים: מקקים התרוצצו בחדר, צואה נעזבה באמבטיה ובשירותים, ושתן היה מרוח על רצפת הדר האמבטיה. כאשר נשלחתי לבתיים, לא שמחתי כלל לקחת על עצמי את המשימה הזו. אני עדיין זוכרת את הפעם הראשונה שהלכתי לבתיים. הם היו כל כך מלוכלכים שלא היה לי איפה לעמוד, והתלוננתי מיד בחברה המעסיקה אותי. כתוצאה מלימוד רב יותר של הפא (חוק הבודהא) ומהבנה מעמיקה יותר, הבנתי יום אחד, שכמתרגלת, לעולם לא אוכל להגיע לשלמות אם אמשך לפחד מלכלוך, מעייפות ומקשיים. נפטרתי מהפחדים האלה ברגע שהבנה זו עלתה במוחי. לאחר מכן, לא הרגשתי עוד מלוכלכת. התייחסתי לכל מה שעשיתי עבורם כחמלה של מתרגלת. כתוצאה מכך, אני מאושרת ועושה את עבודתי בסבלנות.

פעם, הלכתי לביתו של חולה משותק. מיד כשראה אותי, הוא התחיל להתלונן שהחיתול שלו מעט רטוב. הוא ביקש שאחליף לו אותו מיד. אמרתי: "חכה רגע, אני אעזור לך קודם לקום". כשהרמתי אותו, הוא צעק עלי לפתע כשהוא נועץ בי עיניים: "אני ארביץ לך, אני ארביץ לך!". יחד עם צעקותיו, הוא החל להלום בי באגרופיו. ברגע זה שמרתי על השיין-שינג שלי היטב. אמרתי לו: "אני מצטערת", אפילו כאשר הוא המשיך להרביץ לי. הייתי מאוד רגועה באותו הרגע, אבל משהו בלבי נע באותו לילה. הרגשתי קצת עצובה, חשתי שנעשה לי עוול ושהתבזיתי. תמיד חשבתי שהייתי מאוד נחמדה אליו. עבדתי מאוד קשה, ונטפתי זיעה בכל גופי כאשר קילחתי אותו. לא הפסקתי לחשוב כמה מעט כסף קיבלתי בתמורה לעבודה, ולא הצלחתי להירגע במשך מספר ימים. כשהסתכלתי על עצמי, גיליתי שיש לי הרבה תלונות. לא עשיתי עבודה טובה על-פי סטנדרטים של מתרגלת. יכולתי לראות בעצמי אנוכיות ופחד מקשיים. הקשיים האלה רק נועדו לעזור לי לצאת מזה. כל מבחן וכל קושי נועד לעזור לי להיפטר מההחזקות שלי. לאחר שהרגעתי את לבי, גיליתי שהכול סביבי הופך שוב לחברותי.

(מתוך מאמר של גב' וואנג)

אנשים עם פציעות

מקרה מס 15. אוגוסטה אנדראדי

אוגוסטה אנדראדי, 62, היא מעצב מכניקה בפנסיה החי בראליג', צפון קארולינה. פציעה במהלך תרגיל התעמלות לפני 40 שנה הותירה אותו עם עמוד שדרה מעוות. עקב כך, הוא לא יכול היה לעמוד זקוף, ראשו היה מכופף קדימה אל מעבר לחזו, וגמישותו הגופנית וטווח התנועות היו מוגבלים. חודשים לאחר שהחל לתרגל פאלון דאפא, עמוד השדרה שלו התיישר, כיום הוא יכול לשבת בתנוחת המדיטציה ללא כאב. הוא מלא הרמוניה ונפשו שליוה.

אני מתרגל פאלון דאפא במשך שנתיים. הייתי רוצה לחלוק אהת מחוויית הריפוי הדרמטיות שחוויתי בזמן תרגול פאלון דאפא. אני חולק חוויה זאת כעדות לכוח הרב של הריפוי והתיקון שאותם יכול לחוות מטפח פאלון דאפא אמיתי.

הייתי קל תנועה מאוד בצעירותי ויכולתי לבצע תרגילי התעמלות רבים. ב-1958, כאשר הופעתי על הטבעות, נפלתי ונחתתי על הגב בסוף האזור המוגן בחול. אחרי התאונה, בקושי יכולתי להשתעל, לחייך או להתכופף במשך כמה חודשים. התאונה הותירה אותי עם עמוד שדרה מעוות בצורת "S" שברירי והפחיתה את קלות התנועה וגמישותי. הייתי רץ מהיר ויכולתי לשבת ברגליים משוכלות בזמן הצבא, אולם לא יכולתי לעשות דברים אלו לאחר הפגיעה בגב. אם עמדתי עם גבי כנגד הקיר, היה פער של שלשה אינץ' בין הקיר וגבי התחתון. אפילו לא יכולתי לגעת בקיר עם זרועותי, רק עם כפות הידיים. חוויתי גם כאבי גב, אולם הם פחתו עם הזמן. בכל אופן, הייתי מסוגל לחיות חיים נורמליים. לא הייתי מסוגל לעמוד זקוף, וראשי היה מכופף אל עבר החזה. כמובן שגמישותי וטווח התנועות היו מוגבלים.

עקב מצב גב זה, כאשר נהייתי מתרגל פאלון דאפא, לא יכולתי לשבת בשיכול רגליים במדיטציית הישיבה אפילו במשך שלוש דקות. היה עלי להחזיק את רגליי עם זרועותי וידיי בכדי להימנע מנפילה על צדי או על גבי. זאת הייתה חוויה מייסרת בכל פעם שעשיתי את מדיטציית הישיבה. בכל אופן, הייתי נחוש בלב שלם לשאת את כל סבל או ייסור. כך, במהלך החודש הראשון, הייתי מסוגל להעלות את זמן התרגול ל-15 דקות, למרות שהכאב שחוויתי היה לא יאומן.

יום אחד במהלך החודש השני של הטיפוח, חוויתי משהו מופלא. בזמן המדיטציה בפארק עם מתרגלים עמיתים, שמעתי קול פיצוץ חזק שבא מעמוד השדרה שלי, בייחוד מהדיסקים שבין החוליות. זה היה רגע של אושר עצום. עם כל קול פיצוץ, הרגשתי שעמוד השדרה שלי נמתח ונמתח חוליה אחר חוליה. כל החוויה ארכה רק כחמש דקות. הרגשת ההקלה שחוויתי הייתה בלתי ניתנת לתיאור. דמעות השמחה שהזלתי באותו היום היו אין סופיות. בהתלהבות חלקתי את חוויתי עם כל חברי הקבוצה.

ההשוואה בין מצב הגב שלי לפני הנס הזה ולאחריו היא כהבדל בין יום ולילה. כעת בעומדי עם גבי כנגד הקיר, יש רווח של פחות מאינץ' בין גבי התחתון והקיר. זרועותיי כעת יכולות לגעת בקיר בנוחות. אני הולך כעת זקוף עם ראשי מוחזק ישר. אל אף, שעדיין איני יכול לשכל את רגלי במהלך המדיטציה, ברכי עכשיו 50% קרובות יותר לקרקע. איני צריך עוד להחזיק אותן עם זרועותיי בפחד שמא אאבד את שיווי המשקל ואפול. איני חווה שום כאב בגבי במהלך המדיטציה.

הנס הגופני הזה, בכל אופן, היה שום דבר בהשוואה לרווחים הרוחניים והרגשיים שחוויתי. יישור גבי סימן את ההתחלה של חיים חדשים בלבי, חיים עם נקודת מבט שונה. השינוי הגופני שימש כהנעה לשינוי רוחני. זה נתן לי כוונה חזקה לטפח את עצמי לרמה הגבוהה ביותר האפשרית. קשה להאמין שמאדם שבעבר היה מלא, תסביכים, ייסורים, וכשלי הבנה, אני היום מלא בהרמוניה ושלמות נפש.

פאלון דאפא גם עזרה לי לצאת מהכאב והדיכאון שנגרמו מגירושין שוברי לב. היום אני מבין טוב יותר מה שמאפשר לי לקבל ייסורים, מזל רע, ומצבים לא נוחים כשהם מתעוררים. עם היישור של גבי, גבהתי כשני אינצ'ים בגובה פיזי. אולם בתוך נשמת, לבי מוחי ונפשי, גדלתי בצעדים אין סופיים ללא גבולות. מאז הנס, שאיפתי לקדם ולחלוק את הפאלון דאפא היכן ומתי שאוכל גדלה. איני יכול לתאר את משאלת החמלה שבלבי לכל מי שיכול לדעת ולתרגל פאלון דאפא ולהבין כמה עמוק ומועיל הוא לימוד הפאלון דאפא.

(עובד ממאמרו של מר. אנדראדי שנכתב בשנת 2000)

מקרה מס 16. גנלדה מקנייסי

גנלדה מקנייסי, 42, היא מטפלת טבעית העובדת בבודרים, אוסטרליה.

תאונת אופנוע לפני למעלה מ-20 שנים הותירה אותה עם עצם בריח שבורה ופגיעות בגב, אשר גרמו לצווארה, כתפיה וירכיה כאבים במשך שנים. בעבר רגלה השמאלית השבורה הייתה חסרת תחושה וכואבת מאוד. תרגול יוגה ומדיטציה עזר לה לשפר את תנועותיה, אולם הכאב המשיך. אחרי שלמדה פאלון דאפא, היא הרגישה מייד הקלה מהמתח בצוואר ובכתפיים. היא גם קיבלה כוח ברגליה וזרועותיה.

התוודעתי לפאלון גונג לפני כמעט כשנה, שמעתי על קבוצה המתרגלת בפרבר של ניו פארם בבריסבאן. בן זוגי החל ללכת ללמוד פאלון גונג לאחר שנודע לו שקבוצת אנשים מתרגלת שם. אחרי כמה חודשים החלטתי להתחיל לתרגל בעצמי, ולהניח בצד תרגול יוגה של 15 שנים.

לפני 22 שנים הייתי מעורבת בתאונת אופנוע, אשר הותירה אותי עם עצם בריח שבורה ופגיעות בגב, כולל חבורות סביב החוליות ואגן ירכיים שהיערכותו כושלת. סבלתי מכאבים קשים בצוואר ובירכיים. במשך השנים, הצלחתי להתגבר על הפגיעות במידה מסוימת באמצעות תרגול יוגה ושיטות מדיטציה. על אף שהניידות שלי השתפרה, עדיין סבלתי מכאבים בצוואר בכתפיים ובירכיים.

רגלי השמאלית הייתה גם כואבת וחסרת תחושה כתוצאה משבר שארע לפני 10 שנים, כמו כן סבלתי לסירוגין מכאב באזור הבטן התחתונה מהווסת ומהתכווצויות המעיים.

כאשר התחלתי לתרגל פאלון דאפא בפעם הראשונה לפני כמעט כשנה, הרגשתי מייד הקלה מהלחץ בצוואר ובכתפיים, כאילו משקל כבד הוסר ממני! ככל שהמשכתי, גיליתי שחוזקי הכללי השתפר מאוד, בייחוד בזרועות וברגליים.

תרגלתי ריפוי באמצעות ידיים במשך שנים רבות כמתרגלת בריאות אלטרנטיבית, בחושבי שזהו דבר טוב לעשות. אני רוצה לחלוק עם אחרים מה שעזר לי. על אף שהייתי עדה לעיתים קרובות לנסים רבים במהלך הזמן הזה, גיליתי שלקחתי הביתה סימפטומים של מחלות לקוחותיי, ונאבקתי להשתחרר ממחשבותיהם והרגשותיהם של אנשים אחרים. באמצעות חוויות כואבות אלה, לבסוף למדתי שלא רק התערבתי בקארמה של אנשים אחרים, אלא גם לקחתי מהם קארמה. גמלתי בלבי להתמקד בכלים של מקצועי, מאשר להשתמש באנרגיה שלי עצמי לריפוי.

בצורה גופנית, הבחנתי שפאלון גונג שיפר את האיזון והקואורדינציה בין הצדדים הימני והשמאלי בגופי. היה לזה אפקט מווסת על הווסת, ומעלים התכווצויות וכאבים בחזה. התכווצויות המעיים הצטמצמו. זרימת הדם ברגלי השמאלית התחדשה, והכאב שלאחר הליכה פחת, לא חשוב מה המרחק.

כמות רבה של חום מיוצרת על ידי גופי בזמן התרגול, ותחושות זרימת האנרגיה הפיזיות חזקות מאוד. להתחיל את היום עם פאלון דאפא זה נפלא בעבורי. לעיתים אני מתעוררת בבוקר בדאגה לגבי עניין זה או אחר. אחרי סיום התרגילים, אני תמיד מצליחה להרגיש חיובית יותר.

עובד ממצגת של גב' מקניסי בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות באוסטרליה בשנת 2000

מקרה מספר 17. פול צ'אן

פול צ'אן בן 40, הוא מבלפילד, אוסטרליה. הוא סובל מבעיות עקב פציעה בעמוד השדרה שארעה לו לפני 15 שנה. טיפולים, שקיבל בזמנו, הקלו זמנית בלבד על הכאב, והבעיה עצמה החמירה בהדרגה. הוא גם החל לסבול מלחץ דם גבוה ב-1996. הוא היה בן פחות מארבעים, ולא היה מסוגל לעבוד כרגיל. הוא הגיע לפאלון דאפא בשלהי 1996. לאחר שהבין בשלמות את עקרונות הפאלון דאפא החל בטיפוח אמיתי והשתחרר מכאב ומחולי. הוא היה מסוגל לחזור לעבודה.

קוראים לי פול צ'אן, ואני מאתר התרגול של קמפסי. תרגלתי פאלון דאפא כמעט במשך שנתיים. במהלך אותן שנתיים כוהו הבלתי מוגבל של הדאפא התבטא בשינויים עצומים בגופי ובנפשי.

לפני שהתחלתי לתרגל בפאלון דאפא, סבלתי מבעיות בעמוד השדרה במשך למעלה מ-15 שנה. אף-על-פי שקיבלתי טיפולים מתאימים בעת הצורך, הם רק יכלו להקל זמנית על הכאב, אבל הם לא יכלו באמת לסלק לחלוטין את הבעיה. יתרה מזאת, הבעיה החמירה. לבסוף, נאלצתי לעבור ניתוח, אבל הוא לא היה יעיל כפי שציפיתי, ומצבי הכללי לא השתפר.

נראה שבעיות אינן מגיעות לבדן. בליל סילבסטר 1996, מצאו שלחץ הדם שלי גבוה. ביליתי את ראש השנה בבית-חולים. יכולתי ללכת רק בקושי בגלל הכאב בעמוד השדרה. לא יכולתי להמשיך לעבוד בגלל לחץ הדם הגבוה. סבלתי מקוצר נשימה וקצב דפיקות הלב שלי עלה בצורה דרסטית, במהלך כל עבודה שכללה תנועות אקטיביות. הייתי מתוסכל מאוד ומדוכדך. כשהייתי צעיר ובריא, לא הרגשתי תשוש גם לאחר שני משחקים רצופים של כדורגל או כדורסל. עכשיו תהיתי אם אצטרך לבלות את שארית חיי בתנאים עלובים כאלה.

למרבה המזל, בסוף אותה שנה, התוודעתי אל הפאלון דאפא, בביתו של בן דוד שלי. כשלמדתי לראשונה פאלון דאפא, ההבנה שלי לגבי שיטת התרגול הייתה עלובה, והחזקתי בגישה אקספרימנטלית בנוגע אליה.

אחר-כך, נכחתי בסדנת 9-הימים והקשבתי להרצאותיו של מאסטר לי בוידיאו. אחרי ההרצאה הראשונה, הרגשתי אי נוחות כללית בגוף במהלך כל דרכי חזרה הביתה. משהגעתי הביתה, תרגלתי את התרגילים, וקראתי בג'ואן פאלון כרגיל. ואז הבנתי את החמלה של מאסטר לי והרגשתי בעוצמה של הפאלון דאפא. בג'ואן פאלון מאסטר לי אומר: "יש אנשים שיהיו להם תגובות מקומיות, ירגישו חוסר נוחות בדרך זו או אחרת ויפיעו סוגים שונים של חוסר נוחות. כל זה נורמלי. אני אומר לכולם שלא חשוב כמה רב הוא חוסר הנוחות שלכם, עליכם להמשיך ולבוא להרצאה. ברגע שתיכנסו לכיתה כל הסימפטומים שלכם ייעלמו ולא תהיה כל סכנה. יש לציין עניין אחד: לא חשוב כמה אתם סובלים מה"מחלה", אני מקווה שתמשיכו לבוא בגלל שקשה להשיג את הפא. " מאותו רגע הרגשתי במהלך ההרצאות מעין זרמים חשמליים של אנרגיה שחודרים לגוף שלי. הלכתי ליתר ההרצאות של סדנת תשעת-הימים.

מלימוד הדאפא הבנתי דברים רבים. וחשוב מכך, למדתי את האמת של היקום. אני מתייחס עכשיו להפסד ורווח בקלות. אני בקושי מושפע מרווח ופירסום. בחברה, אני רוצה להיות אדם טוב. אני מנסה להיפטר מההחזקות שלי ולשפר את השין שינג. אני מתרגל מדי יום את חמשת התרגילים, ששומרים את גופי בכור. המחלות עזבו אותי כליל. אפילו הצטננויות קטנות או שפעת אינן משפיעות עלי כלל. באופן אישי אני חושב שפאלון דאפא תורמת לחברה, ולאנשים.

(עובד מתוך כתבתו של מר צ'אן משנת 1998)

מקרה 18. סטיב "ג'ונס"

סטיב הוא מאוטוואה, קנדה. הוא נפגע בתאונת דרכים לפני 13 שנה. הוא לא יכול היה ללכת וסבל מכאבים חזקים במשך שבועות אחדים אחרי התאונה. הרופאים לא ערבו לו שימצא הקלה. הוא מצא לבסוף הקלה בדיקור סיני. במהלך 10 השנים הבאות, סבל לסירוגין מבעיות גב. לפעמים היה עליו לשכב חודש ימים במיטה. היציבה שלו תוקנה בתוך ימים אחדים מרגע שהחל ללמוד את הפאלון דאפא. ואי הנוחות שנגרמה לו עקב הפציעה, נעלמה. לאחר שניסה ללא הצלחה להיגמל מעישון במשך כמה שנים, חדל סטיב לעשן לאחר חודשים ספורים בלבד של תרגול בפאלון דאפא.

אני מתרגל פאלון דאפא מאז אוקטובר 1998, שנה ושבעה חודשים כעת. מאז שהתחלתי לטפח זכיתי ברווחים פיסיים רבים ולטעמי הם בגדר נסים. ניסיתי להפסיק לעשן באופן יומיומי, במשך שנים אחדות אך ללא הצלחה. מכל מקום חודשים אחדים של חיים בדאפא, חיים בצל המחשבה של הטמעות בתכונת היקום אמת -חמלה-סובלנות, גיליתי שעישון הוא השקר (אי-אמת) הכי גדול בחיי, והנחתי בקלות להחזקה הזאת. מאסטר לי מסביר כיצד אנשים אינם מוכנים להרפות מהמחלה שלהם, וראיתי שחלק ניכר מחוסר הנוחות שסבלתי ממנה נגרמה לי כתוצאה מהעישון. עשרה ימים אחרי שהפסקתי, במהלך התרגיל הראשון של הפאלון גונג שבו מותחים את היד הימנית, חשתי פיצוץ בחזה. אוויר קר חדר לריאה שלי שנעשתה "לא מחוברת". עד אז סבלתי מכאבים בחזה באזור זה מזה זמן מה, ועכשיו הם התפוצצו כמו פצצה, ונעלמו כליל עם הזמן.

בעזרת תרגול בפאלון גונג, חשתי שינוי עצום בגופי. היציבה שלי תוקנה, והכאב מפציעות קודמות נעלם. הייתה לי תאונת דרכים לפני 13 שנה. שבועות אחדים אחרי התאונה, התעטשתי וכתוצאה מכך ראיתי כבר כוכבים, לא יכולתי עוד ללכת, וסבלתי מכאב חמור. הכדורים שקיבלתי רק הממו אותי, ואפשרו לי

לישון, אבל לא הציעו לי הקלה של ממש. הרופאים התעקשו על כך שאני זקוק לניתוח בגב. למזלי השכל שלי אמר לי לא לעשות את הניתוח הזה. לבסוף מצאתי הקלה בדיקור סיני, אבל נאמר לי שהכאב יחזור עם שינויים במזג האוויר. באביב שלאחר מכן, היית זקוק לדיקור נוסף. במהלך 10 השנים הבאות, סבלתי לסירוגין מבעיות הגב שלי. לפעמים היה עלי לשכב במיטה חודש ימים, לפעמים שבועות אחדים ולפעמים כמה ימים. ביום השני שהתחלתי ללמוד דאפא השתתפתי בקבוצת תרגול ובמפגש קריאה. ישבתי על הרצפה למעלה משעה, וכשהתחלתי לקום, הגב שלי התפוצץ. ראיתי כוכבים. חשבתי לעצמי: "אוי לא!" אני אשכב עכשיו שבועות. הגב שלי מעולם לא התפוצץ וגם לא ראיתי כוכבים, מלבד באותה פעם 10 שנים קודם לכן, כשהתחילו כל בעיות הגב שלי. שכבתי על הרצפה ובכיתי. מתרגל מקומי אמר לי לשכוח מהכאב לקום, ולעשות תרגילים, כדי שהכאב יחלוף. ניסיתי את זה והכאב שכך. בתוך יום, הייתי שוב כרגיל, ויותר לא סבלתי מבעיות הגב. באותה עת חשבתי שאצא מכלל תפקוד לחודש. עכשיו אני מבין שזאת הייתה חוויה מתקנת.

אני חושב שלא זו בלבד שחמשת התרגילים עדינים ומפיגים מתח, אלא שהם גם חיזקו את גופי ואת שדה האנרגיה שלי. המחשבה שלי נרגעת בהדרגה כשאני נכנס למצב של דינג (שקט עמוק). אני רק מרגיע את לבי ומחשבתי ונכנס למצב הזה במדיטציית השיבה. נכון שזה לא תמיד קל לי. ואני מכיר בקושי הזה כחלק נוסף של הטיפוח. הבנתי יום אחד שהמחשבות העולות במהלך התרגול הן בדיוק ההחזקות שלי - בדיוק ההחזקות שעלי לעזוב. מאז שהתחלתי לטפח, אני מסוגל לעזוב החזקות רבות ולקחת עניינים בקלות.

יום אחד כשישבתי, הרגשתי אנרגיה בידיים. היא התחזקה בהדרגה, בעיקר ב-15 דקות הבאות של ישיבת המדיטציה, התפשטה מכפות הידיים לאורך הזרועות, וסביב כל הגוף. זאת הייתה תחושה חזקה מאוד שאני יכול לתאר רק כסוג של טעינה חשמלית. כשסיימתי את התרגיל ביקשתי ממתרגל אחר שירגיש את הזרועות שלי. אני יודע שהוא הרגיש את שדה האנרגיה מסביבי. הוא אמר לי לא לשים לב לזה ולא לחפש אחר זה. הבנתי שזאת החזקה. המורה מלמד אותנו לא לרצות דבר ולהרוויח באופן טבעי.

(עובד מתוך המצגת של סטיב ביום הפאלון דאפא של שנת 2000)

אנשים עם מחלות עיכול וכבד

מקרה מספר 19. ברנדון פארק

ברנדון פארק, 25, הוא מנהל רשת מחשבים ב FairFax, ווירג'יניה. הוא חלה קשות בפתאומיות בפברואר 1999 וכתוצאה מכך היה עליו לוותר על עבודתו. הוא אובחן עם שלוש מחלות "חשוכות מרפא" -- gastroparesis [קייבה "עצלנית"], globus sensation [הרגשה כאילו יש גוש בגרון], ו אירופגיה (בליעת אוויר בשל בעיות עיכול על רקע נפשי) הוא התייסר ממספר רב של סימפטומים, כולל, regurgitation (חזרה של תוכן קיבתי אל הוושט) בחילה, הפרעות קשות בעיכול, ירידה במשקל (20-25 פאונד), דיכאון, נדודי שינה, אקנה קיצוני, גיהוקים כרוניים, הרגשת גושים בגרון, וחוסר נוחות רב בחזה. אלה גרמו בקביעות לחוסר נוחות רב וכאב במשך שנה עד אשר הוא הובל אל פאלון דאפא. הוא בהדרגתיות שינה את צורת חשיבתו, והסימפטומים נעלמו למעשה חודשיים לאחר שקרא את ג'ואן פאלון. אחרי כן הוא החל לתרגל את התרגילים ונהיה מתרגל של פאלון דאפא.

הגעתי לארצות הברית לפני עשר שנים מדרום קוריאה. ברצוני לספר לכם כיצד פגשתי בדאפא.

חליתי בפתאומיות בפברואר 1999. היה עלי לוותר על עבודתי בעקבות מצבי. ראיתי ארבעה רופאים, שני מטפלים באקופונקטורה, ומאסטר צ'יגונג מקומי אחר בתוך שנה. כולם היו בעלי דעה על מחלותיי, אולם אף אחד מהטיפולים שלהם עזר באמת. ב 4 - באוקטובר, 1999, דוקטור מאוניברסיטת גונס הופקינס אבחן אותי כסובל משלוש מחלות "חשוכות מרפא": gastroparesis, globus sensation, aerophagia. הוא אמר שאינו יכול לעשות הרבה עבורי.

ממחלות אלה סבלתי ממספר רב של סימפטומים מייסרים, כולל רפלוקס (זרם חוזר) regurgitation, בחילה, הפרעות קשות בעיכול, ירידה במשקל (20-25 פאונד), דיכאון, נדודי שינה, אקנה קיצוני, גיהוקים כרוניים, הרגשת גושים בגרון, וחוסר נוחות רב בחזה. סבלתי מסימפטומים אלו במשך כשנה וסבלתי חוסר נוחות רב ברציפות, מדיי יום.

בנובמבר 1999, קיבלתי טיפול בצ'יגונג בפעם הראשונה. על אף שטיפול זה בצ'יגונג הקל על כמה מהסימפטומים באופן לא צפוי, המשכתי לסבול חוסר נוחות רב. אמרתי לאנשים שאני מרגיש בסדר, בתקווה לנחם אותם.

הרגשתי חסר תקווה, מאחר שום דבר שניסיתי לא יכל לשלוט בסימפטומים שלי ביעילות. הייתי רק בן 24. חשבתי שאני צעיר מדיי בכדי לסבול כך למשך כל ימי חיי. ביליתי אין סוף לילות בבכי. רציתי להימלט מכאבים מתמשכים אלו. לעיתים, חשבתי אודות התאבדות. חשבתי שזאת הדרך היחידה לברוח.

נקודת המפנה הגיעה מוקדם יותר השנה. בינואר 2000, מאסטר הצ'יגונג המקומי שטיפל בי ביקש ממני למצוא עבורו חומר אודות פאלון גונג באינטרנט. הוא ואני היינו ביחסים טובים. הזמנתי הוראות תרגול בווידאו והורדתי כמה ספרי פאלון דאפא עבורו. כמה ימים אחרי כן, הוא הודה לי על שמצאתי חומר בעל ערך עבורו והמליץ שאקרא ספרי פאלון גונג. חשבתי שזה עומד להיות רק עוד צ'יגונג שלעולם לא אבין. בכל מקרה, דברים החלו להשתנות כאשר התחלתי לקרוא את הספר.

התחלתי להבין את תעלומות החיים בפברואר אחרי שקראתי את ג'ואן פאלון. אחרי הפרק הראשון, לא יכולתי להאמין מה שקראתי. הרגשתי כאילו זה היה טוב מדיי בכדי להיות אמיתי. בהדרגה הבנתי שהמורה לי חשף את סוד הסודות. לא היו לי חילוקי דעות עם הספר, מלבד חלק אחד, היכן שהמורה לי כתב: " הייתי אומר שהכאבים הפיזיים הם הדברים הקלים ביותר לסבול. אפשר להתגבר עליהם בחרוק שיניים. כשמתהווה קונפליקט בין שני אנשים, הלב הוא הדבר שקשה ביותר לשלוט עליו." חשבתי שהמורה לי יכול לומר זאת מכיוון שהוא לא יודע כיצד זה לסבול ממספר סימפטומים כמו שלי. כמוכן שלאחר מכן גיליתי שטעיתי. בעצם, יכולתי לשאת חוסר נוחות פיזי וכאבים באופן טוב יחסי. בכל אופן, פעם כאשר הייתי חולה, משהו אמר משהו שלא רציתי לשמוע. אמרתי משהו בחזרה לאותו אדם, והייתי דיי כועס במשך זמן רב. כיום, איני שומר שום כעס כלפי משהו, ואני מסתכל אל פנימה בכדי למצוא את ההחזקה אם אני כועס.

כך, נמשכתי לדאפא. קראתי את הספר בהתמדה וניסיתי לשפר את השין שינג שלי. באותו הזמן, ראיתי שינוי משמעותי בגופי. במהלך החודשיים הראשונים אחרי שהתחלתי לקרוא את הספר, הקאתי ארבע פעמים ושלשלתי במשך שבוע. יום אחד היה לי כאב ראש נוראי, וביום אחר חשתי כאב בכל מקום. ידעתי שאני עובר תהליכי טיהור, למרות זאת הייתי מעט מבולבל. בכל אופן לא נכנסתי לפאניקה. בעצם, חיכתי כאשר עברתי את תהליכי הטיהור והייתי אסיר תודה על השפעות הטיהור. הרגשתי כמה רגישויות בדיוק כפי שמתואר בספר מספר רב של פעמים. לדוגמא, פעם בכמה זמן הרגשתי אנרגיה שלא ניתן לתאר יורדת מראשי.

אחרי שקראתי את הספר במשך חודשיים ועקבתי בהדרגה אחרי ההנחיות שבספר, למעשה כל הסימפטומים שלי נעלמו. עדיין לא התחלתי ללמוד את חמשת התרגילים. התחלתי לתרגל את התרגילים רק אחרי שנרפאתי. כעת שלשה חודשים לאחר מכן, אני יכול לשבת במדיטציית הישיבה קצת יותר משעה.

למרות שתיארתי הרבה כיצד פאלון גונג עזרה לי גופנית, פאלון גונג אינה עוסקת בריפוי מחלות ושמירה על כושר. זו שיטת טיפוח רבת עוצמה המתבססת על התכונה המהותית של היקום: "אמת-חמלה-סובלנות". כמתרגל פאלון דאפא, אני תמיד מנסה לשפר את טבע המחשבה ולהתאים לטבע היקום.

אני נוצר את חווייתי. אני נוצר את חווייתי ממחלות חמורות אלו ומהסימפטומים מהם סבלתי שנה. זה היה שווה את זה, מכיוון שאני מרגיש שהסבל עזר לי לפגוש וללמוד את הדאפא.

(נלקח ממצגתו של מר פארק בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בווינגטון בשנת 2000)

מקרה מס 20. פינגינג מאו

פינגינג מאו, 40, הייתה אחת כירורגית בסין. היא סבלה מדלקת כבד כרונית C במשך 18 שנה לפני שתרגלה פאלון דאפא. בתחילת 1996, אובחנה כסובלת משחמת (צמקת), גורם מכריזי למוות מדלקת הכבד. רופאה אמר לה שנותרה שנה לחיות. למרבה המזל, היא גילתה את הפאלון דאפא ביולי 1996 ותרגלה מאז. אחרי שתרגלה פאלון דאפא, כל הסימפטומים נעלמו, וכל בדיקות המעבדה נמצאו נורמליות. היא הייתה מסוגלת לטוס לווינגטון להצטרף לבעלה וללדת תינוק בריא בשנה שלאחר מכן.

שמי הוא פינגינג מאו. לפני שהגעתי לווינגטון באוקטובר 1996, הייתי אחת כירורגית בסין. עברתי שינויים גדולים מנטלית ופיזית מאז שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא.

לקיתי בדלקת הכבד ב-1978 כאשר הייתי סטודנטית. מאחר והיא לא נרפאה, סבלתי ממנה במשך 18 שנים. הרופאים בבית החולים בו עבדתי ובכמה בתי חולים גדולים בבייג'ינג אבחנו את מחלתי כדלקת כבד כרונית C. הייתי בטיפול רפואי במשך זמן רב, אולם דלקת הכבד C מעולם לא הייתה תחת שליטה. ב-1996, פיתחתי את מחלת השחמת (צמקת). הסימפטום העיקרי היה כאבים קבועים בכבד ובטחול. הכאב החמיר כאשר הייתי מצוננת, מקוררת או מדוכאת. סבלתי גם מבחילה, התנפחויות של הבטן, תאבון ירוד, נדודי שינה, עייפות ורגישות לקור. רעדתי אפילו במזג אוויר קר. מחלות אלו השפיעו קשות על חיי היום-יום ועבודתי. התאשפזתי פעמים רבות; האשפוז הארוך ביותר נמשך שישה חודשים. למרות שקיבלתי את הטיפול הרפואי הטוב ביותר והסימפטומים פחתו במידת מה, מחלתי לא הייתה מעולם תחת שליטה. במטרה להיפטר מהכאב לחלוטין, ניסיתי שיטות ותרופות אלטרנטיביות רבות, כגון צ'יגונג, שרפת קטורת, תפילות, הגדת עתידות, צמחי מרפא סיניים, וכו'. לוויתי כסף רב בכדי לבקר רופאים ומומחים רבים. לקחתי תרופות שלוש פעמים ביום במשך יותר מעשר שנים. בעוד שמחלתי המקורית לא נרפאה, מחלות חדשות התפתחו, כולל דלקת קיבה ניוונית, דלקת אגן הכליה [זיהום בקטריאלי בכליה], דלקת כליות ולחץ דם נמוך. גופי היה חלש בקיצוניות ורגלי היו כבדות ונפוחות. היו לי קשיים לפסוע אפילו כמה צעדים. עלייה במדרגות הייתה אפילו נוראית יותר. כבר לא יכולתי ללכת לעבודה.

ב-1996, לקחתי חופשת מחלה ונשארתי בבית. ידעתי שאין כל תקווה להירפא. יום אחת שאלתי את הרופא האחראי עליי: "כמה זמן לדעתך נשאר לי? אני רוצה להיות מוכנה ולעשות כמה סידורים". הוא ידע שאינו יכול עוד להסתיר זאת ממני. בקול נעים, הוא אמר לי: "אני חושב ששנה אחת לא תהיה בעיה" כשמעתי זאת, התמוטטתי. חיי היו מעייפים ומרים, עדיין טיפחתי אותם כל-כך גם ביאוש. לא יכולתי לשאת את המחשבה שאלוהים הביא אותי לעולם הזה רק כדי לקחת אותי כל-כך מוקדם. הייתי עצובה מאוד ובכיתי רבות. מצב רוחי הפך רע גם הוא. בעלי למד בחו"ל באותה תקופה, ולא היה איש אתו יכולתי לחלוק את רגשותיי. פרקתי את זעמי על אבי, אשר היה מעל גיל-80. בבית, לעיתים קרובות התעצבנתי וכעסתי על בני ללא סיבה. חברים וקרובי משפחה ייעצו לי לקחת את זה בקלות. אולם כיצד יכולתי לקחת את זה בקלות בזמן שגסטתי?

ה-22 ביולי, 1996 הוא יום שלעולם לא אשכח. מהיום הזה חיי קיבלו משמעות חדשה. באותו הבוקר, מיהרתי אל גברת זקנה שגרה בשכונה שלי. בראותה את מצב בריאותי הרעוע, היא הציעה שאנסה פאלון דאפא. היא גם אמרה לי שהיא השתחררה מכל המחלות מאז שאימצה את התרגול. למרות שזה נראה לי לא יותר מאשר אור עמום בחשכה, רציתי לתת לזה סיכוי.

בשעה שש בבוקר המחרת, הלכתי לאתר התרגול עם בתי בת ה-9, אשר סבלה גם היא ממחלה בכבד. למדנו את התרגילים ושאלנו עותק של ג'ואן פאלון. פתחתי את הספר בבית, בניסיון למצוא דרך לרפא את מחלתי. מה שמשך את עיני הייתה תמונתו של מאסטר לי. הוא נראה כה טוב לב ומוכר. מונעת בידי כוונתי לרפא את מחלותיי, התחלתי עם הנושאים "הנושא של טיפול במחלות", "טיפול בבית חולים לעומת טיפול בצי'גונג" בהרצאה השביעית. זה עזר לי להבין את מקור המחלות, ואת הסיבה מדוע מחלותיי לא נרפאו. חשבתי שהספר די מעניין ושווה קריאה: "אני לא מדבר כאן על ריפוי מחלות ואנחנו לא נרפא מחלות. אבל כמתרגל אמיתי אתה לא יכול לטפח עם גוף חולה. אני אטהר עבורך את הגוף.

טיהור הגוף מבוצע רק עבור אלה שבאמת באים בשביל ללמוד את שיטת התרגול ואת הפא. אנחנו מדגישים דבר אחד: אם אתה לא יכול לוותר על הלב הזה ועל ההחזקה הזאת במחלה, לא נוכל לעשות שום דבר ולא נוכל לעזור לך. "אחרי שקראתי זאת, מחשבה קפצה למוחי: "אני רוצה להיות מטפחת אמיתית". מייד באותו הרגע הכאב בכבד פחת. פי אשר היה יבש במשך זמן רב, הפך רווי מים. כל מילה בספר משכה אותי. לא יכולתי להפסיק לקרוא את הספר, וזה גרם לי לשכוח את מחלותיי. ככל שקראתי בו, הרגשתי נוח יותר. באותו היום, קראתי כמה הרצאות עד השעה אחת בבוקר המחרת.

כאשר תרגלתי את התרגילים למחרת, גופי הרגיש קל, וכל הסימפטומים נעלמו. הרגשתי כמו בריזה כאשר הלכתי; הרגשתי כאילו נדחפתי כאשר רכבתי על אופניי. ויותר לא הרגשתי עייפה כאשר עליתי במדרגות. מחלותיה של בתי נעלמו גם הן.

חודש אחרי שהתחלנו לתרגל פאלון דאפא, בתי ואני עברנו בדיקות גופניות. התוצאות הראו שכל הדברים הלא נורמליים הפכו נורמליים. מחלות אלו אשר גרמו לנו לסבול במשך שנים נעלמו רק יומיים לאחר שטיפחנו בפאלון דאפא. איזה נס! התרגשתי מאוד וקניתי תריסרים מספריו של מאסטר לי, קלטות אודיו ווידאו. לקחתי אוטובוס לבקר את אחי ואחותי במרחק מאות מיילים ונתתי להם את הספרים כמתנות. סיפרתי להם על חוויותינו האישיות ועזרתי להם להתחיל לטפח.

אחרי שבאנו לארצות הברית, בעלי הבחין בשינויים ונהיה מטפח גם הוא. לא רק שכל מחלותיי התרפאו, אלא גם ב-1997 ילדתי תינוק בריא וחמוד. כאשר החדשות הגיעו לעיר הולדתי, כמה מקרובי לא האמינו בזה, מכיוון שהם ידעו כמה חולה הייתי. אפילו כיום, עדיין חושבים שאימצתי את הילד.

פאלון דאפא לא רק ריפא את מחלותיי, אלא גם עשה אותי אדם שאכפת לו יותר מאחרים מאשר מעצמו. יום אחד פחות מחודש לאחר שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, בחדר המתנה בתחנת הרכבת, ראיתי ילדה כבת 15 שוכבת מחוסרת הכרה על הרצפה. היו הרבה אנשים סביבה, אולם אף אחד לא היה מוכן לעזור. הבנתי שאני מתרגלת פאלון דאפא, ואיני יכולה לראות אדם גוסס ולא להושיט לו יד. הלכתי קדימה ולחצתי על אחת מנקודות האקופונקטורה שלה, היא חזרה להכרה כמה דקות מאוחר יותר. מאחר והיא נראתה כמו קבצנית, ניחשתי שייתכן ואין לה כסף לחזור הביתה. היא אמרה לי שהיא באה מכפר מרוחק, ושזה עולה סכום מסוים של כסף לקנות כרטיס רכבת בחזרה הביתה. לא רציתי לתת לה את הכסף מאחר והיה לי רק מעט כסף איתי. זה היה לוקח לי ולבתי יום וחצי לחזור בחזרה הביתה. אם הייתי נותנת לה את הכסף, מה נעשה אם אנו נצטרך את הכסף בדרך? בזמן שהשתהיתי, הרגשתי שלבי התחיל לפעום במהירות. התחלתי לשאול את עצמי: "האם את מתרגלת? מתרגל פאלון דאפא צריך תמיד לחשוב קודם על אחרים. לשם מה ביצעת את זה? מדוע את לא מרוצה עכשיו?" פניי הסמיקו. זה נראה כאילו מאסטר לי הביט בי באותו הרגע. עליי לעשות כמיטב יכולתי לעזור לאנשים. הוצאתי את הכסף ואמרתי לילדה: "הנה מעט כסף. את יכולה לקנות כרטיס בכדי לחזור הביתה". להפתעתי, הילדה ענתה: "איני צריכה את הכסף; יש לי כרטיס". תשובתה הייתה ממש לא צפויה, והתביישתי בעצמי. תקרית זאת הייתה שיעור בשבילי, שהזכיר לי תמיד לחשוב על אחרים קודם ולייחס פחות חשיבות להפסד ורווח אישי.

(נלקח ממצגתה של גברת מאו בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בניו יורק בשנת 1999)

מקרה 21. סן יאנג

סן יאנג, Ph.D., בן 37, הוא מהנדס משיקגו. בשנת 1982 התגלתה אצלו הפטיטיס (דלקת כבד) נגיפית כרונית. למרות שניסה מגוון שיטות טיפול, תוצאות בדיקות המעבדה הראו פעילות כבד חריגה.

בעקבות פעילות הכבד הלקויה, לא יכל מצבו הבריאותי להתאים לדרישות העבודה והמחקר.

מאז שהחל לתרגל בפאלון דאפא בשנת 1995, כל סימפטומי הפטיטיס נעלמו, ותוצאות בדיקות הכבד שלו הפכו לנורמליות.

בשנת 1982 גילו אצלי דלקת כבד נגיפית כרונית. תוצאות בדיקות המעבדה הראו שפעילות הכבד שלי אינה סדירה. הייתי אז סטודנט באוניברסיטה. המצב, הותיר אותי מדוכדך והמום. נותרתי בבית החולים של האוניברסיטה והשהיתי את לימודי למשך שנה עקב הבעיה החמורה.

כשהייתי בבית החולים ניתנו לי זריקות, תרופות ועירוי תוך-וורידי כל יום. ערכו לי בדיקות דם על בסיס שבועי. למרות כל זאת, בדיקות המעבדה על תקינות הכבד שלי לא הראו חזרה לנורמליות, להפך, המצב רק החמיר. באופן טבעי, הייתי במצב רוח רע, וכל הזמן הרגשתי שאני רק מטופל. כדי לרפא מחלתי למדתי כמה סוגים של צ'יגונג ברצף, אך אף אחד מהם לא עבד. לאחר שעזבתי את בית החולים נתבקשתי לבקר אצל רופא בקביעות לבדיקות דם כך שיוכלו לעקוב אחרי פעילות הכבד שלי. התוצאות לא היו תקינות אף פעם. אחד הרופאים אמר לי ישירות: "אין דרך לגמרי לרפא את המחלה שלך, תחיה בצלה כל שארית חיך."

למדתי עוד כמה סוגים של תרגול צ'יגונג כשסיימתי את לימודי, כמה מהעוסקים בדבר אפילו לימדו שיטות לריפוי מחלות באחרים. אני עצמי הייתי עדיין חולה במחלה חמורה כשלמדתי איך לטפל בתחלואים. כשאני נזכר בזה כעת, זה נראה מצחיק ומגוחך, אבל לא הבנתי את הנזק אז. מאוחר יותר הגעתי לארה"ב, והמחקרים שלי הותירו אותי מאד עסוק. מצבי הפיסי החמיר. וכמאמר הפתגם: "מחלה ממושכת הופכת מטופל לרופא". בהדרגה, למדתי להבין מה הסימפטומים שלי אומרים לגבי מצב התפקוד של הכבד שלי.

יום אחד ביולי 1995, היום החשוב ביותר בחיי, חותני הביאו לי ספר שנקרא ג'ואן פאלון (לסובב את גלגל החוק) וספר נוסף שנקרא הפאלון גונג. בלילה ההוא פתחתי את הספר והתחלתי בקריאה. מיד לאחר שסיימתי לקרוא את ההקדמה, הרגשתי הלם מנטלי ופיסי חזק. לא הסכמתי להפסיק עד שלא סיימתי את הספר בשלמותו. במשך הימים הבאים, קראתי את ג'ואן פאלון מספר פעמים. הייתה לי הבנה חדשה בכל פעם שסיימתי לקרוא אותו. כל משפט, כל מילה נכנסו ישר אל תוך לבי. הרגשתי שסוף סוף מצאתי את הבית לאחר שהייתי אבוד למשך זמן רב. אז הבנתי את מטרת החיים, ולמה הגונג (אנרגיית טיפוח) שלי לא גדל, למרות שהמשכתי לתרגל צ'יגונג. בנוסף, הבנתי את הסיבות הבסיסיות מאחורי לידה, הזדקנות, חולי, מוות ועוד מני נושאים אחרים. בזו אחר זו, מצאתי את התשובות לכל החידות הבלתי פתורות שלי בג'ואן פאלון.

בזמן ההוא, לא הייתי מסוגל לבצע את חמשת התרגילים טוב כל כך. אבל כשקראתי את הספר הרגשתי שטף חם נע בגופי, שגרם לי להרגיש מאד בנוח. לפעמים אף חשתי ביד עניקת תופסת במשהו מתוך הכבד שלי. אולי זה נשמע לא ייאמן, למרות זאת, עשרה ימים לאחר שהתחלתי לקרוא את ג'ואן פאלון,

כמה כתמי דם משתפכים הופיעו מסביב לאזור הצלע הימנית שלי. הצבע הכהה דמה לזה של חבלה, ממש כאילו גופי נחבט בעוצמה. בו זמנית, נקודות דומות הופיעו באזורים תואמים על גבי. לאחר כמה ימים, כל כתמי הדם נעלמו.

עשרים ימים לאחר מכן, פגשתי מתרגל וותיק מאטלנטה ולמדתי ממנו איך לבצע את התרגילים. מצבי הפיסי השתנה במהרה במהלך התקופה המוקדמת היא. כשהלכתי, הרגשתי שכל גופי היה כה קל שיכולתי כמעט לצוף. הרגשתי גם מאד אנרגטי. לא נערכו לי בדיקות דם מאז עד לדצמבר 1998 כשלכל העובדים בחברה שלי הייתה בדיקת בריאות שנתית. ארבע מ-32 בדיקות הדם היו לתפקודי כבד. כולן יצאו לגמרי נורמליות!

מאסטר לי אמר: "כל תהליך הטיפוח הוא זה של סילוק ההחזקות האנושיות בקביעות." בחיי היום יום שלי, אני נבחן באופן רציף ע"י התגובות שלי לעניינים שונים בין אנשים רגילים כדי לראות אם אני מטפח ביציבות. ביום שלפני בדיקת הבריאות השנתית, חלמתי חלום שבו ראיתי שכל בדיקות הדם שלי היו לא תקינות. בבוקר שלמחרת, הרגשתי מאד עייף ושוב חשתי כאבים בכבד. הסימפטומים שחוויתי מקודם חזרו. למרבה המזל, דאפא היה שם. זה היה קל לגלות את ההחזקה שלי. הבנתי שעדיין הייתי מעט מודאג בקשר לכבד שלי. נאלצתי לסבול קושי כדי להסיר אותה. צריך להסיר את כל ההחזקות האנושיות. פחד הוא גם החזקה. הייתי אסיר תודה למאסטר לי כשראיתי את התוצאות הטובות של בדיקות הבריאות.

(אומץ מהצגתו של ד"ר יאנג בכנס שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בניו יורק, 1998)

מקרה 22. ג'ין יא

גין יא, בת 13, היא תלמידת כיתה ז' בטורונטו. היא הגיעה לדרום אמריקה מסין עם הוריה ב-1966 כשהייתה בת שישה חודשים, התגלה שהטחול והכבד שלה היו מוגדלים ומוקשים בצורה חמורה. רופאים ציינו שהמקרה שלה היה נדיר. היא יכלה לאכול מעט, והייתה רזה וחולה. היא הייתה נמוכה יותר מהמוצע לגילה, והתעייפה בקלות לאחר הליכה קצרה. רפואה סינית ומערבית הפכו ל"ארוחותיה" היומיות. היא התוודעה לפאלון דאפא כשהייתה בת תשע. פאלון דאפא הציל אותה מהמחלה "חשוכת המרפא". עכשיו היא תלמידת בית ספר יסודי, בריאה, ומטפחת אמיתית של פאלון דאפא.

התחלתי ללמוד פאלון דאפא כשהייתי בת תשע. דאפא שינה אותי רבות מנטלית ופיסית. לפני התרגול בדאפא, הייתי ילדה חסרת מזל שהתמודדה מלידה מול מחלה חמורה, שדרשה טיפולי חירום. כשהייתי בת שישה חודשים, התגלה שהטחול והכבד שלי היו מוגדלים ומוקשים בצורה חמורה. רופאים ציינו שהמקרה שלי היה נדיר. בעקבות המחלה, יכולתי לאכול מעט והייתי רזה וחיוורת. הרגשתי עייפה אחרי שהלכתי מרחק קצר עם הרגליים הרפויotes שלי. הייתי הרבה יותר נמוכה מילדים אחרים בגילי. הורי התייעצו עם הרבה רופאים ומומחים מפורסמים מרחבי המדינה כדי לחפש טיפול בשבילי. רפואה סינית ומערבית הפכו לארוחות היומיות שלי, ולא יכולתי לחיות בלעדיהן. למרות כל ההוצאות הכספיות, מצבי החמיר, והמומחים האלה היו אובדי עצות. הורי מאד דאגו בגלל מחלתי. באותו זמן, אישה מבוגרת הכניסה אותי לראשונה לפאלון דאפא. במהלך היומיים הראשונים אחרי שלמדתי ותרגלתי, כל המחלות שלי נעלמו ללא זכר.

אני זוכרת כשהייתי בת חמש, אימי לקחה אותי לגן החיות כדי לראות את הקופים. זה היה מאד מצחיק לראות שחלק מההתנהגויות שלהם היו כמו אלו של בני אדם. אימי אמרה לי שבני האדם התפתחו מהקופים לפני זמן רב. הייתה לי תחושה מאד מוזרה לגבי זה. התמהמהתי מול "הר הקופים" ושאלתי את אימי: "אם בני אדם התפתחו מקופים, למה לקופים יש זנבות ולבני אדם אין? למה הקופים של היום לא מתפתחים לבני אדם?" אימי לא יכלה לענות על השאלות. נותרתי עם השאלות הללו לא פתורות. לאחר שלמדתי פאלון דאפא, מיד הבנתי את כל ה"למה" האלה. בספר ג'ואן פאלון, מאסטר לי, בשימוש בשפה הפשוטה ביותר, חושף את מסתרי היקום, החיים, הזמן והחלל. הוא מסביר ביסודיות את המקור של המין האנושי ואת מטרת הקיום האנושי, שהיא חזרה למקור האמיתי ע"י הטמעות בטבע של היקום: ג'ן-שן-רן (אמת-חמלה-סובלנות). המורה לי גם סיפר לנו את העקרונות האמיתיים בג'ואן פאלון: "כבנאדם, אתה נחשב טוב רק אם אתה מתאים לתכונה הזאת של ג'ן-שן-רן; מי שמתנהג בניגוד לתכונה הזאת הוא באמת בנאדם רע." ו"כמטפח, אם אתה מתאים את עצמך לתכונה הזאת, אז אתה אחד שהשיג את הטאו." אני הולכת אחרי העיקרון הזה בהתנהגותי. לדוגמא, לעיתים קרובות השכנים שלי השליכו עגלות קניה של סייפוי (רשת סופרמרקטים) ליד פח האשפה של הדירה שלנו לאחר שהשתמשו בהם להביא מצרכים הביתה. דחפתי את העגלות האלה בחזרה לסיפוי פעמים רבות. יום אחד, הלכתי לסיפוי כדי לקנות חיתולים לאחי הקטן. הגברת בסיפוי נתנה לי שקית חיתולים גדולה במיוחד כמתנה. כמטפחת, חשבתי שאני לא צריכה לקחת את המתנה הזו, כך שסירבתי לקבל את החיתולים.

בעבר, פינקתי את עצמי בצפייה בטלוויזיה ושיחקתי המון. לפעמים, אפילו שכחתי לאכול. כשהייתי משחקת, שכחתי ללכת הביתה. לפעמים, אפילו שכחתי לעשות את השעורים עד שהלכתי לישון. אימא שלי התרגזה עלי מאד וביקרה אותי על כך לעיתים קרובות. קיבלתי מכות בישבן לעיתים קרובות עקב כך.

לא יכולתי לשנות את עצמי. מאז שלמדתי את דאפא, הבנתי שמטפחת צריכה להיות נוקשה עם עצמה.

בג'ואן פאלון, מאסטר לי אמר: "אתה מטפח. לכן, כדי להתאים בהדרגה לתכונת היקום ולהשתחרר מהדברים הרעים האלה שלך עליך להיות אדם טוב." אני תלמידה והמחויבות הראשונה שלי היא ללמוד היטב. גם הרגשתי שאני צריכה לעזור לאימי בעבודות הבית. הדברים האלה כלולים בטיפוח שלי. אני לא מכורה לצפייה בטלוויזיה עכשיו, ואני כבר לא מפנקת את עצמי במשחקים. אני מסיימת את שעורי הבית

שלי ישר אחרי שאני חוזרת הביתה מבית הספר. אז אני קוראת את הפא (חוק הבזדהא), מתרגלת גונג, ומשיגחה על אחי הקטן בשביל אימא שלי. ההורים שלי שיבחו אותי על השינוי.

כל הדברים שעשיתי היו חסרי חשיבות ולא שווים אזכור. אבל אני מאמינה שטיפוח חייב להתחיל מהדברים הקטנים. מאסטר לי גם אמר: "למעשה, במהלך הטיפוח-תרגול שלך אתה בדיק מתקדם לאט-לאט בלי להיות מודע לכך." למרות שאני מבלה את מרבית זמני הפנוי בלמידת דאפא ועשיית התרגילים, מצב הלימודים שלי לא הורע כלל וכלל. להפך, הציונים שלי היו הכי טובים בכל המקצועות. המורים שלי שיבחו אותי על כך שאני מאד טובה וחכמה.

(אומץ מהצגתה של מיס יא בכנס שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא ניו יורק, 1999)

מקרה 23. ג'ף צאן

ג'ף צאן, בן 34, הוא מהנדס תוכנות מחשב מראליי, צפון קרוליינה. אובחנה אצלו הפטיטיס (צהבת B (ב-1995. היה עליו להפחית את שעות עבודתו ביותר מחצי, בכדי לנוח בבית. לא רפואה מערבית ולא רפואה סינית הצליחו לשפר את מצבו. אולם, לאחר שהחל לתרגל פאלון דאפא, מצבו הגופני השתפר מאוד, והוא חזר לעבודה מלאה בתוך חודשיים. פאלון גונג לא רק שטיהר את גופו של ג'ף; הוא גם טיהר את ליבו ונשמתו. הוא מצא אושר אמיתי בתוך האמת-חמלה-סובלנות.

אובחנה אצלי הפטיטיס B בסוף שנת 1995. הרופא טיפל בי בזריקות אינטרפרון, התרופה המודרנית הטובה ביותר למחלה. במהלך הטיפול שנמשך שלושה חודשים, איבדתי קרוב ל-20 פאונד ממשקלי, והרבה משערותיי. לאחר שהסתיים מהלך הטיפול, מצבי לא השתפר. החותנים שלי שלחו לי בדואר מסין תיקים עם תרופות סיניות, אך גם הן לא עזרו לי. התיאבון שלי היה ירוד ולא ישנתי טוב. נהגתי להתעייף מאוד לאחר צעידה של 200 יארד בלבד. לא הייתה לי אנרגיה לבשל או לנהוג במשך 10 דקות. היה עלי להתפטר מעבודתי ולנוח בבית במשך מעל שישה חודשים. כתוצאה מכך, שקעתי בדיכאון עמוק. חשבתי שאני עומד למות, אז התחלתי לחפש ביטוח חיים למען עתיד משפחתי. מצב גופני זה נמשך כמעט שנה, עד שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, באוקטובר 1996.

כבר מהיום הראשון בו הקשבתי להרצאה של מאסטר לי, הרגשתי טוב מאוד. התיאבון שלי היה מעולה, והרגשתי אנרגטי מספיק לנהוג כל יום לטיולים, שנמשכו לעיתים שעה שלמה. בהדרגה, כשתרגלתי את התרגילים ולמדתי יותר את הג'ואן פאלון, הרגשתי שיפור עצום. תוך פחות מחודשיים, חזרתי לעבוד במשרה מלאה.

עברו כמעט ארבע שנים. כעת אני מרגיש מעולה כל יום; גוון הפנים שלי טוב, ואני אוכל ושותה כמו כל אדם בריא אחר. יתר על כן, אני כמעט אף פעם לא מצטנן יותר; לפני כן, הייתי מצטנן כל שלושה חודשים בערך.

הפאלון דאפא גם קידם את נפשי. מה שמשך אותי ביותר היה שפאלון גונג חשף עקרונות יסוד רבים בנוגע לחיים, ליקום, לדתות, לטיפוח וכו'. הוא ענה על שאלות רבות שהיו לי במשך זמן רב, וגם לימד אותי להיות אדם טוב על-ידי התאמה לטבע היקום: אמת-חמלה-סובלנות.

בעבר, נהגתי לעשות דברים על-פי האינטרס האישי שלי בלבד, ורק לעיתים רחוקות נהגתי להתחשב באחרים. במקום עבודתי, תמיד ניסיתי לקבל את הפרוייקטים המעניינים ביותר, ותמיד התחריתי בעמיתים על משכורת טובה יותר ועל קידום. לעיתים קרובות התרגזתי על הבוסים ועל העמיתים שלי. תלונות וקנאה ליוו אותי כל הזמן. יתר על כן, תוך היסחפות בזרם של הסטנדרטים המוסריים המתדרדרים, גלשתי בהתלהבות באתרים פורנוגרפיים באינטרנט, ואפילו ביקרתי בכמה מקומות אפלים באמת. מעולם לא הבנתי במודע עד כמה רעים היו הדברים האלה. חייתי את חייהם של אנשים רבים אחרים שמסביבי. הרגשתי די טוב על כך שיש לי תואר גבוה ממוסד יוקרתי, ושיש לי מיומנויות טכנולוגיות מתקדמות. כל מה שהעסיק את ראשי היה כיצד להשיג עבודה טובה יותר, וכיצד להרוויח כסף רב יותר. לא הבנתי עד כמה התדרדרה הרמה המוסרית שלי.

פאלון דאפא מלמד אותי שבני אדם צריכים להתאים עצמם לטבע היקום. בכל לבי אני מבין עכשיו מה טוב באמת ומה רע באמת. מאסטר לי והפאלון דאפא הם שהצילו אותי ושינו אותי לחלוטין.

בהדרגה למדתי, לא משנה מה אני עושה, לחשוב על אחרים לפני שאני חושב על עצמי. כשאמת-חמלה-סובלנות במחשבתי כל הזמן, אני לא לחוץ כעת, לא מתוסכל, ואין לי קונפליקטים בעבודה. החזרתי קרוב ל-\$10,000 למעביד לשעבר, ששילם לי יתר על המידה. אני כבר לא עורך שיחות אישיות ארוכות טווח ממקום עבודתי. החיים שלי כל-כך שקטים ושלווים. בבית, עדיין יש לי לפעמים חילוקי דעות עם אשתי, אולם כעת, במקום להטיח בה את כל האשמה, אני מתייחס לכך כהזדמנות להסתכל פנימה ולמצוא את המגרעות שלי, בכדי לנסות ולשפר את עצמי.

בהדרגה למדתי להתייחס בקלילות לעניינים חומריים. הבנתי שמכוניות טובות ובית גדול לא יכולים להביא אושר אמיתי. ראש שקט ושלווה הוא שקובע את איכות החיים. והכי חשוב, לדעת עבור מה אנחנו חיים, זה הבסיס לחייו של אדם.

(מתוך מאמר של מר. צאן שנכתב בשנת 2000 אנשים עם מגרנה)

מקרה 24. טוני הו

טוני הו, ד"ר לרפואה בן 37, מהאזור המטרופוליטני של וושינגטון די. סי. עובד כמדען במחקר ביוכימי. הוא סבל מכאבי ראש כרוניים במשך כמספר שנים. לאחר שעבר לווינגטון החל לסבול גם מדלקת אף אלרגית. בעקבות תרגולו בפאלון דאפא, כאב הראש שלו מעולם לא חזר. הדלקת האלרגית נעלמה תוך שלושה חודשים.

התנסותו האישית הביאה לכך שהציג את פאלון דאפא לאמו. היא סבלה ממיגרנות במשך עשורים, והייתה תלויה במשככי כאבים על בסיס כמעט יומי. לאחר שתרגלה בפאלון דאפא, גם היא הפכה בריאה ושוחררה מלקיחת תרופות.

במרץ 1999 נכחתי בסמינר בן תשעה ימים של פאלון דאפא בפעם הראשונה, כמלווה.

מעולם לא גיליתי עניין בצ'יגונג לפני כן, ואם מישהו היה מזכיר צ'יגונג בפני, הייתי מביע זלזול, למרות שלא ידעתי דבר על הנושא. זה היה מעבר לדמיוני הפרוע ביותר שאהפוך למטפח של פאלון דאפא. לפיכך, התייחסתי אל עצמי כמשקיף ולא ממש שמתי לב להרצאות במהלך הסמינר. רוב הזמן ישנתי או הסתכלתי סביב. כשהקשבתי, דעותיי הקדומות כנגד צ'יגונג צפו אל פני השטח בכל פעם שלא הבנתי משהו. זה נראה כאילו אין לי קשר אל פאלון דאפא.

אף על פי כן, למרות שלא חוויתי תגובה מיידית, הסמינר כבר החל לעורר את ההכרה שלי אל הרעיון של הטיפוח. תוכן ההרצאות היה עקרונית עם חשיבות עמוקה ביותר שמעולם לא שמעתי לפני כן. רבים מהם כבר זעזעו כמה מאבני היסוד של חיי. כמו למשל היחס בין צ'יגונג ותרבות פריהיסטורית, נושאים הנוגעים בזן בודהיזם, המשמעות של "להתעלות מעל חמשת האלמנטים ושלושת התחומים", מקור ההשראה, תת ההכרה וכן הלאה.

למרות שלא הייתי מסוגל להבין את משמעותם האמיתית, קיבלתי רושם חדש על צ'יגונג.

במאי, חבר שלי לי קלטות שעליהן העתקים של הרצאות המורה לי. התחלתי להבין, לאחר שהקשבתי להרצאות שפאלון גונג הוא לא צ'יגונג רגיל למטרות שיפור בריאות. זו הוראה עם משמעות עמוקה הרבה יותר, שיכולה להדריך אדם בטיפוח לקראת רמות גבוהות. למרות שעדיין היו לי שאלות וספקות רבים, הרצאות המורה כבר חוללו שינוי גדול בלבי, ורציתי ללמוד פאלון דאפא. היה זה כאילו זרעי הטיפוח שנתפרו בלבי התעוררו לחיים.

נוכחתי בסמינר בן תשעת הימים בפעם השנייה בתחילת יוני, וצפיתי בקלטות ווידאו של הרצאות המורה לי מהתחלה עד הסוף. חוויתי הבנה עמוקה הרבה יותר של פאלון דאפא בסמינר הזה. הבנתי לגמרי שהמטרה האמיתית של החיים האנושיים היא לחזור אל האני האמיתי דרך טיפוח. מאז ואילך, הייתי נחוש להתחיל את דרכי ולהפוך למטפח אמיתי.

מכיוון שכוונתי הראשונית בתרגול פאלון דאפא לא הייתה השגת בריאות, לא שמתי לב לנושא. בכל זאת, הרגשתי שאני עובר שינוי פיסיומיה במהלך הטיפוח שלי. בעבר, סבלתי מכאבי ראש לעיתים קרובות. שנתיים לאחר שהגעתי לארה"ב התחלתי לסבול גם מדלקת אף אלרגית. המחלות הכרוניות האלה היו מאד מטרידות, למרות שלא היו סכנה לחיי, הן ליוו אותי במשך כל השנה והיה קשה מאד להיפטר מהן. הרגשתי מחוסר אנרגיה לעיתים קרובות והתעייפתי בקלות. אדוויל, התרופה העיקרית שלי, ליוותה אותי לכל מקום אליו הלכתי. מכיוון שאדוויל יכלה לתת הקלה זמנית לכאבי הראש שלי, לקיחתה לא הייתה עדיין סוגייה. לעומת זאת, דלקת האף האלרגית הייתה כואבת למדי, ולא היה כמעט דבר שיכלתי לעשות לגביה. במשך כל ימות השנה התנסיתי בפליטות שופעות מהאף. בסביבה מאובקת, כמו בזמן שאיבת אבק או פעילויות חוץ, האף שלי עקצץ במיוחד.

לעיתים קרובות התקשיתי לישון בערב בגלל גודש אף מרובה. הראש שלי התנקה והרגשתי מאד בנוח מאז שהתחלתי לתרגל בפאלון דאפא. זה היה שונה במידה ניכרת ממצבי אחרי שינה עמוקה או שימוש באדוויל. להפתעתי, מעולם לא נזדקקתי למשככי כאבים יותר. הסימפטומים של דלקת האף שלי שכחו בהדרגה. הם נעלמו לחלוטין בתוך שתיים או שלושה חודשים. הקרומית מפרישת הריר שלי חזרה סוף-סוף למצב נורמלי בפעם הראשונה מזה חמש או שש שנים. מאז שסיימתי את בית הספר לרפואה, הכרתי את בריאותי האישית די טוב. הרפואה המודרנית יכולה רק להפחית את הסימפטומים זמנית. היא לא יכלה לענות על שאלת מקור המחלות, ולא הציעה דרך לרפא אותן. מכיוון שכל המחלות הכרוניות שהטרידו אותי במשך כל כך הרבה שנים נעלמו אחרי תקופת תרגול קצרה בפאלון דאפא, לא יכולתי שלא להשתומם מעצמת השיטה.

הייתי נרגש וחשתי בר מזל לאחר שלמדתי דאפא. לכן, רציתי להפיץ את הפא (חוק הבודהא) לכל בני משפחתי, הקרובים והחברים. מצבה הבריאותי של אמי בזמן ההוא היה רע מאד. היא סבלה מכאבי ראש כרוניים במשך עשורים, ובמהלך כל השנים האלה הייתה תלויה במשככי כאבים. בשנים האחרונות, הסימפטומים שלה החריפו בצורה משמעותית. כאבי הראש הפכו חמורים הרבה יותר והתרופות התחילו לאבד מיעילותן. היא נזקקה למינונים גדולים יותר לעיתים תכופות יותר. לפעמים, היא אף הייתה צריכה לקחת תרופות באמצע הלילה לאחר שהתעוררה עם כאבי ראש. התרופות גרמו לתופעות לוואי רבות. לעיתים קרובות היא סבלה מבחילות, כאבי בטן וסחרחורות. אני הייתי התמיכה המנטלית העיקרית שלה כשסבלה מבעיות רפואיות. אבל לא היה דבר שיכלתי לעשות מלבד לספק לה תרופות ממגוון סוגים. בדיקות בית חולים לא גילו את סיבת בעיותיה. מצבה הבריאותי של אימי היה נטל כבד. מאז שהתחלתי לעסוק בפאלון דאפא, הייתה לי הבנה חדשה לגבי מקור המחלות. התנסויות האישיות והשינוי שפאלון דאפא יצרה בכל כך הרבה מטפחים הפכה אותי נחוש אף יותר להביא את הדאפא לבני משפחתי. ידעתי במעמקי לבי שהתקווה היחידה לאימי טמונה בפאלון דאפא.

כשהצגתי את פאלון דאפא לאימי, היא הייתה מאד להוטה ללמוד. צפינו בקלטות הווידאו וקראנו את ג'ואן פאלון ביחד. גם לימדתי אותה את התרגילים. באורח פלא, לאחר יום התרגול הראשון כאבי הראש של אימי פחתו. במהלך ההרצאות, כאבי הראש צצו רק פעם אחת, אבל היו סבילים ללא תרופות. מאז, היא חופשייה לחלוטין מכאבי ראש ולא נזדקקה למשככי כאבים.

(אומץ מהצגתו של ד"ר הו בוועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בווינגטון די. סי. 2000)

מקרה 25. ווניי ני

וויני ני, בת 21 היא תלמידה מטורונטו, קנדה. בריאותה התערערה לאחר גיל 15, והיא סבלה ממגוון של בעיות בריאותיות. מגרונות הופיעו על בסיס יומי וגרמו לה כאב רב והיא נראתה חיוורת ומדוכאת. לאחר שניסתה לשווא לרפא את מחלתה בעזרת רופאים, אביה שינה את טיפולה לרפואת עשבים סינית. היא

נאלצה לשתות את תמציות העשבים המרות כמעט כל יום. לאחר שתרגלה בפאלון דאפא, בריאותה החלה להשתפר בכל יום, מה שגרם לה להאמין יותר בכוח של הדאפא. עכשיו היא שוב בריאה.

כשהייתי בבית הספר שלי ב-1997, שוחחתי במקרה עם מכרה חדשה שלי על צ'יגונג, וזאת הלוותה לי ספר שנקרא ג'ואן פאלון. מאוחר יותר, היא לקחה אותי לצפות בסמינר בן תשעה ימים בווידיאו. מאז התחלתי ללמוד פאלון דאפא וללכת בדרך של טיפוח דאפא. אמי מאמינה בבודהיזם, ולעיתים קרובות השתרכתי אחריה למקדשים בודהיסטים לסגוד לבודהא. בגלל זה, המילה "בודהא" לא נשמעה מוזרה כששמעתי אותה. בנוסף, אבי אמר לי כשהייתי צעירה שתרגול צ'יגונג יכול לשמור על כושר הגוף. כמובן שכעת אני מבינה שצ'יגונג הוא לא רק לריפוי מחלות ובניית גוף פיסי חזק. יש לו חשיבות הרבה יותר עמוקה. במילים אחרות, כמו שהמורה אמר, צ'יגונג הוא שום דבר חוץ מטיפוח. הרקע הנ"ל בנוגע לבודהיזם, למרות מגבלותיו, סייע לאמונתי בפא (חוק הבודהא) שהמורה לי מלמד.

בילדותי סבלתי מאסטמה, למרות שלא הייתה חמורה מאד היא נותרה איתי עד שהייתי בת יותר מעשר וגרמה לכך שבריאיתי לא חזרה מעולם לתקינות מלאה. הפכתי להיות זו במשפחה שחולה לעיתים קרובות. זה גרם דאגה רבה להורי. בכל פעם שהלכתי לראות רופא קיבלתי זריקה. אחרת המחלה שלי לא הייתה נעלמת במהירות. הבריאות שלי התדרדרה אף יותר כשהגעתי לקנדה בגיל 15 וסבלתי ממגוון של בעיות רפואיות.

היה נראה שבכל יום התנסיתי במיגרנות מאד כואבות. הייתי צריכה לקחת כמות רצינית של משככי כאבים בכל פעם שחוויתי כאב. למרות שהייתי רק נערה, נראיתי חיוורת ומדוכאת.

לאחר שניסיתי לשווא לרפא את מחלתי בעזרת רופאים, אבי, בעל רקע ברפואת עשבים סינית, החליף את צורת הטיפול שלי לאחד שדרש ממני לשתות תמציות עשבים מרירות כמעט בכל יום.

התגלגלתי במיטה עם כאבי ראש במהלך סילוק הקארמה שלי, זה בהחלט היה קשה. הרגשתי כאילו הראש שלי עומד להתפוצץ. למרות זאת, תמיד שלטתי בעצמי ולא נגעתי באף תרופה. אמרתי לעצמי שאמשיך תחת כל נסיבות שהן. אמרתי שאם אני לא יכולה לעבור אפילו סבל כל כך קטן, אז איך אוכל להמשיך בטיפוח כשאני בודאי אתקל במצוקות גדולות הרבה יותר? לפיכך, בניתי עוד ביטחון עצמי בכל פעם שהייתי בתהליך של סילוק קארמה, והאמנתי בנחישות שאני יכולה לסבול את כל הכאב. הדבר החשוב ביותר שהבנתי היה עצמתה של הדאפא, שנתנה בידי את הכוח העצום להלחם כנגד המחלות. בעזרת דאפא, יכלתי שוב להפוך לבריאה.

השתנתי רבות מאז שהתחלתי את הטיפוח בפאלון דאפא. לדוגמא, אני כבר לא בררנית באכילה. למדתי לדעת איך להתחשב באחרים כשקודם הייתי אנוכית. הדעה שלי השתנתה גם בקשר לנדנודים של אימי. נהגתי לשנוא את זה והתווכחתי לעיתים קרובות. עכשיו למדתי איך להבליג כשהיא מנדנדת. בגלל דאפא, אני מרגישה כאילו נולדתי מחדש.

הדבר הנעים ביותר שמצאתי, הוא שאבי מאד שמח עם התקדמותי וכבר התחיל להאמין בכוחה של הדאפא, מכיוון שנוכח בשיפור היומיומי בבריאותי. עכשיו הוא כבר לא שומע את המילה "מחלה" שביטאתי בנוכחותו בעבר לעיתים תכופות. המורה לי הונג-ג'י אמר שלדאפא יש ביטויים אחרים ברמות שונות. למרות שאני לא לגמרי מבינה את העומק של הדאפא ואת מורכבויות היקום, אני אטמיע את עצמי לתכונת היקום, "ג'ן-שן-רן" (אמת-חמלה-סובלנות) ואתנהג כאדם טוב.

(אומץ מהצגתה של מיס. ני בוועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בטורונטו, 1998)

אנשים עם מחלות במערכות השלד והשרירים.

מקרה 26. יו-ז'י מאו

ד"ר יו-ז'י מאו, בן 26, הוא מהנדס אזרחי מקליפורניה. פאלון דאפא לא רק שטיפח את נפשו, שביקשה רוחניות, אלה אף עזר לו לסלק את מחלתו ואת כאביו הגופניים. הוא סבל מאוד מכאב בעצם הדרבן במשך למעלה משנתיים, לפני שהחל ללמוד פאלון דאפא. הכאב והסבל בעקביו נעלמו שלושה חודשים לאחר שהחל את התרגול.

למרות שלמראית עין הייתי מרוצה מעבודתי, ממשפחתי, מקשריי החברתיים, ומהיבטים אחרים של החיים, עמוק בלבי הייתי אבוד לחלוטין. הרגשתי כאילו אני נופל לתהום אבודה.

כדי לרכוש השכלה אקדמית, הגעתי לאמריקה לפני שנים, וחייתי כאן מאז. עמוק בלבי, תמיד היה אכפת לי מהמולדת שלי, ודאגתי לאנשים שם. ההתדרדרות המוסרית המתמשכת בסין הטרידה אותי, וגרמה לי לחוש חסר אונים. קראתי ספר אחר ספר, בניסיון למצוא תשובות לבעיות אלה. לעיתים כרעתי ברך על הקרקע לזמן ממושך, ובכיתי לבדי בגלל הרגשה זו של חוסר אונים. הלכתי למקדשים בודהיסטים להתפלל לשלום ולרווחה למולדת שלי ולאנשיה. הלכתי גם לכנסיות לחפש ישועה לעצמי.

לפני שלמדתי פאלון דאפא, נאבקתי לאזן את "ארבעת עמודי התווך" של חיי: פרנסה, משפחה, תרגול צ'יגונג וצדקה. הקדשתי זמן ומאמצים רבים בכדי לסייע לילדים מוכי גורל באזורים מרוחקים בסין לזכות בחינוך. הלכתי להרבה מקומות, ועבדתי מאוחר לילות רבים, למען ילדים אלה. כאדם רגיל, היה זה כל שביכולתו של מצפוני לעשות, בכדי לתת תרומה קטנה. אך חוסר האונים וקהות החושים שלי גדלו והגיעו אל סף ייאוש.

באוקטובר 1998, הייתי בר מזל לגלות את הפאלון דאפא. לאחר שקראתי את ג'ואן פאלון, הלכתי בעקבות הוראות המורה להתקדם במסלול הטיפוח. מאז, לא רק שההיבטים הרוחניים והאידיאולוגיים בחיי השתפרו מאוד, אלה אף מצב בריאותי שופר. שלשול כרוני נרפא תוך תקופה קצרה ביותר. להפתעתי הרבה, הכאב בעצם הדרבן נעלם אף הוא ללא טיפול. כעת אספר על עצם הדרבן.

מאז ימי בית הספר תרגלתי סוגים רבים של תרגילים גופניים. לפני חמש שנים בערך, בין השאר משום שעמדתי תמיד על הרגליים בזמן העבודה, התחלתי להרגיש כאב באזור העקב ברגלי הימנית. מאוחר יותר הכאב החריף כל-כך, עד כי הליכה, עמידה ואפילו שינה, הפכו בלתי נסבלות. ניסיתי להשתמש בתחבושת רפואית, לטבול את רגלי במים חמים, להחליף נעליים וללכת פחות. שום דבר לא הפסיק את הכאב. הלכתי לראות רופא כמפלט אחרון.

לאחר ששמע את תיאורי, שלח אותי הרופא מיד לערוך צילום רנטגן של רגלי הימנית, ואמר כי ייתכן ורגלי מפתחת עצם דרבן, עקב שחיקה. הרופא חש את מצוקתי וניסה להרגיע אותי, באומרו שיוכל לרשום לי מדרסי פלסטיק, שיגבירו את יכולת הכיפוף ויפחיתו את המתח, וכך ירסנו את המשך ההתפתחות של הדרבן. אולם, הוא הוסיף, עלי לשתף פעולה, ולהפחית או להפסיק פעילויות כמו ריצה, הליכה, משחק טניס, ריקוד ופעילויות גופניות אחרות. כאשר חזרו צילומי הרנטגן, לבי צנח. הם אישרו את האבחנה של עצם דרבן.

קולו של הרופא עדיין צלצל באוזניי לאחר שעזבתי את בית החולים. "אתה כנראה תצטרך להתאים עכשיו את חיך. אם המדרסים לא יפסיקו את הכאב, ייתכן ויהיה צורך בזריקות קורטיזון, ואולי אפילו יהיה הכרח בניתוח", אמר.

לאחר שהשתמשתי במדרסים, פחת הכאב ברגלי. אולם, גם רגלי השמאלית התחילה להרגיש כאב. בתקופה ההיא, היו מדרסי הפלסטיק יקרי ערך. היה עלי לסחוב אותם בנסיעות, וכל הזמן פחדתי לאבד אותם. היה צריך להכין זוגות רבים של נעלי בית בעלות תחתית קשה, במקומות שונים בבית. תפקידה החשוב ביותר של אשתי, כאשר היינו מגיעים לבית של חבר, היה לחפש נעלי בית. אם לא היו נעלי בית טובות, הכאב ברגלי היה מכריח אותי לשבת. הדבר הגרוע מכל היה לעמוד על רצפות עץ קשיחות. זה הרגיש כמו חול חם בחוף הים. לא העזתי לעמוד על רצפות כאלה ללא נעלי בית.

פחות משלושה חודשים לאחר שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, גיליתי שמזה ימים רבים אינני מרגיש כל כאב ברגליי. כעת עברו שנתיים, והכאב בעקב מעולם לא חזר. אני לא צריך יותר מדרסיי פלסטיק לנעליי. אני מסוגל לעמוד על רצפות מעץ קשיח ללא כל בעיה. אני יכול ללכת ולקפוץ בכל דרך שארצה. לא ניתן לתאר במילים את האושר של להיות מסוגל שוב לעשות דברים אלה, ולהיפטר מהכאב.

(מתוך דבריו של ד"ר מאו בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בסיאטל, 1999)

מקרה 27. ג'יואן ואנג

ד"ר ג'יואן ואנג, רופא בן 47, הוא חוקר בבית הספר הרפואי של הארוורד. מאז 1983, הוא סבל ממחלה חשוכת מרפא, הנקראת התנוונות מתקדמת של שרירי עמוד השדרה [הערת העורך: זוהי סוג של מחלה עצבית מוטורית, הדומה למחלת ניוון השרירים, (ALS) הידועה גם כמחלת לו גריג]. שני מקרים של דימום חמור מהמעיים עקב כיב בתריסריון, ב-1994 וב-1997, החמירו עוד יותר את מצב בריאותו הכללי. הוא חש באופן קבוע סחרחורות, עייפות ואיבוד זיכרון. כמו כן, הוא סבל מדלקות במעיים, מאבנים בדרכי השתן ומבעיות נוספות. לאחר שתרגל פאלון דאפא, נעלמו כל הסימפטומים שלו, בזה אחר זה. שריריו התחזקו באופן משמעותי, והוא לא הרגיש עוד עייפות בזמן העבודה או לאחריה.

התחלתי ללמוד פאלון דאפא בפברואר 1998. הפאלון דאפא הוא דרך טיפוח אורתודוקסית אמיתית, שיכולה להעלות את הדרגות הרוחניות של אנשים, ולעזור להם להיות בריאים ואציליים יותר! טיפוח פאלון דאפא הוא השאיפה היחידה בחיי.

כבר ב-1983 התחלתי לתרגל צ'יגונג. סבלתי ממחלה הנקראת "ניוון מתקדם של שרירי עמוד השדרה". לא רפואה מערבית ולא סינית יכלו לרפא אותה, והיא הוגדרה באופן ברור כ-"חשוכת מרפא" על-ידי הרפואה המערבית. אני רופא בעצמי, וידעתי באמת שאין מה לעשות, אז פניתי לצ'יגונג, לנסות את מזלי. התחלתי עם סוג אחד של צ'יגונג. בהתחלה הייתה ההרגשה לא רעה, אך במהרה התעוררו מספר בעיות. מצבי הבריאותי החמיר. סבלתי מכיב בתריסריון, מדלקת במעיים, מאבנים בדרכי השתן ומבעיות נוספות. פעמיים היה לי דימום חמור מהמעיים, פעם אחת ב-1994, ופעם נוספת ב-1997. בגלל ההלם עקב איבוד הדם, לחץ הדם שלי כמעט ולא הורגש, והייתי על סף מוות. לאחר מכן, סבלתי במשך מספר שנים מסחרחורות, עייפות, איבוד זיכרון והזדקנות מוקדמת. לאחר יום שלם של עבודה הרגשתי תמיד מותש ואיבדתי אפילו את הכוח לדבר. לאחר מכן, כשהמורה שלי לצ'יגונג נפטר, הבנתי שאין זה סוג הצ'יגונג שחיפשתי. החלטתי למצוא מאסטר אמיתי. מספר חברים ואני חיפשנו בכל מקום. אולם, שיטות פופולאריות רבות של צ'יגונג, המצויות בחברה, הן מזויפות ומרמות אנשים על מנת לקחת את כספם. איפה ניתן היה למצוא מאסטר של טיפוח אורתודוקסי? לאן היה עלי לפנות?

ב-1995, חבריי ואני הבטחנו שכל אחד מאתנו יחפש מאסטר, וידווח לאחרים כאשר ימצא אותו. יום אחד, בפברואר 1998, הגיעו סוף-סוף החדשות הטובות, להן ייחלתי זמן רב כל-כך. ידידה מסין כתבה לי שפאלון גונג הוא דרך טיפוח אמיתית, הטובה ביותר! הייתי כל כך נרגש כאשר קראתי את מכתבה. לפיכך, לא יכולתי שלא לחפש אחר השיטה, ובמהרה יצרתי קשר עם מסייע בקמברידג'. למזלי הרב הספקתי להשתתף בסמינר בן תשעה ימים, שנערך שלושה ימים לאחר מכן, ולמדתי את המערך של חמשת התרגילים. אז התחלתי במסע הטיפוח שלי. ביום הראשון של הסמינר, הייתה התגובה הגופנית שלי ברורה למדי. כל רגע הייתי צריך ללכת לשירותים, ולעיתים תכופות הרגשתי גלים של זרמים חמים, מתפשטים מהגב שלי לכל הגוף. לא חשבתי על זה, ורק הקשבתי להרצאה. בדרך כלל הייתי עייף מאוד לאחר יום עבודה, והרגשתי סחרחר ומנומנם. במהלך ההרצאה, ישנתי מדי פעם. אולם, בדרכי הביתה לאחר ההרצאה, גיליתי שהעיניים שלי היו בהירות מאוד והראש צלול מאוד. הרגשתי קלילות ונוחות, כמותן לא חוויתי מזה שנים רבות. הבנתי שהמאסטר טיהר את גופי. הסימפטומים בקיבה נעלמו ביום החמישי, וחוסר הנוחות כתוצאה מהאבנים בדרכי השתן הפסיק לאחר מכן. רעידות שרירים, חולשה, ויתר הסימפטומים, נעלמו כולם בזה אחר זה. כך החלים כל גופי. הבריאות והמרץ שלי הגיעו למצב חדש נפלא, כמותן לא חוויתי ב-20 השנים האחרונות. פאלון דאפא נתן לי חיים חדשים.

מספר חודשים לאחר שהתחלתי את הטיפוח שלי, הבנתי שהדאפא כל כך טוב, שרציתי לקדם אותו. הניסיון הראשון שלי היה לשכנע את אימי לטפח. לאחר שבאתי לארצות הברית, הפכה אימי החולה להיות האדם לו דאגתי יותר מכל. חשבתי כמה טוב זה יהיה אם היא תלמד דאפא, לפחות בשביל לרפא את המחלות שלה. בהתחלה, לא משנה מה ניסיתי, זה לא עבד. מאוחר יותר, אמרתי לה שפאלון דאפא זה לא תרגול צ'יגונג רגיל. זה טיפוח. שלושה חודשים מאוחר יותר, בתחילת יולי 1999, התקשרתי הביתה. אימא שלי הייתה מאושרת לספר לי: "התחלתי לטפח פאלון דאפא, ביום השלישי בו האזנתי להרצאות של המאסטר, הראש שלי היה צלול והעיניים שלי בהירות. יכולתי לראות ולשמוע הכול. מאז, התחלתי ללכת לפארק לתרגל בקבוצה בשעה שלוש בכל בוקר, וחזרתי בשמונה. אני גם מתרגלת במשך שעותיים בכל לילה. בתוך חודש בלבד נעלמו כל המחלות שלי. עכשיו אני מרגישה מאוד אנרגטית, הן מבחינה מנטאלית והן מבחינה גופנית. אני מסוגלת לעשות את כל עבודות הבית. אני מטפחת ומתרגלת בכל לבי". היא נשמעה כל כך חזקה, והטון שלה היה נחוש. לא יכולתי להאמין למשמע אוזניי. האם זו האימא הזקנה והחולה שלי? לפני הטיפוח, היא הייתה חולה בשלבים מתקדמים של סרטן הריאות. לאחר טיפול בהקרנות, היה הגוף שלה מאוד חלש. מחלות שונות, כמו יתר לחץ דם, סוכרת, אבנים במרה, דלקת בקיבה, דלקת פרקים ובעיות נוספות הציקו לה. בכל יום היא הרגישה סחרחרה, מבולבלת וחסרת נשימה. היא לא יכלה לטפל בעצמה, והרופא איבד כל תקווה לגביה. אולם, היא החלימה לאחר חודש אחד של תרגול טיפוח. עכשיו היא יכולה לקרוא ולתרגל במשך שבע שעות, ולעשות את עבודות הבית בכל יום. זהו נס של הפאלון דאפא.

(מתוך דברי ד"ר ואנג בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בבוסטון, 2000)

מקרה 28. גונגלו שואו

גונגלו שואו בן 75, הוא מהנדס אזרחי שפרש לגמלאות ומתגורר בטורונטו,

קנדה. כשהיה בן 60 החל לסבול מבעיות בריאות חמורות. משנת 1985 החל לסבול

מבעיות בחוליות הגב. ב-1990 רגלו הימנית התנפחה מסיבות בלתי ידועות. הבעיה

גרמה לכאבים רציניים ברגלו ובגבו. הרופאים אמרו לו שאין מרפא למחלתו. היה עליו להתלבש היטב ולהשתמש באמצעי חימום כדי שמצבו לא התדרדר. ב-1993

הוא סבל מבעיות גב רציניות ואושפז בבית חולים חודש ימים. ב-1995 התחיל ללמוד פאלון דאפא. אחרי שתרגל חודשיים, הכאבים ברגלו ובגבו נעלמו לחלוטין.

מאז הוא נהנה ממצב בריאות טוב.

לפני שפרשתי לגמלאות הייתי מהנדס אחראי על פרויקטים של בנייה בסין. היה לי מבנה גוף חזק.

בהגיעי לגיל 60 מצבי הגופני החל להתדרדר. סבלתי כאבים רציניים ומחלותיי מאד הכבידו על משפחתי ועלי. אני עומד לספר לכם איך נלחמתי במחלותיי ואיך למדתי פאלון דאפא.

הכל התחיל ב-1985. לעיתים קרובות חשתי כאבי גב, כששיניתי מצב משיבה לעמידה. זה היה קורה לעיתים תכופות באתר הבנייה. בתחילה, זה אובחן כהתנוונות שרירי הגב התחתון. מאוחר יותר התגלה שאני סובל מפריצת דיסק בחוליות הגב. הרופאים אמרו לי שאין למחלה זו טיפול יעיל. רטיות יכולות לשכך רק באופן זמני את סבל הכאבים.

בקיץ של 1990 רגלי הימנית התנפחה, והכאבים בחלק התחתון של גבי היו יותר חזקים. בקרתי בכמה מבתי חולים הטובים ביותר בבייג'ינג ועברתי בדיקות: לב, דם, כליות, כבד, בלוטות הלימפה וחוליות, אבל לא נמצאה כל סיבה ברורה לתופעות. ולא עזרו כלל גם תרפיה גופנית, ריפוי מחטים אלקטרוני או

עיסויים. הרופאים המליצו שאגביה את רגלי בזמן מנוחה ואחבוש גרב אלסטית בעת שאני עובד כדי להגביר את זרימת הדם. ניסיתי כמה ימים להגביה את הרגל, אבל הכאבים בגבי היו חזקים מאד בזמן שהרגל הייתה מוגבהת. עצתם השניה לא הועילה כלל היות והיה חם מדי לחבוש את הגרב האלסטית בקיץ. המשכתי לפי הצעתם מתי שרק יכולתי, בתקווה שהבעיה לא תחמיר.

באופן בלתי צפוי הכאבים ברגלי הימנית החמירו בחורף של שנת 1993, ואני לא יכולתי לעמוד או לשבת זמן ממושך, הכאבים לא שכחו במשך חמישה ימים וחמישה לילות אפילו כששכבתי במיטה. לא יכולתי לישון וגם לשירותים לא יכולתי ללכת. הייתי צריך להיות כל הזמן תחת ההשגחה של משפחתי. הכאבים והסבל היו בלתי נסבלים. אושפזתי לחודש ימים כשאני נמצא תחת ריפוי מחטים, עיסויים ותרופות. כאשר שוחררתי מבית-החולים, קבלתי מגוון של תרופות שונות להרגעת כאבים ואבקה לקומפרסים לחימום המקום, ששמרו על החום 24 שעות. הרופאים העריכו שכאבי הם חשוכי מרפא ויעצו לי תכופות לחמם את רגלי ולהימנע מהקור. אפילו בקיץ, בטמפרטורה של 28 מעלות צלסיוס, היה עלי ללבוש תחתוני כותנה ארוכים, שלובשים בדרך כלל בחורף. כשיצאתי החוצה בחורף הייתי לובש תחתוני צמר עבים וארוכים ומכנסי צמר קשמיר. ובנוסף לבשתי מעיל עליון עבה מצמר קשמיר, כובע צמר שכיסה את אוזני, ורטייה עם אבקת הקומפרסים שמחממת סביב מותניי ומגפיים נגד כפור לרגליי, הייתי מצויד כולי מכף רגל ועד הראש. מאחר ולא היה כל שיפור בנפיקות רגלי הימנית, דאגתי היומיות היו שמא המצב יורע.

תוצאות הבדיקות מבית החולים הראו שצמיגות דמי והכולסטרול היו הרבה יותר גבוהים מהנורמלי, דבר שעלול להוביל למתיחות יתר ומחלות לב. מצב בריאותי החל להוות מעמסה כבדה על משפחתי ועלי.

חזרתי לבייג'ינג בחגיגת האביב 1995 ידיד של גיסתי נתן לי את הספר פאלון גונג הסיני. התרשמתי מהעקרונות המתוארים בספר. התרגילים נראו מרגיעים וקלים ללימוד, לכן התחלתי ללמוד את התרגילים, בתקווה שיעזרו לי עם מחלותיי. כמה ימים לאחר מכן נרשמתי לקורס בן-9 ימים. מאחר ובעבר לא האמנתי ב'צ'יגונג, לא ציפיתי שפאלון גונג ירפא את מחלותיי, לאחר שהו לא היו בנות ריפוי או אבחון בבתי החולים. מההתחלה כאשר תרגלתי את החזקת הגלגל (התרגיל השני של פאלון גונג), רגלי הימנית ומותניי החלו לכאוב מאד. כשרציתי להפסיק, פתחתי את עיניי וראיתי את כל המתרגלים כשידיהם מורמות. האווירה באתר התרגול נגעה ללבי, התביישתי להפסיק את התרגול והמשכתי להחזיק את הגלגל יחד עם המתרגלים האחרים. באופן הדרגתי עשיתי את תרגול החזקת הגלגל לזמנים יותר ארוכים. בינתיים שינויים קטנים החלו להתרחש בגופי. הרגשתי שהכאבים ברגלי הימנית החלו להיחלש. חודשיים יותר מאוחר כשעשיתי את תרגול החזקת הגלגל לפני הבטן הווייתי שוק חשמלי בחוליה השלישית או הרביעית, ואזי הכאבים ברגלי ובחלק התחתון של גבי נעלמו. לא יכולתי להאמין שכאבי נעלמו תוך תקופת תרגול כה קצרה. סיפרתי לאשתי, שהייתה באותו זמן בארה"ב את החדשות, היא הופתעה מאד מהנס, והחליטה להתחיל ללמוד פאלון דאפא. מאוחר יותר הצטרפה לקורס בן תשעה ימים שנערך בספטמבר 1995. אחרי שתרגלה פאלון דאפא התרחשו גם בגופה שינויים.

אחרי שהתחלתי לטפח, גופי החל להיטהר. אחרי שהגרתי לקנדה ב-1996, כשערכתי בדיקות גופניות, בדיקות הלב, הכבד והדם היו נורמליות. הרופא שאלני כשהוא מופתע, האם באמת לא סבלת ממחלות קודם? מאחר והרופא פקפק בתוצאות הבדיקות, בקשני לעבור עוד בדיקות. ושוב לא נמצאו כל ממצאים חריגים. לא רק שמחלותיי נעלמו, מצבי הפיזי ויכולתי להתנגד לקור התגברו. בחורף של 1997 הייתי מסוגל לצאת החוצה בלי ללבוש את תחתוני הכותנה העבים את המעיל העליון ואת הכובע שהבאתי עמי מסין. לא הייתי זקוק לשום תרופה ולא לרטייה עם אבקת הקומפרסים המחממת. נראיתי יותר צעיר, היו לי פחות קמטים, הרגשתי יותר בריא ומלא אנרגיה.

ב-1983 מצבי הפיזי החל להתדרדר והיו לי כל מיני מחלות. אינני יכול לתאר לעצמי מה היה מצבי היום אם לא הייתי מתחיל לתרגל פאלון דאפא. לאחר הטיפוח מצבי הפיזי המשיך להשתפר. בחורפים של שנת 1998 ו-1999 המשכתי לתרגל בבקרים מחוץ לבית, בפארק, כשרוחות קרות נושבות, ובטמפרטורה של 28 מעלות צלסיוס מתחת לאפס, אני לא זקוק לחבוש לכפפות או כובע.

אני אדם חדש לגמרי, בהשוואה למה שהייתי קודם.

(נלקח ועובד כפי שסופר על-ידי מר שואו, בוועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות שנערכה בשנת 2000 בושינגטון)

מקרה 29. אמלי מאירס

אמלי מאירס, סטודנטית בת 22 ממכללת סוורטמור שבפנסילבניה. אמלי סבלה

כ-3 שנים מכאבים חזקים בחלק הגב התחתון, דבר שלא איפשר לה להשתתף

בתרגילי התעמלות ובאירועי ספורט שונים כולל טיולים ארוכים. תרגילי הצי'גונג בהם לקחה חלק בעבר עזרו לה חלקית, יום אחד הכאבים חזרו גרועים יותר ממה שסבלה אי פעם. מאז שהחלה לתרגל פאלון גונג, שוב החלה לקחת חלק באירועי ספורט, ללכת לטיולים רגליים ארוכים ולהרים חפצים כבדים ללא כל דאגה.

בשנת 1999 הכרתי את הפאלון דאפא לראשונה, ובהתחלת חודש מארס 1999 השתתפתי בסמינר תשעת הימים הראשון שלי. מההתחלה נמשכתי לפאלון גונג עקב העקרונות היפים והמעמיקים של ג'ן-שן-רן (אמת חמלה וסובלנות). אני חושבת שהרגשתי את הקשר לעקרונות האלו, היות ומגיל צעיר חונכתי למידות טובות דומות, גדלתי בבית נוצרי דתי ואבי משרת ככומר.

אני חשה שלגדול בסביבה כזאת גרם לי לשיפור הפתיחות שלי ללימוד, והכין אותי לפאלון דאפא. מה שאני הרגשתי שבפאלון גונג כה מיוחד, זה הקשר שבין המוח הגוף וטיפוח הרוחניות, וצורה מקיפה כזו לא מצאתי באף סוג של תרגול. מעולם לא מצאתי דבר מושלם כמו הפאלון דאפא. למרות כל השאלות והספקות שהיו לי בהתחלה, רק בחודשים האחרונים גיליתי עד כמה תרגול זה הוא רציני אמיתי ומעמיק. במשך שבעה חודשי טיפוח הגעתי לאט להכרה שפאלון דאפא היינו דבר הערך היקר ביותר שאדם יכול למצוא.

בתחילה תרגלתי צ'יגונג ברמה נמוכה, בגלל כאבים חזקים בחלק התחתון של גבי, שהציקו לי במשך 3 שנים, ועקב הכאבים לא יכולתי לקחת חלק באירועי ספורט ופעולות התעמלות גופניות שאהבתי, כולל טיולי רגל ארוכים. לפני שניסיתי צ'יגונג, ניסיתי הרבה דרכים אחרות לשיפור מצב גבי, כולל: ריפוי גופני, רפוי בדיקור (אקופונקטורה), עיסויים, רצועות הרפיה, טיפולי צ'יגונג טיפול מתיחה יום-יומי, סטראוידים, טיפולים בגלי קול, תרופות נגד כאבים, טיפולי כירופרקטיקה וכו'. התרגולים בצ'יגונג עזרו קצת, אבל יום אחד הכאבים חזרו והיו חזקים מבעבר למרות תרגולי היום-יומיים. ביום הזה יכולתי לשבת בקושי או להתכופף כדי לשרוך את נעלי, ואפילו כאב לצעוד צעד. כל זה היה כשהייתי רק בת 20. מיותר לומר שהרגשתי בלתי מרוצה עם תרגול הצי'גונג.

כשגיליתי את הפאלון גונג קיוויתי שזה יעזור לי יותר עם גבי. מאז שהתחלתי לתרגל, חידשתי את השתתפותי במשחקי ספורט והליכה ברגל למרחקים ארוכים, והרמת חפצים כבדים ללא כל דאגה.

עבור זאת אני אסירת תודה. עכשיו אני חיה חיים הרבה יותר חופשיים. חוץ מזה, עברו רק 3 חודשים אחרי שהתחלתי לתרגל, ונפטרת מרוב האלרגיות שסבלתי באביב. לפני שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, כל תקופת אביב הייתי חייבת לקחת תרופות יומיות נגד אלרגיות אביב והרגשתי מאד לא נוח עם זה. באביב האחרון היו לי סימפטומים של אלרגיה חמישה ימים בלבד, וכל האביב לא הייתי זקוקה לקחת תרופות. חוויתי גם יתרונות גופניים אחרים, מאז שהתחלתי לתרגל הורדתי כ- 2,5 ק"ג ממשקלי, הפסקתי לסבול מכאבי חניכיים, שערותי ועורי נהיו חלקים ורכים.

כמו שהמורה לי אומר, גופי החל לעבור "טיהור רצוף וקבוע". אני זוכרת זאת, וכשאני חשה אי נוחות זה עוזר לי.

לעיתים תכופות אני מתנסה בטיהור גופני לאחר יום של תרגול וקריאה. פעמים רבות לקראת סיום התרגול או לאחר סיומו הייתי חייבת למהר לשירותים בגלל שלשול. זה קורה לעיתים קרובות במיוחד

כשאני מתרגלת וקוראת עם הקבוצה, ולבי מאושר היות ואני יודעת שאי הנוחות הזו מרמזת על ניקוי הקארמה, ומורה על הכוח של התרגול והקריאה. מתחילת תרגול הדאפא, תקופה קצרה של שבעה חודשים, לא רק שבריאותי השתפרה בהרבה גם שלווה נפשי השתפרה. אלה הסובבים אותי ציינו על השינוי שחל בי. במשך תקופת לחץ הבחינות הסופיות בסוף הסימסטר האחרון, חברה שמה לב לזאת שהייתי מאד שקטה ורגועה ואמרה לי, אמלי את לא נראית מתוחה כלל, מה סודך?. שיערתי באותו זמן שזו הייתה הדאפא שעזרה לי, עכשיו אני בטוחה בזאת.

גיליתי שפאלון דאפא הוא הדבר רב הערך ביותר שאדם יכול לקוות לגלות ואני מלאת הכרת תודה למסטר לי שבחמלתו הרבה מביא לנו את ההדרכה הזו.

(נלקח ועובד כפי שסופר על-ידי הגברת מאירס בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות שנערכה בשנת 1999 בניו-ג'רסי).

מקרה 30. טאו וון יה

טאו וון יה, 73, היא מורה בגמלאות מאשין צ'ו, טאיוואן. היא סבלה מבריאות קלוקלת מילדותה, כולל בעיות עם מערכת העיכול. הייתה לה גיבנת בגלל אוסטיאופורוזיס והיו לה כאבים בגב.

היא נקעה את הגב בזמן שהשקתה את הגינה, דבר שגרם לגבה לכאוב עוד יותר. זריקות, תרופות אוראליות, אקופונקטורות ועיסויים לא עזרו הרבה. במרץ 1998, חברה/ה הציגה בפניה את הפאלון דאפא. לאחר שלמדה את התרגילים היא עברה דרך תהליך טיהור הגוף, מה שנתן לה בסופו של דבר גוף בריא יותר, היא יכולה לישון וללכת לאתר התרגול בעצמה דבר שלא חשבה שאפשרי לפני שתרגלה פאלון דאפא.

הייתה לי היסטוריה ארוכה של בעיות בריאות. בגלל בעיות נוראיות במעייים ובבטן, לא יכולתי לעכל אוכל בצורה טובה. הייתי חלשה מאז שהייתי ילדה ולעתים קרובות חליתי. בנוסף, סבלתי מתשישות העצבים (סינדרום עייפות כרוני), היה לי קשה ללכת לישון. כשהגעתי לגיל 50, המצב התדרדר בגלל שקנה הנשימה גרם לדלקת ריאות.

המחלה המכאיבה ביותר שהייתה לי הייתה בעיות בעמוד השדרה. לפני 3 או 4 שנים סבלתי מקריעת החוליות וזה הפך חמור בכל יום. הבטן התחוננה יצאה החוצה וגבי קיבל חטוטר.

הפכתי להיות נמוכה יותר ב-5 סנטימטר, וכל גופי לא היה בכושר. חברים שלא ראו אותי לאורך זמן בקושי זיהו אותי. הבעיה יצרה כאבים בגבי וגבי התחונן היה רגיש לנקה.

הנקע ההרסני ביותר לגבי קרה בדצמבר 1997 כשהשקיתי ירקות בגינה. זה היה כמו סיוט ארוך לאחר הנקע. לא יכולתי לשכב במיטה ויכולתי רק לשבת בכיסא לנוח. ישבתי בכיסא במשך שבועיים. גבי הפך למעוות כנראה בגלל צורת הישיבה הגרועה.

4 מהחולות שלי זו ולחצו על העצבים. כתוצאה מכך גבי כאב אפילו יותר. קיבלתי זריקות, תרופות אוראליות, אקופונקטורות ותיקון כירופרקטי, אך אף אחד מהטיפולים הללו לא יכל לשחרר את הכאב.

במרץ 1998 חבר הציג בפני את הפאלון דאפא. אחרי שלמדתי ותרגלתי את הסט הראשון של התרגילים, הרגשתי כזו אנרגיה שלא יכולתי להירדם כמעט שבוע. בשבוע שלאחר מכן, החבר בא ללמד אותי את הסט השני, השלישי והרביעי של התרגילים. בכל אופן, לאחר שלמדתי את הסט הרביעי של התרגילים, זה נראה שכל המחלות חזרו. זה היה כל-כך מכאיב שבקושי לסבול את זה. לא יכולתי לישון, להתהפך או לקום מהמיטה.

לקח לי חצי שעה לעמוד. הסיטואציה הזו נמשכה יותר מ-10 ימים. באותו הזמן עדיין לא קראתי את הספר של המאסטר "גואן פאלון". הייתי חסרת ביטחון ואמונה והתחלתי לחשוב, שחוסר הנוחות הפיזי שלי הוא "מחלה". התחלתי לפחד והתרופות לא היו אפקטיביות.

מאוחר יותר חבר שלי נתן לי את הספר של המאסטר, הרצאות בארצות הברית. זה האיר אותי במשפט הבא: "בני אדם יוצרים קארמה בגלגול אחרי גלגול והקארמה שלהם גורמת לקשיים, לסבל, למצוקות, לחוסר כסף ולמחלות רבות בגלגול הבא או בגלגול הזה. רק אחרי שתשלם את הקארמה תוכל להשיג אושר ולהפוך להיות במצב טוב". "אתה רוצה לשחרר את הקארמה הזאת החוצה אך אתה לוקח תרופות ודוחף את הקארמה הזאת שוב פנימה - איך מטהרים עבורך את הגוף?" מאותו רגע והלאה התחלתי להבין כמה יקר הוא הפא (חוק הבודהא). לא רק שזה טיהר את גופי אלא זה גם חיסל חלק מהקארמה הרעה שלי. איך יכולתי להוסיף דברים לגופי? מאז לא לקחתי יותר תרופות וזריקות.

בחודש שלאחר מכן הייתה סדנא בת 9 ימים ב"ג'ו דונג" בפעם הראשונה. במהלך היום הראשון בכיתה יכולתי לעלות במדרגות לקומה החמישית בלי לעצור, כשהייתי חולה במיטה לא יכולתי לדמיין זאת. לא יכולתי לחשוב שבריאיתי תשתפר בהדרגה לאחר שהפסקתי את התרופות, אך זה קרה. חשתי את עוצמת הדאפא עמוק בלבי. במהלך 9 הימים המשכתי ללכת דרך טיהור הגוף הכרחתי את עצמי לסבול את הכאב, המשכתי לקרוא את הספרים ולתרגל את התרגילים לפני ההליכה לכיתה בכל יום. לאחר סדנת 9 הימים. הרווחתי הבנה עמוקה יותר של הפא, ותשוקתי לטפח עלתה. כמו כן חולשת העצבים התרפאה ומאז יכולתי לישון טוב. בהמשך האתגר של לקפל את רגלי הגיע. בהיותי מבוגרת רגלי לא היו גמישות וזה היה מאד קשה לעשות את מדיטציית הישיבה בתנוחת הרגלים המשוכלות. גבי כאב מאד, בפעם הראשונה שניסיתי לקפל את רגלי יכולתי לשבת רק שתי דקות, המשכתי לתרגל כל יום וכוח הסבל שלי גדל פעם אחת לאחר שישבתי במשך יותר מ-20 דקות הרגשתי שגבי לא כואב יותר. כל כך שמחתי שבכיתי בשקט בלבי "באמת מצאתי אוצר".

מאוחר יותר, הקמנו אתר תרגול ב"ג'ו דונג" ללימוד הפא (חוק הבודהא) ותרגולנו ביחד. הלכתי לשם כדי לתרגל וללמוד את הפא כל יום. בריאותי המשיכה להשתפר, לימוד הפא בקבוצה סייע לי להתעורר לדאפא ולצמוח בתוכי בעבר, חברי היה צריך להסיע אותי לקבוצת התרגול כל יום כי גבי עדיין לא יכל לתמוך בגופי בצורה טובה ולא יכולתי ללכת במשך זמן רב. יום אחד, החלטתי לנסות ללכת לאתר התרגול בעצמי. בתחילה נאלצתי לנוח מספר פעמים לאורח הדרך, כעת אני יכולה לסיים את ההליכה של 20 דקות מבלי לקחת הפסקה. בעבר לא הייתי מדמינת שדבר כזה יכול להיות אפשרי.

לילה אחד לפני מספר חודשים חלמתי שמקום על גבי קרוב לנקודת אקופונקטורה שנקראת "מינג מן" לא היה חזק מספיק והייתה צריכה להתכוונן. ביום שלמחרת המקום הזה באמת התחיל לכאוב ביום השלישי לא יכולתי להתכופף לבסוף זה הפך בלתי אפשרי ללכת. אם הלכתי גבי היה מתנדנד מצד לצד כמו מקל במבוק. במשך אותו זמן הייתי מלאה בביטחון והמשכתי ללכת כל יום לאתר התרגול. לאחר יותר מ-10 ימים גבי התחזק ויכולתי שוב ללכת ביציבות. הדאפא הביא לי חיים חדשים ונתן לי תשובות לשאלות בלתי פתורות בעבר.

במבט לאחור על דרך הטיפוח שלי בפאלון דאפא כל צעד היה מבחן כמו גם הזדמנות להתעוררות.

הכל היה קשור בלהיפטר מהחזקות. אם לא הייתי מטפחת בדאפא זה היה אפשרי שהייתי הופכת לנכה בשלב הזה או שהייתי מחפשת רופא טוב שירפא את מחלותיי בזמן שהייתי נושאת את כובד רגשותיי. עכשיו אני חסרת דאגות ושבעת רצון שאני יכולה לטפח בדאפא בגיל כל כך מבוגר וזה גורם לי לנצור את התרגול עוד יותר. אני מודה עמוקות למאסטר "לי" על החמלה הגדולה שלו.

(אומץ מהמצגת של הגב' יה בועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בטיוואן ב-1999).

מקרה 31. שיא או מי לאן

שיא או מי לאן, בת 33, גרה בטורונטו קנדה. היא פיתחה מחלת ראומטיזם חמורה, לאחר שילדה את בנה ב-1990. במשך השנים מצבה הפך לרע מאוד, למרות הטיפול הרפואי. לעתים תכופות היא חוותה כאבים בכל גופה זה אפילו החזיק אותה ערה בלילה. היא המשיכה לעלות את המינון של התרופות כנגד הכאבים, שרק עזרו במעט. טווח הניעות של רגליה, זרועותיה ומפרקיה ירד בהדרגה עד לנקודה שיהא לא יכלה אפילו לפתוח את פיה. ידיה התנפחו בצורה כל כך קשה שהיא לא יכלה להחזיק ספר. היא הייתה צריכה לקחת מספר הפסקות במשך ארוחה. הסבל הפיזי והנפשי שלה היו בלתי ניתנים לתיאור. לאחר שהתחילה לתרגל פאלון גונג ב-1995 היא השתפרה בהדרגה לבסוף כאבי הפרקים שלה נעלמו והיא יכלה שוב לטייל בחוץ. היא העזה לגעת במים קרים ולאכול גלידה. בעלה באמת התרשם מההשתפרות בבריאות שלה ואמר: "זה נראה שהמחלות שלך באמת נעלמו."

באתי לטורונטו מבייג'ינג ב-1997. בזמן שהייתי בתיכון התחלתי לתהות על משמעות החיים והאמת של היקום. מעולם לא האמנתי שלאנשים יש רק תקופת חיים אחת לחיות ושדבר לא יישאר לאחר המוות. אם זה היה נכון אז מה ההבדל בין להיות טוב ולהיות רע? למה כמה אנשים חיים חיים שמחים בעוד אחרים סובלים כל-כך? קראתי המון ספרים של דתות שונות כולל בודהיזם, טאוואיזם ונצרות. לעתים קרובות, הלכתי לכנסיות ומקדשים כדי לשוחח על מספר שאלות עם הכמרים והנזירים, לא מצאתי תשובות מספקות. כשצ'יגונג הפך פופולארי ב-1989, מצאתי שהיו כמה תיאוריות מעניינות בצ'יגונג אבל לא התחלתי לתרגל צ'יגונג עד שלא הפכתי חולה.

לאחר שילדתי את בני ב-1990 לקיתי במחלה חמורה שנקראת מחלת סטילס, סוג של ארטריטיס.

הרופא אמר לי שהמחלה בלתי ניתנת לריפוי וההתערבות היחידה היא כדי לשלוט בהתפתחות שלה כדי לדחות את הזמן שבו אהיה נכה לחלוטין. נאמר לי שעלי להיות על תרופות במשך שארית חיי. לא האמנתי לזה! שאלתי כמה ספרי רפואה. כשלמדתי אותם גיליתי שזה היה נכון בנוסף התרופות נועדו כדי לשלוט בהתפתחות של המחלה היו כולן הורמונים, בעלי תופעות לוואי חמורות.

כשהרגשתי שאין תקווה ברפואה המערבית התחלתי לחפש את מזלי ברפואה הסינית המסורתית. ראיתי את כל הרופאים הסינים המסורתיים שמתמחים במחלות ראומטיות בבייג'ינג אבל אף אחד מהם לא יכל לרפא אותי. אחר כך ניסיתי רפואות אלטרנטיביות אחרות כמו צמחים. כל יום לקחתי קערה גדולה של נוזל צמחי שהפך אותי למלאה כל-כך שלא יכולתי לאכול. שמעתי שאם אעשה אמבטיה במעיינות חמים זה יכול לעזור. אז ניסיתי כמעט את כל מקומות הספא המפורסמים במדינה אבל אף אחד מהם לא נראה יעיל. מצבי הלך והחמיר. סבלתי מחום גבוה במשך שנים רבות. הכאב החזיק אותי ערה בלילה כל הזמן הגדלתי את מינון משככי הכאבים שרק עזרו במעט. טווח התנועה של זרועותיי רגלי ומפרקתי פחת בהדרגה עד לנקודה בה לא יכולתי אפילו לפתוח את פי. אם רציתי לאכול תפוח הייתי צריכה לחתוך אותו לחתיכות קטנות. ידיי היו כה נפוחות שלא יכולתי להחזיר ספר והייתי צריכה לקחת מספר הפסקות בארוחה. לעתים תכופות חווייתי כאב בכל גופי. הסבל הפיסי והפסיכולוגי היו בלתי ניתנים לתיאור. אני הבנתי טוב מאוד למה הרבה חולי ראומטיזם מתאבדים.

לאחר שכל המאמצים הוכחו כלא יעילים התחלתי לתרגל צ'יגונג בעודי לוקחת תרופות, כשיטה אחת כשלה ניסיתי אחרת, כשהתייאשתי מצ'יגונג מישוהו המליץ לי על פאלון גונג ב-1995. לא הייתי כל-כך רצינית לגבי זה בתחילה כי הרגשתי שצ'יגונג שיטה בי כל-כך הרבה פעמים קודם. ביקשתי להביא לי את הספר קודם. סיימתי את הספר הפאלון גונג ללא הפסקה והרגשתי שהספר היה די שונה מכל ספרי הצ'יגונג האחרים רציתי לדעת יותר על הפאלון גונג, אז השגתי עותק של ג'ואן פאלון. הרגשתי שסוף - סוף מצאתי את האמת שביקשתי זמן כה רב.

אז התחלתי לתרגל פאלון דאפא. במשך כל השנה הראשונה של התרגול המשכתי לקחת תרופות כי במשך שנים סמכתי על משכך הכאבים שייקמו את הניעות המוגבלת שלי. אם שכחתי פעם אחת משכך כאבים אז זה היה גורם לי חוסר יכולת לזוז במשך זמן רב. הרופא שלי הזהיר אותי שעלי לשלוט בלקיחת התרופות כמה שיותר כי אם תקרה התדרדרות זה יוביל אותי להיות משותקת לחלוטין.

אני השתמשתי במקסימום כמות משכך הכאבים אפילו בתקופות היציבות של. מאסטר לי אמר שהוא יטהר את הגוף שלנו. אבל אני הרגשתי שאני עם הרעל הזה ודוחפת את כל הקארמה החולנית בחזרה לגוף, אני הבנתי את התיאוריה מצד שני פחדתי מהכאב למרות שמשככי הכאבים עזרו רק במעט לא דמיינתי לעצמי שלא אשתמש בהם.

יום אחד הבריאיות שלי קרסה ללא סיבה. לא משנה כמה משככי כאבים לקחתי, הכאב לא פסק הכאב בפך להיות רע בכל יום, אפילו לא יכולתי ללכת והכאב היה בלתי נסבל. אמרתי לעצמי "כבר למדתי צ'יגונג כל-כך נהדר אם אני לא יכולה לטפח בהצלחה אני מעדיפה למות. אז הפסקתי לקחת את כל התרופות, במשך כל הלילה הרגשתי מאוד מתוחה בכל אופן בבוקר לא היה לי חום ואפילו הרגשתי מעט טוב יותר. בשבוע שלאחר מכן, מצבי הפך לטוב מזה מספר שנים, מאוד התרגשתי כי סוף סוף זנחתי את המסע הכבד של תרופות שסחבתי במשך שנים!

בשעה שכל משפחתי קיבלה הרעלת מזון מאכילת מזון מקולקל וסבלו מהקאות, שלשולים וחום, חלק אפילו אושפזו הייתי היחידה במשפחה שטיפחה בפאלון דאפא ולא הייתה לי שום בעיה. אחי הקטן היה משוכנע לחלוטין והחליט גם לטפח פאלון דאפא. עכשיו אני לא מרגישה כאבים במפרקיי יותר ואני יכולה לטייל. כשהייתי בבייג'ינג הייתי צריכה ללבוש מכנסי צמר לשמור על עצמי חמה בתחילת אוקטובר, בטורונטו יש חורף כחצי שנה ויותר שלג בבייג'ינג לא משנה כמה זה קר אני עושה 4 סטים של תרגול בחוץ עם חבריי המתרגלים. לכן אני מסלקת יותר קארמה על-ידי נשיאת קשיים.

לחולים בראומטיזם מומלץ להימנע מקור אבל לאחר שהפסקתי לקחת תרופות והתחלתי להתייחס לעצמי כמטפחת אמיתית העזתי לגעת במים קרים זה בכלל לא כאב לי ובריאותי המשיכה להשתפר. בעלי הופתע כשראה אותי שותה מים קרים ואוכלת גלידה הוא נראה חזק ובריא אבל כל הזמן מתלונן על המים הקרים. אני לעומת זאת לא חשה שטורונטו קרה אני צריכה רק 2 זוגות מכנסיים בחורף. בעלי מאוד התרשם מההשתפרות הבריאות שלי ואמר לי " נראה שהמחלות שלך באמת נעלמו" הוא כל הזמן מעודד אותי לטפח בנחישות למרות שהוא עוד לא התחיל.

(אומץ מהמצגת של הגב' לאן בועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בטורונטו ב-1998)

מקרה 32. ניאנינג ג'אנג

ניאנינג ג'אנג, בת 70, היא מהנדסת בגמלאות שחיה כעת בוירג'יניה. בשנת 1992, היא סבלה מדלקת אגן הכליה והכליה. היא ניסתה את כל הטיפולים הרפואיים הזמינים, אבל אף לא אחד מהם עבד. עקב כאב הכליות החמור וסיבוכים אחרים היא בקושי יכלה לנהל את חיי היום יום שלה. היא נשארה במיטתה שלוש שנים. ב-1995, לאחר שהחלה את העיסוק בפאלון דאפא, כל הסימפטומים והכאב נעלמו בהדרגתיות. היא בריאה לחלוטין וחופשייה ממחלות כבר מעל לחמש שנים.

סבלתי מדלקת אגן הכליה והכליה ב-1992. הסימפטום העיקרי היה כאב חמור בכליה השמאלית. כשעמדתי, לא יכלתי להמשיך בכך זמן רב וגם לא יכלתי לסבול את הכאב שנבע מהליכה או מהתכופות. הפכתי כל כך חלשה שלא יכולתי אפילו למשוך כסא או להחזיק קערת מרק, ובטח שלא לעשות את עבודות הבית. היה נדיר בשבילי לצאת מהבית מכיוון שחייתי בקומה השישית של בניין קומות. במשך שלוש שנים הייתי, מילולית, מרותקת למיטה. חיי היומיום שלי היו תלויים בבני משפחתי לגמרי. במטרה לרפא את מחלתי ניסיתי רפואה מערבית ורפואה סינית. נועצתי במומחים רבים ואושפזתי לעיתים, אבל שום דבר לא עזר. ניסיתי גם כמה טיפולי צ'יגונג, אבל גם הם לא עזרו בהרבה. הכאב בגבי המשיך להחמיר ועקב תקופות ממושכות של לקיחת תרופות, תופעות הלוואי שלהן החלו להשפיע על גופי. פיתחתי בהדרגתיות מחלות נוספות כמו דלקת קיבה ניוונית (גירוי כרוני של הציפוי הפנימי של הקיבה), הגורם לציפוי הפנימי ולבלוטות הקיבה להתנוון), חוסר תאבון, עצירות ובעיות לב. יכלתי לאכול מאד מעט בכל יום. התרופות השונות שלקחתי שלוש פעמים ביום היו יותר כמו הארוחות הקבועות שלי. חייתי בכל יום בכזו אומללות ולא ראיתי שום תקווה להחלמה.

יום אחד, במרץ 1995, קרוב משפחה, שחוה את התועלת של פאלון דאפא והכיר את בעיות הבריאות שלי טוב, שלח לי את הספר הפאלון גונג, שדרכו הכרתי את פאלון גונג. אז, בראשון באפריל 1995, הוא בא לראות אותי באופן אישי והביא לי את ג'ואן פאלון, המדריך הכולל של פאלון דאפא, ביחד עם קלטת הווידיאו של חמשת התרגילים. הוא נשאר בביתי לעוד שלושה ימים כדי לוודא שאקרא את כל הספר ואעשה את חמשת התרגילים נכון. קראנו את הספר בבוקר, ואת התרגילים הוא לימד אותי אחר הצהריים. במשך היום השני, העצירות שהטרידה אותי במשך מספר שנים נרגעה. ביום השלישי פתאום נהייתי רעבה ורציתי לאכול. אחרי שקרוב המשפחה שלי עזב, התחלתי לקרוא את הספר ולעשות את התרגילים לבדי. המשכתי לתרגל והרגשתי טוב יותר בכל יום. הכאב בגבי נעלם בהדרגה. עשרה ימים מאוחר יותר, יכלתי לרדת במדרגות כדי ללכת לחצר ולאסוף את העיתון והמכתבים מתיבת הדואר.

כל השכנים שלי היו מופתעים לאחר שראו אותי הולכת מכאן לשם. אמרתי להם שלמדתי פאלון דאפא. ההתנסות האישית שלי שכנעה אותם שפאלון דאפא בהחלט רבת-עצמה. כמה מהם הפכו גם למטפחים.

השיפור הדרמטי בבריאותי גרם לי להיות מסוגלת לבוא לארה"ב לראות את בני, דבר שלא יכולתי לחלום עליו קודם לכן. מה גם שאני כל כך נהנית לשחק עם נכדי ואני יכולה לסחוב אותו במעלה ובמורד המדרגות ללא בעיה.

מאז שהתחלתי לטפח לפי פאלון דאפא, וויתרתי על כל התרופות שנלוו אלי במשך כל כך הרבה זמן. עכשיו אני אדם בריא לגמרי ולא נזקקתי לתרופות במשך יותר מחמש שנים.

(אומץ ממאמרה של הגברת ג'אנג שנכתב בשנת 2000)

מקרה 33. סוזאן שיה

סוזאן שיה, בת 79 היא מורה בגמלאות מטרוי, מישיגן. היא סבלה מדלקת אגן הכליה והכליה מעל ל-20 שנה. היא ניסתה טיפולים תרופתיים רבים כדי לפתור את הבעיה. לאחר שעסקה בפאלון גונג במשך מספר חודשים בריאותה השתפרה בצורה משמעותית. עכשיו היא בריאה, אנרגטית וחופשייה מתרופות.

סבלתי מדלקת אגן הכליה והכליה מעל ל-20 שנה. עקב חוסר במנוחה וטיפול רפואי מיידי המחלה מעולם לא הייתה תחת השגחה מלאה. לפני עשר שנים עברתי ניתוח להסרת ציסטה מאחת הכליות שלי. ניסיתי טיפולים רפואיים רבים ולקחתי מגוון תרופות בכל יום. בסופו של דבר, לא יכולתי לבצע את עבודתי הרגילה יותר מכיוון שחשתי עייפה כל הזמן. דם נמצא בשתן שלי לעיתים קרובות.

תרגלתי בשיטות צ'יגונג שונות, הן הועילו במעט אך לא יכולתי להפסיק לקחת את התרופות היומיות שלי. לפעמים חשתי יותר טוב ולפעמים פחות. לפני כשלוש שנים יכולתי לעשות מעט מאד בבית, אפילו הרתחת מים הייתה עבודה קשה בשבילי. רוב הזמן פשוט שכבתי במיטה וצפיתי בביתי ובעלה בלי יכולת לעזור להם.

למרבה המזל, בשנת 1997 למדתי פאלון גונג וראיתי את המורה לי בניו-יורק. בתחילה ניסיתי רק לתרגל את זה כסוג חדש של צ'יגונג. להפתעתי, לאחר שתרגלתי כמספר חודשים, הפסקתי לגמרי עם התרופות היומיות! לא לקחתי תרופות מאז, אך למרות זאת בריאותי השתפרה רבות הן נפשית והן פיזית. עכשיו אני יכולה להכין אוכל לכל המשפחה וגם לטפל בשני נכדי כשהם חוזרים מבית הספר. אנשים רבים אמרו שאני נראית צעירה יותר. אני עצמי מרגישה אנרגטית יותר ממקודם. יום אחד בשנה שעברה, המשפחה שלי נדהמה לראות אותי רצה עוד לפני שהבנתי זאת בעצמי! זה היה לא ניתן לתיאור.

עברתי תאונה לפני כשנתיים בניו-יורק. כשעמדתי על כסא לפתע מעדתי ונפלתי על רצפת בטון. היה לי קשה לזוז עקב כאב הגב החמור. יכלתי רק לשכב במכונית בזמן שהבת שלי הסיעה אותי בחזרה למישיגן. היא שלי רצתה לקחת אותי לחדר מיון אבל אני אמרתי לה שלא תדאג. עסקתי בפאלון גונג בזמן ששכבתי במיטה. לאחר שבוע אחד קמתי ועבדתי כרגיל!

אנשים עם מחלות אחרות

מקרה 34. ג'ני פאן

ג'ני פאן, בת 56, היא דוקטור לרפואה סינית מסורתית, המטפלת בדיקור בסן פרנסיסקו. ב-27 לאפריל, 1998, היא אושפזה בבית החולים הכללי של סן פרנסיסקו, עם שטף דם חמור במוח. היא סווגה כחולה במצב האנוש ביותר בבית החולים, וקיבלה טיפול חירום, עשרים וארבע שעות ביממה. מצבה היה כה אנוש, עד כי באופן נורמאלי היה לוקח לה שנים להחלים, אם בכלל הייתה שורדת. הרופאים שלה הזהירו אותה שמצבה עלול להתדרדר בכל רגע, ולסכן את חייה. היא הייתה תלויה לחלוטין בתרופות, וסבלה כאבים קשים מנשוא. זמן קצר לאחר שהחלה לתרגל פאלון דאפא, היא החלימה לחלוטין, וחזרה לעבודתה בקליניקה. ההחלמה הדרמטית שלה, הובילה חלק מהמטופלים שלה להפוך למתרגלי פאלון דאפא.

לפני שהגעתי לארצות הברית, לימדתי רפואה סינית מסורתית במשך 25 שנים, בבית ספר רפואי בסין. הגרתי לארצות הברית ב-1993, עברתי במהרה את מבחני ההסמכה, והתחלתי לטפל בדיקור בקליפורניה. אהבתי את המקצוע שלי, ותמיד עשיתי כמיטב יכולתי, בניסיון להקל על מצוקת המטופלים שלי. אולם, בגלל עומס יתר בעבודה וקשיים אחרים בחיי, התדרדר מצב בריאותי. ב-27 לאפריל, 1998, חליתי באופן קשה, ואושפזתי בבית החולים הכללי של סן פרנסיסקו. אובחן אצלי שטף דם במוח, סווגתי כחולה במצב האנוש ביותר, וקיבלתי טיפול אינטנסיבי, עשרים וארבע שעות ביממה. במהלך האשפוז שלי, התייעצו לגבי בכל יום יותר מתריסר קבוצות של דוקטורים, פרופסורים ומתמחים. עברתי צילומי CT חוזרים ונשנים, הדמיות MRI, דיקורים מותניים, צנתורים ובדיקות דם. הסבל מכאבי הראש ומהטיפולים היה בלתי נסבל. הראייה שלי התדרדרה במהירות, בגלל הבזקי האורות הבוהקים ששימשו בטיפול. לא הייתי מסוגלת להבדיל בין צבעים, ולא יכולתי לזהות מבעד לחלון מכוניות ואנשים במגרש החניה. אתם לא יכולים לתאר לעצמכם כמה נורא הרגשתי אז. מה הייתי אמורה לעשות עם המטופלים שלי, עם הבת שלי ועם הקריירה האהובה שלי?

הייתי חלשה ביותר, כאשר שוחררתי מבית החולים והלכתי הביתה לשיקום. לא יכולתי לצעוד מרחק של 100 יארדים בעצמי, לא יכולתי לקרוא שלטי רחוב, ולא יכולתי לעמוד בקצב תחלופת האור ברמזורים. לחץ הדם שלי עלה לרמה של 280/160, ורמות הסוכר בדם היו 470! כמעט כל האיברים הפנימיים שלי לקו בתפקודם.

ברגע נואש זה, מצאתי את הפאלון דאפא, והחיים שלי השתנו לחלוטין. בבוקר של ה-4 ביולי, 1998, ראיתי מספר סטודנטים סיניים ואמריקאיים עושים תרגילי תנועה איטיים במדשאה של אוניברסיטת סטנפורד. הריכוז שלהם, השלווה וההבעה הנדיבה, משכו אותי. ניגשתי לשם ונודע לי שהם מתרגלים פאלון דאפא. אחד המתרגלים המליץ שאקרא ספר שנקרא ג'ואן פאלון. הוא גם לימד אותי במקום את התרגילים. להפתעתי, הייתי מסוגלת לתרגל במשך שעה באותו הבוקר. בערב, השתתפתי בקבוצת לימוד במשך ארבע שעות. היה זה פשוט נס, שחולה במצב אנוש כמוני, תשב ותלמד במשך זמן כה רב.

בלהט רב, קראתי ג'ואן פאלון והקשבתי להקלטות ההרצאות של מאסטר לי. צפיתי גם בהרצאות של מאסטר לי בווידיאו, ותרגלתי בכל בוקר. באורח נס, הבריאות שלי השתפרה במהירות. מקריאת הספר, הבנתי את הסיבה המהותית לחולי, והחלטתי לעמוד בסטנדרטים של מתרגלת אמיתית. החלטתי לשכוח את המחלה שלי, ולהתרכז בתרגול פאלון דאפא. במהרה, הפסקתי לקחת את כל התרופות. לא ייחסתי לכך חשיבות, והתמקדתי בטיפוח ובתרגול. כאבי הראש שלי פחתו כל יום באופן משמעותי. יכולתי להרגיש שכבות של כאב נדחפות החוצה מתוך המוח, לגולגולת, לקרקפת ומשם נעלמות. גם הראייה שלי השתפרה במהירות. בהתחלה לא יכולתי לקרוא את הג'ואן פאלון. אולם, מכיוון שמאוד רציתי לקרוא את הספר, התרחש נס. כל שורה של מילים גדלה כאשר קראתי אותה. תוך זמן קצר, הייתי מסוגלת לקרוא את

הג'ואן פאלון, אפילו בלי משקפיים, בהן השתמשתי במשך ארבעים שנה. אנשים סביבי נדהמו כשראו את השינויים שחלו בי.

כשעזבתי את בית החולים הזהיר אותי הרופא, ואמר לי שהמחלה עלולה לסכן את חיי בכל רגע. הדבר הפחיד מאוד את המשפחה שלי. אולם, בדיקות שגרתיות הצביעו על שיפור בבריאותי. הרופא שאל אותי כיצד החלמתי כל כך מהר. סיפרתי לו שהיה זה הפאלון דאפא שהציל אותי, ונתן לי חיים נוספים.

לאחר שהחלמתי לחלוטין וחזרתי לעבוד, סיפרתי למטופלים שלי על פאלון דאפא, ועל ההתנסות שלי. חלק מהם התחיל לזגל. בגלל שאני רופאה, בכל פעם שאני רואה מטופל שלי סובל ממחלה, ונאבק בייאוש עם הכאב, אני חשה כאב גם כן. לידה, זקנה, מחלה ומוות - מי יכול להימלט מהם? אפילו רופא אינו מסוגל להתחמק מהמחלה. תמיד חיפשתי דרך להיפטר לחלוטין ממחלות, ולאפשר לאנשים להיות בריאים. לא יכולתי למצוא אותה במדע הרפואה. רפואה יכולה רק לשלוט במחלה באופן זמני. היא לא מסוגלת להגיע לשורשים שלה. עכשיו מצאתי את הדרך בפאלון דאפא, וחוויתי על בשרי את העומק שלו. פאלון דאפא נתן לי כל כך הרבה. לא רק שהוא שינה אותי מאדם גוסס לאדם בריא, הוא גם הפך אותי למטפחת, הצועדת לקראת עתיד זוהר.

(מתוך דבריה של ד"ר פאן בוועידה להחלפת התנסויות בשיקגו, 1999)

מקרה 35. ברוס פטינארי

ברוס פטינארי, בן 46, הוא תושב בוסטון. מצב בריאותו היה רע מאוד במשך זמן רב, לפני שגילה את הפאלון דאפא. היו לו סינדרומים ומחלות רבות, כמו אפילפסיה מסוג "המחלה הקטנה" (petit-mal), התעלפויות, מיגרנות, דיכאונות, פגיעה ביכולת ללעוס מזון, ליקויי למידה, נטייה לאוטיזם, תסמונת דום נשימה בשינה (sleep apnea) ופגיעה ברגל, שהגבילה באופן חמור את טווח התנועה שלו. שיש חודשים לאחר שהחל לזגל פאלון דאפא, השתפרה באופן משמעותי היכולת שלו לעמוד ולתמוך בעצמו. קבוצת התמיכה הרפואית שלו הופתעה מהשינוי שחל בו. רופא אחד, שעקב אחר התקדמותו לאורך זמן, הסיק שהפאלון דאפא תרם להעמדתו על הרגליים. חבר בצוות הרופאים התרגש עד דמעות מההתקדמות שלו.

מאחר ונולדתי לעולם של עוני, עם נטייה מולדת לחלות, האמנתי שזה היה גורלי בחיים. כאשר הייתי בן 10, נאמר שיש לי אפילפסיה מסוג "המחלה הקטנה", ושזו הייתה הסיבה להתעלפויות ולמיגרנות שלי. הטיפול בואליום [סם הרגעה] היווה את ההתחלה של תקופה ארוכה, בה הייתי תחת השפעה של חומר זה או אחר. ליקויי הלמידה שלי, נטיות לאוטיזם, והתקפות מוקדמות של דיכאון חז-קוטבי (major depression), לא טופלו כלל. פגיעה ביכולת ללעוס מזון לא אובחנה עד שהגעתי לשנות השלושים של חיי. אז הפך הכאב בלסת לחמור כל כך, וסוף-סוף לא היה מנוס מלטפל בי, טיפול שדרש שני ניתוחי שיקום.

באותה העת התחלתי לבחון מצב אחר מילדותי. לא הייתי מסוגל לנשום כמו שצריך בזמן השינה, או דרך האף במהלך היום. מאוחר יותר, זה אובחן כתסמונת בינונית עד חמורה של דום נשימה בשינה, ועיוות במחיצת האף. ניתוח תיקן את העיוות, וניתנה לי מכונה שתתמוך בנשימתי בלילה. בנוסף לכל זה, ולדברים אחרים, התמודדתי מדי יום עם פגיעה ברגל, שהגבילה באופן חמור את טווח התנועה שלי.

התלות במערכת התמיכה הרפואית שלי, בתוספי מזון ובתרופות, הייתה דרך החיים שלי. שרפתי חלק ניכר מהקשרים החברתיים שלי, ולא עבדתי במשרה מלאה במשך יותר משמונה שנים. בהרגשה של בדידות ופגיעות, מצאתי את עצמי חי בתנאי בריאות קשים. לקחתי לעצמי הזדמנות להביט לאחור על המסד הבריאותי, ועל מערכת התמיכה שלו, שכעת נראו כעוזרים לי מצד אחד, וכמעכבים אותי מצד שני. התעייפתי מהנוכחות של בעיות בלתי פתורות רבות כל כך בחיי. לעמוד על שתי רגליי בכוחות עצמי ללא כאב, נראה דבר כל כך בלתי אפשרי.

בעודי מחפש מקום חדש לגור בו בעלון פרסום שבועי, נתקלתי במודעה לשיעורי צ'יגונג בחינם. בעקבות זאת יצרתי קשר עם מתרגל פאלון דאפא. במשך הימים הבאים, הלכתי לאתר תרגול בבוקר, ללמוד את חמשת התרגילים. וביום השלישי, הייתה לי ההזדמנות להשתתף בסמינר בין 9 ימים של פאלון דאפא. השינוי שלו חיכיתי הגיע, ובגדול.

במשך ימים ראשונים אלה של הקשר עם הדאפא, האמנתי שיש לי גורל קבוע מראש עם פאלון דאפא, כפי שאמר מאסטר לי בג'ואן פאלון (עמ' 1), "ודאי שאנחנו מאמינים בגורל קבוע מראש". מאז שאני זוכר את עצמי, רצייתי למצוא דרך חזרה הביתה לקוסמוס. התחושה שאני בעולם הזה, אך לא באמת שייך לכאן, עיצבה את חיי. כאשר קראתי בעמוד 2 בג'ואן פאלון, "אדם צריך לחזור למקור האמיתי שלו, זוהי המטרה האמיתית של להיות אדם", ידעתי שעליתי על משהו חדש ואדיר.

בעודי סובל מבריאות דלה ומדיכאון, התמדתי בשבועות ראשונים אלה של תרגול. למרות שלא יכולתי ללכת היטב, ידעתי שאני בדרך להיות מטפח. בעמוד 45 של ג'ואן פאלון קראתי: "היכולת שלך לטפח תלויה ביכולת שלך לשאת, להקריב ולסבול". כעת אני מבין ששילמתי עבור הקארמה שלי. תרגול פאלון דאפא שינה את ההשקפה שלי, והוביל לכך שבריאות טובה תשכון בגופי, בראשי ובנשמת.

במשך שלושת החודשים הבאים, בהחליטי שאינני נכה, ושאיני רק מתמודד עם קארמה המתבטאת בצורה של קשיים, התעוררתי כל בוקר ללא שעון מעורר ב-4:30, ונדמה שבקפיצה אחת הייתי מגיע לאתר התרגול, המרוחק יותר מ-10 מיילים משם. ההזדמנות לחלוק חוויות עם מתרגלים אחרים עזרה לתרגול שלי. גיליתי שיש יותר סיכוי שאצליח לתרגל את כל חמשת התרגילים, כאשר הייתי אתם, וכאשר הייתי בחוץ באתר התרגול. כבר לא חיפשתי אף אדם שירפא אותי. השינוי וההתאמה הנחוצים לכך שהטיפוח שלי יצליח, כבר התחילו לפעול. ראיתי שהיה זה בידיי להעלות את עצמי באמצעות לימוד הפא (חוק הבודהא), ושיפור השיין-שינג שלי (טבע המחשבה והלב; טבע מוסרי).

בפנותי לדרך חדשה זו, אני מגלה יותר בכל יום את החשיבות הרבה של הבנת הפא. נזכרתי בציטוט הבא מתוך ג'ואן פאלון: "במהלך ההיסטוריה, בטיפוח-תרגול מקפידים על 'ללא דרך שנייה'". לאחר שהנחתי לרעיון זה להתעכל במוחי במשך זמן מה, התחלתי לנקות את הדירה שלי, ולהשתחרר מהמסלול הרוחני הקודם שלי, שהחל תשע שנים קודם לכן. לאחר שלושה חודשים של תרגול יומי וקריאת ספרי הדאפא, נכנסתי לדירתי הישנה, שקירותיה נצבעו מחדש, והשטיחים בה הוחלפו, וכל שיכולתי לראות היה פוסטרים של דאפא, מהם קורן סמל הפאלון דאפא. השרידים של חיי הקודמים, לפני שהשגתי את הדאפא, נעלמו ברובם. הערבוביה של השיטות הרוחניות הרבות אחריהן רדפתי, כבר לא פקקה את דרכי בחיים. שיטפון השינוי ניקה את המורים הישנים שלי, ואת הגורמים לעזרה-עצמית. לא ניתן היה לראות בשום מקום את ספריהם ואת חפציהם.

תוך זמן קצר, התחלתי לשים לב שיותר אנשים מסתכלים עליי, ומנסים ליצור קשר. ודברים מרגשים התחילו לקרות. לפני שלושה חודשים, מצאתי עבודה זמנית כשרת באחווה עתיקה מ-1720. באוקטובר 1998, ניתנה לי ההזדמנות להשתתף בטורונטו, במשך חמישה ימים, בקבוצת לימוד פאלון דאפא. בזמן שהותי בטורונטו, היה לי המזל לבלות שעות רבות עם מתרגלים אחרים, ולשמוע את ההתנסויות שלהם. כשראיתי עד כמה התאמצו להבין טוב יותר את הפא (חוק הבודהא), החלטתי להקדיש זמן רב יותר ללימוד הפא עם מתרגלים אחרים, כאשר אחזור לבוסטון. רק חזרתי הביתה, וכבר נסעתי שוב, לניו יורק, להשתתף בקבוצת תרגול בסנטרל פארק ובחזית בניין האו"ם. זה היה המקום בו פגשתי את מאסטר לי, באירוע ספונטאני.

קבוצת התמיכה הרפואית שלי הייתה מופתעת, אך מרוצה מאוד, מהשינויים שחלו בי. אחד הרופאים, שעקב אחר ההתקדמות שלי לאורך זמן, הסיק שהפאלון דאפא תרם לכך שחזרתי לעמוד על הרגליים. כאשר הלכתי לבדיקה בפעם זו, התרגשנו עד דמעות, אחד מרופאי הסגל ואני, מההתקדמות שלי.

בחודשיים האחרונים, חשבתי על עד כמה שפר גורלי. עברו שישה חודשים מאז התחלתי לתרגל פאלון דאפא, והיכולת שלי לעמוד על הרגליים ולתמוך בעצמי השתפרה באופן משמעותי. אני לא לוקח יותר

שום תרופה. אני משוכנע שבאמצעות העמקת ההבנה שלי את הפא, מתחיל מסע הטיפוח האמיתי שלי. אני מזכיר לעצמי כשאני ממשיך לתרגל: מכאן אפשר רק לעלות.

(מתוך מאמר שכתב מר. פטינארי ב-1999)

מקרה 36. ג'יאן-דאנג לאי

ג'יאן-דאנג לאי, רופא בן 53, מתגורר בטאי-פה, טיייוואן. הוא סבל מאוד ממחלות שונות, כולל כיב קיבה, דימומים מהקיבה, דלקת בקשתית (irits) באביב של כל שנה, וכאבי גב במשך כל השנה. למרות שהוא רופא, ובעל נגישות גבוהה לטיפול הרפואי הטוב ביותר שבנמצא, הוא לא הצליח למצוא מזור לתחלואיו. לאחר שלמד פאלון דאפא במרץ 1997, הבריאות שלו השתפרה, והמחלות שלו נעלמו.

כרופא אף-אוזן-גרון, יש לי רמה טובה של הבנה, בנוגע לטיפולים במחלות השונות, וליעילותם. אנשים חושבים שהרפואה המודרנית הרבה יותר מתקדמת מבעבר, אך למעשה יכולים הטיפולים רק להקל על הסימפטומים השטחיים. זה כמעט בלתי אפשרי לרפא מחלה באמת. מהתנסויות העבר שלי, צברתי גם ידע לא מועט בנוגע לדתות מערביות ומזרחיות שונות. על כל פנים, לאחר שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, גיליתי שזוהי התורה הרוחנית המעמיקה ביותר, והמדע היסודי ביותר, בהם נתקלתי בחיי. השינויים שחלו בי בשנים האחרונות, הם הוכחה חיה לכך.

מאז הילדות, היו לי מחלות קלות כחמורות, בזו אחר זו. במשך עשר השנים לפני שהתחלתי לתרגל פאלון דאפא, התדרדר מצב בריאותי באופן כה חמור, עד כי נפלתי למשכב כל הזמן. סבלתי מכיב קיבה, דימומים מהקיבה, כאבי גב כרוניים, דלקת בקשתית [מחלה דלקתית של קרומית הפיגמנטים הטבעתית, הממוקמת מאחורי הקרנית], סחרחורות וסכיזטיקה. מחלות אלו, שהופיעו בזו אחר זו, גרמו לסבל נוראי. הטיפולים הרפואיים לא יכלו באמת להעלים את המחלות, שחזרו להופיע לאחר פרק זמן מסוים.

המחלה הנוראה ביותר שהייתה לי אי-פעם הייתה דלקת בקשתית. בפעם הראשונה שחליתי בה, האדימו גלגלי העיניים שלי במשך יומיים, עד שהתפתחה בתוכם לפתע מוגלה. העיניים שלי היו נפוחות וכואבות מאוד. לא יכולתי לפתוח אותן, ולא יכולתי לראות דבר. גלגלי העיניים שלי היו מלאים במוגלה. יכולתי רק להבחין בין אור לחושך, אך לא יכולתי לראות צורות של חפצים. בנוסף לכאב הגופני, לא ניתן לתאר במילים את הפחד שחשתי מפני איבוד ראייתי. היה לי אז מספיק מזל למצוא רופא עיניים, שהיה מסוגל להזריק תרופה ישירות לרקמות המקיפות את גלגלי העיניים שלי. לאחר שקיבלתי זריקות במשך למעלה מעשרה ימים ברציפות, הכאב שכך. אולם, מאז הפעם הראשונה שהופיעה דלקת הקשתית, היא חזרה בכל אביב, ובדרך כלל נמשכה למעלה מחודש. בכל שנה, היה צורך באותה הזריקה, בכדי לשמור על המחלה תחת שליטה. לאחר שסבלתי ממחלה עונתית זו במשך למעלה מעשור, התחלתי לחשוש מאוד מתופעות הלוואי של התרופות. הן היו עשויות לגרום לבעיות כליות, והייתי עלול להפוך לתלוי בדיאליזה. הייתי כל-כך מפוחד, עד כי חשתי מוטרד והחורתי, בכל פעם שמחלה זו אך הוזכרה.

חוץ מהאימה העונתית שתוארה לעיל, סבלתי גם, במשך למעלה משני עשורים, מכאבי גב חזקים מאוד, שנמשכו כל השנה, וסיבתם לא הייתה ידועה. תאונת דרכים לפני עשר שנים, הפכה את הכאב לחמור הרבה יותר, בייחוד במשך החורף, אז הייתי מרגיש כאב כאשר הייתי נשכב, מסתובב, נעמד, ולעיתים אפילו שוכב במיטה מבלי לזוז. כאשר הייתי נוסע במכונית, לא הייתי מסוגל לשאת את הטלטלות, והיה עלי להרים מעלה את גופי בעזרת שתי ידיי, בכדי להימנע מהרעידות של המכונית הנוסעת. אפילו על קרקע יציבה בבית, קשה היה לי ללכת לאורך זמן, בגלל כאב הגב. לא הייתה תנוחה בה לא חשתי כאב. לפני שהתחלתי לתרגל דאפא, סבלתי באופן זה במשך כעשור.

בתקופה ההיא, לא היה לי מושג כיצד אמשיך לחיות. למדתי פאלון דאפא, ובאמת חוויתי את העוצמה של שיטה זו. פאלון דאפא שינה את חיי לחלוטין. במשך השנתיים האחרונות, כבר לא הייתי צריך את התרופות, בהן השתמשתי במשך למעלה מעשר שנים. ובכל זאת, הבריאות שלי ממשיכה להשתפר, דבר שלא ניתן היה להשיג באמצעות התרופות.

כרופא, הייתה לי הבנה טובה מאוד בנוגע למחלות, והיה זה פשוט עבורי לקבל תרופות. במשך שנים אלו, כמות התרופות שלקחתי, הייתה גדולה בכמה מונים מהכמות שלוקח אדם ממוצע. אולם, השורש של המחלות שלי לא סולק. לפני שהתחלתי לטפח ולתרגל פאלון דאפא, ניסיתי להשתמש בשיטות רפואיות של אנשים רגילים, בכדי לבער את שורש המחלה. לאחר שלמדתי פאלון דאפא, הבנתי שהדרך האמיתית לסלק את החולי לחלוטין, היא באמצעות טיפוח תרגול.

פאלון דאפא נתן לי הבנה חדשה בנוגע לטיפוח תרגול. למרות שניסיתי דתות שונות, מעולם לא חוויתי הרגשה כזו עמוקה כאשר קראתי ספרי דת. ההתנסות שלי בדתות שונות, במשך מספר שנים, לא הביאה אותי להשתחרר ממחלותיי. כעת, לא רק שסילקתי את מחלותיי, יש לי גם מטרה ברורה בחיי. שיניתי את הלך המחשבה שלי, וגיליתי חסרונות בעצמי. בחיים שלי כעת יש פחות שנאה, ויכוחים, תלונות והחזקות. לא ידעתי מה רציתי בעבר, אולם כעת אני יודע בבירור, שטיפוח ותרגול לקראת רמות גבוהות, זה מה שאני בוחר לעשות.

(מתוך דבריו של ד"ר לאי בועידת הפאלון דאפא לשיתוף ההתנסויות בטיוואן, 1999)

מקרה 37. זק האלו

זק האלו, בן 51 הוא יועץ בריאות מלונדון. מאז שהחל לתרגל פאלון גונג ב-199, הוא היה עד לשינויים מנטליים ופיסיים גדולים. מרבית פציעותיו משנים של ספורט ואומנויות לחימה החלימו. גם מרפק הטניס שלו, פרק כף היד שנפגע משימוש במחשב, הכתף והברך. הסינוסים שלו שוחררו והגושים בגרון נעלמו אף הם. גבו וצווארו כבר אינם כואבים. הוא חזק יותר ורגוע יותר.

נולדתי בצ'כוסלובקיה הקומוניסטית לפני 51 שנה. מאז ילדותי בפראג חיפשתי משמעות רוחנית לחיים והיו לי מאסטרים ומורים רבים. עמוק בפנים, במקום שחששתי להיכנס אליו, היה רצון חזק להיות אדם טוב. רק להיות אדם טוב. רק לקבל את הסיכוי הזה. רק פעם אחת בחיים האלה.

אני רוצה לחלוק אתכם את שלמדתי וכיצד השתנתי מאז שהתחלתי את הטיפוח בפאלון גונג לפני 11 חודשים - איך הפכתי להיות אדם טוב יותר. רוב חיי, מאז גיל 16, לא יכלתי לשקול יותר מ-67 ק"ג. במשך ששת החודשים האחרונים הוספתי 10% למשקלי וכעת אני שוקל 74 ק"ג. אני מרגיש חזק יותר והרבה יותר רגוע. אני עושה יותר עבודה בכל יום ומשלים עם קשיים שבעבר היו מותירים אותי מבולבל במשך ימים או שבועות. יש לנו שלושה ילדים בוגרים. שתי בנותינו שבשנות ה-20 שלהן חזרו לגור אתנו. הן אומרות לי שקל יותר לגור איתי, אני נחמד יותר למשפחתי ולאחרים ולא מתעצבן כמו שהייתי קודם. לפני שמצאתי את פאלון גונג, אפילו דבר קטן יכל לגרום לי לצאת מכלי, הייתי נכנס לכאורה ללא סיבה להתקף כעס. אני כבר לא נוהג בעצמי כל כך בחומרה.

בחודש פברואר, כשביקרתי את אימי בת ה-80 בפראג, היא שאלה אותי מה קרה לשערי האפור. האם צבעתי את שערי? מובן שלא! שערי שינה את צבעו. רוב פציעותיי משנים של ספורט ואומנויות לחימה החלימו, כולל מרפק הטניס, פרק היד מהמחשב, כתפי וברכי. הסינוסים שלי השתחררו והגושים בגרון נעלמו גם הם. גבי וצווארי כבר לא כואבים. איני לוקח עכשיו תרופות או מקבל טיפולי בריאות משום סוג. מעולם לא חשתי טוב כמו שאני חש עכשיו.

הראייה שלי השתפרה גם היא, אינני מרכיב משקפיים ואני יכול לראות בברור מה שמולי. אשתי אומרת שאני יכול לראות דברים אחרים יותר בברור גם כן. עכשיו אני יכול לשבת בשקט במדיטציה ולהקשיב בשלווה לאחרים.

לפעמים אני יכול לראות שכולם סובלים. נהגתי להציב מטרות בנוגע לשפע שלי, לרוחניות, למערכת היחסים ולבריאותי - על כולם הייתי צריך להתעלות. עכשיו אני לוקח דברים יותר בקלילות, הם לא כזה עניין גדול. אני לומד להיות את חיי הטיפוח. זו ההרפתקה הגדולה ביותר שזמינה לכולם. אני לומד לתת לדברים לקרות בטבעיות, כך שיש נוחיות רבה יותר במשפחתי. הפכתי סובלני יותר לדרכי אחרים. אני מניח לאנשים לעשות מה שהם רוצים בלי להתעקש שדרכי היא הטובה ביותר בשבילם. בשבילי זה שינוי

גדול! כבר אינני חושב שאני יודע מה הדרך הטובה ביותר לאנשים לחיות את חייהם. אני נותן להם להבין זאת לבד בשביל עצמם.

אני אסיר תודה על ההזדמנות לשנות את חיי בהתאם לפאלון דאפא ולתת לחיי משמעות טוב. עכשיו יש לי מתנה גדולה אף יותר משיכולתי לחלום עליה. אני יכול להפוך ליותר מאדם טוב. בשביל זה, אני מודה לך המורה לי.

(אומץ מהצגתו של מר האלו מוועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בלונדון, 1999)

מקרה 38. מִי-יוֹן טִיאָן

מי-יון טיאן בת ה-47 היא עובדת סוציאלית המתגוררת בטאי-פה שבטאיוואן. מאז נעוריה היא הוטרדה מסוגים שונים של מחלות, כולל כאבי ראש, גידול רחמי, בעיית לב ומחלה בכליה. היא קיבלה טיפולים מרפואה מערבית וסינית וכמו כן ניסתה סוגי צ'יגונג שונים. בנובמבר 1997 היא נתקלה בפאלון דאפא והחלה את דרך הטיפוח-תרגול שלה. לא רק שהרוויחה את בריאותה מחדש דרך תרגול, אלא גם שהרמוניה הופיעה מחדש במשפחתה.

הייתה לי הערצה לטאו במשך למעלה מ-20 שנה. ניסיתי שיטות טיפוח שונות מאסכולת הטאו, אבל תמיד נהייתי מבולבלת ומיואשת. שאלתי את עצמי לעיתים קרובות: איך אוכל להגיע לכייתי האמיתי? איפה הוא נמצא בכלל? הרגשתי אבודה לחלוטין. הייתי עצובה מכיוון שלא ידעתי את הדרך הביתה.

בסוף נובמבר 1997, קיבלתי שיחת טלפון מחבר שסיפר לי על פאלון דאפא והתחלתי לקרוא את ג'ואן פאלון. כשהגעתי למשפט: "אדם צריך לחזור למקור האמיתי שלו, זוהי המטרה האמיתית של להיות אדם", הייתי המומה מאד. זה היה משהו חדש שלא שמעתי לפני כן. הבנתי שמצאתי את הדבר היקר ביותר- האמת. לפתע, כל הבלבול שלי נמחק לגמרי. פרצתי בדמעות של שמחה ומיד נרשמתי לסמינר פאלון דאפא המקומי בן תשעת הימים.

סוגי מחלות רבים הטרידו אותי מאז נעורי. היו לי כאבי ראש נוראיים, בעיית לב, גידול רחמי, בעיה בכליה ובעיה באגן הירכיים. כמו שבעלי אמר, לקחתי 300 ימים מהשנה תרופות. גם מערביות וגם סיניות, אבל הן לא עזרו הרבה ואיבדתי את הביטחון בהן. ניסיתי גם צורות רבות של צ'יגונג, אבל מצאתי שלא יכלו לעזור לי. בזמן ההוא, לא ידעתי שהסבל שלי נגרם למעשה ע"י קארמה ולא יכל להימחות בעזרת תרופות. תרופות יכלו לטפל בסימפטומים של מחלתי, אבל לא יכלו להוציא את השורש, את סיבת הסבל שלי. הלב שלי היה מלא באכזבה. הרגשתי חסרת אונים. איבדתי עניין בחיי מכיוון שכל מה שיכלתי לחוש היה כאב.

במשך החודש הראשון של לימוד הפא (חוק הבודהא), יכלתי לקרוא רק כמה עמודים ביום בגלל הכאב בעיני. אבל להפתעתי, לאט, מצבי הפיסי החל להשתנות. בתחילה, חשתי כאבי ראש חזקים ואפילו התחלתי להקיא. אבל אחרי ההקאות האלימות, כאב הראש שלי עבר ואז מערכות השתן שלי התחילו להיטהר. הרגשתי קור בכל הגוף, ורטטתי ורעדתי כשהטלתי שתן. היה דם בשתן שלי, והעיניים שלי הרגישו כאילו הן עולות באש. ידעתי שאלו הסימנים של טהור הגוף, והחלטתי לסבול את הכאב. חמישה ימים אחר כך, חשתי כאילו נולדתי מחדש. אחרי שהתעוררתי בבוקר, גיליתי שהעולם סביבי היה כל כך יפה. גבי כבר לא היה מעוקם, והגוף שלי הרגיש קל מאד. הייתי מלאה בשמחה. מאז, לא נזדקקתי לשום תרופה.

דרך טיפוח השין-שינג (טבע הלב), שיניתי את גישתי אל בעלי. לפני כשלוש שנים, לפני שלמדתי פאלון דאפא, משפחתנו נכנסה לחובות עמוקים בפתאומיות. בשבילי, היה זה אסון. המומה משנאה וכעס, הפלתי את כל האשמה על בעלי. מערכת היחסים שלנו התדרדרה ולא דיברנו אחד עם השני. היינו כמעט זרים. אחרי שלמדתי פאלון דאפא, הבנתי שאני צריכה לראות דברים מנקודת המבט שלו; אחרי הכל, גם הוא עבד מאד קשה בשביל משפחתו. מפאלון דאפא למדתי איך להתמודד עם ביקורתיות בחוסר אנוכיות וסלחנות. אז, לבושותי, גיליתי שהייתי אדם מאד אגרסיבי. כשצדקתי, אף פעם לא סלחתי לאחרים. גם

הבנתי שפעולותיי נגרמו ע"י החזקות חזקות שהייתי צריכה לחסל. המורה שלנו אמר שנשים צריכות להיות עדינות. ניסיתי לשנות את גישתי מעומק לבי. ניסיתי להיות עדינה עם בעלי. ובזמן שהפכתי להיות רעה ואם טובה יותר, השנאה והכעס שבלבי נעלמו גם הם.

בני הבכור בן 18 עכשיו. אחרי שלמד פאלון דאפא, הוא התחיל להשקיע יותר בלימודים ונהנה מעשיית עבודות התנדבות. חברי הכיתה שלו כינו אותו "הילד של זריחת השמש" והמורים שלו שיבחו אותו. בני הצעיר בן ה-13, גם למד דאפא אתנו. הוא נוהג בעצמו כבמתרגל בכל רגע. כל השינויים האלה בבני היו מאד מפתיעים. עכשיו אני יודעת שפאלון דאפא גדל בלבם, כך שאני בוטחת בהם ודואגת פחות.

כשהמשכתי ללמוד דאפא, הפכתי להיות יותר מודעת לגדולתו. התודעה שלי גם הפכה להיות נינוחה ויותר שלווה. בכל פעם שיש קונפליקטים, אני מנסה להסתכל אל תוך עצמי לפי הפא. אני שואלת את עצמי, "האם השין-שינג שלך כמו שצריך? האם את הוגנת מספיק? האם את כנה וישרה?" כשאני נוהגת בכל דבר עם מחשבה צלולה, אני מוצאת שזה לא קשה לעבור דרך הקשיים. אני חשה מאד בת-מזל על כך שאני יכולה לטפח ולתרגל דאפא. אני אוקיר את ההזדמנות הזאת ואתייחס לפא כאל מורה. דרך טיפוח ישר ויציב, אני מקווה שאוכל לחזור אחרי כל הזמן הזה לביתי!

(אומץ מהצגתה של הגברת טיאן בוועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בטייוואן, 1999)

מקרה 39. ג'ן-טונג שיה

ג'ן-טונג שיה, בת 56 היא נזירה בודהיסטית מגאו שונג, טייוואן. במהלך טיפוחה בבודהיזם המסורתי, היא נדדה יחפה עם קערת-צדקה ושק שינה וקיוותה למצוא מורה שיוכל באמת להדריך אותה להגעה לשלמות. מכיוון שתהליך הטיפוח-תרגול שלה התמקד רק בנפש בלי לטפח את הגוף, גופה היה חלש. היו לה מחלות רבות במשך שנים. יום אחד, תלמיד של פאלון דאפא שלה לה את הספר ג'ואן פאלון. היא הבינה שסוף-סוף, היא מצאה את המורה שחיפשה. כל המחלות שלה נעלמו במהרה לאחר שהחלה לטפח בפאלון דאפא.

שמי הוא ג'ן-טונג שיה, השם שקיבלתי לאחר שהפכתי לנזירה בודהיסטית. לפני כן, הייתי תלמידה של בודהיזם. עכשיו אני מטפחת של פאלון דאפא.

הייתי ראש מנזר ומנהלת במקדש בודהיסטי מאז שעזבתי את משפחתי והפכתי לנזירה. למרות זאת, לא הרגשתי במקום בבודהיזם המסורתי, הייתי מאד מודאגת מכך שלא מצאתי את הדרך האמיתית הביתה. פחדתי מכך שאוליך שולל אחרים ואת עצמי, ולא רציתי לבלות את שארית חיי במקדש. הדברים שנלמדו לא היו מה שחיפשתי אחריו בטיפוח. הרגשתי שלא יכלתי לשנות את הסביבה במקדשים, אבל יכלתי להתחיל ע"י שינוי של עצמי. כך, עזבתי את המקדש בלא היסוס.

המשכתי את דרך הנזירות של איסוף צדקה עם קערת-צדקה ונדודים רגליים. טיילתי מעיירה אחת לשניה תחת השמש הקופחת, יחפה, סוחבת את כל חפצי (מטרייה, שק שינה ועוד כמה דברים הכרחיים) בדרכי חזרה. כפות רגלי היו חבולות וסדוקות מההליכה על האספלט החם והרמיסה של דרכי החצץ. זה כאב כל כך. ישנתי בבית קברות וגם תחת עצים. קשה לתאר במילים את הקשיים שסבלתי בגופי ובנשמתי.

מה הייתה המטרה של כל זה? קיוויתי למצוא דרך אמיתית הביתה, מורה אמיתי שיוכל לקחת אותי בחזרה לביתי האמיתי. בתחילת 1998, מטפח של פאלון דאפא שלה לי את ג'ואן פאלון. כשחזרתי לסככה שלי הרמתי את הספר מעל לראשי עם לב מלא כבוד. ברגע שפתחתי את הספר וראיתי את תמונתו של המורה לי, פרצתי בדמעות. מסיבה כלשהי, זהותו ומקורו של המורה היו ברורים לי. הרגשתי שבהחלט המורה שחיפשתי היה ממש מולי. עכשיו, כשאני מסתכלת לאחור, זה היה כפי שמתואר באחד השירים של המורה לי, "יואן גווי שנג גו" (הקשר הגורלי מסתיים בפרי הקדוש)

כמה שנים מחפשים את המורה

יום אחד רואים אותו אישית

לאחר שמקבלים את הפא, מטפחים כדי לחזור

כשמגיעים לשלמות המלאה חוזרים עם המורה

(תרגום טיוטה)

הבנתי את המשמעות ללא גבול של הדאפא בספר. זה פא הבודהא האדיר שהגיע שוב בעולם האנושי.

לא רק שמצאתי את המורה האמיתי ואת שיטת הטיפוח האמיתית, אלא גם שמצבי הפיסי השתנה רבות לאחר שלמדתי פאלון דאפא. הייתי חלשה וחולה מאז נעורי. בבודהיזם המסורתי הטיפוח הוא רק של הנפש ולא של הגוף, לפיכך, הייתי מסובכת במחלות רבות לאחר שהפכתי לנזירה. למרות זאת, כנזירה, הבודהיסטים החילוניים סיפקו את כל צרכי היום יום שלי. הרגשתי כאילו אני צריכה לטפח קשה מאד מהסיבה הזאת, חשתי אשמה בגלל הנטל הנוסף שנגרם עליי ההוצאות הרפואיות שלי. מאמצי במשך כל השנים הללו בניסיון לרפא את מחלותיי היו לשווא. הייתי מאד מודאגת מכל המצב. המחלות כבר עיכבו את הטיפוח שלי, והרגשתי מאד עייפה מנטלית ופיסית.

מכיוון שפאלון דאפא מטפחת גוף ונפש, גופי הבריא במהרה אחרי שהתחלתי לתרגל. אני אדם חדש, מלאה באנרגיה ושמחה ממעמקי לבי. יצאתי מחוץ לים הקשיים שהיה מלא במחלות כואבות במשך שנים רבות. עכשיו אני יכולה לבלות זמן רב יותר בלימוד הפא. הכוח הזה של פאלון דאפא והטוב של המורה לי. עכשיו, לא רק שאני ממשיכה לטפח את עצמי, אני גם מציגה את פאלון דאפא בכל מקום שאני הולכת וחולקת את חוויותיי עם אחרים.

אומץ מהצגתה של הגברת שיה בוועידת שיתוף ההתנסויות של פאלון דאפא בטאיוואן, 1999

תקציר התוצאות של סקר בריאותי של פאלון גונג¹

סקר בקנה מידה גדול נערך באוקטובר 1998 ע"י קבוצת מקצוענים רפואיים בבייג'ינג² כדי לעשות הערכת הבריאות של תרגול בפאלון גונג. שאלונים הופצו ליותר מ-200 אתרי תרגול בחמישה מחוזים אזרחיים בבייג'ינג. בהתנדבות המשתתפים מלאו שאלוני הערכה עצמית על מצב בריאותם לפי הנחיות. סה"כ 14,199 שאלונים נאספו, בינם 12,731 נחשבו כבני תוקף (ז"א כל השאלות נענו) ויצרו את בסיס הנתונים הבסיסי. התוצאות הראו ששיעור ריפוי המחלות באמצעות פאלון גונג היה 99%, ושיעור הריפוי המלא היה 58.5%. שיעור שיפור הבריאות הגופנית היה 80.3% ושיפור הבריאות הנפשית היה 96.5%. הסקר הראה, כי מתרגלי הפאלון גונג יכלו להגיע לשיפור בריאותי בלתי רגיל.

נתונים דמוגרפיים של הקבוצה

התפלגות המינים: 27.9% מאוכלוסיית הסקר היו זכרים, 72.1% נקבות. התפלגות הגילים: בני 50 או יותר מבוגרים, 67.5%; 49-21; 30.8%; 20 או צעירים, 1.7%. אורך תקופת התרגול: פחות משנה אחת, 25%; שנה עד שלוש שנים, 53%; יותר משלוש שנים, 22%. ניתן לראות כי אוכלוסיית הסקר ייצגה את קבוצת המבוגרים, שרובם נשים. חצי מהם תרגלו שנה עד שלוש שנים.

יעילות הריפוי

רק 6.6% מהאנשים החלו את הטיפוח ללא מחלה ידועה. בעוד של-20% הייתה מחלה אחת, ל-23.6% היו שתי מחלות, ול-49.8% היו שלוש או יותר מחלות. אחרי תרגול בפאלון גונג, 58.5% מהם החלימו לחלוטין, 24.9% עפ"י רוב החלימו, ו-15.7% החלימו חלקית. רק 0.9% לא הרגישו שום שיפור. כך, שיעור הריפוי השלם היה 99.1%. חסכון של 5.14 מיליון יואן הושג בתוך אוכלוסיית הסקירה כל שנה, מבוסס על 3,270 יואן (654 דולר אמריקני) חסכון לפי ראש.

יעילות של שיפור הבריאות הגופנית והנפשית

לפני תחילת תרגול בפאלון גונג, 14.4% מאנשים דיווחו: "בקושי יכול לעבוד." לאחר התרגול, רק 1.3% דיווחו: "בקושי יכול לעבוד" ו-80.3% ממתרגלים התנסו בשיפורי בריאות גופנית. אוכלוסיית הסקר ה"מאוד אנרגטית" הוגדלה מ-3.5% לפני תרגול ל-55.3% לאחר תרגול.

לפני תרגול פאלון גונג, רק 5.9% מאוכלוסיית הסקר דיווחו על הרגשה של "אושר", 24.1% הרגישו "מאוד לחוצים", 28.3% הרגישו "לחוצים", ו-41.7% דיווחו הרגשה "נורמלית." לאחר תרגול בפאלון גונג, 56.6% מאוכלוסיית הסקר דיווחו על מצב בריאות הנפשית שלהם כ"מאושר", 39.8% דיווחו "שיפור" או "שיפור גדול", ורק 3.6% דיווחו "ללא שינוי." השיפורים בבריאות הגופנית והנפשית היו בקשר הדוק.

באמצעות התנהגות לפי ההוראות של פאלון דאפא, מתרגלים אמיתיים בקביעות מעלים את השינוי-שינוי (טבע הלב ומוסריות) שלהם, מלבד תרגול הגונג (תרגילים). כתוצאה, הם השיגו גם את הבריאות הגופנית ונפשית. כיום, עם חסכון ממוצע השנתי של 3.270 יואן (654 דולר אמריקני בערך) לפי ראש, מעל 100 מיליון מתרגלים מסביב לעולם קיצצו מאוד את הוצאות הבריאות שלהם.

הערות שוליים:

1. תקציר זה מבוסס על דיווח תסקיר מקורי, הזמין באתר

<http://www.falundafa.ca/> האינטרנט

2. קבוצת אנשי המקצוע הרפואיים שערכו את הסקר היו ממוסדות

הבאים:

האוניברסיטה הרפואית הסינית המאוחדת, המכללה הבסיסית המדעית

בי"ח האוניברסיטאי הרפואי הסיני המאוחד

האוניברסיטה הרפואית של בייג'ינג

ביה"ח בייג'ינג מס' 2

ביה"ח הכללי הצבאי העממי הסיני 304

ביה"ח הכללי המשטרתי העממי הסיני

מוסד המחקר הרפואי הסיני המסורתי, בי"ח שי-יון

הקדמה קצרה לפאלון גונג

פאלון דאפא, שגם ידועה כפאלון גונג, היא צורה של מה שהסינים מכנים צ'יגונג (מבוטא-chee "gong"), מערכת תרגילים והוראות שעושה שינוי למחשבה ולגוף באופן עמוק. תרגילי הפאלון דאפא דומים לתרגילים מזרחיים אחרים המוכרים למערביים, כמו טאי צ'י ויוגה. צ'יגונג הוא חלק חיוני של חיי אנשים רבים באסיה. אופייני לראות פארקים סיניים מלאים כבר בזריחת החמה באנשים מכל אורחות החיים המתרגלים אומנויות אלה.

פאלון גונג מבדילה את עצמה מתרגולי צ'יגונג אחרים, מעבר למרדף אחרי בריאות וכושר, בכך שהיא מגיעה למטרה של חוכמה גדולה יותר והארה. מרכיב מרכזי בתורת הפאלון דאפא הוא לימוד של העקרונות הגבוהים יותר של אמת, חמלה, וסובלנות. בנוסף, פאלון גונג, שלא כמו תרגולי צ'יגונג אחרים, לא משתמשת ב"תרגילי נשימה", הידועים כפי שמתאפיין לעיתים קרובות במאמרים בכלי התקשורת.

מאז שהוצגה לציבור הרחב ב-1992 ע"י מייסדה, מר לי הונג-ג'י, פאלון גונג משכה יותר מ-100 מיליון אנשים מכל אורחות החיים ב-50 אומות. היא הוכחה כמנגנון רב עוצמה עבור הקלת מתח נפשי ושיפור בריאות. בשל התוצאות החיוביות של העקרונות העמוקים שלה בסיוע למתרגלים לשפר את בריאותם, לטהר את מחשבתם, לרומם את רוחם, ולהעמיק את הבנתם של החיים והיקום, פאלון דאפא הפכה להיות מאוד מפורסמת מסביב לעולם. התרגול ומורהו, מאסטר לי, במהרה זכו לשבחים בינלאומיים. מדינות רבות, כולל אילינוי וניו ג'רסי, וערים עיקריות בארה"ב, כמו וושינגטון די.סי., יוסטון, פילדלפיה, ושיקגו, הכריזו על יום/שבוע פאלון גונג, ואחדים נתנו ייחס כבוד לאדון לי כאל "אזרח של כבוד" או "שגריר רצון טוב".

תרגילים

בפאלון גונג יש חמש סדרות של תרגילים, כולל מדיטציה. שלושה מהתרגילים דורשים תנועות גופניות בעוד שהשניים האחרים דורשים שהייה ללא תנועה למשך פרקי זמן ממושכים. לתרגילים אלה יש תוצאה דרמטית וחיובית של הרגשה טובה נפשית וגופנית והם מיועדים להתאים ללוחות הזמנים של אורח חיים עסוק. התנועות יעילות ומהנות לכל הגילים, למרות שהתרגילים פשוטים, עדינים, ומאוד קלים ללימוד.

שיפור רוחני

מתרגילי הפאלון דאפא שואפים להיות אנשים יותר טובים בכל הסביבות ובכל המצבים. הם משתדלים ביתר שאת לוותר בהדרגה על מנהגים גרועים שונים והחזקות כמו כעס, אלכוהול ועישון, חרדה, פחד, קנאה, והרצון להחילה אישית ויתרון (רווח). מר לי מעודד חיי משפחה נורמליים ומסביר, כי הוויתור על החזקות לא בהכרח מצביע על אובדן של עושר גשמי או מעמד, אלא השגת יחסי גומלין מאוזנים כהלכה כלפי דברים אלה. כתוצאה, ההפצה של פאלון דאפא סייעה לשפר הרמוניה משפחתית, שיתוף פעולה בעבודה, בטיחות השכונה, אכפתיות מהסביבה, ויציבות חברתית. דרך לימוד ותרגול של "דאפא", מתרגלים שיפרו את בריאותם, הקלו את המתחים הנפשיים שלהם, ושיפרו את הטבע המוסרי שלהם. פאלון דאפא אינה מערבת שום סגידה, פולחנים, חברות, או ארגון רשמי.

ספרים

פאלון גונג משתמשת בספר הוראות אחד עיקרי, ג'ואן פאלון ("לסובב את גלגל החוק"). הספר השני, פאלון גונג, מהווה הקדמה וכולל איורים של התרגילים. בספרים, כמו גם בקלטות אודיו ווידאו, ניתן לצפות או להוריד חינם מאתרי אינטרנט רבים (למשל <http://www.falundafa.org/> (או להזמין מחנויות אינטרנט <http://www.universepublishing.com/> או <http://www.amazon.com/>).

תחילת הלימוד

כל אחד מוזמן ללמוד פאלון גונג. שום ניסיון קודם מדיטטיבי או צ'יגונג אינו נחוץ. כדי להתחיל, תוכל ליצור קשר עם מתרגלי הפאלון גונג, לבקר בדפי האינטרנט של פאלון גונג, או להתקשר 03-6417573 כדי לקבל מידע אודות אתרי תרגול מקומיים, סדנאות חינוך, ופעילויות באזור מגוריך. כל פעילויות הפאלון דאפא הן ללא תשלום. תשלומים אינם נגבים. תרומות אינן מתקבלות.

דפי אינטרנט

<http://www.falundafa.org.il>

<http://www.falunnews.org.il>

נספח

הסבל הפיסי והמנטלי שעל המטופל לשאת הוא לעיתים מעבר למה שאפשר לתאר. האפשרות להתרחק ממחלות מכאיבות ומחלישות יכולה לשמח מאוד. משאלתם הכנה של 40 מחבריו המקוריים של ספר זה כמו גם של קבוצת העורכים שלו היא שאנשים רבים נוספים ייהנו מתרגול בפאלון דאפא. בהזדמנות זו יש לחזור ולהדגיש, ששיטת הפאלון דאפא אינה מתמקדת כלל בתועלת בריאותית. על אף שהספר התמקד בהיבט הצר הזה של טיפוח הדאפא, פאלון דאפא כוללת טווח רחב ועמוק בהרבה.

פאלון דאפא היא שיטה קלה ללמידה ומתאימה לרוב האנשים. היא פתוחה לאנשים הבאים מרקע שונה, ללא הבדל גזע, לאום, תרבות, דת, או גיל. יחד עם זאת יש לציין, שטיפוח מוצלח של פאלון דאפא דורש משמעת-עצמית מנטלית חזקה מאוד - מתרגל ילמד לשלוט בעצמו מתוך בחירה. בשעה שאפשר ללמוד לשפר ולחזק משמעת זו, אלה הסובלים מהפרעות מנטליות ואינם יכולים לשלוט בעצמם, אינם יכולים לעמוד בדרישה זו ולכן נחשבים כבלתי מתאימים לתרגול בפאלון דאפא.

יתר על כן, הספר הזה מלא בתיאוריהם של אנשים אשר, גילו משיכה וקירבה לעקרונות הפאלון דאפא בשעה שפגשו בהנחיות השיטה. מאחר שהתופעה קרתה למספר רב ומגוון של אנשים נוספים, לא יהיה זה בלתי סביר לצפות שהיא תקרה לכל אדם הפוגש בפאלון דאפא. חולה הסובל ממחלות קשות וחמורות, או מישהו שמחשיב את עצמו "לחולה", לאחר שפגש בפאלון דאפא, אם באמצעות הקריאה בספרים ואם באמצעות הצפייה בקלטות הסדנאות, או בתרגול באתרים המיועדים לכך, מקבל עידוד לחפש טיפול בדרכי הרפואה הרגילה. אמנם מחבריו של הדו"ח העובדתי הזה חוו שיפור אמיתי; אולם הם לא באו מתוך ציפייה לטפל במחלותיהם. יתכן אמנם שלאחדים מהם הייתה מחשבה כזו לפני שהתחילו ללמוד את עקרונות השיטה, אולם לאחר שהחלו לטפח באמת את העקרונות הגבוהים של הפאלון דאפא, שאלת המחלה והבריאות הסתלקה.

לבסוף העורכים היו רוצים, להדגיש שהטווח שבו עוסק ספר זה ותכולתו, בין אם מדובר בתרומתם שלהם ובין אם בתרומתם של 40 מחבריו, אינו מייצג את הטווח של פאלון דאפא. אין על הקוראים לחשוב שלאחר שקוראים את הספר הזה מבינים את מהות הפאלון דאפא, או "מה זה פאלון דאפא". אפשר להבין את עומק הפאלון דאפא את גודלה ואת הטווח שהיא מקיפה אך ורק בלמידת ההוראה המקורית של מר לי הונג ג'י.