

فالون دافا

در سراسر جهان
مورد تحسین
در چین
مورد آزار و شکنجه

MINGHUI 明慧 INTERNATIONAL 慧

انتشار به ۲۲ زبان به صورت آنلاین | FA.MINGHUI.ORG

تزکیه ذهن و جسم

فالون دافا

یک تمرین معنوی باستانی که اکنون در دسترس همگان قرار دارد و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از مزایایش بهره‌مند می‌شوند

فهرست

- ۶ ... سلامتی و خوشبختی
- ۱۴ ... دیکتاتور سابق چین درگذشت
- ۱۸ ... ۱۹ سال حبس به دلیل انتشار حقیقت
- ۲۴ ... مقابله با آزار و شکنجه
- ۲۸ ... ترک اعتیاد به تلفن همراه

رهایی از استرس | کسب انرژی | دستیابی به آرامش درونی
دریابید که حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری چه چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!



فالون دافا چیست؟

فالون دافا که به نام فالون گونگ نیز معروف است، یک روش باستانی تزکیه شخصی، براساس اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری است. تمرین‌کنندگان این روش سخت تلاش می‌کنند خود را از نظر جسمی و ذهنی رشد دهند. آموزه‌های اخلاقی در کتاب اصلی این روش، جوآن فالون، با مجموعه‌ای از تمرینات مدیتیشن ملایم تکمیل می‌شوند.



امید در میان آشفتگی

مقابله با آزار و شکنجه **۲۴**

صدای حمایت در سراسر جهان **۲۶**

یافتن امید در دافا **۲۸**

حفظ وجدان

امید و دلگرمی را در وبسایت مینگهویی بیابید **۱۲**

دیکتاتور سابق چین درگذشت **۱۴**

۱۹ سال حبس به دلیل انتشار حقیقت **۱۸**

سلامتی و خوشبختی

زندگی و امید دوباره **۶**

قلب و ذهن متعالی **۸**

غنی شدن جوامع در سراسر جهان **۱۰**



بردباری

忍

REN

نیک‌خواهی

善

SHAN

حقیقت

真

ZHEN

سه اصل
فالون دافا

جوآن فالون، پرفروش‌ترین کتاب

آقای لی هنگجی پس از برگزاری ۵۶ مجموعه سخنرانی در سراسر چین، بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۱۹۹۴، جوآن فالون، متن اصلی تمرین فالون دافا، را در ژانویه ۱۹۹۵ منتشر کردند. این کتاب در عرض دو سال در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌ها در پکن قرار گرفت. جوآن فالون از آن زمان به بیش از ۴۰ زبان ترجمه شده است.

یک تمرین‌کننده فالون دافا در سیدنی (استرالیا) گفت: «پس از خواندن جوآن فالون، معنای زندگی را درک کردم. مطالعه این کتاب کمک می‌کند وابستگی‌ها و افکار منفی‌ام را تشخیص دهم و برای ازبین بردنشان تلاش کنم. حالا فردی سالم و شاد هستم.»

ده‌هزار نفر بهبود وضعیت سلامتی‌شان را تجربه می‌کنند

آقای لی هنگجی آموزش فالون دافا را در مه ۱۹۹۲ در چانگچون آغاز کردند. هر مجموعه سخنرانی صدها، و سپس هزاران نفر را جذب خود می‌کرد، زیرا آن‌ها درباره بهبود وضعیت سلامتی و خوشبختی‌ای که با شروع تمرین فالون دافا تجربه می‌کردند، به دوستان و خانواده خود می‌گفتند.

یکی از شرکت‌کنندگان در این مجموعه سخنرانی‌ها گفت: «پس از یک سخنرانی، هنگام رفتن به خانه گویا در هوا شناور بودم. احساس می‌کردم شاد و راحت، و مانند شخصی جوان مملو از انرژی هستم. بنابراین پس از رسیدن به خانه، فالون دافا را به هر کسی که می‌شناختم معرفی کردم. پس از مدت کوتاهی، بیش از بیست نفر در خانواده‌ام تمرین این روش را شروع کردند.»



۵ تمرین فالون دافا

که فرد در هر سنی به آسانی آن‌ها را می‌آموزد و در سراسر دنیا افرادی داوطلبانه و به صورت رایگان آن‌ها را آموزش می‌دهند.

۳ نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان
تمرین سوم با حرکات نرم و ملایم دست‌ها و با استفاده از انرژی کیهان بدن را پاکسازی می‌کند.



۲ حالت ایستاده فالون
تمرین دوم متشکل از چهار وضعیت ساکن است که هر یک از این وضعیت‌ها می‌تواند چند دقیقه طول بکشد. آن باعث تقویت سطح انرژی و بیداری خرد می‌شود.



۱ بودا هزار دست را نشان می‌دهد
تمرین اول با استفاده از حرکات کششی آرام تمام کانال‌های انرژی بدن را باز می‌کند و میدان انرژی قدرتمندی را ایجاد می‌کند.



۵ تقویت توانایی‌های فوق طبیعی
مدیتیشن که مودرها و حالت‌های خاص دست را برای پالایش ذهن و جسم ترکیب می‌کند و انرژی و توانایی‌های بالاتر را تقویت می‌کند.

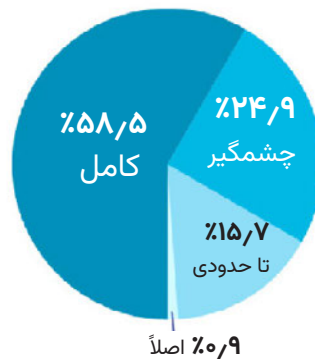
۴ مدار کیهانی فالون
تمرین چهارم با حرکت دادن آرام دست‌ها در امتداد بدن در جلو و عقب، حالت‌های غیرطبیعی در بدن را اصلاح می‌کند و انرژی را به گردش درمی‌آورد.



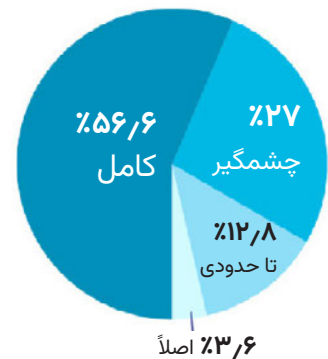
نظرسنجی درباره اثرات سلامتی بخش فالون گونگ
براساس پاسخ تقریباً ۱۲ هزار شرکت‌کننده



همین امروز کتاب **جوآن فالون** خود را تهیه کنید!
از وبسایت TiantiBooks.org دیدن کنید



بهبود وضعیت سلامتی



کاهش استرس



کارولینا آوندانو از تغییرات مثبتش پس از شروع تمرین فالون دافا می‌گوید

زندگی و امید دوباره

دانشجوی کانادایی به سلامتی دست می‌یابد و به معنای زندگی پی می‌برد

تغییر شگفت‌انگیز پس از تمرین فالون دافا

پس از اینکه کارولینا این بروشور را دریافت کرد، ویدئوهای معرفی این روش را در اینترنت تماشا کرد و درباره فالون دافا (که فالون گونگ نیز نامیده می‌شود) و تفاوت بین فالون دافا و تای چی اطلاعاتی کسب کرد. به کلاس آنلاین و رایگان شرح‌داده‌شده در بروشور علاقه‌مند شد. او گفت این دقیقاً همان چیزی بود که وی به دنبالش بود، بنابراین تصمیم گرفت برای شرکت در کلاس آنلاین ثبت‌نام کند و شروع به یادگیری تمرینات کرد.

کارولینا گفت: «خیلی هیجان‌زده بودم. نحوه حرکت دستانشان را تماشا می‌کردم.» بعد از کلاس خودش تمرینات را انجام داد. او فقط سه روز بعد شگفت‌زده شد، زیرا قاعدگی‌اش که برای بیش از یک سال متوقف شده بود، دوباره برگشت. او گفت: «خوشحال و کمی حیرت‌زده بودم. فکر می‌کردم: "وای، این تصادفی نیست. باورکردنی نیست!"»

قرار گرفت. معتقد بود که شروع زود هنگام و تلاش برای موفقیت مهم‌ترین چیز در زندگی است. او در دو شغل نیمه‌وقت تدریس می‌کرد، کارهای داوطلبانه انجام می‌داد، و در کالج در رشته ریاضیات و آموزش تحصیل می‌کرد.

مشغله کاری‌اش به جای اینکه او را کمتر دچار احساس تنهایی و پوچی کند، از نظر جسمی به او آسیب می‌رساند. به خاطر رژیم گرفتن مداوم، کم‌وزن شده و در نهایت دچار اختلال در خوردن و سردرد شده بود. قاعدگی‌اش نیز برای بیش از یک سال متوقف شده بود.

کارولینا گفت: «طی این روند، به نوعی روحیه‌ام را از دست داده بودم. بیش از حد کار کرده بودم و احساس می‌کردم از توان افتاده‌ام. هیچ آرامشی نداشتم. سپس سردردهایم شروع شد. اصلاً نمی‌توانستم با خانواده‌ام تلفنی صحبت کنم. مضطرب بودم. از دوستانم هم دوری می‌کردم. کاملاً آشفته و سردرگم بودم.» خانواده‌اش با دیدن چهره لاغر او در طول گفتگوی آنلاین، نگرانش شدند.

کارولینا آوندانو، دانشجوی ۲۴ ساله در دانشگاه کلگری، می‌گوید که ۱۸ ماه پیش تغییر شگرفی را در زندگی‌اش تجربه کرد. کارولینا گفت ۹ ماه به صورت حضوری در دانشگاه کلگری تحصیل کرده بود که در نوامبر ۲۰۲۰ در یک کافه بروشوری درباره فالون دافا دریافت کرد. در آن زمان به دلیل محدودیت‌های ناشی از پاندمی، فقط می‌توانست به صورت آنلاین در کلاس‌ها شرکت کند و نمی‌توانست با هم‌کلاسی‌هایش رفت‌وآمد داشته باشد. دور بودن از خانواده نیز او را تحت فشار روانی بیشتری قرار می‌داد.

کارولینا گفت: «بیشتر وقتم را در آپارتمان تنها می‌گذراندم. در آن زمان، دچار اختلال خوردن بودم. خانواده‌ام نیز مشکلاتی داشتند. مادرم در کلمبیا است و من شش سال است که او را ندیده‌ام. پدرم تحت فشار عصبی قرار داشت، اما در شهر دیگری زندگی می‌کند. خواهرم متأهل است، اما به دلیل قرنطینه نمی‌توانستیم همدیگر را ببینیم.»

کارولینا به‌رغم بزرگ شدن در یک خانواده سنتی کاتولیک، تحت تأثیر فمینیسم و ماتریالیسم



کارولینا در حال انجام
مدیتیشن نشسته

چند روز بعد، در ساختمانی دور از محوطه دانشگاه، به‌طور اتفاقی پوستر را دیدم که به میزبانی «باشگاه دوستان فالون گونگ» در دانشگاه کلگری اکران می‌شد. او با رئیس باشگاه تماس گرفت و به تماشای فیلمی درباره آزار و شکنجه فالون گونگ به‌دست حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) دعوت شد. وی گفت: «از طریق آن فیلم از آزار و شکنجه مطلع شدم. این آزار و شکنجه احمقانه و بی‌معنی است.»

کارولینا بعداً برای تماشای ویدئوهای آموزش فا توسط استاد لی هنگ‌جی، در یک جلسه آموزش رایگان نُه‌روزه به‌صورت آنلاین شرکت کرد. سپس شروع کرد هر هفته با گروهی در مرکز شهر کلگری تمرینات را انجام دهد. تمرین‌کننده‌ای مهربان نسخه‌ای از فالون گونگ به زبان انگلیسی را به او داد. تمرین‌کننده دیگری با او تماس گرفت و از او دعوت کرد در جلسات گروهی آنلاین برای مطالعه آموزه‌ها شرکت کند. این‌گونه بود که کارولینا تمرین فالون دافا را شروع کرد.

هم‌زمان که بدنش پس از شروع تمرین در حال تغییر بود، احساس کرد طرز فکرش نیز دستخوش تغییرات چشمگیری شده است. کارولینا موهایش را کوتاه کرده بود، زیرا در ساختمانی که توسط دانشجویان پسر احاطه شده بود تنها زندگی می‌کرد. او گفت: «احساس آسیب‌پذیری می‌کردم، زیرا بسیاری از آن‌ها به‌دنبال چیزهای مختلف بودند و گاهی در خانه‌ام را می‌زدند. بنابراین موهایم را کوتاه می‌کردم، نمی‌خواستم آن‌ها مرا به‌عنوان یک خانم ببینند.»

کارولینا پس از شروع تمرین دافا گذاشت موهایش دوباره رشد کنند. همچنین دریافت که بسیاری از خشم و رنجش‌های قدیمی‌اش از اعضای خانواده کم‌کم ناپدید می‌شوند. او به مشکلات والدینش فکر کرد: پدرش که در ادمونتون زندگی می‌کرد، برای رسیدگی به یک دعوی قضایی بر سر اختلافی خانوادگی، دوران سختی را سپری می‌کرد. مادرش در کلمبیا دچار کم‌کاری تیروئید بود.

او پس از شروع تمرین فالون دافا متوجه شد که باید به والدینش احترام بگذارد. «آن‌ها به

یافتیم احساس افتخار می‌کنم و مطمئن هستم که این یک رابطه تقدیری بود. واقعاً مایه افتخارم است که می‌توانم بخشی از آن باشم.»

کارولینا اظهار کرد: «واقعاً تمرین‌کنندگان چینی را تحسین می‌کنم. کم‌کم از آنچه آن‌ها انجام می‌دهند بیشتر آگاه شده‌ام. آن‌ها با نوع زندگی‌شان و رنجی که متحمل شده‌اند و قدرت ایمانشان الگویی ارائه می‌دهند که تحسینش می‌کنم. بسیار الهام‌بخش است. نسل من خیلی مادی‌گرا هستند و لذت و چیزهای سطحی را می‌خواهند.»

«بنابراین وقتی به سنت نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که جهان همیشه این‌گونه نبوده است. زمانی ارزش‌هایی وجود داشت، زمانی باهم بودن و معنویت وجود داشت. این وضعیت در گذشته به‌مدتی طولانی وجود داشت و طبیعی بود. این موضوع مرا بسیار امیدوار می‌کند. واقعاً می‌خواهم این‌گونه باشم.»

کارولینا بیان کرد که امروزه بسیاری از مردم جهان دارای عقاید و تصورات و ادراکات منحرف و منحط هستند، اما سرشت انسان پاک و مهربان است. «فالون دافا به من فهماند که ما دارای نقاط ضعفی هستیم، وابستگی‌هایی داریم، و به‌نوعی آلوده هستیم. اما باید به خود واقعی‌مان برگردیم. فالون دافا به ما فرصت تزکیه و بهبود داده است. این واقعاً گرانبهاست.»

من زندگی دادند و مرا بزرگ کردند.» درک کرد که مشکلاتی که با آن‌ها روبرو است درواقع فرصت‌هایی برای تزکیه‌اش هستند: «بنابراین به‌جای اینکه در مشکلات آن‌ها گیر بیفتم، باید فقط خودم را کنار بگذارم و به آن‌ها کمک کنم.» او به پدرش خیلی کمک کرد و سعی می‌کرد اغلب با مادرش تماس بگیرد و نشان دهد که به او اهمیت می‌دهد. به تدریج وضعیت سلامتی مادرش بهتر شد.

در گذشته او بیشتر روی مسائل مادی تمرکز داشت و همیشه خودش را با نحوه عملکردش در کار ارزیابی می‌کرد. «اگر نمی‌توانستم کاری را تمام کنم، احساس گناه و بی‌ارزشی می‌کردم. خیلی احساس تهی بودن داشتم و به‌شدت خودم را قضاوت می‌کردم. فکر می‌کردم معنای زندگی این است که شغلی پیدا کنم، در حرفه‌ام موفق باشم و به دور دنیا سفر کنم.» او گفت حالا کاملاً تغییر کرده است. دیگر به حرفه یا شغلش وابسته نیست، بلکه به‌دنبال آرامش درونی است. تغییرات مثبت او باعث خوشحالی والدینش شد.

بازگشت به خود حقیقی‌مان

کارولینا گفت: «با گذر از دو سال پاندمی و یک سال و نیم تزکیه، احساس می‌کنم بسیار خوش‌اقبال هستم.» او بعداً برای پیوستن به جشن سی‌امین سالگرد فالون دافا به اتاوا رفت. وی گفت این اولین باری بود که این همه تمرین‌کننده را می‌دید. «از اینکه دافا را

قلب و ذهن متعالی

چگونه موسیقیدان سوئدی پس از شروع تمرین فالون دافا، مواد مخدر را کنار گذاشت

یوهان ۳۹ ساله، تهیه‌کننده موسیقی و مهندس صدا در وستروس (سوئد)، با لبخندی به روشنی خورشید، شاد و آرام به نظر می‌رسد. باورش سخت است که او تقریباً ۲۰ سال پرورد با اعتیاد دست‌وپنجه نرم کرده است. فقط کسانی که یوهان را از مدت‌ها قبل می‌شناسند، شاهد بوده‌اند که چگونه او با تمرین فالون دافا (که فالون گونگ نیز نامیده می‌شود) تولدی دوباره داشت.

یوهان در سن کم استعدادش را به‌عنوان یک نوازنده نشان داد. به‌زیبایی پیانو می‌نواخت و آهنگ می‌ساخت. اما طلاق والدینش در همان دوره کودکی یوهان، ضربه‌ای روحی برای وی بود. یوهان در نوجوانی، تحت تأثیر دوستانش به مواد مخدر، سیگار و الکل معتاد شد و نمی‌توانست خودش را از دام آن‌ها رها کند.

وی درباره آن روزها گفت: «فکر کردن به گذشته باعث می‌شود احساس گناه کنم. قبلاً از اعتیادم خیلی رنج می‌بردم و انواع‌واقسام شیوه‌های مختلف را برای رهایی از آن امتحان می‌کردم، اما هیچ نتیجه‌ای نداشت. نمی‌دانستم چرا زندگی اینقدر سخت است. احساس پوچی می‌کردم تا اینکه یک روز در سال ۲۰۱۱، یکی از دوستانم مرا با فالون دافا آشنا کرد، و نور امیدی را در تاریکی دیدم.»

«اولین باری که کتاب اصلی این تمرین، *جوآن فالون* را خواندم، کلمات "حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری" به‌سرعت وارد ذهنم شدند. هنگام مطالعه می‌توانستم جریان انرژی را در بدنم احساس کنم. گرچه نمی‌توانستم کتاب را



یک روز یوهان احساس کرد که نمی‌تواند ادامه دهد و اینکه به پایان عمرش رسیده است. ظاهراً صدایی از اعماق قلبش فریاد می‌زد: «باید چه کار کنم؟ باید چه کار کنم؟» وقتی برای رهایی از این وضعیت خواهش و التماس می‌کرد، ناگهان فکری به ذهنش خطور کرد: «می‌خواهم *جوآن فالون* را بخوانم. می‌خواهم فالون دافا را تمرین کنم.» او گفت: «لحظه‌ای که این فکر به ذهنم آمد، تمام نگرانی‌ها، همه ناامیدی‌ها، همه ترس‌ها و همه احساسات حاکی از ناآرامی و بی‌قراری‌ام از بین رفتند.»

یوهان با لبخندی بر لب گفت: «اکنون متوجه شده‌ام که استاد همیشه از من محافظت کرده‌اند. فالون دافا همچون چراغی روشن در تاریکی بود. تزکیه تنها راه نجاتم بود. از استاد لی بسیار سپاسگزارم!»

کاملاً درک کنم، اما آن بسیاری از عقاید و تصورات نادرستم را تغییر داد. بسیار آگاه بودم که این کتاب به من می‌آموزد چگونه فرد خوبی شوم؛ و این همان چیزی است که می‌خواستم انجام دهم. اما آیا می‌توانستم؟ اعتماد به نفس کافی نداشتم.»

بعد از خواندن *جوآن فالون* امید در ذهن یوهان شکوفا شد. اما کنار گذاشتن مواد مخدری که سال‌ها از آن‌ها استفاده کرده بود آسان نبود. انگار آن‌ها مانعی برای تماس او با تمرین‌کنندگان محلی فالون گونگ بودند. نمی‌توانست آموزه‌های فا را با دقت مطالعه کند یا تمرینات را به‌تنهایی انجام دهد. سفر سختی بود. او هفت سال دیگر را به‌طرزی دردناک سپری کرد. در پاییز ۲۰۱۸ کاملاً فرسوده شده بود. نامزدش او را ترک کرد، که باعث بدتر شدن اوضاع شد. سپس وضعیت سلامتی‌اش رو به وخامت گذاشت.

والدین یوهان از دیدن تحول سریع او بسیار خوشحال شدند. آن‌ها متوجه شدند که حتی آهنگ‌های او زیباتر از قبل شده است که برایشان باورنکردنی بود.

یوهان می‌خواهد به مردم سراسر جهان بگوید که فالون دافا چقدر عالی است: «صمیمانه مطالعه کتاب *جوآن فالون* را توصیه می‌کنم. این کتاب به شما می‌گوید که چگونه فرد خوبی باشید. فالون دافا باعث رخ دادن معجزات بی‌شماری شده است. من یکی از آن‌ها هستم. اگر بتوانید کمی زمان صرف کنید تا اطلاعات بیشتری درباره آن کسب کنید، خواهید فهمید که چه کسی درستکار است و چه کسی شرور. فریب دروغ‌های حزب کمونیست چین را نخورید.»

تصویر ص ۸: یوهان درحال مطالعه *جوآن فالون*، متن اصلی تمرین فالون دافا

تصویر زیر: یوهان درحال انجام تمرین دوم فالون دافا، حالت ایستاده فالون

و مشروب را ترک کرد. حتی قبل از اینکه خودش متوجه شود، مشکل آلرژی‌اش برطرف شد.

او گفت: «شخصاً معجزه فالون دافا را تجربه کردم! خوشحال و سرشار از انرژی هستم و از زندگی جدیدم لذت می‌برم! فالون دافا بسیار شگفت‌انگیز است!»

یوهان همچنین نهایت تلاشش را کرد تا شیوه‌های قدیمی زندگی‌اش را تغییر دهد و براساس اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری فالون دافا زندگی کند. روابط او با خانواده، دوستان و همکارانش بهبود یافت. کسانی که او را می‌شناختند از تحول و تغییر کلی او شاد و شگفت‌زده بودند.

یوهان هر کجا که می‌رود، همیشه از مزایای شگفت‌انگیز فالون دافا به مردم می‌گوید. «فالون دافا به من شجاعت و قدرت بخشید تا هر زمان که به بن‌بست رسیدم خودم را بالا بکشم. بسیار خوشبخت هستم که درباره دافا می‌دانم. هرگز آن را رها نمی‌کنم. این باورنکردنی و ناراحت‌کننده است که افرادی مانند من در چین، زندانی و حتی به‌خاطر اعضای بدنشان کشته می‌شوند.»

«دوباره جوآن فالون را برداشتم و کتاب را تا انتها خواندم. برای بسیاری از مسائلی که درباره آن‌ها گیج و سردرگم بودم پاسخ‌های روشنی پیدا کردم. می‌خواستم دوباره آن را بخوانم، بنابراین ساعت‌ها به مطالعه‌اش ادامه دادم. هرچه بیشتر می‌خواندم، معنای آنچه می‌خواندم عمیق‌تر و ذهنم روشن‌تر می‌شد. آن قفل قلبم را باز کرد و به من قدرتی بی‌کران داد. سرانجام بر موانع ذهنی‌ام غلبه کردم و با تمرین‌کنندگان محلی تماس گرفتم.»



هرچه بیشتر می‌خواندم، معنای آنچه می‌خواندم عمیق‌تر و ذهنم روشن‌تر می‌شد.

دو هفته پس از شروع تمرین فالون دافا، یوهان به‌راحتی بر اعتیادش به مواد مخدر غلبه کرد، نبردی که تقریباً ۲۰ سال در آن در جدال و مبارزه بود! بلافاصله پس از آن، سیگار



بهره‌مندی از فالون دافا در سراسر جهان



▶ **باتم (اندونزی):** حدود ۱۰۰۰ دانش‌آموز و معلم در دبیرستان فنی حرفه‌ای شماره ۲ ای‌ام‌کی زیگری، در ۲۹ ژوئیه ۲۰۲۲ تمرینات فالون دافا را یاد می‌گیرند.

▶ **پاریس (فرانسه):** تمرین‌کنندگان روز جهانی فالون دافا در ۳۱ مه را جشن می‌گیرند.

▶ **شیکاگو (ایالات متحده):** گروه تمرین‌کنندگان فالون دافا در هشتاد و هشتمین راهپیمایی روز شکرگزاری در ۲۴ نوامبر ۲۰۲۲



دانش‌آموزان دبیرستان‌ها در ایتالیا دربارهٔ مدیتیشن و حقوق بشر می‌آموزند



تصویر بالا: تمرین‌کنندگان فالون دافا در ایتالیا، دافا را در ونیز معرفی می‌کنند

دانش‌آموزان دو دبیرستان در جنوب ایتالیا گفتند که از یادگیری فالون دافا بهره برده‌اند و انجام تمرین‌های دافا اکنون بخشی از برنامه آموزشی آن‌هاست. معلم زبان چینی و مربی تربیت‌بدنی مدرسه ترتیبی دادند که دانش‌آموزان در طول کلاس تربیت‌بدنی تمرینات را یاد بگیرند. دانش‌آموزان کلاس‌های دیگر نیز فرصت شرکت در این جلسات را داشتند. بسیاری می‌گویند که در حین انجام تمرینات، یک میدان انرژی قوی را احساس می‌کنند و پس از آن احساس آرامش و آسودگی دارند.

معلمی نیز چند فیلم برنده جایزه را نمایش داد که درباره آزار و شکنجه فالون دافا به دست حزب کمونیست چین در چین است و اینکه رژیم ح.ک.چ چگونه طی جنبش‌های سیاسی‌اش فرهنگ سنتی چین را نابود کرده است. دانش‌آموزان گفتند که این فیلم‌ها چیزهای زیادی به آن‌ها آموختند و به آن‌ها شجاعت دادند که با واقعیت روبرو شوند، مثبت بمانند و در شرایط سخت خود را رشد دهند. برخی از دانش‌آموزان همچنین از آموخته‌های خود برای پاسخ به سؤالات مربوط به آزادی مذهبی و فرهنگ سنتی چین در امتحان ملی ایتالیا برای فارغ‌التحصیلان دانش‌آموزان دبیرستانی استفاده کردند.



تصویر بالا: تمرین‌کنندگان در شهر رم تمرینات را نمایش می‌دهند و درباره آزار و شکنجه به مردم می‌گویند.

تصویر پایین: معلمان و دانش‌آموزان با هم تمرینات را انجام می‌دهند.



امید و دلگرمی

را در وبسایت مینگهویی بیابید

Fa.Minghui.org

با مراجعه به Fa.Minghui.org می‌توانید به ماجراها و یادکست‌هایی از این قبیل دست یابید:

- گزارش‌های شخصی افرادی که با تمرین فالون دافا به سلامتی و تندرستی دست یافته‌اند
- ماجراهای الهام‌بخشی درباره اینکه چگونه تمرین‌کنندگان در برخورد با اختلافات، با نگاه به درون، خصوصیات اخلاقی خود را بهبود بخشیدند
- گزارش‌های دست‌اول انحصاری درباره آزار و شکنجه درحال‌وقوع فالون دافا در چین

پارک‌های چین زمانی مملو از افرادی از هر رده سنی بود که تمریناتی ملایم را همراه با موسیقی آرامش‌بخش انجام می‌دادند. در سراسر کشور، ۱۰۰ میلیون نفر فالون دافا را تمرین می‌کردند.

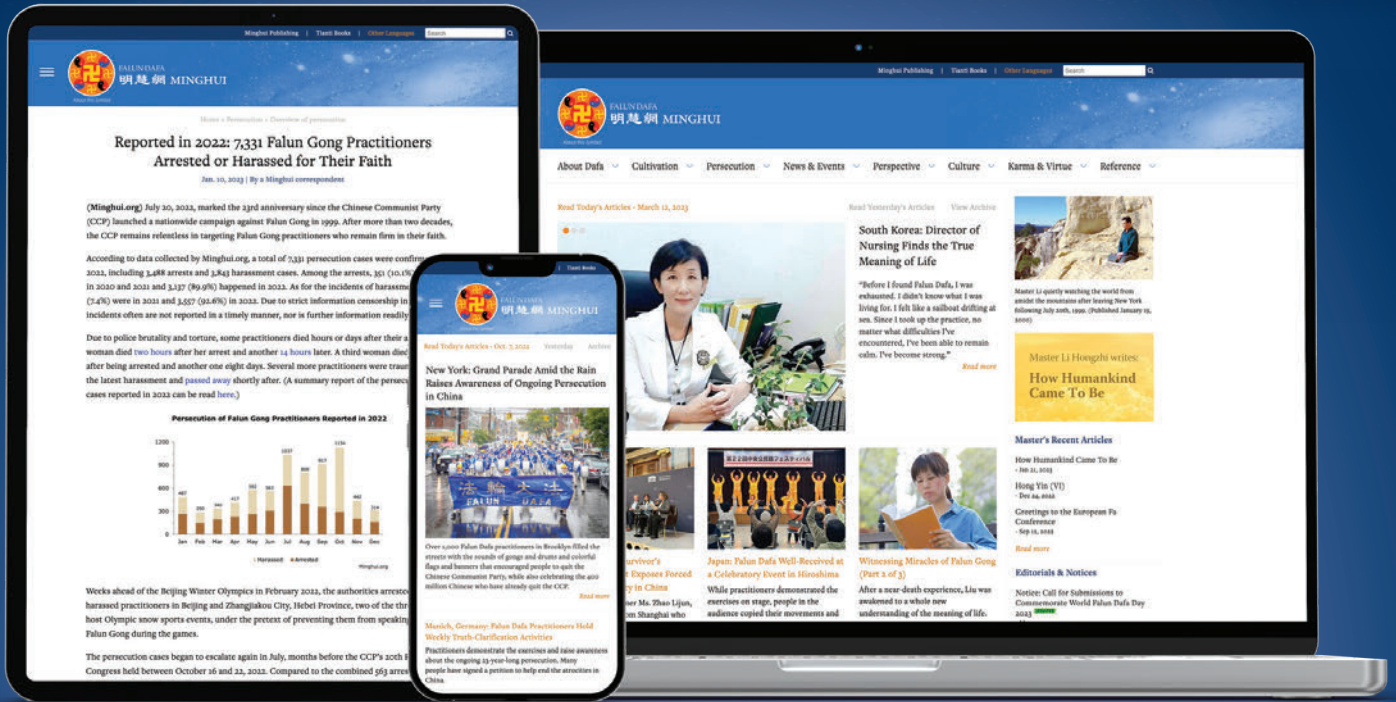
اما پس از مدتی، این گروه صلح‌جو تحت‌نظر دولت قرار گرفت. کتاب‌های پرفروشی که اساس تمرین آن‌ها را شکل می‌داد، ممنوع شد. روزنامه‌ها و ایستگاه‌های تلویزیونی که زمانی مزایای سلامتی حاصل از تمرین فالون دافا را تحسین می‌کردند، درعوض به آن حمله کردند. تمرین‌کنندگانی که سعی داشتند اطلاعات نادرست را از بین ببرند، دستگیر شدند و مورد ضرب‌وشتم قرار گرفتند.

در میان این هرج‌ومرج، گروهی از تمرین‌کنندگان در آمریکای شمالی لازم دانستند با گردآوری اطلاعات دقیق، جهان را از آنچه در چین رخ می‌دهد مطلع کنند. این شروع مینگهویی (ترجمه تحت‌اللفظی: «خرد روشن») بود.

از ما حمایت کنید

وبسایت مینگهویی شبکه‌ای از داوطلبان، و تنها سازمانی است که به گزارش‌دهی اطلاعات دست‌اول درباره آزار و شکنجه فالون دافا در چین اختصاص دارد. ما به مدت ۲۴ سال، هر روز این کار را انجام داده‌ایم و گزارش‌های ما برای میلیون‌ها نفر در چین و در سراسر جهان مفید بوده است. برای دسترسی به کتاب‌های مینگهویی و سایر نشریه‌ها، یا کمک مالی، به mhpublishing.org مراجعه کنید.





وبسایت مینگھویی به ۲۲ زبان در دسترس است:

- | | |
|------------------|------------|
| 中文 | 日本語 |
| English | 한국어 |
| Bosanski | Polski |
| Deutsch | Português |
| Español | Русский |
| فارسی | Slovenčina |
| français | Српски |
| עברית | ไทย |
| Hrvatski | Türkçe |
| Bahasa Indonesia | tiếng Việt |
| ITALIANO | Українська |

دیکتاتور سابق چین درگذشت

میراث فاجعه‌بار جیانگ زمین

جیانگ علیه فالون گونگ توسعه یافتند، از آن زمان به جریان اصلی جامعه چین نفوذ کرده‌اند و میراث کنونی فریب، سرکوب، و سوءاستفاده را برای کل مردم به بار آورده‌اند.

دوربین‌های نظارتی دولت

در چند سال اول آزار و شکنجه، ح.ک.چ حدود یک چهارم تولید ناخالص داخلی چین را صرف کمپین خود برای ریشه‌کن کردن فالون گونگ کرد. تا سال ۲۰۱۲، بودجه‌ای که به سیستم فراقضایی کمیته امور سیاسی و حقوقی (PLAC) به منظور «کنترل ثبات» (عبارت تلطیف‌شده‌ای برای سرکوب هر گروهی که ح.ک.چ آن را تهدید تلقی می‌کند) اختصاص داده بود، از بودجه دفاع ملی فراتر رفته بود.

پس از شروع آزار و شکنجه، جیانگ زمین به دولت دستور داد تمرین‌کنندگان فالون گونگ را به شدت زیر نظر داشته باشد و از ارسال اطلاعات مربوط به فالون گونگ در اینترنت جلوگیری کند. در اوایل سال ۲۰۰۰، اداره پلیس پکن در حال کار با شرکت‌هایی بود تا دوربین‌های

در تضاد با ایدئولوژی رژیم کمونیستی دید. نتیجه چنین چیزی یک فاجعه حقوق بشری بود که تا امروز ادامه دارد.

در ۲۰ ژوئیه ۱۹۹۹، جیانگ آزار و شکنجه سراسری فالون گونگ را به راه انداخت. تحت رهبری او، صدها هزار تمرین‌کننده فالون گونگ دستگیر و به بازداشتگاه‌ها، اردوگاه‌های کار اجباری، زندان‌ها و سایر مراکز فرستاده و در آنجا شکنجه شدند تا وادار به رها کردن باور خود شوند. تعداد بی‌شماری از تمرین‌کنندگان پس از برداشت اعضای بدنشان، برای استفاده در جراحی‌های پیوند عضو، جان خود را از دست دادند. تعداد قربانیان تأییدشده بیش از ۴۰۰۰ نفر است، اما به دلیل دشواری در دریافت اطلاعات از چین، تخمین زده می‌شود که تعداد واقعی بسیار بیشتر باشد.

در اوایل آزار و شکنجه، جیانگ با هدف ریشه‌کن کردن فالون گونگ، «سه دستورالعمل» صادر کرد: آن‌ها را بدنام کنید، آن‌ها را از نظر مالی ورشکسته کنید، و جسمشان را نابود کنید. تاکتیک‌هایی که برای اجرای دستورالعمل‌های

جیانگ زمین، رهبر ارشد سابق حزب کمونیست چین (ح.ک.چ)، در ۳۰ نوامبر ۲۰۲۲ درگذشت و ردی از فساد، جنایات حقوق بشری و زوال اخلاقی را در پی خود بر جای گذاشت.

جیانگ در سال ۱۹۸۹ به دلیل نقشش در سرکوب وحشیانه جنبش دموکراسی‌خواه به رهبری دانشجویان، به رهبری حزب ارتقاء رتبه یافت. در طول یک کنفرانس مطبوعاتی در پکن در سال ۱۹۹۰، خبرنگاری خارجی در مورد یک دانشجوی دختر که در جنبش دموکراسی ۱۹۸۹ دستگیر شده بود، پرسید. این دانشجو به یک مزعه اصلاح از طریق کار اجباری (لائوگای) فرستاده شد و در آنجا چند مأمور پلیس به صورت گروهی به او تجاوز کردند. وقتی از جیانگ، درباره موضوع او در خصوص این حادثه سؤال شد، وی پاسخ داد: «او جزء ارادل و اوباش بود و سزاوار چنین رفتاری بود!»

جیانگ با شعار «ثروت‌اندوزی بدون سروصدا»، فرهنگ فساد را در تمام سلسله‌مراتب حزب جا انداخت. او پسرش جیانگ میان‌هنگ را به رغم فقدان صلاحیت علمی، به سمت معاونت آکادمی علوم چین ارتقا داد. جیانگ همچنین با امضای قراردادهای دولتی به ارزش ۲/۵ میلیارد یوآن به پسرش کمک کرد یک شرکت مخابراتی غول‌پیکر را راه‌اندازی کند.

در ژوئیه ۱۹۹۹ بود که وحشتناک‌ترین بخش میراث جیانگ آغاز شد. تمرین‌مدیتیشن فالون گونگ در سراسر چین در حال شکوفایی بود و ده‌هامیلیون نفر انجام تمرینات ملایم آن و پیروی از آموزه‌های اخلاقی‌اش را شروع کرده بودند. جیانگ محبوبیت فزاینده فالون گونگ را تهدیدی برای خودش تلقی کرد و اصول فالون گونگ یعنی حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری را

تمرین‌کنندگان فالون گونگ ببری در دست دارند که به جیانگ زمین، رهبر سابق حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) اشاره می‌کند؛ جیانگ زمین فردی است که آزار و شکنجه فالون گونگ را در ژوئیه ۱۹۹۹ آغاز کرد. (عکس از اپک تایمز)



ح.ک.چ جوهر ریخت، و سونگ گن بی و لی تیانتیان، دو معلمی که تبلیغات ح.ک.چ را زیر سؤال بردند، جزء این دسته از قربانیان هستند.

درواقع ح.ک.چ مدت‌هاست که به بسیاری از تمرین‌کنندگان فالون گونگ صرفاً به‌خاطر حفظ ایمانشان، برچسب «بیمار روانی» زده است. به تمرین‌کنندگان داروهای آسیب‌رساننده به سیستم عصبی تزریق می‌شود یا آب و غذایشان را آغشته به این داروها می‌کنند. در نتیجه عده‌ای معلول شدند و برخی دیگر جان خود را از دست دادند.

جایی برای عدالت‌خواهی نیست

تبلیغات افتراءآمیز ح.ک.چ بسیاری از چینی‌ها را مقید کرده است که بدرفتاری با تمرین‌کنندگان فالون گونگ را نادیده بگیرند و حتی در آزار و شکنجه مشارکت کنند. با تبدیل شدن مجریان قانون، قوه قضائیه و سایر سازمان‌های دولتی به مهر تأییدی بر هرگونه سرکوب تحت حمایت دولت، دیگر قانون و نظمی به‌منظور برقراری عدالت برای عموم مردم وجود ندارد.

بسیاری از دادخواهان، از جمله خانواده‌هایی که مجبور به تغییر محل زندگی‌شان شدند، کارگران مهاجر بدون حقوق، یا قربانیان کلاهبرداری دریافتند که جایی برای اعتراض به بی‌عدالتی‌هایشان وجود ندارد، زیرا اغلب در مسیرشان به دفاتر



بنری در استان شاندونگ (چین) که رویش نوشته شده است: «کل کشور [باید] از جیانگ زمین شکایت کنند.» فرد ناشناسی با رنگ مشکی نوشته است: «موافقم.»

اجباری و مرکز شستشوی مغزی تأسیس کرد که بسیاری از آن‌ها از بیرون به‌عنوان «مراکز آموزش قانونی» شناخته می‌شدند.

آن‌ها اساساً زندان‌های سیاهی بودند که تمرین‌کنندگان برای رها کردن ایمان خود در آنجا شکنجه می‌شدند و زندانیان و همکاران حزب بابت شکنجه تمرین‌کنندگان پاداش دریافت می‌کردند.

آزار و اذیت جنسی در بازداشتگاه

برخی از زنانی که از اردوگاه کار اجباری شین‌جیانگ فرار کردند اظهار کردند که در آنجا مورد تجاوز قرار گرفتند. متأسفانه این شکل از شکنجه مدت‌هاست که در بازداشتگاه‌های چین مورد استفاده قرار گرفته است، درحالی‌که تمرین‌کنندگان فالون گونگ هدف اصلی این شکنجه هستند.

روزنامه‌نگار دو بین کتاب *گمای واژنی* را در سال ۲۰۱۴ منتشر و چنین قساوت‌هایی را که در اردوگاه کار اجباری ماسانجیا رخ داده‌اند آشکار کرد؛ اردوگاهی که در آن تعداد زیادی تمرین‌کننده فالون گونگ محبوس هستند. دو در کتابش نوشت: «به‌عنوان یک انسان، هیچ دلیل یا بهانه‌ای نداریم که بخواهیم قساوت‌های صورت‌گرفته در "اردوگاه کار اجباری ماسانجیا" را تحمل کنیم، از جمله استفاده طولانی‌مدت از گشادکننده رحم به‌منظور خوراندن اجباری به زنان از طریق لوله، مجبور کردن زنان به دراز کشیدن روی مدفوع خود، بستن چند مسواک به هم و چرخاندن آن‌ها در واژن شخص، ریختن پودر فلفل در واژن خانم‌ها، شوک وارد کردن به سینه و واژن خانم‌ها با باتوم‌های الکتریکی، و انداختن زنان در سلول مردان.»

تمرین‌کننده فالون گونگ خانم بین لیپینگ شهادت داد که او و هفده تمرین‌کننده خانم دیگر در اردوگاه کار اجباری ماسانجیا در سلول‌های زندانیان مرد انداخته شدند. متعاقباً آنچه رخ داد آنقدر وحشتناک بود که باعث شد برخی از زنان دچار اختلال روانی شوند.

خوراندن اجباری دارو

مقامات ح.ک.چ اغلب مخالفان حکومت را، خواه از سلامت خوبی برخوردار باشند یا خیر، در بیمارستان‌های روانی شکنجه می‌کنند. دونگ یائوچونگ، که روی عکس یکی از رهبران

فیلمبرداری‌ای به اندازه سوراخ سوزن تولید کنند. پلیس آن‌ها را در کنار ورودی خانه تمرین‌کنندگان فالون گونگ نصب می‌کرد و هر کسی را که وارد و خارج می‌شد تحت نظر داشت.

جیانگ همچنین رهبری پروژه سپر طلایی را به پسرش جیانگ میان‌هنگ سپرد که قابلیت‌هایی را به فایروال اینترنتی موجود اضافه می‌کرد، آن‌هم برای مسدود کردن وب‌سایت‌ها، نظارت بر ارتباطات، ارسال ویروس‌ها و نرم‌افزارهای جاسوسی، انجام تشخیص چهره و شنود تلفن‌ها.

امروزه چین بیش از نیم‌میلیارد دوربین مداربسته دارد. نظارت ح.ک.چ بر شهروندان در دوران پاندمی صرفاً تشدید شده است. برنامه‌های کد سلامت تعیین می‌کنند که ساکنان می‌توانند به چه مکان‌هایی وارد یا از آن‌ها خارج شوند. این برنامه‌ها که به سیستم نظارت گسترده‌تر متصل هستند، به غل‌وزنجیر الکترونیکی تبدیل شده‌اند.

اردوگاه‌های کار اجباری

در طول پاندمی، بسیاری از خانواده‌ها به‌زور از هم جدا شدند و به مراکز مختلف فانگ‌کانگ (بیمارستان‌های صحرایی مورد استفاده برای قرنطینه) منتقل شدند. این مراکز به‌خاطر غذا، بهداشت و مراقبت‌های پزشکی ضعیف بدنام بودند و افرادی که در آنجا قرنطینه می‌شدند اغلب این مراکز را به اردوگاه‌های کار اجباری تشبیه می‌کردند.

این مراکز مشابه اردوگاه‌های بازآموزی موجود (به اصطلاح «مدارس آموزش فنی حرفه‌ای») در استان شین‌جیانگ است که در آنجا مسلمانان اویغور به‌زور توسط ح.ک.چ بازداشت شده‌اند. تنها تفاوت این است که هیچ‌گونه شستشوی مغزی یا آزار و اذیت فیزیکی در مراکز فانگ‌کانگ وجود نداشت.

چیزی که خیلی از مردم متوجه نمی‌شوند این است که اردوگاه‌های بازآموزی در شین‌جیانگ از اردوگاه‌های کار و مراکز شستشوی مغزی که برای بازداشت و شکنجه تمرین‌کنندگان فالون گونگ استفاده می‌شد، الگوبرداری شدند. پس از اینکه جیانگ شروع به آزار و شکنجه فالون گونگ کرد، تعداد زیادی اردوگاه کار

بیش از ۲۰۰ هزار شکایت برای پیگرد قانونی جیانگ زمین

از سال ۲۰۱۵، بیش از ۲۰۰ هزار تمرین‌کننده فالون گونگ شکایت کیفری خود از جیانگ زمین را به عالی‌ترین دادگاه چین ارائه کرده‌اند. شاکیان نه تنها به دنبال عدالت‌خواهی برای قربانیان آزار و شکنجه هستند، بلکه امیدوارند بتوانند افراد شاغل در سیستم قضایی و پلیس چین را نیز از مشارکت در آزار و شکنجه منصرف کنند.

علاوه بر این، بیش از یک میلیون نفر در آسیا دادخواست‌هایی را امضا کرده‌اند و خواستار محاکمه جیانگ هستند. رهبران ایالات متحده و اروپا نیز حمایت خود را اعلام کرده‌اند.

دانا روراباکر، نماینده سابق کنگره آمریکا، آزار و اذیت تلافی‌جویانه و دستگیری شاکیان در چین را محکوم کرد و گفت: «ما باید آن‌ها را پاسخگو کنیم.»

تصویر زیر: شهروندان چینی دادخواست برای محاکمه جیانگ زمین را امضا و اثر انگشت خود را ثبت می‌کنند. صحبت علنی علیه رهبران حزب کمونیست خطرات شخصی بزرگی به همراه دارد و بسیاری از تمرین‌کنندگان فالون گونگ طی اقدامی تلافی‌جویانه به خاطر شکایت کیفری‌شان علیه جیانگ، دستگیر و شکنجه شده‌اند.



استیناف استانی یا مرکزی، یا جلویشان را می‌گیرند یا دستگیرشان می‌کنند. این شاید تعجب‌آور نباشد، زیرا پلیس طی ردیابی تمرین‌کنندگان فالون گونگ در مسیرشان به پکن برای دادخواهی، بسیار با تجربه شده است.

امروزه وکلای حقوق بشر و مخالفان حکومت اغلب به دلیل «تحریک به براندازی» یا «برانگیختن دعوا و تحریک به ایجاد دردسر» زندانی می‌شوند. مدت‌ها قبل از این، دادگاه‌های چین صدها هزار تمرین‌کننده بی‌گناه فالون گونگ را بدون هیچ مبنای قانونی محکوم کرده‌اند. امروزه مأموران پلیس اغلب رهگذران یا رانندگان را به میل خود متوقف می‌کنند تا کیفیتشان را بازرسی و گواشی‌شان را بررسی کنند یا بدون دلیل و به زور وارد خانه شخصی مردم می‌شوند تا آن‌ها را مورد ضرب و شتم قرار دهند و دستگیرشان کنند. طی ۲۳ سال گذشته همین مسائل برای تمرین‌کنندگان فالون گونگ رخ داده است.

برانگیختن نفرت

در ۲۳ ژانویه ۲۰۰۱، ح.ک.چ یک خودسوزی تبلیغاتی را در میدان تیان‌آمن صحنه‌سازی کرد. در این صحنه‌سازی بازیگرانی که تظاهر می‌کردند تمرین‌کننده فالون گونگ هستند، خود را به آتش کشیدند. فیلم این واقعه که به راحتی از زوایای مختلف گرفته شد، به طور مداوم در رسانه‌های دولتی پخش شد و افکار عمومی را علیه فالون گونگ برانگیخت.

یک هفته بعد، وزیر آموزش و پرورش دستوری صادر کرد و از همه مدارس در چین خواست کمپین‌هایی را برای محکوم کردن فالون گونگ راه‌اندازی کنند. در نتیجه ذهن تعداد بی‌شماری از جوانان مسموم شد؛ آن‌ها گمراه و از فالون گونگ متنفر شدند. حدود هشت میلیون جوان از صد شهر برای افترا زدن به فالون گونگ نام خود را امضا کردند. در همان ماه، جوانان در بیش از ۱۵۰۰ محله کمپین‌هایی را راه‌اندازی، و از دوازده میلیون نفر امضا جمع‌آوری کردند تا فالون گونگ را محکوم کنند.

مضامین افتراآمیز درباره فالون گونگ در کتاب‌های درسی و برگه‌های امتحانی، از جمله امتحانات ورودی دانشگاه و تحصیلات تکمیلی گنجانده شده است. دانشگاه‌ها نیز دستورالعمل‌های پذیرش را اصلاح کردند تا تمرین‌کنندگان فالون گونگ را از شرکت در امتحانات ورودی و ثبت‌نام در دانشگاه منع کنند.

برداشت اجباری اعضای بدن

وقتی جنایت برداشت اعضای بدن تمرین‌کنندگان زنده فالون گونگ برای اولین بار در سال ۲۰۰۶ افشا شد، بسیاری از مردم آن را باور نکردند. بو شیلای، وزیر سابق بازرگانی، و بای شوژونگ، وزیر سابق بهداشت در اداره کل لجستیک ارتش آزادی‌بخش خلق چین (PLA)، بعداً اعتراف کردند که برداشت اجباری اعضای بدن دستوری از سوی جیانگ زمین بوده است.

گاه‌شمار

- ۱۹۹۲ - فالون دافا برای نخستین بار در چانگچون (چین) به عموم مردم معرفی شد
- ۱۹۹۲ - ۱۹۹۴ - بیش از ۶۰ هزار نفر در سراسر چین در مجموعه سخنرانی‌های فالون گونگ شرکت کردند
- ۱۹۹۶ - حزب کمونیست چین کتاب‌های فالون گونگ را ممنوع کرد
- ۱۹۹۶ - ۱۹۹۸ - آزار و اذیت و سرکوب پراکنده شروع می‌شود، تبلیغات ضد فالون گونگ منتشر می‌شود
- مه ۱۹۹۶ - مأموران بررسی سازمان دولتی تربیت بدنی گزارش می‌دهند که فالون گونگ در ۹۸٪ موارد در نظرسنجی، سلامتی و تندرستی را بهبود می‌بخشد
- ژوئیه ۱۹۹۸ - عوامل حزب کمونیست در چند استان شروع می‌کنند تمرین‌کنندگان را در مکان‌های تمرین گروهی صبحگاهی‌شان مورد آزار و اذیت قرار دهند
- اکتبر ۱۹۹۸ - سرپرست محققان در سازمان دولتی تربیت بدنی، مزایای سلامتی فالون گونگ و تأثیر مثبتش در جوامع را مجدداً تأیید می‌کند
- ژوئیه ۱۹۹۹ - یک‌دهم مردم چین فالون گونگ را تمرین می‌کنند و کتاب‌های فالون گونگ را می‌خوانند
- مارس ۱۹۹۹ - وب‌سایت FalunDafa.org راه‌اندازی می‌شود
- آوریل ۱۹۹۹ - ۱۰ هزار نفر در جستجوی اجرای عدالت برای فالون گونگ، در نزدیکی دفتر مرکزی نامه‌ها و دیدارها در پکن، به‌طور مسالمت‌آمیز دادخواهی می‌کنند
- اژوئن ۱۹۹۹ - اداره ۶۱۰ توسط جیانگ زمین و لوئو گان، با هدف آزار و شکنجه فالون گونگ تأسیس می‌شود
- ۲۵ ژوئن ۱۹۹۹ - وب‌سایت مینگهویی Minghui.org راه‌اندازی می‌شود
- ژوئیه ۱۹۹۹ - آزار و شکنجه در سراسر چین رسماً آغاز می‌شود و دیکتاتور جیانگ عهد می‌بندد که فالون گونگ را «ریشه‌کن کند»
- ژانویه ۲۰۰۱ - حزب کمونیست خودسوزی تبلیغاتی در میدان تیان‌آنمن را صحنه‌سازی می‌کند تا مردم را به مخالفت با فالون گونگ برانگیزاند
- ۲۰۰۶ - قساوت‌های برداشت اعضای بدن افشا می‌شود
- ۲۰۱۱ - کتاب‌های فالون گونگ مجدداً قانونی می‌شود، اما این سیاست به عموم اعلام نمی‌شود و هیچ کتابی به‌طور علنی منتشر نمی‌شود
- ۲۰۱۳ - اردوگاه‌های کار اجباری تعطیل می‌شوند، اما تعداد زندان‌ها افزایش می‌یابد
- ۲۰۱۵ - طبق اطلاعات منتشرشده در وب‌سایت مینگهویی، تعداد شکایات کیفی از دیکتاتور جیانگ زمین در چین، به فراتر از ۲۰۰ هزار شکایت می‌رود
- ۲۰۲۰ - گزارش مینگهویی: ۲۰ سال آزار و شکنجه فالون گونگ در چین منتشر می‌شود، که به‌طور جامعی این آزار و شکنجه را مستند می‌کند
- ۲۰۲۲ - تعداد افراد در فهرست عاملان این آزار و شکنجه که در وب‌سایت مینگهویی گزارش می‌شود به فراتر از ۱۱۴۳۰۰ نفر می‌رود. تمرین‌کنندگان فالون گونگ فهرست این عاملان را به دولت ۳۷ کشور ارائه می‌دهند و خواستار اعمال تحریم‌ها درخصوص این ناقضان حقوق بشر می‌شوند
- امروز - فالون گونگ در بیش از ۸۰ کشور تمرین می‌شود
- کتاب‌های فالون گونگ به ۴۰ زبان در دسترس است
- بیش از ۴۱۰ میلیون چینی از ح.ک.چ خارج شده‌اند
- این آزار و شکنجه همچنان ادامه دارد

هنگامی که جیانگ در ژوئیه ۱۹۹۹ آزار و شکنجه فالون گونگ را آغاز کرد، دستور داد: «شهرت آن‌ها را لکه‌دار کنید، آن‌ها را از نظر مالی ورشکسته کنید، و از نظر جسمی نابودشان کنید.» او همچنین گفت که «کتک زدن [تمرین‌کنندگان] تا سرحد مرگ خودکشی محسوب می‌شود» و به مقامات دستور داد که «جسد را مستقیماً بدون احراز هویت، برای سوزاندن بفرستند.»

در سال‌های پس از آن، ارتش چین، پلیس مسلح و بیمارستان‌ها زنجیره تأمین اعضای بدن وحشتناکی را راه‌اندازی کرده‌اند که در صورت وجود تقاضا به قتل می‌رساند و قربانیان، دیگر محدود به تمرین‌کنندگان فالون گونگ نیستند.

امید در میان انحطاط اخلاقی

آزار و شکنجه فالون گونگ به دست جیانگ زمین، انحطاط اجتماعی و اخلاقی چین را تسریع کرده است. مقامات ح.ک.چ به‌منظور تشویق به مشارکت در آزار و شکنجه، به مأموران پلیسی که تمرین‌کنندگان را دستگیر می‌کردند، و به خبرچین‌هایی که در مورد تمرین‌کنندگان گزارش می‌دادند جوایز نقدی می‌دادند. جیانگ همچنین پاداش و ترفیع شغلی مقامات را به این کمپین آزار و شکنجه مرتبط کرد. در بازداشتگاه‌ها، اردوگاه‌های کار اجباری، و زندان‌ها، تمرین‌کنندگان به دلیل اعتقادشان به حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری شکنجه می‌شوند، درحالی‌که عاملان آزار و شکنجه آنان مورد تحسین قرار می‌گیرند و پاداش دریافت می‌کنند.

وقتی مأموران پلیس تشویق می‌شوند قانون را زیر پا بگذارند، معلمان مجبور به تهمت زدن به بی‌گناهان می‌شوند، و پزشکان ترغیب می‌شوند برای کسب سود مردم را بکشند؛ جامعه به‌سمتی می‌رود که هیچ‌کسی در امان نباشد. آزار و شکنجه فالون گونگ که به دست جیانگ زمین آغاز شد، فصل تاریکی در تاریخ چین و جهان بوده است. فقط زمانی می‌توانیم نور تازه‌ای پیدا کنیم که چینی‌های بیشتری از ح.ک.چ خارج شوند و سایر کشورها نفوذ حزب را رد کنند.

۱۹ سال حبس به دلیل انتشار حقیقت

گزارشی دست‌اول و دلخراش درباره آزار و شکنجه، حبس و شکنجه

که به سل نوع ۳ مبتلا هستم. در هر دو ریه‌ام حفره ایجاد شده بود و خون سرفه می‌کردم. حتی کمی حرکت باعث تنگی نفس می‌شد. پس از دو ماه بستری شدن در بیمارستان، بیماری‌ام تحت کنترل درآمد، اما هر سال عود می‌کرد.

پس از ازدواج، به گروه پلیس اقتصادی منتقل شدم، و آنجا یکی از همکاران در مارس ۱۹۹۷ فالون گونگ را به من معرفی کرد. او پول زیادی را برای یادگیری سایر مدارس چی گونگ خرج کرده بود، اما می‌گفت فالون گونگ (که به صورت رایگان آموزش داده می‌شود) یک تمرین تزکیه حقیقی است.

در ماه آوریل، من و همسر من نسخه‌ای از *جوآن فالون* را از یک غرفه کتاب خریدیم. وقتی به خانه رسیدیم و شروع به خواندنش کردم، اشک بر گونه‌هایم جاری شد. سرانجام آنچه را که در جستجویش بودم پیدا کرده بودم. *جوآن فالون* به تمام سؤالاتی که در دوران نوجوانی داشتم پاسخ داد. فهمیدم که معنای زندگی بازگشت به خود واقعی است. مدت کوتاهی پس از پیوستن من و همسر من به یک گروه محلی تمرین فالون گونگ، بیماری سل من ناپدید شد و دیگر برگشت. دو یا سه ماه بعد، صحنه شگفت‌انگیزی از تعداد زیادی فالون را دیدم که در حین مدیتیشن در اطرافم می‌چرخیدند (توجه: «فالون» به طور عمومی، «چرخ قانون» ترجمه می‌شود؛ آن همچنین نشان فالون دافا است).

پایبندی به ایمانم در طول یک طوفان

همان‌طور که در حال لذت بردن از شادی تازه‌یافت‌شده در زندگی‌ام بودم، محیط تغییر کرد. در ۲۰ ژوئیه ۱۹۹۹، پس از شنیدن اینکه دولت در آن روز قصد دارد فالون گونگ را ممنوع کند، بیش از ده نفر از ما تصمیم گرفتیم به پکن برویم تا برای حق آزادی عقیده خود دادخواهی کنیم. در مسیر، پلیس تعدادی از تمرین‌کنندگان

ضرب‌وشتم شروانه دو دنده‌اش شکست و دچار ضربه مغزی شد.

آقای سان پس از جان سالم به در بردن از این شکنجه‌های جهنمی، در ۲۱ اوت ۲۰۲۱ آزاد شد. ماجرای او از زبان خودش در زیر آمده است.

یافتن امید پس از دوران سخت کودکی

نام من سان ژائوهای است. دومین فرزند از چهار فرزند خانواده‌ام هستم و همیشه بالغ‌تر از سنم به نظر می‌رسیدم. خواندن رمان‌های کلاسیک را از سوم دبستان شروع کردم و مجذوب قهرمانان درستکار در آن رمان‌ها شدم. از طریق این کتاب‌ها در مورد فرهنگ سنتی چین و ارزش‌های نیک‌خواهی، عدالت، ادب، خرد، و ایمان و نیز ملایم و مؤدب بودن و صرفه‌جویی آموختم.

تا جایی که به خاطر دارم، خانواده‌ام تحت وحشت ناشی از وجود پدر الکلی‌ام زندگی می‌کردند. وقتی ۱۲ سال داشتم، آنقدر می‌ترسیدم که حتی برای یک اشتباه کوچک کتک بزنند که از خانه فرار کردم. مادرم با نوشیدن آفت‌کش سعی کرد خودکشی کند، اما خوشبختانه از آن سرنوشت وحشتناک نجات یافت. بعداً شروع کردم از او در برابر پدرم محافظت کنم و هر بار که پدرم می‌خواست مادرم را کتک بزنند، او را پشت خودم می‌کشیدم و پنهانش می‌کردم.

اول دبیرستان که بودم کاملاً مستقل شده بودم. اغلب به این فکر می‌کردم که انسان‌ها از کجا آمده‌اند و چرا ما اینجا هستیم. با اینکه کتاب‌های زیادی خوانده بودم، اما پاسخ این سؤالات را نیافته بودم.

بعداً در یک کارخانه قند شغلی پیدا کردم، و در همانجا توانستم درس بخوانم و مدرکی معادل دیپلم دبیرستان را بگیرم. درست زمانی که زندگی‌ام داشت متحول می‌شد، پزشکان تشخیص دادند



آقای سان ژائوهای

بین ۱۷ تا ۱۸ اوت ۲۰۰۲، گروهی از شهروندان جسور در شهر لائو در استان گانسو، به سیگنال‌های شبکه تلویزیونی دولتی نفوذ و ویدئوهایی را پخش کردند تا آزار و شکنجه وحشیانه تمرین‌کنندگان فالون گونگ به دست ح. ک. چ را افشا کنند و با تبلیغات منفی رژیم که موجب برانگیختن نفرت عمومی علیه فالون گونگ می‌شد، مقابله کنند. این ویدئوها به مدت نیم ساعت در چهار کانال محلی پخش شدند.

طولی نکشید که پانزده تمرین‌کننده فالون گونگ دستگیر و به حبس‌های سنگین تا بیست سال محکوم شدند. آقای سان ژائوهای که در آن زمان ۳۴ سال داشت، به نوزده سال حبس در زندان لائو محکوم شد. او در سلول انفرادی، با زنجیر سنگین غل‌وزنجیر شد، از غذا و خواب محروم شد، تحت خوراندن اجباری وحشیانه قرار گرفت، در معرض دمای انجماد قرار گرفت، و بر روی «نیمکت ببر» و «تخت مرگ» شکنجه شد. بر اثر

در زمستان، مرا در یک سلول سرد و مرطوب که نقاطی از کف زمینش یخ زده بود حبس کردند. دو زندانی برای تحت نظر گرفتن من تعیین شده بودند. وقتی شب‌ها نیاز به استفاده از توالت داشتیم، مجبور بودم صدا کنم که در را برایم باز کنند. آن شرایط اسفناک باعث افسردگی‌ام شد. گاهی شب‌ها به رخت‌شویخانه می‌رفتم و برای تسکین و آرامش، روی خودم آب سرد می‌ریختم.

یک ماه بعد، نگرانی که همسرش فالون گونگ را تمرین می‌کرد، به من پیشنهاد داد به سلول دیگری منتقل شوم و گفت که شرایط زندگی‌ام غیرانسانی است. او صرفاً به دلیل ابراز همدردی، فرصت ترفیع شغلی‌اش را از دست داد. من سرانجام در ۳ اکتبر ۲۰۰۱ آزاد شدم.

در ۲۰ آوریل ۲۰۰۲، تمرین‌کنندگان در جیاموسی، با موفقیت به سیگنال‌های تلویزیونی نفوذ و ویدئوهای مربوط به فالون گونگ را پخش کردند. حتی گرچه من در این کار مشارکتی نداشتم، متوجه شدم که مقامات مرا به دلیل رها نکردن فالون گونگ، به عنوان هدفی اصلی می‌دیدند. آن روز من و همسرم هشتمین سالگرد ازدواجمان را جشن می‌گرفتیم و قرار بود چند روز دیگر تولد ۳۴ سالگی‌ام را جشن بگیریم. اما هرگز موفق به گرفتن آن جشن نشدیم. برای اینکه دستگیر نشوم تصمیم گرفتم زادگاهم را ترک کنم. دفعه بعدی که همدیگر را می‌دیدیم نزدیک به بیست سال بعد بود. وقتی دوباره همدیگر را دیدیم، آن زوج که سابقاً عاشق هم بودند تبدیل به دو غریبه شده بودند. بعداً شنیدم که چون پلیس مرا در یک دستگیری

سوپ شلغم شور و رقیق. مدتی طول کشید تا بتوانم چنین غذای ناخوشایندی را بخورم. خواهر کوچکم از ارتباطات خود برای آوردن یک مأمور پلیس به بازداشتگاه استفاده کرد. آن مأمور به من گفت که اگر «بیانیه تضمینی» مبنی بر رهاکردن فالون گونگ بنویسم، آزاد خواهم شد. اما من حاضر به خیانت به اعتقادم نشدم.

دو سال کار اجباری

در ۳ نوامبر، من و شانزده تمرین‌کننده دیگر به یک «محاکمه علنی» که در کاخ فرهنگی جیاموسی برگزار شد، برده شدیم. ما به جرم «اخلال در نظم اجتماعی» به یک تا سه سال حبس در اردوگاه کار اجباری محکوم شدیم. من به دو سال حبس محکوم شدم.

اولین وعده غذایی من در اردوگاه کار اجباری جیاموسی نان‌های آرد تیره با سوپ رقیق تهیه شده از قطعات بزرگ بریده شده کدو تنبل منجمد شسته نشده بود. هیچ کاسه‌ای وجود نداشت و مجبور بودیم دور تشت غذا چمباتمه بزنیم تا غذا بخوریم. در ته تشت لایه‌ای از گل به چشم می‌خورد.

یک روز در اواخر پاییز، یک‌سوم از ۳۶ زندانی فالون گونگ از اردوگاه فرار کردند. مقامات شوکه شدند. آقای جیا یونگفا از اداره جنگلداری هبی در همان شب دستگیر شد. نگهبانان چند روز او را مورد ضرب و شتم قرار دادند و در بازداشت به آزار و اذیت او ادامه دادند. او بلافاصله پس از آزادی از دنیا رفت.

فالون‌گونگ را از قطار پیاده کرد. بنابراین تصمیم گرفتیم زود پیاده شویم و به جای آن با اتوبوس برویم. اتوبوس ما از دو ایست بازرسی گذشت و هر دو بار توسط پلیس مسلح تفتیش شد.

پس از ملاقات با سایر تمرین‌کنندگان در پکن، تصمیم گرفتم به خانه خود در جیاموسی برگردم و با تمرین‌کنندگان محلی هماهنگ کنم تا به طور مؤثرتری در پکن دادخواهی کنم. همسرم از کارش استعفا داد، مقداری پول قرض گرفت و با هم به پکن برگشتیم. در روز جشنواره نیمه پاییز، پلیس مسلح به زور وارد خانه‌ای شد که ما و چند تمرین‌کننده دیگر در پکن اجاره کرده بودیم. بیش از ده تمرین‌کننده دستگیر و بازجویی شدند. تعدادی از تمرین‌کنندگان مرد، از جمله من، مورد ضرب و شتم قرار گرفتند. از آنجاکه همسرم و یک تمرین‌کننده دیگر باردار بودند، آن‌ها را به زادگاهمان بازگرداندند.

من و یک تمرین‌کننده دیگر با هم در بازداشتگاه چائویانگ حبس شدیم. شرایط زندگی در آنجا بد بود و سلول ما آن قدر شلوغ بود که مجبور بودیم مانند ساردین‌های بسته‌بندی شده به پهلو بخوابیم. چهار روز بعد، مقامات آمدند تا مرا به جیاموسی برگردانند. حدود ۲۷ ساعت در قطار به من دست‌بند زدند و پس از ورود، مستقیماً به اداره پلیس محلی منتقل شدم.

در اول اکتبر، مرا به بازداشتگاه شهر جیاموسی آوردند. در سلول ما پانزده نفر بودند، از جمله پنج یا شش تمرین‌کننده. دو وعده غذا در روز به ما داده می‌شد، شامل نان آرد ذرت بخارپز و



زندانیان لائزو، اردوگاه کار اجباری جیاموسی

اطراف من دید. قبلاً، وقتی تشویقش می‌کردم کتاب فالون گونگ مرا بخواند، همیشه می‌گفت این کار را می‌کند، اما هرگز انجامش نمی‌داد. بعد از اینکه انرژی اطراف مرا دید، کتاب جوآن فالون را برداشت و با دقت شروع به خواندنش کرد. وقتی خواندن سخنرانی سوم را تمام کرد، متوجه شد آتیریت مزمنی که سال‌ها آزارش می‌داد، بهبود یافته است و توانست غذاهایی را بخورد که در گذشته از خوردنش اجتناب می‌کرد.

در ۴ سپتامبر ۲۰۰۳ که به زندان لانژو منتقل شدم، او به دیگران گفت مراقب من باشن تا در محیط جدید مورد آزار و اذیت قرار نگیرم. شنیدم که مدتی بعد آزاد، و وارد تجارت شد.

شکنجه در زندان لانژو

زندان لانژو، واقع در شمال رودخانه زرد، بیش از ۴۰۰۰ زندانی و بیش از ۱۰۰۰ نگهبان داشت. زندانیان مجبور به انجام انواع کارهای بدون دستمزد، از جمله سنگ‌تراشی، دوختن توپ فوتبال، ساختن لامپ و فانوس، بافتن فرش، بافتن ژاکت، و ساختن در و پنجره فولادی بودند. از سال ۲۰۰۱، تمام تمرین‌کنندگان مرد فالون گونگ در استان گانسو در آنجا زندانی شدند.

به محض ورود، مرا به سلول بردند و چند زندانی که می‌خواستند رضایت نگهبان‌ها را به دست آورند، مرا مورد ضرب و شتم قرار دادند. سرم را تراشیدند، لباس‌هایم را درآوردند و لباس کهنه زندان را به زور به من پوشاندند.

این ردیف که دارای حدود ۳۰ سلول بود به‌طور شبانه‌روزی توسط زندانیان تحت نظر بود که می‌توانستند افراد را به میل خود دستبند بزنند و شکنجه کنند. هر سلول یک «تخت مرگ»، یک صندلی فلزی و دیوارهای عایق صدا داشت. آن‌ها غل‌وزنجیری ۱۹ کیلویی را به پایم بستند، بنابراین حتی برای استفاده از توالت به کمک نیاز داشتم.

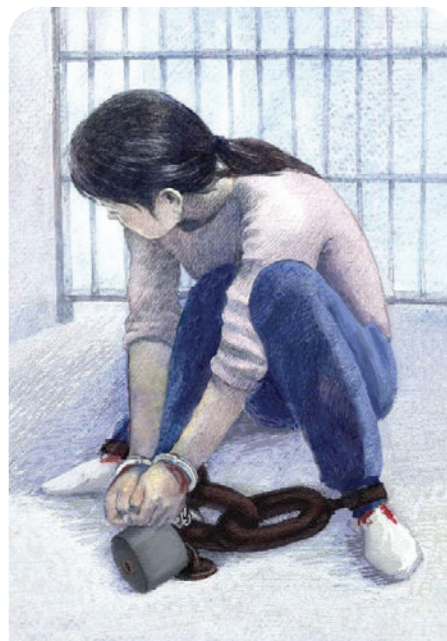
هشت روز بعد مرا به بخش ورودی بردند. پیش از من، بیش از دوازده تمرین‌کننده فالون گونگ در آنجا بودند، از جمله شش نفر که به دلیل نفوذ به سیگنال‌های تلویزیونی محکوم شده بودند. یک تمرین‌کننده دیگر، آقای لیو ژیرونگ، که به

روز بعد مرا به مهمانسرای پلیس بردند، که آنجا ۶ مأمور انواع ترفندها را امتحان کردند تا بفهمند چه کسانی در نفوذ به تلویزیون نقش داشته‌اند و تجهیزات را از کجا تهیه کرده‌ایم. یکی از مأموران که نتوانست حرفی از من بیرون بکشد، با یک چوب گردگیری کثیف به سر و صورتم زد. یکی دیگر آنقدر به من سیلی زد که پرده گوشم پاره شد. آن‌ها مرا مجبور کردند چند روز بدون خواب، روی یک جعبه چوبی بنشینم. غیرقابل تحمل بود.

یک ماه بعد به بازداشتگاه شماره ۲ جدید لانژو در استان گانسو منتقل شدم. چون از انجام کار اجباری در آنجا امتناع می‌کردم، نگهبان‌ها دست‌هایم را پشت سرم و پاهایم را با غل‌وزنجیر بستند. دستبند و غل‌وزنجیر را به هم بستند تا من نتوانم درست بایستم، دراز بکشم یا بنشینم. دو هفته مرا به این شکل دستبند زدند.

مشاهده قدرتی فوق‌طبیعی

در بازداشتگاه، با یکی از رؤسای سلول آشنا شدم که کلاهدار معروفی در لانژو بود. او قبلاً از طریق تمرین‌کننده دیگری با فالون گونگ آشنا شده بود، بنابراین اغلب از من درباره این تمرین تزکیه می‌پرسید. چشم سوم این مرد باز بود و یک روز میدان انرژی قوی‌ای را در



صحنه شکنجه: بسته شدن با دست‌بند به حلقه‌ای متصل به زمین

دسته‌جمعی پیدا نکرد، همسرم را به مدت دو ماه بازداشت کرد. او تحت فشار محل کار و خانواده‌اش، فالون گونگ را رها کرد و بدون اطلاع، از من طلاق گرفت.

نفوذ به تلویزیون

پس از فرار به استان شاندونگ، با چند تمرین‌کننده از زادگاهم آشنا شدم. ما به این نتیجه رسیدیم که گرچه بی‌خانمان هستیم، باید کاری کنیم که دروغ‌های ح.ک.چ افشا شود. ما نیز تحت تأثیر نفوذ قبلی تمرین‌کنندگان به تلویزیون، می‌خواستیم همان کار را انجام دهیم.

متعاقباً مهارت‌های فنی مورد نیاز را آموختیم. من و تمرین‌کننده دیگری بیش از ۲۰ دستگاه نفوذ به تلویزیون کابلی را از استان شاندونگ به شهر لانژو بردیم. پس از اینکه به برخی تمرین‌کنندگان در آنجا آموزش دادم چگونه به شبکه تلویزیونی نفوذ کنند، موافقت کردیم که ویدئوهایمان را ساعت ۷ بعدازظهر هفدهم اوت پخش کنیم. در آن ساعت، هوا هنوز روشن بود و مردم زیادی در خیابان بودند. فکر می‌کردم اگر باران ببارد خیلی خوب می‌شود. در واقع بارش باران شروع شد. در آن روز با موفقیت به برنامه ملی اخبار منطقه و چهار شبکه تلویزیونی محلی نفوذ کردیم.

پس از این عملیات، از تمرین‌کنندگان لانژو جدا شدم و قبل از بازگشت به شاندونگ برای دیدار با اقوامم با اتوبوس به شهر بیجینگ رفتم. به دلیل عدم احتیاطم، وقتی با تمرین‌کنندگان در بیجینگ تماس گرفتم، تلفن همراهم ردیابی شد. مأموران پلیس از جیانگسو و ووشی مرا دستگیر کردند. بعداً فهمیدم پس از اینکه مقامات بالاتر خبر نفوذ به تلویزیون را شنیدند، یک گروه ضربت تشکیل شد تا همه افراد دخیل در این کار را به هر قیمتی و به سرعت دستگیر کند. من در صدر لیست تحت تعقیب آن‌ها بودم.

در بازداشتگاه بیجینگ، مرا محکم بستند و غل‌وزنجیر کردند. دست به اعتصاب غذا زدم و تحت خوراندن اجباری قرار گرفتم، سپس مرا به حلقه‌ای روی زمین دستبند زدند، در وضعیتی که نه می‌توانستم دراز بکشم و نه می‌توانستم بنشینم. هر ثانیه از آن شب، پر از درد بود.

زد و زیر لگد گرفت. بینی‌ام خونریزی کرد و ضربه مغزی خفیفی به من وارد شد. وقتی سه زندانی دیگر ضرب‌وشتم را به نگهبان مسئول گزارش دادند، او هیچ کاری نکرد.

یک روز صبح، قبل از اینکه بلند شوم، بینی‌ام شروع به خونریزی کرد. می‌دانستم که آن ناشی از کتک خوردن توسط وی است. برای جلوگیری از خونریزی از دستمال توالت استفاده کردم. خونریزی حدود ده دقیقه طول کشید و نصف رول دستمال توالت خونی شد. سرگیجه داشتم.

از ترس اینکه اگر بمانم وی مرا تا سرحد مرگ کتک بزند، خواستم به سلول دیگری منتقل شوم. پس از چند روز، مرا به بخش دو منتقل کردند. نگهبانان آنجا مؤدب بودند و ترتیبی دادند که یک چهره شناخته‌شده در زندان لانژو مراقب من باشد. نام خانوادگی او گوان بود و از هر نظر مراقب من بود. بعد از دستگیری،

مشارکت داشت، ملاقات کردم. او قبلاً دادستان شهرستان بود. آقای ژانگ گوانگلی، تمرین‌کننده دیگری که به آقای چانگ در نفوذ به تلویزیون کمک کرده بود، در بخش نُه حبس بود.

نفوذ به تلویزیون در بای‌بین بسیار موفقیت‌آمیز بود و عموم مردم را تحت تأثیر قرار داد. افرادی که برنامه را تماشا کردند فکر می‌کردند آزار و شکنجه تمام شده است. آقای چانگ و آقای ژانگ به ترتیب به یازده و دوازده سال حبس محکوم شدند. آقای چانگ به دست رئیس بخش گائو ژندونگ شکنجه شد تا اینکه دچار حمله عصبی شد. وضعیتش حتی پس از آزادی هرگز بهبود نیافت و اغلب از خانه خارج می‌شد و در اطراف سرگردان بود.

من تحت نظر وی هونگوی، رئیس سلول، و سه زندانی دیگر بودم. ما ابتدا در آرامش زندگی می‌کردیم، اما دو ماه بعد، وی شروع به سرزنش من کرد. او یک بار مرا با لحاف پوشاند و کتکم

۱۸ سال حبس محکوم شده بود، قبل از ورود من، به زندان تیان‌شوئی منتقل شد و بعداً تا سرحد مرگ شکنجه شد.

وقتی برخی از تمرین‌کنندگان از انجام کار اجباری امتناع می‌کردند، وانگ چانگ‌لین، مربی بخش، آن‌ها را با دستبند در کارگاه آویزان می‌کرد. شخصاً دیدم که این اتفاق برای آقای بی‌ونمینگ (که بعداً بر اثر آزار و شکنجه درگذشت) و آقای چیانگ شیائوویی رخ داد. وقتی یک نگهبان تمرین‌کننده‌ای از شهر وووی را کتک زد، همه تمرین‌کنندگان در بخش ورودی در اعتراض دست به اعتصاب غذا زدند. سپس برخی از ما به بخش‌های تولید منتقل شدیم.

ضربه مغزی ناشی از ضرب‌وشتم

در بخش چهار، با آقای چانگ جوین، تمرین‌کننده‌ای که در نفوذ تلویزیونی دیگری در شهر بای‌بین



صحنه شکنجه: بسته شدن به «نیمکت ببر»

ارتباطم با خانوادهام قطع شده بود و به همین دلیل منبعی مالی برای مایحتاج زندگی نداشتم، بنابراین او در تأمین نیازهای روزانهام خیلی کمک کرد. من هم او را مانند برادر بزرگترم می‌دانستم.

کمپین «تبدیل»

در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵، تعداد تمرین‌کنندگانی که در زندان لانژو حبس شدند به بیش از ۱۲۰ نفر رسید.

در نوامبر ۲۰۰۵، زندان کمپین دیگری را برای «تبدیل» تمرین‌کنندگان فالون گونگ (وادار کردن آن‌ها به رها کردن باورشان) آغاز کرد. برخی را در سلول انفرادی حبس می‌کردند، اجازه نمی‌دادند بخوابند، و هر روز فقط یک نان بخارپز و یک لیوان آب به آن‌ها می‌دادند. برخی دیگر را با دستبند و غل‌وزنجیر می‌بستند یا از مچ دست در هوا آویزان می‌کردند. بسیاری از آن‌ها تا سرحد مرگ شکنجه شدند.

هر بخش یک «گروه ویژه تبدیل» متشکل از دو نگهبان و چهار زندانی تشکیل داد. آن‌ها هر تمرین‌کننده را برای شستشوی مغزی به اتاقی تاریک می‌بردند. من مجبور شدم روی چارپایه پلاستیکی کوچکی بنشینم و نه روز متوالی از خواب محروم شدم. وقتی از هوش رفتم، مرا روی چارپایه‌ای مربعی قرار دادند و اجازه دادند بیش از چهار ساعت بخوابم. سپس به مدت سه روز مرا از خواب محروم کردند. نمی‌دانستم چقدر دیگر می‌توانم تحمل کنم یا آن چه موقع تمام می‌شود. هر ثانیه مثل یک ابدیت بود!

آن‌ها ۱۷ تا ۱۸ ساعت در روز، فیلم‌های تبلیغاتی افتراآمیز علیه فالون گونگ را پخش می‌کردند، مخصوصاً حقه خودسوزی در میدان تیان‌آمن. یکی از نگهبانان که خود را تحصیل کرده و خوش‌بین می‌دانست، طی دو هفته بعدی بیش از ده بار با من بحث کرد. وقتی تحملش تمام شد، جمله‌ای از *جوآن فالون* را خارج از متن نقل‌قول کرد. وقتی به ترفند او اشاره کردم، استدلال‌هایش تمام شد و فقط گفت: «دولت فالون گونگ را ممنوع کرده است، بنابراین اجازه نداری

آن را تمرین کنی.»

اندوه دوباره

در ۴ ژانویه ۲۰۰۷، پلیس ترتیبی داد تماسی تلفنی با خانوادهام داشته باشم. در آن زمان، نزدیک به پنج سال بود که ارتباطم با خانوادهام قطع شده بود. عصبی و کمی مضطرب بودم، فکر می‌کردم ممکن است اتفاق بدی افتاده باشد. بعد از اینکه چند کلمه با خواهر کوچکم صحبت کردم، تلفن را روی گوش مادرم گذاشتند و من صدای نفس‌های سنگین او را می‌شنیدم. صدا زدم: «مامان! مامان! منم!» اما هیچ پاسخی نمی‌شنیدم، او قبلاً به کما رفته بود. قلبم سنگین شده بود.

بعداً شنیدم که وقتی مادرم در روز سال نو همه فرزندان‌ش به جز من و همسر سابقم را دید، ناراحت شد و دوباره سگته کرد. او در شرایط وخیم در بیمارستان بستری شد. خانوادهام تمام تلاششان را کردند که از طریق تلفن با من تماس بگیرند. در شب تماس تلفنی مادرم فوت کرد.

با خودم فکر می‌کردم اگر آزار و شکنجه نبود، مادرم هنوز هم آنجا بود. چقدر دلم می‌خواست چند بار دیگر موها و پاهایش را بشویم! اما من آزادی ندارم. خانوادهام از هم پاشیده شده است، صرفاً به این دلیل که بر ایمان خود ثابت‌قدم ماندم و سعی کردم حقیقت درباره فالون گونگ را به مردم بگویم.

استراحتی کوتاه پس از شکنجه شدید

در سال ۲۰۱۰، زندان دور دیگری از «تبدیل» را آغاز کرد. بعداً شنیدم که یکی از مقامات استانی اصلاحات از طریق کار اجباری گفت: «۱۱ سال از دوره زندان سان ژائوهای باقی مانده است. نمی‌توانید به او اجازه دهید وقت خود را در اینجا به راحتی بگذرانند.» این بار روزی فقط دو عدد نان بخارپز به من می‌دادند و دوباره مرا از خواب محروم کردند. این وضعیت حدود دو ماه ادامه داشت. همیشه گرسنه بودم و از سرما می‌لرزیدم.

مقامات زندان که دیدند نمی‌توانند مرا «تبدیل

کنند»، از سال ۲۰۱۲ دیگر به من آسان گرفتند.

اما در پایان سال ۲۰۱۶، رئیس زندان شخصی به نام وانگ گوچن را به‌عنوان رئیس بخش ما منصوب کرد. زمانی که وانگ مربی‌ای در بخش ۵ بود، زندانیان را تشویق می‌کرد تمرین‌کننده فالون گونگ به نام آقای وانگ یوجیانگ را شکنجه کنند، که در نتیجه او فلج شد و بعداً درگذشت. وانگ شش ماه پس از ورود، مرا در اتاقی کوچک و تاریک حبس کرد، که آنجا هر روز به مدت ۱۲ ساعت مرا به «نیمکت ببر» و ۱۲ ساعت دیگر به «تخت مرگ» می‌بستند.

در اعتراض به این شکنجه دست به اعتصاب غذا زدم و پنج روز بعد تحت خوراندن اجباری قرار گرفتم. لوله‌ای را از سوراخ بینی‌ام وارد کردند، سپس آن را بیرون کشیدند و دوباره به داخل فرو بردند. چیزی در معدهام نبود و این روند بسیار دردناک بود. احساس می‌کردم دارم خفه می‌شوم و معدهام به هم می‌خورد. آن‌ها مرا این‌گونه شکنجه کردند تا مجبورم کنند از اعتصاب غذا دست بکشم.

سه روز بعد دوباره خواستند مرا تحت خوراندن اجباری قرار دهم، اما بینی‌ام خونریزی کرد. به من گفتند خونم را بخورم. در راه برگشت به بندم دو بار از هوش رفتم. وقتی به هوش آمدم، بیش از ده روز مرا به تخت مرگ بستند.

نگهبانان دنده‌هایم را شکستند

وانگ بعداً منتقل شد و رئیس جدیدی به نام «ما» برای بخشمان آمد. در پایان سال ۲۰۱۹، یک مربی، اتاق مردان در کارگاه را قفل کرد تا نگذارد افراد از توالت استفاده کنند. او در کارگاهی که بیش از ۳۰۰ نفر مجبور به کار بدون مزد شده بودند، فریاد زد: «بله، من جزء ارادل و اوباش هستم. که چه؟!» با او بحث کردم و گفتم: «توالت یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان است. تو خیلی افراطی عمل می‌کنی.»

روز بعد، ما مرا به دفترش کشید و محکم روی میز کوبید. درد شدیدی در کمرم احساس کردم. وقتی رهایم کرد، روی زمین افتادم.



نقاشی رنگ روغن: آرامش

آزادی دوباره



صحنه شکنجه: ضرب و شتم

یک هفته قبل از آزادی، مقامات تهدید کردند که اگر به «تبدیل» خود اعتراف نکنم، مرا در زندان نگه خواهند داشت. مخالفت کردم. بعد از آن چیزی نگفتند.

در ۲۱ سال حبس ناعادلانه، به هر شکلی مورد ضرب و شتم و شکنجه قرار گرفتم، با این هدف که مرا مجبور به رهاکردن ایمانم کنند. ۱۹ سال حبس در زندان لانژو، تجربه‌ای تلخ و ویرانگر بود. هیچ کلمه‌ای نمی‌تواند تنهایی مرا توصیف کند و هیچ‌کس نتوانست در تحمل این بار با من سهیم شود. اما عمیقاً در قلبم ایمان داشتم: «آنچه انجام داده‌ام راستین و درست است، و این اعتقاد صالح من به فالون گونگ است.»

صندلی کنارم را گرفتم و سعی کردم بلند شوم، اما نتوانستم. وقتی توانم را به دست آوردم، او را با اصطلاحی ناخوشایند صدا کردم. او و شش نگهبان شروع به مشت و لگد زدن به من کردند. سپس به دو زندانی گفت که مرا به کارگاه برگردانند و از پشت به ستونی دست‌بند بزنند. بر اثر ضرب و شتم دو دنده‌ام شکست. نمی‌توانستم درست نفس بکشم و با هر نفس درد شدیدی احساس می‌کردم. پاهایم نیز سیاه و کبود شده بود.

یک ماه بعد، درحین کار در کارگاه متحمل درد بسیار زیادی شدم. نمی‌توانستم نفس عمیق بکشم و هر سرفه خفیف باعث درد شدیدی برایم می‌شد که سبب می‌شد احساس خفگی کنم.

مقابله با آزار و شکنجه

حمایت تمرین‌کنندگان جوان از آزادی مذهبی در اجلاس بین‌المللی

تمرین‌کنندگان جوان فالون دافا از گروه دانشجویان حامی فالون گونگ (SFFG) و مرکز اطلاعات فالون دافا (FDIC)، در اجلاس آزادی مذهبی بین‌المللی (IRF) ۲۰۲۳ در واشنگتن دی‌سی، از ۳۱ ژانویه تا فوریه، شرکت کردند.

این گروه که از کالیفرنیا، نیویورک و مریلند بودند، متشکل از دانشجویان و متخصصان جوان در زمینه‌های موسیقی، مراقبت‌های بهداشتی و سلامت، فناوری، توسعه نرم‌افزار و بیوتکنولوژی بودند. در طول این کنفرانس دوازده روزه، اعضای گروه دانشجویان حامی فالون گونگ (SFFG) و مرکز اطلاعات فالون دافا (FDIC) به شرکت‌کنندگان و مقامات دولتی درباره آزار و شکنجه فالون دافا در چین گفتند.

بسیاری از سخنرانان این اجلاس و کارشناسان حقوق بشر، مقاومت و شجاعت تمرین‌کنندگان را تحسین کردند و حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) را به دلیل آزار و شکنجه در حال وقوع فالون دافا محکوم کردند.



تمرین‌کنندگان فالون گونگ از گروه دانشجویان حامی فالون گونگ (SFFG) و مرکز اطلاعات فالون دافا (FDIC)، در اجلاس آزادی مذهبی بین‌المللی (IRF) ۲۰۲۳ در واشنگتن دی‌سی، از ۳۱ ژانویه تا فوریه، شرکت کردند.

آزار و شکنجه والدین دانشجویان، در چین

گریس چن در چین متولد شد و اکنون در ایالات متحده تحصیل می‌کند. از او دعوت شد تا به‌عنوان عضوی از پنل «کمپین برای آزادی زندانیان عقیدتی مذهبی در چین» سخنرانی کند.

پدر و مادر گریس به دلیل تمرین فالون دافا در چین زندانی هستند. گریس گفت یک بار درحالی‌که مادرش او را به مهدکودک می‌برد دستگیر شد و هفته‌ها در بازداشت بود. گریس شرح داد که چگونه ح.ک.چ تبلیغات افتراآمیز علیه فالون دافا را در کتاب‌های درسی مدرسه ابتدایی گنجانده است، و مدیر و معلمان او مجبور می‌شدند در حضور تمام مدرسه سخنرانی‌هایی ایراد کنند که از روی متنی افتراآمیز علیه فالون دافا خوانده می‌شد.

گریس در سال ۲۰۱۹ توانست چین را ترک کند و در نیویورک به تحصیل در موسیقی بپردازد، اما والدینش برای کار و حمایت از تحصیل او، در چین ماندند. در اواخر سال ۲۰۲۰، والدین او هردو در جریان دستگیری گروهی تمرین‌کنندگان فالون دافا بازداشت شدند. او بیش از دو سال است که نه می‌تواند به آن‌ها دسترسی داشته باشد و نه صدایشان را بشنود.

پس از صحبت‌های اعضای این پنل، یکی از حضار از جسارت سخنرانان تشکر کرد. او که با شنیدن سخنرانی گریس به گریه افتاد، گفت نمی‌تواند تصور کند که چگونه رژیم چین می‌تواند با دختری ۱۷ ساله اینقدر بی‌رحمانه رفتار کند. او چن را تشویق کرد که در تلاش‌هایش برای افشای جنایات ح.ک.چ محکم باقی بماند.

تصویر راست: گریس چن و مادرش، خانم کائو ژیمین، که در حال حاضر به دلیل تمرین فالون گونگ، در چین زندانی است.



تصویر پایین: دیلان شکسناپدر (تصویر سمت چپ) و کرت ورتمولر (تصویر سمت راست)، دو نماینده از کمیسیون ایالات متحده برای آزادی مذهبی بین‌المللی (USCIRF)، با گریس چن درباره خانواده‌اش صحبت می‌کنند.



حامیان حقوق بشر با فالون گونگ آشنا می‌شوند

بسیاری از شرکت‌کنندگان در این اجلاس در غرفه‌ای مشترک به میزبانی SFFG و FDIC توقف کردند تا بدانند فالون دافا چیست، چرا ح.ک.چ تمرین‌کنندگان این روش تزکیه را مورد آزار و شکنجه قرار می‌دهد و چگونه می‌توانند کمک کنند. انس کانتر فریدم، بسکتبالیست حرفه‌ای و فعال حقوق بشر، برای صحبت با تمرین‌کنندگان به این غرفه آمد. او در مورد نقض حقوق بشر در چین، از جمله برداشت اجباری اعضای بدن، با صراحت صحبت کرد.

انس گفت: «فالون گونگ، من برای همه شما دعا می‌کنم.» تمرین‌کنندگان در غرفه یک آویز کوچک گل نیلوفر آبی به او دادند که عبارات «فالون دافا خوب است» و «حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری» رویش نوشته شده بود. آقای فریدم از تمرین‌کنندگان تشکر کرد و برای آن‌ها در تلاش مسالمت‌آمیزشان برای مقابله با آزار و شکنجه آرزوی موفقیت کرد.

یک فعال جوان برمه‌ای در کنار غرفه تمرین‌کنندگان ایستاد و گفت که به گروه دانشجویان حامی فالون گونگ (SFFG) و کار آن‌ها علاقه‌مند است. او گفت که تلاش می‌کند افراد بیشتری به‌ویژه نسل جوان را تشویق کند از حقوق بشر حمایت کنند. او با نمایندگان گروه دانشجویان حامی فالون گونگ در مورد چگونگی ایجاد انگیزه در دانشجویان و متخصصان جوان برای مشارکت در این تلاش‌ها صحبت کرد.



تصویر بالا: انس کانتر فریدم با تمرین‌کنندگان صحبت کرد



تمرین‌کننده‌های جوان (سمت راست) با یکی از شرکت‌کنندگان در کنفرانس، درباره فالون گونگ صحبت می‌کند



سیمون ژانگ عکس مادرش، خانم جی یونژی، را در دست دارد که به دلیل تمرین فالون دافا، توسط حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) تا سرحد مرگ مورد آزار و شکنجه قرار گرفت.

حمایت سخنرانان و رهبران اجلاس

در پنل دیگری، سایمون ژانگ توضیح داد که چگونه مادرش، خانم جی یونجی، دو بار به خاطر اعتقادش به فالون دافا در اردوگاه‌های کار اجباری حبس شد. او در ۲۲ مارس ۲۰۲۲ با بازداشتگاه بایرین لغت بنر درگذشت.

ژانگ گفت: «۲۳ سال از عمر ۶۵ساله مادرم پر از نظارت، آزار و اذیت، دستگیری، شکنجه و بدرفتاری بود. تنها کاری که او انجام داد این بود که به اصول فالون دافا "حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری" پایبند باقی ماند. او حتی در مواجهه با شکنجه‌های جسمی و روانی رژیم کمونیستی حاضر به رها کردن آن‌ها نشد.» خانم جی در فوریه ۲۰۲۲، یعنی چند روز قبل از مراسم افتتاحیه المپیک ۲۰۲۲ پکن، دوباره دستگیر شد و در ۲۱ مارس بر اثر شکنجه درگذشت.

کاترینا لانتوس سوئد، رئیس سابق کمیسیون ایالات متحده در زمینه آزادی مذهبی بین‌المللی (USCIRF) و رئیس مشترک اجلاس سران IRF، پس از گوش دادن به سخنرانی سایمون، از تمرین‌کنندگان فالون دافا تمجید کرد. وی گفت: «سال‌های بسیار زیادی، خودم شخصاً و خانواده‌ام، خانواده لانتوس و بنیاد لانتوس با جامعه فالون گونگ در ارتباط بوده‌ایم. و در آنجا نیز، شاهد این عکس‌العمل چشمگیر حاکی از عزت و بردباری و ظرفیت بیشتر برای بخشش هستیم، زیرا آن‌ها با اعمال شنیع تصورناپذیری روبرو می‌شوند.»

مارکو رسپینتی، مدیر مسئول مجله بیتروینتر که بر آزادی مذهبی تمرکز دارد، در جلسه‌ای عمومی گفت درحالی‌که روزنامه‌نگاران تعداد بیشتری از قربانیان «محبوب» نقض حقوق بشر را پوشش داده‌اند، باید در مورد گروه‌های کمترشناخته‌شده تحت آزار و شکنجه با هزاران یا میلیون‌ها قربانی، از جمله فالون گونگ، بیشتر اطلاع‌رسانی کنند.

صدای حمایت در سراسر جهان

بیش از ۱۰۰۰ مقام منتخب سی‌امین سالگرد فالون دافا را گرامی داشتند

۱۳مه ۲۰۲۲، مصادف بود با سی‌امین سالگرد معرفی فالون دافا به عموم و نیز بیست‌وسومین روز جهانی فالون دافا. بیش از هزار نفر از مقامات منتخب در ایالات متحده، کانادا، اروپا، استرالیا و تایوان با صدور بیانیه، تقدیرنامه و نامه تبریک برای فالون دافا و بنیان‌گذار آن آقای لی هنگجی، تأثیر مثبت این تمرین هم بر تمرین‌کنندگان و هم بر جامعه را تحسین کردند.

تصویر پایین: بیش از ۱۰۰۰ اعلامیه، تقدیرنامه، و نامه تبریک به افتخار فالون دافا و بنیانگذارش، آقای لی هنگجی، از سوی مقامات منتخب در آمریکا، کانادا، انگلیس، آلمان، سوئد، سوئیس، ایرلند، استرالیا، ژاپن، و تایوان. این تصویر برخی از آن‌ها را نشان می‌دهد. (ایک تایمز)

علاوه بر این، ۲۳ شهر در کانادا مراسم برافراشتن پرچم برگزار کردند و در سیتی هال‌ها و ساختمان‌های شاخص به افتخار فالون دافا چراغ‌های رنگی روشن کردند. برایان اوستراندر، شهردار شهر برایتون (انتاریو)، گفت: «ما بسیار مفتخریم که این پرچم را برافراشته‌ایم. حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری فلسفه فالون دافا و همچنین آرزوی شهروندان ما در برایتون است.»



خدمت به جوامع محلی

بسیاری از مقامات شهرها و شهرستان‌ها از تلاش‌های تمرین‌کنندگان برای کمک به جوامع محلی خود، به‌ویژه در طول پاندمی، قدردانی کردند:

“

«فالون دافا اولین بار در سال ۱۹۹۶ به مریلند معرفی شد و از آن زمان، بسیاری از ساکنان این ایالت آن را آموخته‌اند و از مزایای این روش معنوی مسالمت‌آمیز و مؤثر بهره برده‌اند. همچنین محل‌های تمرین در پارک‌ها که تمرینات در آنجا به‌طور داوطلبانه برگزار می‌شود و نیز کلاس‌های رایگان آنلایین وجود دارد. تمرین‌کنندگان فالون دافا برای غنی ساختن جوامع محلی، در راهپیمایی‌ها، نمایشگاه‌های بهداشت و سلامت و سایر رویدادهای فرهنگی نیز شرکت می‌کنند.»

- ژان. ایچ. گاردنر، مدیر اجرایی شهرستان
فردریک (مریلند)

“

«تمرین‌کنندگان فالون دافا این هنرها را به مکان‌های بسیاری در سراسر ایالت ما، از جمله مراکز نگهداری سالمندان، دفاتر شرکت‌ها، باشگاه‌های سلامت، پارک‌ها، کتابخانه‌ها و خانه‌های شخصی آورده‌اند. ارزش‌های همیشگی آن‌ها برای داشتن ذهن و بدن سالم و آرام، افراد زیادی را در سنین مختلف توانمند می‌سازد. افتخار می‌کنیم که شما عضوی از جامعه ما هستید.»

- راس جی. باراکا، شهردار شهر نیوآرک
(نیوجرسی)

“

«لطفاً به من بپیوندید تا از تمرین‌کنندگان فالون گونگ به‌خاطر فداکاری و تلاش سختشان برای حمایت از جامعه تجلیل کنیم؛ حمایتی که از طریق مشارکت به‌منظور انجام مأموریتشان برای رشد و بهبود شخصی، به آن دست می‌یابند. این بهبودی که از طریق تمرینات ملایم و مدیتیشن به دست می‌آید به بهبود وضعیت سلامتی و کاهش استرس کمک می‌کند.»

- جوزف سی. بورلی، عضو شورای شهر
نیویورک از منطقه ۵۱

حفاظت از حقوق بشر و کرامت انسانی

برخی از مقامات به‌طور برجسته‌ای مطرح کردند که چگونه تمرین‌کنندگان فالون دافا درحالی‌که به‌طور مسالمت‌آمیزی با آزار و شکنجه ایمانشان در چین مقابله می‌کنند، از ارزش‌های خود حمایت می‌کنند:

“

«نیک‌خواهی و بردباری فوق‌العاده‌ای که تمرین‌کنندگان فالون دافا تحت شدیدترین آزار و شکنجه‌های رژیم کمونیستی چین از خود نشان دادند، همه انسان‌های مهربان را تحت تأثیر قرار داده است.»

- ماریان مید وارد، شهردار شهر
برلینگتون (انتاریو)

“

«این تمرین‌کنندگان فالون دافا بودند که دقیق‌ترین گزارش افشاگرانه منتشرشده تاکنون دربارهٔ ح.ک.چ، یعنی «نُه شرح و تفسیر درباره حزب کمونیست»، را چاپ کردند و آن را با مخاطرات بزرگ شخصی در چین توزیع کردند، به‌طوری‌که برای اولین بار، شهروندان چینی توانستند از ماهیت واقعی ح.ک.چ با تاریخچه کامل فریبکاری و جنایات آن مطلع شوند.»

- اندرو جی. لانزا، سناتور ایالت نیویورک

“

«سازمان‌های بزرگ حقوق بشر کمپین سراسری نفرت‌پراکنی، شکنجه، حبس دسته‌جمعی و کشتار تمرین‌کنندگان فالون گونگ در چین را طی حدود سه دهه گذشته مستند کرده‌اند. جامعه فالون دافا در چین و خارج از کشور، با مصمم بودن در رفتار غیرخشونت‌آمیز و پافشاری بر حفظ آزادی و ارزش‌های جهانی، این قساوت‌های وصف‌ناپذیر را تاب آورده‌اند. سخت‌کوشی آن‌ها تقدیر و علاقهٔ جهانی را به خود جلب کرده است.»

- سیلوستر ترنر، شهردار هیوستون (تگزاس)



یافتن امید در دافا

ترک اعتیاد به گوشی هوشمند

نوشته یک تمرین‌کننده فالون دافا در چین

هر زمان که کمی پیشرفت می‌کردم، به سرعت به پایین کشیده می‌شدم.

طی چند سال گذشته، درحالی‌که پدر و مادرم سر کار بودند، در خانه درس می‌خواندم. این وضعیت زمان کافی برای بازی با تلفن همراه را در اختیارم قرار می‌داد. با گذشت زمان این میل قوی‌تر و قوی‌تر می‌شد. اغلب ساعت ۹ صبح از خواب بیدار می‌شدم و تا زمان شام با تلفن بازی می‌کردم. بعد از شام، درس خواندن بهانه‌ای بود برای ادامه بازی‌ام با گوشی و کامپیوترم، و تا نیمه‌شب به رختخواب نمی‌رفتم. گاهی به شدت احساس خستگی می‌کردم، اما انگشتانم همچنان روی صفحه به جلو و عقب کشیده می‌شد، انگار نمی‌توانستم آن‌ها را کنترل کنم. درحال هدر دادن عمرم بودم.

عمیقاً کنترل آن «من» دروغین بر من حقیقی‌ام را احساس می‌کردم. هر وقت با تلفن بازی می‌کردم، «من» دروغین و آن وابستگی‌ها بودند که به آن‌ها خوراک داده می‌شد و تغذیه می‌شدند. آن من حقیقی نبود. من حقیقی در تاریکی جهل رنج می‌برد،

“

گاهی به شدت احساس خستگی می‌کردم، اما انگشتانم همچنان روی صفحه به جلو و عقب کشیده می‌شد، انگار نمی‌توانستم آن‌ها را کنترل کنم.

در محاصره آن موجودات فاسد بود و من از تزکیه و نابودی زندگی‌ام توسط دنیای مجازی احساس ناامیدی می‌کردم. من حقیقی فریاد می‌زد و درخواست کمک می‌کرد.

من یک تمرین‌کننده جوان فالون دافا هستم و اصول حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری همیشه به قلبم قدرت بخشیده، اعمالم را هدایت و نقص‌هایم را اصلاح کرده است. از طریق دافا، معنای زندگی را درک کردم و متوجه شدم که باید همیشه قبل از نیازهای خودم به نیازهای دیگران فکر کنم و نقش مثبتی در جامعه ایفا کنم.

اینکه مبنای زندگی‌ام را بر اصول دافا گذاشتم باعث شد فرد شادی شوم و به آرامش قلبی دست یابم. اما همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شدم، ناگزیر با تلویزیون، تلفن همراه و اینترنت بیشتر در تماس بودم. آن‌ها از زمان ورودشان به زندگی‌ام، چیزهای منفی زیادی را نیز برایم به همراه آوردند و مرا گرفتار دنیای مجازی کردند. بازی با تلفن مقدار زیادی از وقت گرانبهایم را می‌بلعید و باعث می‌شد نتوانم روی درس و امتحاناتم تمرکز کنم. حتی وقت نداشتم بخوابم یا با اقوام و دوستانم صحبت کنم.

گرچه هنوز دافا را در قلبم داشتم، داشتن نیک‌خواهی و بردباری نسبت به دیگران برایم دشوار بود. ناخودآگاه تحت تأثیر افکار منفی‌ای قرار می‌گرفتم که به ذهنم می‌آمد و ستیزه‌جویی‌ام به حدی رسیده بود که کمی اصطکاک با دیگران باعث عصبانیت می‌شد. وابستگی‌های بد زیادی داشتم، مانند شهرت‌طلبی و به دنبال ثروت بودن، زود عصبانی شدن، انتقام‌جویی، حسادت، خودخواهی و توجه بیش از حد به ظاهر خود و دیگران.

وقتی این حالت برای اولین بار ظاهر شد، متوجه نبودم که چقدر مضر است. اما سپس اشاراتی دریافت کردم: در خواب‌هایم توالی و چاله می‌دیدم و چیزهای وحشتناکی که پشت محتوای منفی اینترنت وجود دارد، مانند اشباح، مارها، اسکلت‌ها و غیره. سایر تمرین‌کنندگان نیز چنین صحنه‌هایی را در مقالات تبادل تجربه خود شرح داده‌اند. چند بار سعی کردم گوشی را کنار بگذارم، اما متوجه شدم که اصلاً نمی‌توانم بدون آن زندگی کنم.

استاد لی، بنیانگذار فالون دافا، بیان کردند:

«مردم می‌گویند معتاد شدن... بگذارید به شما بگویم اعتیاد چیست. در علوم پزشکی می‌گویند وقتی آن قسمت از سیستم اعصاب که مرتبط با رفتارهای اعتیادآور است تا حد معینی تحریک و تقویت شود، فرد اعتیاد پیدا می‌کند. اما این‌گونه نیست. پس چه چیزی روی می‌دهد؟ با گذشت زمان، آن ماده اعتیادآور جمع می‌شود و درون بدن‌تان یک "شما" تشکیل می‌شود که دقیقاً ظاهر شما را به خود می‌گیرد و شما را کنترل می‌کند. از آنجاکه از وابستگی قدرتمندی تشکیل شده است و هم‌شکل شماست، میل قوی معادلی برای کنترل کردن شما دارد. بدین علت که وابستگی بسیار قدرتمندی آن را شکل داده است.»

«همین مسئله برای گشت‌وگذار در اینترنت و انجام بازی‌های کامپیوتری نیز صدق می‌کند و همین اصول برای آن‌ها نیز به کار می‌رود. "تصمیم داری آن را رها کنی. می‌خواهی آن را رها کنی تا من بمیرم؟" به شما اجازه نمی‌دهد. "باید کاری کنم که در اینترنت مشغول گشت‌وگذار باشی." اگر سعی کنید این کار را نکنید، با کار و مطالعه‌تان مداخله می‌کند و کاری می‌کند که ذهنتان در طلب آن‌ها باشد. اگر امتناع ورزید، حتی ممکن است مجبورتان کند این کارها را در رؤیاهایتان انجام دهد.»



فراخواندن نیروی برتر

مادرم وضعیت بدم را دید و مدتی طولانی با من صحبت کرد، به این امید که بتوانم بر اعتیادم غلبه کنم. ناخودآگاه به او پاسخ مثبت دادم، اما در قلمب می‌دانستم که اراده‌ای برای انجام آن ندارم. سپس مادرم به بنری اشاره کرد که در جایی از شهر نصب شده بود و به استاد لی و دافا افترا می‌زد. او از من خواست برای ریشه‌کن کردن عوامل شیطان‌پشت آن در بُعدهای دیگر، افکار درست بفرستم.

با خودم فکر کردم: «از کودکی مورد برکت دافا بوده‌ام و استاد همیشه از من مراقبت و محافظت کرده‌اند. وقتی استاد و دافا مورد افترا قرار می‌گیرند، اگر حاضر نباشم وارد عمل شوم، به‌عنوان یک تزکیه‌کننده شرم‌آور است.» به مادرم گفتم: «بله، همین حالا افکار درست می‌فرستم!»

شاید به‌خاطر همین فکر بود که استاد وابستگی بازی با تلفن همراه را که سال‌ها آزارم می‌داد، از من برداشتند. وقتی کف دستم را بالا گرفتم تا افکار درست بفرستم، احساس کردم موجی از انرژی به سمت قلمب آمد که به من شجاعت و اعتمادبه‌نفس داد تا یک بار برای همیشه این شیطان را شکست دهم. در قلمب به استاد التماس کردم که کمکم کنند از شر این بدی‌ها خلاص شوم. احساس می‌کردم چیزی از من

شدیدی در رؤیاهایم دارم، اما متوجه شده‌ام که لازم نیست بترسم، زیرا این تجلی همان «من» دروغین است که در پایان زندگی‌اش، برای بقا تقلا می‌کند.

وقتی خود را با تلفن همراه‌مان سرگرم می‌کنیم، ممکن است به شادی‌ای کوتاه‌مدت دست یابیم، اما این شادی از خود حقیقی ما نشأت نمی‌گیرد. وقتی بیشتر و بیشتر معتاد می‌شویم، مانند تسخیر شدن است و حتی گفتار و کردار ما دیگر متعلق به خودمان نیست. ما به تدریج بی‌تفاوت، خودخواه و تحریک‌پذیر می‌شویم. درحالی‌که تلفن و اینترنت در صورت استفاده صحیح می‌توانند کارایی و ارتباطات ما را بهبود بخشند، آن‌ها اغلب با تباهی و افراط همراه هستند و جهان را به سمت مارپیچی روبه‌پایین سوق می‌دهد. واقعاً نباید این‌گونه باشد.

هرکسی که نمی‌خواهد تحت کنترل این چیزها باشد، اما در رها کردنشان مشکل دارد، می‌تواند عبارات «فالون دافا خوب است» و «حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری خوب است» را خالصانه تکرار کند. می‌توانید درست مانند من، با کمک گرفتن از موجودات الهی برای بیرون کشیدن آن مواد بد از خودتان، در این کار موفق شوید. پس از آن، احتمالاً زندگی را رضایت‌بخش‌تر خواهید یافت و واقعاً منطقی و باهوش خواهید شد.

جدا می‌شود. درحالی‌که از استاد می‌خواستم کمکم کنند، پیوسته افکار درست می‌فرستادم. کف دستم می‌لرزید و صورتم پر از اشک شده بود.

معمولاً حساس نیستم و به‌ندرت احساسات فوق‌طبیعی دارم. اما این بار، واقعاً کل روند از بین رفتن آن چیزهای شیطان‌ی را احساس کردم. از فردی با افکار منفی زیاد و وابستگی شدید به بازی با تلفن همراه، به فردی با ذهنی پاک تبدیل شدم که نمی‌خواست به گوشی دست بزند. کل این روند کمتر از ده دقیقه طول کشید.

زندگی ساده و پاک

حالا زود می‌خوابم، زود بیدار می‌شوم و کار و مطالعه را جدی می‌گیرم. وقتی در محل کار، نیاز به استفاده از تلفن همراه داشته باشم، می‌توانم از آن فقط برای کارهای ضروری استفاده کنم و سپس آن را کنار بگذارم. تمام برنامه‌های سرگرمی را از گوشی‌ام پاک کرده‌ام. وقتی کار نمی‌کنم، کتاب دافا را برمی‌دارم و با احترام آن را می‌خوانم. می‌توانم تجلی اصول دافا را ببینم و شادی‌ای را که مدت‌ها بود در زندگی‌ام گم شده بود احساس کنم. بالاخره به مسیر درست بازگشتم.

گرچه گاهی به چیزهایی فکر می‌کنم که قبلاً در آن‌ها غرق شده بودم و گاهی وسوسه‌های



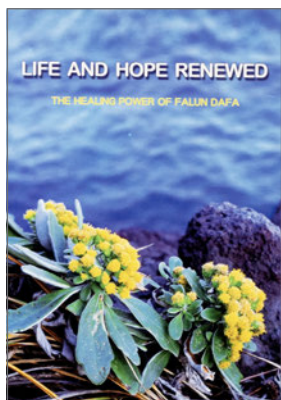


کتاب‌های مینگهویی

mhpublishing.org

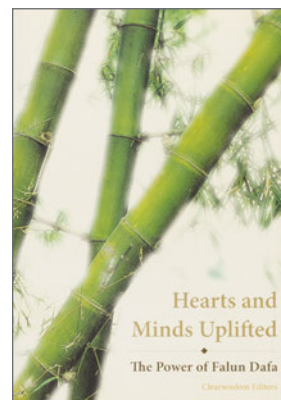
زندگی و امید دوباره

گزارش‌های دست‌اول افرادی که از طریق تمرین فالون دافا، از بیماری‌های وخیم، و در برخی موارد بیماری‌های مهلک، بهبود یافتند.



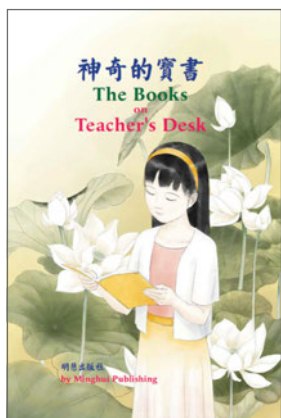
قلب و ذهن متعالی

۴۸ ماجرای جمع‌آوری شده از تمرین‌کنندگان فالون دافا که تمرین این روش الهام‌بخششان شد تا انسان‌هایی بهتر شوند و نیازها و منافع سایرین را مقدم بر نیازها و منافع خودشان بدانند.



کتاب‌های روی میز معلم

امیلی پس از خواندن کتابی با جلد طلایی و براق توانست به قلدری‌های او لبخند بزند. وقتی پدر و مادرش از او عیب‌جویی می‌کردند دیگر جواب نمی‌داد. این کتاب طلایی اسرارآمیز چه بود؟



همکلاسی جدید من

مایا اشک چشمانش را پاک کرد و گفت: «معلم، برایان دوباره مرا زد!» او پنجمین همکلاسی‌ای بود که از دست برایان ناراحت شده بود. مایا چگونه به برایان کمک کرد از قلدری کردن برای دیگران دست بردارد، و حتی با هم دوست شدند؟



گزارش مینگهویی: ۲۰ سال آزار و شکنجه فالون گونگ در چین

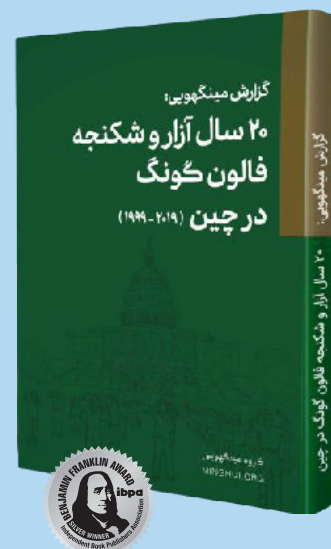
این کتاب... باید در هر کتابخانه و دفتر همه اعضای پارلمان در استرالیا موجود باشد.

- پیتر وستمر، نیوز ویکلی

این کتاب برجسته براساس گزارش‌های دست‌اولی است که در هیچ جای دیگری یافت نمی‌شود. آن هم قساوتی را پوشش می‌دهد که تمرین‌کنندگان فالون دافا در چین با آن روبرو هستند و هم گسترش این آزار و شکنجه ح.ک.چ به سراسر جهان را، آن هم از طریق اعمال فشار اقتصادی و تهدید رهبران سیاسی، مدنی و تجاری در سراسر جهان.



Buy Online



جشن
حقیقت
نیک‌خواهی
بردباری



MINGHUI 明慧
INTERNATIONAL 慧

دریابید که حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری چه
چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!

فالون دافا را یاد بگیرید

کمک به خاتمه آزار و شکنجه

به خانواده و دوستانتان درباره آزار و شکنجه درحال‌وقوع در چین بگویید. به اشتراک گذاشتن یک عکس، یک نقل‌قول یا داده آماری کمک می‌کند افراد بیشتری از آن آگاه شوند.

fa.Minghui.org

وبسایت مینگهویی که به صورت آنلاین به ۲۲ زبان منتشر می‌شود، پنجره‌ای است رو به زندگی تمرین‌کنندگان فالون گونگ. این وبسایت آخرین اخبار، و اطلاعات دست‌اول درباره فالون گونگ از چین و سراسر جهان را ارائه می‌دهد.

یاد بگیریم چطور مدیتیشن کنیم

FalunDafa.org

پیدا کردن مکان‌های یادگیری در سراسر جهان

LearnFalunGong.org/persian

ارائه آموزش‌های رایگان به صورت آنلاین

TiantiBooks.org

تهیه کتاب‌های فالون دافا ۸۷۸۸-۸۹۷ (۲۰۱) +1

درباره این روش عالی مدیتیشن به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید!