

寻寻觅觅 希腊青年终走入大道修炼

8月30日，来自欧洲等全世界34个国家的共逾千名法轮功修炼者聚集伦敦，进行反迫害大游行。斯特凡诺斯·玛瑞库喀斯（Stefanos Matrakoukas）讲述了他最初因探寻古老东方养生之道而走入法轮功修炼的历程。

来自希腊、今年33岁的斯特凡诺斯·玛瑞库喀斯在讲述他踏上法轮功的修炼之路时，坚持要从认识法轮功之前的很多年说起。

十多年前，还是高中生的斯特凡诺斯身背吉他到处游走，有当摇滚音乐家的梦想。“我当时有着年轻人普遍有的不良生活习惯，生活无规律，浪费时间”

直到他开始服兵役的那一年，斯特凡诺斯的生活开始发生转变。尽管兵役生涯的生活艰苦，却让斯特凡诺斯感受到自律的好处：“我需要遵循既定的日程安排，遵守各种规则。而我之前的生活是完全相反的。”从不适应到勇于挑战自己，到享受自律带来的良好体魄与头脑，斯特凡诺斯在兵役结束时以被授予



荣誉头衔。可以说兵役生活让斯特凡诺斯改头换面。他剪去长发，来到英国，开始了留学之旅，继续他的音乐梦。

但音乐之路并不顺遂，加之生活方式的改变，斯特凡诺斯发觉流行摇滚音乐圈子并不适合他。回想曾经服兵役期间

的自律带来的成就感，斯特凡诺斯决定探寻健康养生之道，并将这种心得传播给需要的人，也决定以此作为自己的事业，成为一名“健康生活”导师。

在接受健康生活导师培训期间，他意识到要想强身健体，除了健康饮食和体育锻炼，人还需要精神上的指引，达到平衡的内心。于是，斯特凡诺斯开始接触打坐、冥想等方式，也接触到了中国道家的阴阳学说。“但是我一直都没有找到一个系统的、令人信服的方式。”

也正是这种人生方向上的转变让他找到了法轮功。“直到有一天，我经过利兹市中心，看到有人在征签，原来一个叫法轮功的信仰团体在中国遭受迫害。我觉得这件事情很不可思议，这是反人性的。没有人可以因为信仰而遭到如此严酷的迫害。我就毫不犹豫地签了名，支持停止迫害。”

后来斯特凡诺斯得知，当地还有免费功法学习班，便很好奇地参加了。当斯特凡诺斯读到《转法轮》的时候，了解到

很多有关修炼的事情，并感到兴奋，因为这世界上真的有人和他一样一直在寻找着升华方式的人。

“一开始让我决定修炼的原因，是我与其他修炼者们在一起的时候感到安静，祥和。”

“我深入学习下去后发现，《转法轮》中的理论比我之前遇到的任何有关修炼的理论都高深。”

“这种修炼方式对我来说一点儿都不陌生，修行人经过克服内心的自私和现实的磨难后，最后不断升华，提高层次。我非常相信这一点。”

从开始修炼法轮功到如今已六年，斯特凡诺斯最大的精神收获就是“通过向内找来提高自己”，这是超出自律之外的更高境界升华。

“无论遇到困难还是磨难，都不能向外指责别人。都要向内找自己的问题。你会找到自私的因素，那是让你感到难过的原因。◎（文／蔚诺）

秘鲁之行 促成英女毕生之幸

来自英国的罗斯·格迪斯（Rose Geddes）女士参加了8月31日在伦敦召开的法轮大法欧洲法会，她说，自己为寻求更健康的生活，因而走上了修炼法轮功之路。

八年前，格迪斯在南美洲旅行的时候来到秘鲁，在那里年轻的格迪斯本想经历不一样的体验，但她却经历了意想不到的变化：“年轻的时候经常是把酒言欢到深夜。我来到秘鲁后居然停止了喝酒。接触了一些人后，使我开始对精神疗愈方式和冥想产生了一些兴趣。我用了十天时间去尝试了一些方法，之后一个偶然的机

会，我和朋友得到了一张关于法轮功介绍的传单，上面写着有免费的法轮功课程。”

在青山环绕、民风纯朴的秘鲁，格迪斯和朋友在当地的法轮功学习班学习了两周，之后开始阅读《转法轮》。“接下来在秘鲁的六个月时间里，我用很慢的速度读完了这本书。到最后一页的时候，我意识到，这就是我要找的真谛。我开始决心修炼。”



图为罗斯·格迪斯（Rose Geddes）女士

尽管那个时候很年轻，格迪斯的颈部经常不适，“直到我炼了法轮功后才发现，之前的颈部问题有多严

重。修炼一段时间后我感受到了高枕无忧的舒适感。”

从格迪斯决定踏上修炼之路那一刻至今已有八年时间，身体上的健康并不是修炼带来的最大益处。格迪斯对于修炼的认识也早已从寻求身体健康上升到精神层面的提升。

“我内心的最大改善是改变了害羞的性格。这听起来可能是微不足道，但是对于我来说是非常巨大的问题，曾一直困扰着我。”

少年时期的各种经历曾使格迪斯性格内向胆怯，“回顾过往，我可以清晰地看到从小到大，我所经历的事情和成长的环境造成了我这种害羞的性格。我也一直试图去寻找改变害羞的方式。直到我修炼了法轮功。”

而修炼中教会她改变的方式就是“放下”，“放下这颗想保护自己，和怕受到伤害的心。”

如今已经是两个孩子的母亲的格迪斯觉得八年前的选择是毕生之幸，她希望这种对“真、善、忍”的实践可以世代相传。◎（文／蔚诺）

发生在两位西班牙人身上的奇迹

现代人忙于为生计、金钱、名利奔波的时候，也有人愿意为他人付出，并通过修炼改变了自己，得到身心的健康。8月30日上午，两位来自西班牙的法轮功学员 Jorge Jimeno、Paco Pizarro 分别讲述了通过修炼真、善、忍，身体得以康复，精神世界得到提升，生活美满幸福的故事。

当天早晨，英国伦敦阳光普照，街道上，站满了来自欧洲不同国家的法轮功学员，他们有的穿着金黄色炼功服，也有的穿着各式民族服装。

壮观的游行队伍所到之处引人吸睛，很多人都想知道为什么中共不停地打压法轮功修炼者？而在海外，却有那么多的人在修炼？在两位西班牙法轮功学员身上发生的奇迹，让人们有了全新的认知和理解。

“向世界洪传法轮大法的美好”

8月30日，Jorge Jimeno 从西班牙来到伦敦，他参加了当天法轮功学员举行的游行等活动，“这次活动对于我来说尤其特别，每个人都感觉能量满满。”他说，“我穿着西班牙的传统服饰，就是想展现法轮大法在世界各个国家洪传的美好。”

Jimeno 从14岁起就患上了坐骨神经痛，“因此我不能参与各项体育活动，这让我很沮丧。我还对花粉过敏，经常吃药。不管身体上任何一点不适，我都要去医院检查治疗，感觉身心很疲惫。”直到

2010年6月，当他找寻到法轮大法后，从此就一直有停止修炼，身心得到了惊人的变化。

“仅仅几个星期，我的这些不健康的状态统统不翼而飞，我真真切切见证了大法的超常。”他说，“那时候的我经常酗酒，而且总是过量饮酒。然而在阅读了《转法轮》这本书以后，在读到有关饮酒的章节时，我竟然毫不费力地戒掉了饮酒的习惯，我甚至感觉到一直以来，捆绑在我身上的枷锁被打开，并被拿了下来。”

他感到《转法轮》这本书非常神奇，带他进入了一个美好的世界，“刚一接触到这些，我就毫不怀疑地告诉自己：这就是我今生寻找的东西。”他表示《转法轮》书中的“字字句句都打到我的心里”。

“在我的人生中，我一直在寻找一种思想清静、精神健康，希望可以体验到生命真正的快乐。”他感叹地说道。

不仅如此，Jimeno 更感受到内心的改变与升华，“在我的工作中，以前我也经常矛盾重重，人事变动、勾心斗角也让我觉得很累。修炼之后这些东西我都看淡了，顺其自然吧。”

“在修炼前，我总是努力使自己达到内在的平和，然而只有在电视中，我才能看到人没有太多的物质财富依然可以感受到快乐，我也想达到那种状态。修炼法轮大法后我的美梦成真，我获得了内心真正的宁静与充实，我之前从来没有想过人可

以真正达到这种状态。生命所有的疑惑在大法中找到了答案。” Jimeno 感觉体悟到了人生的真意。

走入修炼之路，Jimeno 全身心地融入修炼中，他积极地参加各项讲真相救人的活动，希望把法轮大法的美好与人分享。

他提到自己今次参加游行是觉得“这样一个活动对于民众来说是一个很好的机会”，“能够帮助人们认清中共的谎言，并清楚他们被中共灌輸的毒素。”他说，“法轮大法是如此的美好。在真善忍的指导下，法轮大法学员的行为准则更加高尚，绝对不是中共所宣传的那样。”

他还谈道：“当我们的游行队伍经过中国城的时候，我们就像一道道闪电，劈开中共的谎言。当我告诉他们法轮大法好的时候，他们对我还以微笑，这简直是一幅唯美的画面。”

修炼使我身心健康、家庭和睦

西班牙法轮功学员 Paco Pizarro 来到英国参加了当天的游行，他讲道：“在今天游行的过程中，我感受到很强的能量。当我们走到大街上，看到行人朝我们微笑并鼓励我们，我一度流下热泪。”

提到前来参加游行活动的初衷，Pizarro 表示，“这么多法轮大法学员聚在一起，对我们来说是一个重要的机会。一方面我们可以借此展示法轮大法的美好，而且还可以向世人讲清法轮功在中国

大陆正在遭受的严酷迫害。希望大家都能来关注法轮功。”

9年前的一个偶遇，使 Pizarro 的生活出现了重大转变，“在我们家的信箱里发现了一张法轮大法的传单，打坐对我来说有一种特殊的吸引力，于是，我开始参加当地的炼功点。我还记得我往地上坐上的那一刻，那种感觉就是我一直寻找的。”

Pizarro 谈到修炼法轮功身心得到由内至外的变化，“在开始炼功不久，我就感觉到我的身体健康得到了改善，呼吸系统疾病不见了，我也变得更加冷静祥和。”

“在法轮大法真、善、忍的指导下，我遇事先想别人，后考虑自己，我变得更加有耐心。当出现问题的时候，就会向内找，寻找自己的问题，是不是我的行为有什么不好的？或者是我的性格需要改善。”他表示从此整个家庭变得更加和睦了。

两位西班牙的法轮大法学员以亲身经历，实践了修炼后身心巨变，他们希望生命中的每一刻都能沐浴在“真、善、忍”的光芒中；更希望与人分享法轮大法的美好，破除中共的欺世谎言，制止迫害。发生在他们身上的奇迹足以证明法轮大法是最纯正的高德大法。

1992年，法轮功创始人李洪志大师首次传给世人，人们口传心、心传心，至今已经有一百多个国家上亿人在修炼。◎（文／刘洋）



法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家上乘修炼大法。法轮功是一套完整的性命双修功法，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修练人从好人做起，按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，另外包含五套缓慢、优美，简单易学的功法动作。修炼法轮大法在短时期内就能达到意想不到的效果，返本归真。

正法度人不取费用。法轮大法是修善的、和平的，一切活动都是公开且免费。法轮大法修炼不重形式，没有名册、会员，自由来说。

法轮大法为人们带来美好，对个人来说，修炼法轮功不但能祛病健身，使人变得诚实、善良、宽容、和平，而且能开启智慧，逐渐达到洞悉人生和宇宙奥秘的自在境界；对社会来说，修炼法轮功能增加社会的稳定、包容与祥和，提高人们的整体精神生活质量。

什么是法轮功？

如何学炼法轮大法

如果您想开始学炼法轮大法，可以采取以下方式：一气呵成通读《转法轮》一遍。这能让您对于“法轮大法”有个基本的认识与了解。《转法轮》等大法书籍，在网络书店（<http://www.tiantibooks.com> 或香港大道书店，（地址：登打士街32号欧美广场1901室——‘油麻地站A1出口，与兰兰街交界’，电话：2730 0108）有售，也可从网上免费下载：<http://falundafa.org/> 可先连结页尾的动态网址，突破网络封锁，了解更多信息。

一、邮件接收动态网址

申请国外免费电邮信箱发邮件给 freeget.ip@gmail.com，10分钟内会收到回信，拿到几个当前有效的动态网IP，复制任一IP至网址列即可（连结请通过安全凭证）

二、雅虎通

如果您使用雅虎通的话，可以给 dweb_ip@yahoo.com，发一个实时短信，一分钟内会收到几个IP（由于IP有时效性，可以多试几个）。动态网可透过国外信箱发邮件给 d_ip@dongtaiwang.com 来取得。请用动态网突破封锁：<http://dongtaiwang.com/loc/download.php>

三、翻墙直连动态网

<http://dongtaiwang.com/loc/phome.php?v=0>、<http://dongtaiwang.com/loc/mobile/>、<http://dongtaiwang.com/loc/yp.php?pm=y>、

四、手机翻墙可下载

<https://git.io/fgma>、<https://git.io/fgma>、<http://wujielulian.com/download/um.apk> ©

