

# 虹義园2017清明节公益超时空超度的分享

□ 2017-4-25 □

琪腊□流浪的亡魂在受苦，我们的列祖、列宗过得不好，我们也不能安宁。现在四季不分明，雾霾等自然界异常的现象，其实都是我们污染地球和游灵不安的表现，这些都极大地影响了地球的阴风水，进而影响我们的生存环境。痛苦的游灵都在等待凤凰园清明超度，这千载难逢的时机！

超度开始，当大同师尊的导语响起时，我感到一股很强的能量从头顶灌入全身，我止不住地流泪，仿佛可以理解亡魂的痛苦，同时又很庆幸他们终于要去好的地方修行了。当“天珠安土”音乐响起时，游灵都在招手、呼叫；“阴宅风水”音乐响起时，游灵都列队，整齐地进入天爱之光。他们无限地感恩！祖宗都笑了！

在超度过程中，有些园友感觉身体很热、出汗，全身痛、背部痛等情况，结束后都全身轻松。几位腿脚不舒服的老人家，没想到都能全程跪下来，而且越跪越轻松。

我自己在参加超度的前几天，感冒很严重，喉咙发炎以至说不出话。超度结束时，我感觉身心都轻松，很喜悦！第二天感冒就基本好了！

超度结束后，幽兰师姐转达神喻，告知我们要“知足”！

平时，我们单是超度一个亡灵、婴灵，就会无比感恩，何况凤凰园是大批地超度亡魂！想想游灵的苦、大同师尊的慈悲，我们还有什么可埋怨的呢？我们何德何能，没有付出什么就得到了太多。

亡故的家人、朋友们去到天爱之光，我们的灵魂得到洗涤，我们的身、心、灵轻装上阵。今天，我们感恩、缅怀祖先，今后我们也会成为子孙的祖先，这样的传承不就是对祖先、对子孙最大的爱吗！

大同师尊每到一个地方，就要帮助这个地方的亡魂。这样清理阴风水，地球才真正的有救啊！这样大爱的师尊不正是我们要追随的吗？

有仇恨的地方，其实就是我们内心的怨恨。修炼最难的，就是要跟自己过不去，必须要改掉习气。把我们的身体、灵魂修干净，才能运用凤凰园的宇宙技术和大智慧真正地救地球！

小音□我怀孕六个月时有缘接触凤凰园，之后每次茶修都坚持参加，一直到孩子出生。由于得到大同师尊的加持，孩子长得特别好、非常乖巧、懂事且好带，所以孩子刚满40天时，我就带他去参加共修，感恩凤凰园！

3月30号，虹義园要举行清明超度前的准备会议，我怕孩子打扰了这么重要的会议，就决定不带他去。谁知刚下决定，小家伙就哇地哭了，怎么哄都不行。哭了两个小时后，朋友来电话，说可以带孩子去，孩子这时就不哭了！我才明白，小家伙是因为我决定不带他去共修才哭闹的！我真没想到，不到两个月的孩子和我一样，如此珍惜这样难得的机会，他也要修！后来在当天的准备会议上，他一直都在睡觉，到结束时他才醒。原来他的灵魂也在听呢！

4月1日清明超度，我是早上7点出门的，下午4点才回到家。婆婆说宝宝从早上一直睡到中午一点多，中间醒过两次，想喂他点奶粉，可他一下又睡着了。那么久不吃东西，婆婆都怕他饿坏了，婆婆这么说着，我第一反应就是宝宝在那个时间与我们同在！

利勤□从我知道凤凰园清明节可以公益超度去世亲人后，我就开始期盼着。因为我之前打过胎，心里一直很内疚，感觉对不住他们，再加上我爷爷、奶奶刚去世不久，我希望他们有个好的去处。

超度过程中，我先感觉身上好热，后来胸口开始痛、闷，接下来是后背疼，但我没有害怕，只有感恩。我希望超度的亲人们赶紧跟着大同师尊的导引走，到天爱之光里好好修。超度完后，我放下心来，否则这些内疚要跟随我一辈子！

校義□妈妈去世后，我一直都梦不到她。在超度前，我真诚地向妈妈忏悔，并说明大同师尊即将超度她，结果当晚我梦中就见到了妈妈！朋友也在超度前梦到了她的妈妈，梦中她妈妈告诉她，自己要到一个好地方去了！

在超度中，当我听到“和平祈祷词”时，我的眼泪象小河一样流下来。因为我知道，在有仇恨、伤害、猜疑、绝望、黑暗、悲伤的地方，自己根本就没有哪怕付出一点点实际行动，我满心里想的都是自己。我特别惭愧！

年轻时，由于自己无知，我堕过很多次胎。知道因果报应后，对自己犯下的这些罪孽非常害怕，却不知道如何处理。我不知道如何超度这些婴灵，不知道他们是否附于身而导致自己生病，或者流浪于三维时空内受其他亡灵的欺辱而倍加苦楚、艰辛……这些都是我造下的业呀！修得人身多么不易，而我就这么无知地、轻易地伤害他们！每每想到此，我就感到自己罪孽深重，无可救拔。《地藏经》说“从初入时，至百千劫，一日一夜，万死万生，求一念间暂住不得……父子至亲，歧路各别，纵然相逢，无肯代受”。这样的果报更是让我不寒而栗！

万幸我进入了凤凰园，是大同师尊，解救我、解救我堕胎的婴灵、解救家人、朋友的游灵于水火之中、因果之中，让他们进入天爱之光，有好的归宿。试问，天地间，还有比这更深重的恩情吗？感恩啊感恩！珍惜啊珍惜！灵魂真正回归宇宙家园的路，已经向我们展开，千万莫要错过！

齐沃□超度前二十多天，我做了一个梦，梦见我已故的家公没有穿衣服，只穿了短裤，很可怜的样子，当时我并没有将此事放在心上。事后我想他一定是知道我要参加清明节超度，所以托梦提示我，不要忘记写他的名字。

整个超度过程中，我都很感恩、很感动！超度中，我看到我家公穿着很整齐的衣服，很祥和地带着笑容！还看到大同师尊拿着天拂在我们家的每个墓地都拂拭了一下，动作很快！我们何德何能，能为自己的祖先超度！在凤凰园我们得到的太多了！除了感恩还是感恩！

4月8号，我们全家八口在回家的路上发生了很严重的车祸，汽车后轮爆胎，没有经验的司机急踩刹车，车子疯狂地在高速公路上左冲右撞，旁边就是深渊……本能中，我大叫“大同师尊救我们！”奇迹般地，车子立刻停了下来，家人就此躲过一劫！包括我70多岁的老母亲在内的所有人，都没有一点儿受伤，车子也无大碍。大恩无以言表，我只能说，今后为“三教”付出自己的生命也在所不惜！

米希□播放“天珠安土”时，我看到一排排，穿黑色袈裟或海青的游灵，念着佛号，他们排队很有序。有的在招手，有的像饥饿的乞丐，还有的在呐喊欢呼。看到这一幕，我的心好痛，因为他们在遭受这样的苦难，根源是我犯过太多的过错。我堕过5个婴灵，太不懂感恩的我曾经伤害过家人，做了不该做的事，这些都造成了地球和社会的污染！

我忏悔！我的灵魂很清楚，我犯的过错，造成这些众生受苦，造成空气污染、雾霾。我一直在哭泣，停也停不下来，向这些众生忏悔！

2015年，我第一次参加凤凰园超时空超度时，不孝的我连自己母亲的名字都忘记写进超度名单里，妈妈对不起，请原谅！我很难过。

今年清明前夕，妈妈托梦让我看到她，原本又高又壮的妈妈变得又瘦又矮小，像个乞丐，我好心痛，向母亲忏悔。母亲一定是在提醒我，今年一定要记得把她的名字写到超度名单里。

2017年超度仪式上，我终于看到母亲那既庄严又灿烂的笑容，我一直在向妈妈和被伤害过的一切众生忏悔：我错了，我没有做好，对不起！请原谅！这时，我的后背隐隐作痛，然后看到一道光从前方照射在我的背后，有一个男婴从我背后随着这道光渐渐地往上，远去，这个孩子一定是得到超度而进入天爱之光里去了，太感动、太感恩了！感恩大同师尊！感恩园友们的付出！对地球、对祖先、对一切众生，无私的关爱！

在凤凰园3年多的成长，经历和收获太多太多，无法回报。过去脾气暴躁的我变得越来越柔软，不懂得让步的我现在也懂得让步了很多；以前我常常丢三拉四，健忘，天天没精神，现在的我每天只睡眠4、5个小时，却比以前还要精神，记忆比过去好几倍。

我是一个没文化、没学历的人，不会写文章，没想到现在也能写出一些分享文字来，虽然错别字很多。我可以在无意之中写出文字来，写的时间也大大减少。以前写一点分享文章即使是200~500字，都要分两天时间写完；现在一说写分享，一、两个小时就能完成。这收获来自于天天习练《凤凰园养生秘法》，提升了我的定力与智慧！

每次凤凰园有活动，园友们都这么付出，而我什么也没有做，我很惭愧。我常常问自己：我是不是一个只知道索取的人？

真的很惭愧，现在想想没有参加凤凰园前那性子急躁的我，我很后怕：没有凤凰园，我不知道自己的生活会有多糟糕。习练《凤凰园养生秘法》获得灵性提升的同时，我的感知力和方向感比以前也增强了！

以后，希望自己永远坚持和珍惜。感恩师尊！感恩凤凰园！因为凤凰园的三教，救的是我们和我们赖以生存的家园。跟随凤凰园，才能真正地救灵魂，救地球。

知咏□在超度过程中，我和别人不一样，我感觉特别难受而且出了好多汗。当时我在想，我的身上肯定有很多阴灵，因为平时我的心情忽好忽坏。在超度快结束的时候，我感觉全身变得好舒服。后来才知道，我身上的阴灵被清走了。我在凤凰园都是索取，没有付出，真诚地感恩凤凰园，感恩大同师尊！

锦芳□妈妈去世后，我经常梦见她，但从来没梦到她笑。超度当天，我看见妈妈笑咪咪的样子，特别是她慢慢飞上去的时候，在笑咪咪地朝我们笑。我知道妈妈到天爱之光去了，她高兴，我更开心！是大同师尊，解救了妈妈，十分感恩！

宏曲□清明节是祭奠祖先和已故亲人的节日，之前听说灵魂可以超度，我只是半信半疑。当我幸运地走入凤凰园后，有些观念开始慢慢转变。大同师尊说过：相信奇迹的人，必然活在奇迹之中。

超度当天，刚跪下那一刻，我想起大同师尊如此无私大爱，感恩之情如波涛般涌起，泪水顿时流下。平时念诵“和平祈祷词”时领悟不太深刻，但当天感受特别，每一字、每一句都那么强烈，让你用心去领悟！

我祈请大同师尊化身，加持在场园友圆满完成此次超度。突然间，我感觉身体很热，我没去想自己祖先和已故亲人的灵魂是否能超度上去，我只想到大同师尊正在超度全球园友们已故的祖先、亲人和所有游灵，心里除了对大同师尊的感恩，还是感恩！

从超度开始，我一直哭到结束。自从有幸加入凤凰园以来，一桩桩奇迹发生在自己身上，我收获太多了。泪水流得再多，也无法表达对大同师尊的感激。我何德何能？我在内心总问自己哪来的福气，能成为凤凰园的园友，就好像在做梦！

在凤凰园收获的，不但是我身体的改变，更有灵魂的提升，自己的身、心、灵都感到愉悦！

为什么我哭得停不下来，原来是我的灵魂在哭，因为我终于找到了回归宇宙家园的路。

（中国）虹義园

---

## 绝望处，希望悄然而至（二）

□ 2017-4-22 □

### 1、音乐的能量无法估量

继一个月的身体清理排毒后，2016年7月初，身体开始第二阶段的清理排毒，又持续了将近一个月。

先生开始出现类似感冒的症状：头晕、头疼、嗓子疼，咳痰，流鼻水等。嗓子疼得吃饭和喝水都无法下咽。我在先生有此反应之后的一个星期，也出现了这些症状。接着我们相继出现口腔溃疡，只要一上火，舌头和嘴巴就溃疡。在此期间，我们心态一直很好，想来是把我们的旧病进行清理。

后半个月，我的味觉、嗅觉、听觉都弱了很多。先生也特别容易困倦，有一个星期的时间，吃过早餐后会睡一上午，中午吃过饭后，还要睡一下午。这次身体清理与先生很同步，就是比他轻微得多。

接着，即使我们白天喝水很少，晚上也会起夜，小便很多次。最多的那一次晚上，先生起夜十次。之前我总是一觉到天明，那时也会起夜一、二次。早上起来，脸上的皮肤和眼睛周围会非常紧致，不像以前起床后，脸上总有浮肿感。这段时间，每天的白天、晚上依旧循环播放凤凰园音乐。想来这是音乐的力量，在我们睡眠时，清理身体里的废水。

音乐的能量是非常大的，在此分享一点自己的体验。我一直非常喜欢音乐，好些自我感觉能量很好的音乐，我天天都愿意听。

第一次接触凤凰园的音乐后，就非常喜欢听。我们从身体开始排毒到现在，调理《人体风水》的音乐，几乎每天24小时循环播放。

先生有时会不愿意听，老这么听，他有些烦了。我就尝试播放以前爱听的音乐，但我自己却听不进去了。先生有时会放我们以前都喜欢的英文音乐，我听了就像噪音一样，一点也听不了。

为了让先生亲眼见证不同音乐蕴含的能量是不同的，我们请阿旺老师测试各种音乐的能量。我在没有给任何人看的情况下，写下了七首音乐的名字。写好后，把纸翻过来，连我自己也不知道每次测试的具体是哪首音乐。

阿旺老师用能量棒各测了二遍，其中五首能量值在6-11之间。另外二首的能量值太大，她不断地调整倍数测试，但能量棒就是停不下来。她说，目前她只发现凤凰园的音乐，能量数值过万。

没有继续让阿旺老师测，因为我已经知道答案了。两张纸翻过来：一个是凤凰园的《阳宅风水》音乐，一个是凤凰园的《人体风水》音乐。

阿旺老师说，当前的音乐能量值在10以上就是很好的啦，但与凤凰园的音乐相差太多。这也让我理解到：凡是个人创造的，与来自宇宙直接赐予的，能量值是无法相比的。

走过去了，就不会再走回来！正常情况下，每个人的能量都是螺旋式上升，波浪式前进的。所以，一些过去的朋友自然而然地彼此不联系了。过去的居住地，离开了。能量变了，与此能量相应的人、事、物，就会随之改变。音乐如此，朋友如此，住所如此，万事万物皆如此！

想让自己能量更快地提升，就要选择与高能量接触，选择权永远在我们自己手中！

先生亲眼见证，心服口服，对我们每天持续循环播放《人体风水》音乐，现在不仅欣然接受，更能怀着无比感恩的心态，感恩生命中的一切安排。一切的遭遇都是有利于我们生命整体提升的，包括疾病。

## 2、灵魂的真正自由是喜悦地活着

期间发生的一件事，让我们体会到，身体能量在提升，喜悦会自然而然。

有次，我和先生因为一点小事生气了。我们一起习练了一遍《太空漫步》后，先生就不做了。我继续做，不想因为任何事情而影响自己的养生。

在做第二遍《太空漫步》的时候，之前与先生生的气，一点都没有了。

做第三遍的时候，发现自己特别喜悦，而且是没有任何原因的喜悦，觉得生气是好可笑的事情。习练结束后，立刻就去与先生和好，分享自己的发现。

这次体验，让我知道：之前以为自己很健康，实则亚健康。一个真正健康的人，是身、心、灵都健康的人！是时刻处于喜悦当中的人！

当我们因外在的人、事、物还有情绪起伏的时候，身、心、灵都不是完全健康的。当我们自身能量提升到喜悦所在的那个频率时，一切其他的、与之相反的情绪都无法相容，任何抱怨、烦恼、怨怼、愤怒、委屈等这些所谓的负能量，自个儿就会离开，消失不见。

现在我才能真正理解先生所说，他以前脾气不好时，对别人发火，自己更痛苦。伤别人的同时，实则更伤自己。

我们唯一能做的，就是快速提升自己的频率！当我们身、心、灵越来越健康的时候，一切都会自动转化为平衡、和谐。如不健康，情绪也会不好，这是一种两极的体现。

先生通过每天持续地习练《凤凰园养生秘法》，性情越来越好，人也幽默了。他说，现在是他最快乐的时光，之前的他不知道什么是快乐，现在才真正体验到这种感觉。

## 绝望处，希望悄然而至（一）

□ 2017-4-15 □

遇到，就是至福！

我的先生，47岁，从2012年11月至2015年11月期间，三次因高血压突发而引起脑出血。

为了让他恢复健康，减少西药对肝肾的副作用，我们进行了各种食疗和手法按摩，但都收效甚微。多次尝试，都不能从根本上解决问题，我几乎绝望了。难道真如医生所言：终生都要服药吗？

2016年3月16日，因腰部突然莫名地疼痛，找到朋友小米，因而有幸结缘了阿旺老师。我这才知道，前些天在小米那里看过的《宇宙大同》一书，就是从阿旺老师处借来的。书中所有的描述，我都相信和认同。我内心非常确定，只有大同师尊彻底治愈先生的身体。当时，我心里还想，不知怎样才能结识这位大同师尊？

没想到，如此遇上了阿旺老师。阿旺老师，早在2008年就因修习大同师尊的课程，困扰她十多年的失眠被疗愈了。阿旺老师的经历给我们带来非常大的信心！希望，就这样悄然而至。

效果，超出意料之外。

在与阿旺老师的交谈中，喝着能量茶，我腰部的疼痛有了好转，接着是打饱嗝。过后才知道，这是能量在补充。阿旺老师教我们习练了《太空漫步》，告诉我们回去练习，对身体康复有非常大的效果。

回去后，我依旧打饱嗝，有饱腹感。与先生开始每日的习练，饭量开始减少，上厕所大便的次数增加到每天四次左右，排毒现象出现。自己右手关节会突然疼痛，我知道这些都是身体在清理而出现的现象，就在心里持续念诵阿旺老师告诉的《天爱真言》：我爱你，对不起，请原谅，谢谢！

我先生会在每天登山的时候，念诵《天爱真言》，忏悔过往生生世世中有意、无意伤害的生命。4月13日，习练《太空漫步》不到一个月，先生的血压自行降到了110多一点。一直吃的三种降压药，自然而然地只吃一种了。效果之快，让我非常惊讶。

4月19日中餐，我只能吃各种水果。如果吃饭，肚子会涨得难受。虽然我们很多年都已不吃晚餐，但现在我们的早、午餐都比之前少很多，到了晚上还会有饱腹感。

5月1日，先生拉肚子，排毒。

5月5日，我们开始每天习练《人体梳理》和《晚间理疗》。习练过程中，我身体很热，手指尖有麻麻的感觉。

先生的性情开始发生非常大的变化：之前，特别焦虑、烦躁；现在，莫名其妙发脾气的情况消失了，心态非常平和，性格也开朗、阳光起来。之前，总是紧锁眉头，一脸思考的模样；现在，也能咧开嘴巴咯咯地笑了。之前，做事总要设定目标，不达到目标决不罢休；现在，对事情少了执着心。之前，特别怕饿，吃饭速度也非常快；现在，对食物不再有口欲感，吃饭速度也慢了下来。另外，头脑反应比之前灵活了许多。

没有想到，这么短的时间里，这样简单的习练，效果却超乎意料。

清理，无一遗漏。5月18日到6月17日，一个月的时间，先生身体开始持续地清理排毒。先是连续一个星期，每天5至8次大便。5月26日，先生脑出血期间发生的所有症状，又一一出现：头晕、全身乏力、头上血管鼓胀明显、视力模糊、浑身发冷；血压不稳，升到130-140多；小时候曾经受伤的左手臂也抬不起来；身体难受得有几个晚上都无法睡觉。在这个过程中，我一直相信是身体在清理、排毒。

阿旺老师也不断地打电话询问先生情况，告诉我其他人在习练过程中出现的各种清理现象，告诉我持续念《天爱真言》。如果身体乏力，可以躺在床上，观想着做习练。我相信阿旺老师，相信凤凰园养生操的效果，我鼓励先生相信和感恩这个难得的身体清理排毒过程。同时，每天24小时连续播放凤凰园的养生音乐，白天循环播放，晚上音量小些，持续播放《人体风水》。我相信，凤凰园养生音乐对先生的身体康复，同样起着不可估量的作用。

先生也非常相信，非常有意志力。在身体清理的一个月时间里，有三天时间因身体实在乏力不能起床，他就观想着习练。其余时间，都坚持在早晚最佳的时间习练《人体梳理》和《晚间理疗》，加上白天三次《太空漫步》的习练。每天早上他去登山，在心里持续念诵《天爱真言》，感恩宇宙和大同师尊！

期间，我的饭量更少，如果午餐吃水果多一点，到晚上肚子还会涨得难受。20多岁曾经伤着的手腕，感觉乏力无法抬起，几天后自然又好了。6月17日，体验到与先生一样的全身说不出的难受乏力感，知道与先生同步在清理。

感恩，一切都是上天的恩典！6月18日，先生早上三点多就自然醒了，状态开始好转。直到现在，每天早上都会比我先醒来。6月19日，先生连续习练三遍《太空漫步》，没有累的感觉。6月21日，我上了一天的厕所，拉大便清理。6月23日，清理还在持续中。经过这次一个月的持续清理，先生体重从160多斤降到140多斤，我也由90多斤降到85斤。虽然我们都瘦了好多，但脸上的皮肤更滑、更干净通透、更紧致了，特别饱满，人也年轻了好多。没想到，养生操还有瘦身、养颜、逆生长的效果。

我们从习练凤凰园养生操到现在，也就三个月的时间，每一天身体都在朝更加健康的方向变化，每一天都让我们更加充满希望。

此时，唯有感恩！深深地感恩！

一切都是上天的恩典！途经您们，流向我们！

我爱您们，谢谢！

祝福更多的有缘人，遇到这至福，开启无限幸福的开始！

（中国）贾欣

2016-6-23

---

## 生命的仪式

□ 2017-4-11 □

时世无常，  
如果一个灵魂离开了躯体，

那么这个魂该归向何处？  
是否有更美的地方让她栖息……

我一直深信，  
旅行是躯体追赶她灵魂的过程，  
找到了，岁月静好，心安有归。  
找不到呢？  
那也成就了最洒脱的一次旅程……

终于可以忽略地心引力，  
摆脱躯体的重量，  
然后飘向浩瀚的宇宙。

追寻内心的喜悦，  
或星、或尘；  
再次涅槃后，

又可重生...

（中国）白鹭

---

## 2017年参加凤凰园清明超时空超度仪式的汇报

□ 2017-4-7 □

因为4月2号和4号，我们需往返两个城市，所以选定4月3号早上去公墓拜祭母亲，下午回来后再举行清明超度仪式。

哥哥和我，带着准备好的超度名单、播放机、议程表来到哥哥的房子举行超度仪式，大约是下午17：30左右开始的。我们意想：仪式的时间为4月4日上午9点。

### 一、播放《天珠安土》音频时

我脑中出现的画面：大同师尊，白衣，持白拂尘，非常高大地立在空中。

另一画面：师尊左手持净瓶，右手持杨柳枝，向下方山河大地撒净水。天空中垂下来很陡的梯子，一群人往上登爬，梯子最上端没入云海。

### 二、播放《六字布施真言》音频时

出现的画面：师尊放出的金光一圈圈扩大、荡漾开来，有人欢喜地仰望着金光；还出现了一个年轻小伙子开心的笑脸。

接下来的场景是我没料到的，名单里漏掉的人找来了。

先是朱师兄（一位佛友，前年胃癌往生）突然出现，他笑嘻嘻地问我能不能赶得上？我说“可以的，你赶快跑”。他欢喜地跑向队伍。我心想：怎么把他忘掉了呢！

然后，我的大学好友武婷突然出现，我说，“怎么把你忘记了？”师尊全身放金光，金光里现一朵粉红色的莲花，莲花飘到武婷面前，她双手捧上非常欢喜。她着白裙很美丽，像白衣仙子。（武婷生前长得很美。她临终前，我去看她，我只记得让她念观世音菩萨圣号，一直觉得她到菩萨座下当仙子了）。

音乐快结束时，我二姐的同学刘红梅突然跑来说：“怎么没有我？”，我说，“你快点能赶上”，她跑向光中。她看起来是黑色的人形，她是得一种罕见的绝症走的。

然后我二姐的同学李宁（去年离世）的名字突然浮现，没有出现相貌。

我的大学同学王玉红，突然出现了，依然如她学生时期的样子，也赶上来参加（我第一次参加凤凰园超时空超度仪式时，超度过她）。

我报出这些后面赶来的人的名字，哥哥把他们添加到超度名单中。

我们跪拜，谢神。

### 三、播放《阴宅风水》音频时

画面1：师尊甩出白色拂尘，拂尘旋转着向我们扑面而来。

画面2: 师尊右手向空中甩出拂尘（拂尘旋转着，是顺时针还是逆时针现记不大清了），左手伸出手掌放出金光。

画面3：云蒸霞蔚，非常美丽，远处琼楼玉宇似凌霄宝殿，彩色云雾中有一群人穿着古装的长袍，都非常美丽；空中有天女飞舞散花；有一美丽的女子挥动长袖翩翩起舞，曼妙无比，众人在云端欣赏；快结束时，众人鞠躬、作揖向师尊表达谢意！

画面4：莲花上一个五六岁的童子，周身放金光。

画面5：一池莲花随风摇曳，有些莲花上坐着小小的孩子。

仪式中我身体的感觉是后背有些发凉，在播放《阴宅风水》音频后身体发热暖和起来。  
仪式结束后，哥哥去室外化名单，仪式圆满成功！

4月4号早上9:30，在返家途中，我在路上盘腿半小时念《天爱真言》，祝福2017年凤凰园清明超时空超度圆满成功！脑中出现画面: 师尊的拂尘伸向天空，拂尘上方是庞大的黑色旋风柱旋转着……

以上为我在举行超度仪式时所感知到的，我代表我们全家和超度名单上的逝者们真诚地感恩师尊！感恩凤凰园不可思议之力！感恩众神的加持护佑！

（中国）李建邴

---

## 澳洲凤凰园参展新州《心理健康展览会》

发布日期 2017-4-11

初秋的悉尼，天气晴朗，风和日丽。

2017年4月5日，澳洲凤凰园应邀参加了由维爱德WayAhead与威洛比Willoughby市议会等单位，联合举办的《焦虑症座谈会及心理健康展览会》。

当今，心理健康和精神健康已成为人们非常关心的话题。据有关资料统计，全球大约每14个人中就有1人，在一生的某个时间里会遭受焦虑症的困扰。焦虑障碍，是严重的精神健康问题，是最常见（但可治疗）的精神疾病。





主办方新南威尔士州心理健康协会的维爱德WayAhead 是一个主导心理健康的慈善机构，已有80多年历史。这次来参展的单位，是由当地二十多家提供精神健康服务的组织和机构组成。澳洲凤凰园，继在新州心理健康的护理员协会Mental Health Carers ARAFMI NSW Inc开展公益养生活动后，此次也荣幸地受邀参展。

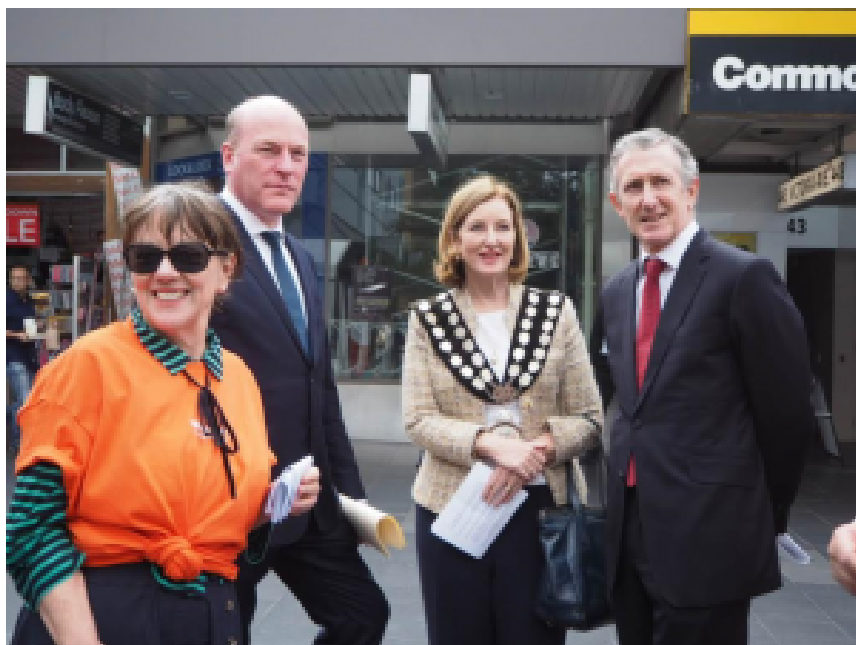
展览会在悉尼北区威洛比市Willoughby的车士活Chatswood举行。威洛比市包括14个区，有来自世界各地的7万多人口；而其中的商业繁华区车士活，是悉尼著名的华人区，43.6%的人来自亚洲。

为满足多元文化的社区群体，园友们群策群力，设计、制作了精美的中文和英文宣传单，还有简单明了的易拉宝；同时在展位滚动播放《凤凰园养生秘法》光碟，以吸引大众，更好地宣传、展示凤凰园独特的养生之道。



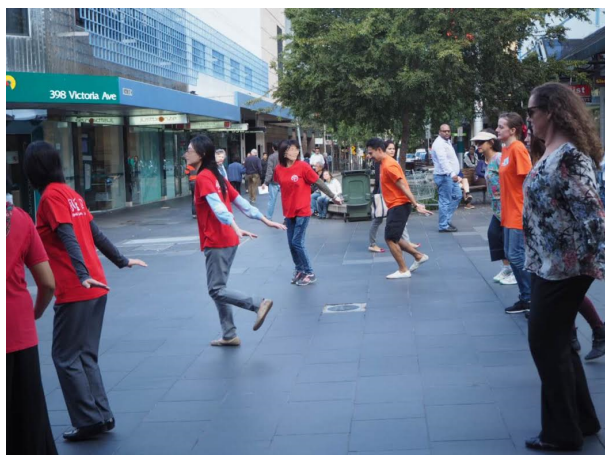


是日，威洛比的市长吉德尼女士[Gail Giles Gidney]、北悉尼联邦成员齐默尔曼先生[Trent Zimmerman]还有维爱德的CEO普里斯特利女士[Elizabeth Priestley]应邀出席并讲了话，高度评价此次活动并强调了开展活动的重要意义。



在展览会的中心广场位置，主办方还别具匠心地安排了丰富多彩的文化健康互动活动，从上午的太极拳、功夫扇，到中午的中国画表演，还有午后的《凤凰园养生操》……

音乐响起，凤凰园的园友们列队演示《天爱真言》的动态法，行人们开始驻足注目。随着《大同康护跑步操》明快的音乐节奏，这时大家纷纷加入；甚至其他展位的工作人员，也跟随着带操员的动作，开心地在原地跑步起来。



跑步，是人们最常用的一种身体锻炼方式，无需特殊的场地、服装或器械。跑步，能使人情绪饱满，使全身各器官功能提高到较高水平，并能提高新陈代谢率。

《大同康护跑步操》的动作简单，欢快活泼。小鸭翘臀、八字骑车、有氧跳绳……大家仿佛回到了童年。这时正好一队学生路过，他们兴致勃勃地跳将进来，一起跑向快乐！跳了一遍不过瘾，一遍又一遍，分配给我们的一小时养生互动时间，一眨眼就结束了。

大家表示，《大同康护跑步操》与一般的跑步不同，花样有趣的动作、拉筋舒怀的原地跑，最奇特的是九节操跑下来，没有明显的气喘、心速快的现象，连老年人都不觉得累。跑步是一项全身运动，不仅能增强体力，还能使身体灵活、思路敏捷，对心血管功能、呼吸功能的养护有很大的帮助。《大同康护跑步操》不但能带领大家跑向快乐，更能跑向健康！

这次展览会，澳洲凤凰园不仅向大众展示了凤凰园独特的养生理念和方法，还借此机会与其他参展单位相互交流，增进了解。大家表示，今后我们要加强联系，以更好地沟通信息，共享资源，互通有无。

活动结束后，主办方新州心理健康协会及维爱德 [WayAhead]发来了感谢信，信中写到：

*你们的展位很特别并且很受欢迎。在人们聚集的地方，你们提供与众不同的服务，非常好。这不仅增加了参展服务提供者的信誉，吸引了大众，并可帮助解决精神不健康的问题。*

*我们要感谢你们如此美妙的“养生操”表演。养生操的花样动作以及吸引大家在广场上的积极互动，让人赞叹。我们收到了公众、志愿者、威洛比市议会和展位工作人员们的肯定，你们当天独特的健康养生表演，为展览会的整体成功作出了贡献。*

*让我们保持联系。期待在将来的活动，欢迎你们的再次参与。*

感谢不同凡响的《大同康护跑步操》，为我们的参展加分添彩，使大家对澳洲凤凰园的养生秘法印象深刻，好评连连。

同时，我们也特别感谢凤凰园养生堂的义工们的积极参与，他们身兼多职，默默地在各个岗位上尽心服务并密切配合。

《大同康护跑步操》，跑向世界，跑进澳洲。澳洲凤凰园将一如既往地服务大众、服务社区，介绍教授凤凰园的各种养生秘法。为消除焦虑，康护身心，改善现代生活给大家带来的亚健康问题，作出应有的贡献。

(澳洲) 贝纳