

为地球献爱心

□2021-5-10□

4月22日是地球日，美国凤凰园园友在4月21日晚的共修活动中为地球打坐，为她送去祝福。

开场仪式之后，跟着“与师父一起为地球打坐一小时”的音频进入冥想。音乐是“甘露谱”，以前曾把“甘露谱”剪辑成40分钟长，作为习练“凤凰铜钟”用。音乐一起，就会有自发动作出现，多是哪里不舒服哪里动，做自我调理。

这次的自发动作很简单，先是双手环抱，好似拥抱地球。然后是环抱的双手交叉拢到双肩，好似忏悔一般，重复了近十次左右。然后双肘交叉上抬，打开，像释放爱心的样子。最后是两臂在身体两侧上抬到头上方，两掌合十后下降到胸前，像祝福一般。

好奇妙的自发动作呵，这也说明我们为地球打坐是有效的。

随着地球污染日益严重，希望有更多的人为地球打坐，为地球献爱心！

（美国）文蒂

2021.5.3