熄灯打坐一小时 阴阳环保为地球

——2023年凤凰园继续开展“地球一小时”活动

发布日期 2022-3-31

【编者按：今年3月25日晚8点30分，大同师尊倡导全球凤凰园园友为地球熄灯一小时，并引领园友为地球打坐一小时，为地球母亲作阴阳环保。现将澳亚凤凰园爱心互助团部分园友的心得体会与大家分享】

3月25日晚上8点30分钟，我有幸参加了凤凰园的一项共同保护地球的阴阳环保年度活动——为地球熄灯一小时，并与大同师尊一起为地球打坐一小时。

节能活动是阳环保，心灵活动则是阴环保。

地球养育万物，是全人类的家，保护地球，人人有责，更是我们修炼者的“三救”使命之一。疼惜地球资源，不能为了满足自己的贪欲而掠夺、浪费大自然的资源，欲望会让人贪得无厌，欲望会一个接着一个而来。地球上的极端气候和灾害频发，都是由人的贪欲所引，是人类一手造成的，不惜一切剥夺地球资源，不断地再造杀业、负能量。地球能量场不平衡了，一连串的灾难就是为了调整被扰乱的能量场，这是自然法则。在天灾面前，人类是多么的脆弱，无法抵挡。

地球上的污染几乎无处不在，空气污染、水污染、土壤污染、食物污染，甚至太空也被污染，但最严重的是人心被污染了，被贪瞋痴所蒙蔽了。人要知足常乐，以致良知、知行合一，战胜贪瞋痴，为地球奉献自己的微薄之力。“为地球打坐”活动也是为了净化人心，培养自己对地球、对宇宙的大爱，有了爱护地球之心，才能把这份正能量、正信息回向给地球。

如果人人都挑起一份责任去保护地球，付出爱心，地球就能保持自然平衡，地球就会变得更美好！

关联

参加了今年为地球打坐一小时活动。随着优美的音乐和师尊的引领，慢慢进入一个宁静的状态。把大爱发到地球的每个角落，感觉整个地球都很美好很安详。

在这种状态下，时间过得很快，不知不觉就听到师尊收功的信号。收功后，心情舒畅，希望现实的地球能和宁静中的地球一样美好安详。

心传

参加了“ 为地球打坐一小时 ”，很久没和大同师尊一起打坐了。师尊和我们一起打坐，真的太奇妙了。

当师尊带我们调整好姿势后，我忽然觉得很快乐很快乐，我和宇宙融合起来了。

全身的伤痛包括脑海、心中的苦楚和担忧也放下了。

最后地球母亲让我刻进脑海的是：每逢做事或念颂都要付出真诚大爱，“ 诸恶莫作，众善奉行。 ”

收功以后，一晚安睡，天亮精神特别好。

佶真

3月25日（星期六）晚上8点30分钟，我与全球凤凰园园友参加为地球熄灯一小时活动。在熄灯一小时期间，我们与师尊一起为地球母亲打坐一小时。

在冥想中，释放压力，身体感到非常放松，我真的能感受到內心的平静，这是因为工作繁忙的日程而感受不到的。

让我们共同促进人类与自然和地球的和谐。透过实质行动，为环境的永续发展尽一份心力！

我们必须把对地球母亲的爱，以我们能理解和感知的方式，种进每一个人的心灵中。

只有每个人都参与其中，我们才会成功。

林玲

昨天晚上相约8：30开始打坐。随着音乐，身体逐渐放松，跟着大同师尊指引慢慢将心中的爱散发出去。感觉音乐时而寂静，时而在耳边环绕。在后部分时段感觉到身体在发热，不知不觉间完成一个小时的打坐。

我心中充满愧疚，自己在不明时的许多做为增加了地球母亲的负能量；我每天忏悔期望能减轻自己的罪孽，减少地球母亲的痛楚。

李培茵

《与师父一起为地球打坐一小时》活动中， 脑子里浮现出一幅农村田野劳动的画面，那种淳朴、奉献的精神使人向往，田野旁边的小河水流清澈，放牛的孩子牵着牛儿慢慢地走向河边，田野里一片绿色境象，仿佛自己也在这其中，原来地球是如此的美丽。

此时听到师尊说：为这次参加地球母亲打坐的全球修炼者，将阴垃圾回收处理时，膻中处顿时释放，无限地释放，舒服地让我忘记了所有，可惜时间太快结束了。

为拯救地球，我们一定要努力学习，学以致用，时刻放在心中，不忘初衷。

苏茜

又到了一年一度的“ 地球一小时 ”活动日，师尊提议全球凤凰园园友“ 为地球熄灯一小时 ”和“ 为地球打坐一小时 ”。

除了澳洲园友外，我们也发通知邀请更多的朋友在Zoom网上参加这个活动。

因为要时不时为参加者“开Zoom门”，所以不敢深度入静，但我明显感觉身体发热；虽然晚间天气凉爽而我却是微微冒汗。午休之后的我精神充沛，但打坐时却“哈欠连天”，同时口中分泌大量的口水。

联想最近这几个星期学天功网上的神谕，更感觉时间紧迫。宇宙大联合救地球，“地球的危机靠人类已无法改变。现在的情况是，高智慧生命和地球人联合起来，内外合力，共同拯救地球…….如果人类不参与，有可能一个都不剩。让醒悟的地球人参与这项工作是自救的一个方式。”

救地球，才能救自己！希望我们能唤醒更多的人来参与这项工作。

勤俭节约，珍惜资源。我们要知福、惜福、造福，从身边点滴做起：爱惜一滴水、珍惜一粒粮、节省一度电、节约一张纸，杜绝浪费。爱护地球，保护动物，从环保做起，从吃素做起……

“地球一小时”，是在黑暗中寻找光明的一小时；是地球人反思忏悔的一小时；是凤凰园修炼者“三救”之践行，是知行合一致良知之体现。

宇宙大联合救地球，我们要承担起我们应有的责任。任重道远，让我们携手同行。

贝琳达

整个过程我感觉好舒服。

我一边打坐一边看到很多不同的自然生态景观、生物和事物。从山脉到海洋、森林到河流、以及动植物等等，所有东西都很漂亮，好美。

家雯

怀着感恩的心态，3月25日我和家人一起为地球打坐，随着师尊的引领，我慢慢地静下心来，脑海里浮现出我们的美丽地球。青山绿水，蓝天白云，一片祥和，多么美好啊！

打坐时，手臂有点麻麻的感觉，时间过得非常快，好像一会儿就结束了。感觉非常愉悦，晚上睡得非常好。

智琳

今年的3月25日晚上八点半，我与世界各地的凤凰园园友一起，在师尊的带领下，为地球熄灯打坐一小时。

当悠扬的音乐响起时，我的心一下子宁静了下来；当师尊那富有特殊能量的声音响起后，一道道热流伴随着一束束光能照进我的心田、注满我的全身。渐渐地我的四指开始发麻，全身发热，似乎进入了似睡非睡、似醉非醉之中。

我仿佛置身于大地母亲的怀抱里，享受这份幸福与温暖的同时，却又为饱受煎熬、饱经风霜、饱受摧残的大地母亲而悲伤、而哭泣、而自责、而忏悔。

为地球熄灯、打坐一小时是给大地母亲奉献的一份爱，同时也是我们修行者一次自我反醒、自我觉悟、自我洗礼的历练和升华的过程。

打坐有时限，修行无止境，三救是永恒！

志天

3月25日晚上八点半，怀着感恩的心态，参加凤凰园“为地球熄灯一小时，为地球打坐一小时”活动。

随着音乐的响起，在师的指引下心情渐渐平静下来，身体越来越放松，感觉自己坐在凤凰园的大课堂里，-感恩之心和幸福感由然而生。

脑海里出现了地球的影像，披着一层蔚蓝色的霞光，美仑美焕…… 然而想到如今的地球，人类的母亲，其实已是伤痕累累，内部不少地方被掏空，伤感又油然而生。我不由自主地为地球一遍遍恭送 " 天爱之言 " ，愿地球上生活的每个人都能为地球送上一份爱，愿更多的人能投身到保护地球、拯救地球的实际行动中。

来自宇宙的高智慧生命已经在联合救地球，希望我们地球人也要担起这份责任。我们要时刻提醒自己：地球有危难，人类有责任。地球在，人类在；地球亡，人类亡。

我们每个人要把真正的、发自内心的、无私的爱献给地球。珍惜地球资源，保护地球的生态环境及生灵，降低自己的欲望。我一边打坐一边反思自己，渐愧不已。希望自己在日常生活中能从点滴做起，从身边的小事做起，经常反省、忏悔，不断改进自己的不足和错误。真正践行 “ 知行合一 ”、“ 致良知 ”。

晟丽

2023.3.26