辟谷·减肥·开智

2005-12-6

我与脱胎换骨

2004年7月，我第一次接受辟谷信息，马上收到了很强的功效，辟谷状态持续了6个月。在此期间，我的体重减轻了18磅。我的孩子们常常从学校带回咳嗽、鼻塞等病症，我虽然睡得离他们很近，却从未生病。六个月后，我的辟谷状态突然停止，我又恢复了平常的饮食。

在马略卡，我又接受了辟谷信息，这一次的功效更为显著。前一次辟谷，我的体重虽然减轻了18磅，但我还需要少量食物来满足自身的需要，而且对于吃什么也很在意。在这次旅行中，乐天大师对辟谷作了更进一步的解释，我的理解也加深了。我接受了大师的意见，让自己更放松，并自自然然地进行辟谷，大师的建议非常有效。我明显注意到我的头脑更清晰了，上课时我用中文记笔记，有很多字，现在很容易就能记住了，我觉得辟谷可以让我们的身体和心灵同时得到净化，并使我们自身与他人处于和谐之中。

我希望能坚持辟谷修炼，将好的能量带回到我的家庭。我的家人和我一起修炼天功已经有两年了。

（美国）艾琳·李

2005年10月