

# 走向轻松解脱之路

2005-12-7

——和雷纳特女士的谈话

问：你是如何开始修炼天功的？

答：五年前，一个姓李的中国医生介绍我修炼气功。自那时候以来，我已经学习了各种各样的气功。今年年初，她向我们特别介绍了天功。在一次天功演示会上，乐天大师的学生W向我们进行了能量传递，目的在于改善诸如耳朵、眼睛、皮肤和过敏的健康问题。同时，她还发出了辟谷信息，让那些接到此种信息的人，不吃不喝，至少是少吃少喝，依靠吸收宇宙能量而生存。就在这一天，我收到了上天送给我的这个礼物。

问：你是怎样辟谷的？

答：在我刚接收到辟谷信息的后两天里，我倒也继续正常吃饭。随后的一天，吃过饭后，我突然感到很不舒服，又吐又泻，如此折腾了整整两个小时，我的肚子空空如也，也就是说，我身体内的毒素被排泄掉了。不长时间后，我身体又正常了。我终于发现，我接收到了辟谷信息。

随后的几天里，我没吃任何东西，只喝了一点饮料。后来我开始只吃水果，一直延续了好几个星期。在此期间，我精神焕发，精力充沛，有生以来从来没有感觉到如此之好。我很快认识到，天功和我有着一种特殊的缘份。

问：你的饮食习惯从总体上改变了？

答：是的，毫无疑问是这样。为了抑制我的关节病，我十五年来基本食素。对此病症，传统西医除了止痛药以外，并没有其他办法。自从辟谷以后，我饮食比过去更加注意了，只吃水果和蔬菜，有时吃点夏季适用的其他生的素食品。现在是秋冬季节，最好是蒸或炖熟了吃。如果我有时食欲较好，就吃一些坚果和干果。然而，这并不意味着我不会偶尔对一块蛋糕而嘴馋，但这是很少有的情况。

问：在你初次接触到天功以后怎么样了？

答：我即去参加天功训练班，先学习了初级功法：通天功，当然每天坚持练习。这些对于初学者适用的入门功法，不但很有趣味，而且可以对身体，精神和心灵进行总体调节。后来，我在一次天功周末研习班上，学习了铜钟功(A1)和天燕功，后者是一种健身排毒的功法，配之以冥想类的其他功法。这些功法能够很好的互相补充。自那以后，我每天清晨练天燕功，排毒健身，这对我的关节病痛自然很好。随后的时间里，根据每天的事务程序，我再练40分钟的铜钟功。所以我学习的功法，对我非常非常好，我的健康状况有了明显好转。

问：你的健康都得到了哪些调节？

答：首先，我刚才提及的，多年来折腾我的关节疼痛消失了。过去，我只能忍受着剧痛去穿毛衣或扣系胸罩，自从那年七月份以后，也就是我接触天功的半年以后，这种病痛被克服了。我相信，这种好转能够长期保持下去。另外，我现在很少有腰背痛了。

问：还有其他方面的改善吗？

答：有，譬如说我的性情比过去镇静多了。我生来是一个比较容易激动、烦躁、胆小和不安定的人。我过去对自身以及身边的人都要求很高，对弱者没有理解心。在这些方面我现在的变化很大，我变得富有同情心和恻隐之心了。

通过我的亲身经历，我认为，当一个人自身有所改变的时候，他与别人的关系也定有变化。当然，这意味着好的改变。自从我练气功以来，我对我丈夫及离我很近的人，譬如和我父亲的关系(当他还活着的时候)，渐渐地变好了。修炼天功使我在这些方面更上了一层楼。

我自身的改善还表现在无私和博爱的道义方面，我的自私心变得越来越少了，我感觉到我身体的能量场变

得更强了。我越来越满足于我自己和生活了，而且带有一种深深的谢意，感谢我生活中所遇到和将遇到的一切。即使对于那些一开始显得不好的事，我现在也可以接受。从这些负面的事件中，我可以学到一些东西，因为这些事并不是无缘无故地让我遭遇到的。

问：天功仅仅是对有病之人的吗？

答：不仅是。我坚信，天功有益于所有的人们。我刚才所表述的我自己的经验就适合于绝大部分人，人类可借此继续发展。我们知道，生活有高峰和低谷，即使我现在身体非常健康，也会有因某种原因而不舒服的时候，譬如受到别人的创伤。修炼了天功，我便可以更好地去对待、处理和宽恕这些事，更好地去信赖生命的进程。我过去由担惊受怕而产生的抵触情绪，成了一种病态心理，而天功使我变得坚强，给了我生活的信心。我认为，这是预防疾病的灵丹妙药，不可临时抱佛脚，贵在防范于未然。

问：你也去加那利群岛参加了乐天大师出席的夏季天功研习班，你经历了些什么？

答：这当然是一次非常特殊的经历。在此之前，我就知道，象乐天大师这样的人具有庞大的能量和能力，能够神奇地获得并传递宇宙能量。在加那利法岛上，我初次经历到了地球上不同地点上的宇宙能量的巨大差别。

尤其是那泰德山，我们白天在火山下练了功，然后我整整一个晚上难以入眠，接到辟睡能量了。而第二天里，我仍然一点也不疲倦，可以说是精神百倍。

我们在山上也学了天语。天语以及天歌把我深深感动了，使我如释重负，轻松无比。不管在泰那丽法岛上，还是现在独自一人在家，每当我想起天语，便感觉到我心中比较沉重的东西变得轻了，我几乎遗忘的感情涌了上来，我泪如泉涌，感到心痛和悲伤。

我从泰那丽法之行带回家的首先是那内在的轻松，对我通过辟谷所得到的体重的减轻(九公斤)来说，这种精神上的解脱是一个绝妙的补充。我放下了我几乎是自从孩提时候所忍受的一种难以名状的精神上的沉重负担。即使在很多个星期之后，我从泰那丽法之行所得到的能量还在起着作用。

问：你现在身体完全健康吗？

答：很抱歉，还有几个健康问题还没有完全解决。譬如失眠和眼疾。当我20多岁时，在我身上出现了一种皮肤斑点的生理迟化现象。据我所知，这是一种至少经历了四代的遗传病变。

自那开始，我的眼睛越来越差。现在我只有59岁，而我的视力只有20~30%的正常视力。自从我练天功以来，我的视力几乎保持在稳定状态。很明显，这是修炼天功的作用。由此而在我身上产生的能量流激发了我的免疫力，阻挡住了病情的继续变坏，我甚至坚信，有一天，这种遗传病因会从我的身上消失。至于说什么时候，或以什么方式，我不知道，但我知道的是，我将继续修炼天功，永不放弃希望。宇宙将会决定这个时间点，若急于求成，于事无益，很可能事与愿违。

( 德国柏林 ) 格丽特

( 谈话时间：2002年11月初 )