# 养生班带给我们的……

 2013-7-12 

我们参加5月《香港凤凰园首期养生修炼班》回来后，很多人都有后效应，有些没有去的园友也收到效果，真是让人惊喜。下面是我们回家后分享养生班带给我们的变化、感悟和后效应。

**园友丁某**：在大家的努力下，本期《凤凰园养生修炼班》非常成功。我们要向西班牙园友学习，带着一颗至诚的心来听课，哪怕语言听不懂，只要用心去体会。与他们相比，我们差了很多，做的还很不够。

我深刻体会到，我们很幸运，我们每个人要从“ 零 ”开始，让身、心、灵进入新时期。我们一定要牢记凤凰园五大任务，从养生开始。

**园友张某**：这是我第一次去香港，我很胖，去的时候走路很困难，要靠园友搀扶。回来后，我的体重减轻了，基本不要园友搀扶，能独立走了。我的腿在香港肿得很厉害，回来后好多了。

**园友沈某**： 5月3日在香港听完大同师尊《音乐是药》的能量输送会后，第二天我就开始辟谷。这次在港期间，我遇到了我前世的女儿，特别开心。在返回的中巴上，我还在唱童年时候的儿歌，阳神一直处于兴奋状态。回到家后，我就是想往外面走，身上还发出红疹。

**园友许某**：当时我们看到宋师姐的情况，都很着急。朱师姐住在宋师姐家里照顾她，韩师姐也每天前去照顾，还有很多园友向师姐发送“ 天爱真言 ”。师尊得知后也很关心，我们非常感恩师尊，现在宋师姐的情况已经稳定。我们分析，可能宋师姐的阳神在时间流里，还没有出来。由此提醒我们大家，不管何时、何事都要采取中庸的态度，不能过。

**园友裘某**：能量输送会的第二天，我手上原来鼓出来的包没有了。在学习期间，给我感触很深的是同寝室的那些园友，她们非常照顾我们，有团队精神，杂念少，心地单纯，纪律性强，做事任劳任怨，不求回报。回想自己太惭愧了，要向她们学习。

**园友傅某**：这是我第三次参加修炼班了，前两次去香港，因我体弱多病，都得要其他园友帮忙，所以这次我不想参加了。吴师兄提醒我说，不能掉队。于是，我就参加了。记得第一次去香港时，我带了很多纸尿裤。这一次，我连一包都没用，小便基本好了。这次我路途中行李一直自己拉，没感到吃力。同时，我还尽力帮助其他园友。从需要别人照顾，换成帮助别人了，我很高兴。这次课程，我感觉轻松、愉悦。过几天要参加同学聚会，我准备把自己的经历告诉他们，传播《太空漫步》与《天爱真言》。

**园友尹某**：这次去香港时，我的牙很痛，回来后就不痛了。回来后我的皮肤上发出很痒的东西，我知道这是在排毒。我还动员老公一起做“ 《天爱真言 ”》与《太空漫步》，我也教别人做，大家都感觉很好，我们从内心感恩师尊。

**园友顾某**：我原来大便不好，这次回来后，拉出的都是黑便，把内毒都排出来了，大便也正常起来了。

**园友许某**：在香港上课时，我一直在睡觉。这次我与王师姐同寝室，她经常为了报道，工作到很晚。还有很多工作人员为我们大家服务，我们要向他们学习。我们也要学习同寝室的园友，学习她们的团队精神，奉献精神。那天唱吟心药歌时，我感到很悲伤，止不住的眼泪默默地流下来。从5月9日开始，我有点咳嗽，流鼻涕，感觉有点低热。晚上，我用新发的资料垫在头下，与宇宙大师静静的沟通。第二天鼻涕就不留了，我体内的毒素出去了，身上也发出了很多东西。感恩宇宙大师，感恩师尊。

**两位小师妹**：虽然这次我们没有去香港学习养生秘法，但是在妈妈回来后，我们也产生了效应，还有发烧、咳嗽等排毒现象。尤其是小妹妹身体的内毒调出很多，咳出很多痰，后来痰里竟有一粒粒的东西排出来。感恩宇宙大师，感恩师尊，妈妈也教会了我们《天爱真言》与《太空漫步》。

以前我们对养生只是一种模模糊糊的了解，现在大家知道养生的重要性了，养生是我们凤凰园修炼的基础。好的习惯，吃、睡、包括坐姿都是养生。我们的一言一行，都会影响自己的身心灵。因此我们要在平时生活中注意自己的意、言、行，养生贵在坚持，要把养生当成生活中的一部分，像吃饭、睡觉一样天天进行。我们一定珍惜这次学习、修炼的机会。

**（ 中国 ） 许平生**