# 一位西班牙学员的养生体验

 2013-7-5 

看来，我要到中国去参加大同师尊的课程非常困难，因为身边有好多事情都不让我去。我需要战胜一系列的担心和害怕：担心语言不通，害怕乘飞机，害怕禽流感，害怕有地震……还有家庭的不支持……但有一点我却非常地清楚：当你想接受宇宙礼物时，总会出现各种各样的考验，看你配不配得到这些礼物。带着这个想法，我坚持到了最后一刻……大路似乎突然向我敞开，后面的一切事情就顺理成章了。

到香港的第二天，我们决定去参拜大屿山的大佛。我们先乘地铁，然后坐缆车上山。当看到供游人表演和娱乐的地方时，我感到很悲伤，因为我所期待的此处应是让人宁静安详、可以沉思的地方。我们继续向前走，尽管已坐了缆车，然而还需我们登梯而上，才能朝拜大佛。我不由地想：“ 怎么还有这么多台阶呀！ ”我开始默默地登梯，边上台阶边想，或者更确切地说，我感觉到，这些台阶在引导着我去寻找能使我灵魂进化的最佳途径。虽然非常困难，但必需去做。

到达山顶礼佛后，我们按照别人告诉我们的方向开始绕佛。绕至佛的后方，有一块空石，似乎在邀请我打坐。于是，我想也没想就坐了上去。很快，我就收到了大佛的信息，并展示给我，他从前寻求灵魂进化的途径。我还看到了师尊的化身，他指示我如何改正错误，以使灵魂进化得更纯洁。这些信息肯定了我想跟随师尊学习的安全性。迄今为止，以他们为榜样并学习他们的秘法，已使我无论是俗世生活还是精神生活都受益良多。

第二天，我们很快就到达了营地。因为下雨，我们被邀请进入1号房。在那里，义工们正在做准备工作。我们被告知，将会住在隔壁的2号房里。这些俨然有序而又可爱的义工们与我们核实了将要开始的课程。在西班牙，我们比较随便，不太严格，所以我们常说：“ 为什么我们要像在开记者招待会那样呢？ ”

晚上，音乐是药能量调理会准时开始了。我很惊讶地看到有超过四百人参加。佳是我们的西班牙语翻译，我们通过电子邮件Skype早已和佳认识。佳很久没有翻译西班牙语了，所以刚开始时有点费神，后来就越来越流畅了。

我平时上课不喜欢静止在那儿一动也不动，但为了听到翻译，我不得不贴近佳，所以我不能完全按我喜欢的方式来晃动身体。第二天，师尊告诉我，我是能够在课堂上多静一会的，因为昨晚我已如他所期待的那样。对此，我感到慰藉。同伴埃斯塔负责在课堂上记笔记，以便课后与我们分享。这样，我就可以轻松地只记些个人笔记。

第一天上课，师尊解释了什么是养生修炼班，以及这些秘法如何帮助我们强身健体，使我们能够去带动和帮助别人。

师尊引导我们学习“ 金龟吐纳 ”做静态冥想时，我开始觉得我的呼吸放缓，我的心好像要停止跳动一样。我想赶紧呼吸，但我意识到，我不需要使劲。这时，我感觉体内清凉、充满了氧气，轻松又安详。突然，我看到了一个越变越大的金色光和我相接。刚开始，金光看似单独的一束光，再看又像是一个金色的大球，金光包裹着我，充满了爱。我用意念与金光交流并信任她。金光使我知道，她们总是在那里护卫我们，即使我们自己有可能看不到。没有一丝恐惧，我只想哭，那是喜悦的泪水。当师尊讲收势时，我的感觉非常好，虽然我希望依然留在金光中。

几天后在深圳机场，关于“ 金龟吐纳 ”，我有另一个奇妙的体验。当我们在登机口等待时，附近有一个吸烟室，中央空调传出浓烈的烟草味，让人难以忍受。开始时，我因为无法呼吸，不得不离开座位。后来，我坐下小睡了一会，但还是不能忍受烟味。我醒来后，想起师尊教给我们的“ 金龟吐纳 ”秘法，课后，我已经与金光连接过好几次并注意到自己发生了变化。但此时是否必要？于是我请问维纳斯女神，我可否用“ 金龟吐纳 ”秘法来保护我的呼吸系统？我马上就开始觉得有新鲜的空气进入了我的肺，我深深地吸了一口气，新鲜空气继续进入，这只是很短的时间。然后，我睁开眼睛，继续呼吸那纯净的空气。我问身边的拉蒙是否闻到烟味？他告诉我，烟味很强，让人很难受。而我接到的清新空气，却持续了好一阵子。

**（ 西班牙 ） 格洛丽亚**