

# 养生修炼带给我的变化

□ 2014-1-3 □

2013年5月2日，我们踏上去香港的列车。当晚八点多，随着前行列车的摇晃，朦胧中，我梦见一束长方形（一公分宽，一公分半长）的火焰，很是美丽。

5月3日下午，大同师尊在做“音乐是药”发功调理时，我闻到了一种特别芳香的气味，让我心情很舒畅，感觉这股气味像是在疏通我的经络，加快我体内的血液流动。我想，这是在给自己祛病健身的一种征兆吧。

5月4日那天，师尊为我们开示“金龟吐纳”时，我迷迷糊糊地睡着了。睡梦中，我看见讲台上师尊的身边有很多人，他们在帮助师尊给园友们调理身体。我体会到自己可能也在被调理之中。

5月6日上午，大家在听师尊开示，并接受师尊调理。朦胧中，我见师尊一只大手抛出一样东西，这个东西进入到了我的体内。大约过了二十分钟左右，我觉得肚子痛，但还可以忍住。又过了约二十五分钟后，我实在坚持不住了，急忙上厕所。方便之后，我感到身体无比轻松，就像换了个人似的，好像一下年轻了二十岁。实际上，这是在帮助我减肥。

这次养生修炼班结束，我不仅成功减肥十斤左右，更重要的是祛除了肩周炎、颈椎病等好几种疾病。

非常感恩！

（中国）贺鑫