# 香港凤凰园养生班归来……

( 2014-4-11 )

**——光盘效应的分享**

我们一些凤凰园的兄弟姐妹交流了去年5月赴港学习凤凰园七大养生秘法后，尤其是得到光盘后的修炼感悟以及效应，下面是我们的分享。

**赵丽红：**自去年5月份从香港学习班回来后，我与张师妹结对一起习练“ 太空漫步 ”。习练后，我的脸部、腕关节、腰间，都有先酸痛后舒服的感觉。尤其是我的脸上还发出了一粒粒的东西，我想这是习练后的排毒效应。平时我比较忙，但因为习练养生秘法，所以精神很好。偶尔身体有轻微的不适，我马上用“ 天爱真言 ”调理，立刻见效。我自1993年跟随大同师尊修炼到现在，至今没有进过医院的门。自己感到身体越来越好，睡眠质量也提高了，颈椎也好多了。真心地感恩，我会跟随师尊的步伐，回归宇宙家园。

**张琴美：**当我拿到养生秘法的光盘时，我进一步认识到：要认真听大同师尊的讲解词；仔细领会其中含义；正确做好每一个动作，才能达到理想的修炼效果。我与师姐一起习练，并按师尊的教诲，把修炼落实在行动上。以前我手臂痛得抬不起，现在好了；过去容易感冒、怕冷、睡眠不好，这些情况，都有很大好转。

**王祖如**：我最早因病只会发三个字音：你、我、他。自从习练天功后，每天风雨无阻，坚持为大家拎录音机。慢慢地，我的身体好起来了。我几次赴港参加学习，子女不理解，但妻子非常赞同并说服子女。我学习回来后，果然奇迹发生了，走路利索多了，讲话比以前流利了，气色也好起来了。回到家，全家人看了都高兴。现在我注意以身作则，多做善事，且从不留名。在生活上做到简朴，为地震灾区捐款5000元，为赴港学习困难者捐款2000元。这些都是我通过学习，按师尊教导去做的，今后我还需继续努力。作为凤凰园的一员，应该懂得走正道，修正身。

**张美娟：**我没去香港时，可谓老态龙钟，走路都需要人扶。在师妹们的帮助下，赴港学习养生。回家后，我整理学习资料，经过一段时间修炼，我从走不动到可以走动，体重减轻了30斤。更为兴奋地是拿到了师尊的光盘后，每天跟随光盘习练是我一天的必修课。感恩师尊的教诲，现在，我的高血压已有好转。我要再接再励跟上步伐，进一步提升悟性，补上足够的定力。

**程佳丽：**我已几次赴港参加学习班。现在，我与几位同修一起在小区里习练“ 太空漫步 ”。习练时，有位开天眼的师姐对我说：你们现在做的“ 太空漫步 ”，此秘法必须做。回家后我就反复思量此人的话，拿到了光盘后，在家里跟随光盘习练时，我感觉确实是在金、木、水、火、土五大星球的高维能量场里面习练着，心情舒畅，全身放松。习练“ 金龟吐纳 ”秘法时，我感觉接收到宇宙的高能信息，在调理自己的身、心、灵。非常感恩。

**夏佩云：**以前，我患高血压、心脏病，发病的时候连翻身都有困难。我曾两次去香港参加过学习，受益匪浅。从师尊的讲课中，我知道了做人要做正直的人，要修正身。学习回来后，我改吃素，现在已经3年没有吃一粒西药了。去年，我虽然没去香港参加养生班，园友们已将我的心愿带到，他们带回来珍贵的养生资料，我都认真地学习了。这次我外出旅游，深感自己身体非常轻松，走路胜似年轻人，故从心底里感恩。

**武建国：**多次赴港补充能量，感悟良多。从习练“ 太空漫步 ”中，我意识到从现实生活空间走向大宇宙；从小我走向太空；从地球到月球再到五大星球，我们在宇宙飞船的太空舱中，接收宇宙正能量。宇宙把最初的通天术，提升为“ 太空漫步 ”；从效应上看，有病转为无病；从健康肉体到清洗灵魂；从远古养生到回归大自然、融入大宇宙。什么是正能量？人的意念，一念之差，引申为“ 金龟吐纳 ”的一呼一吸，正念压邪，魔也靠近不了，终达平衡、和谐。我体会到，平衡有五大平衡：阴阳、气血、五行、精气神、身心灵。当这些一一平衡了、和谐了，我们也就健康、长寿了。反之，邪念产生，正能量消耗，五大星球上不去，那……。我们作为凤凰园学员，必须真正领会师尊教给我们七大秘法的深刻含义，改变自己的呼吸，享受与龙与凤共舞。