

# 绝望处，希望悄然而至（三）

（2017-5-1）

## 1、感恩生命对我们的圣爱

2016年8月初开始，身体继续持续排毒：排气、大便、打嗝，特别频繁，味也重。口气也不清新，尤其是早晚时间段，脸上的皮肤也暗了许多。

先生头疼，视力模糊，但血压基本都在120左右。他没有了前几个月身体排毒出现症状时的那种担心，心态非常平和。

8月7日，先生做完《凤凰铜钟》后说，他现在知道血压高都是自己造成的，只要全身放轻松，血压就会平稳。没有放轻松时，肚子的部位都是紧绷绷的。随后，我们一起非常自然放松地做了三遍《太空漫步》，非常享受习练的过程！

在生活中，无论吃饭、走路、做事，只要自然轻松地去做，就会自动慢下来，而成为一种非常美好的享受！以前，我们都太急了，急着做事、走路、吃饭，其中任何滋味不曾细品，其中蕴含的能量还没被充分吸收，就匆匆而过。

自然轻松，才是生命的真正韵律，踏着生命的节奏去生活，才能真正享受生命！

8月14日，先生自从2012年11月生病以来，第一次晚上睡觉做梦了，还记得梦见了什么。之前，他的大脑一直处在混沌中，无梦也无清明感。我知道，这是先生的大脑在好转的反应。

先生依旧头痛，头上的血管也明显的鼓胀，但血压一直很稳定，有几次还在110左右，我们知道这是大脑在清理。

当日下午，我们习练《凤凰铜钟》的时候，先生的鼻子自动流出清鼻水，第一次感觉到全身出汗了，先生经络开始通畅了！

习练《凤凰铜钟》时，我脖子依旧前后左右地摆动，幅度或大或小，有时两手臂像凤凰的翅膀一样，在身体两侧画着圆形的弧度，顺、逆时针摆动，感觉特别好。

接下来几天，整个上身会前后大幅摆动，脖子会连带着后背脊柱，好痛。这时我才想起在十多年前，脊柱的上半部，有时会突然痛得起身都好费劲，每次都马上要找人按摩后背，人才能动，原来是颈椎影响到身体背部的上半部脊柱。腰部也会痛，后来连续几天习练《凤凰铜钟》出现了自发的大幅前后摆动后，现在慢慢好了。

习练《凤凰铜钟》过程中，思想很多时候也是杂念丛生，我就在心里持续地说：我与凤凰合一！这句话好有能量，越是专注地说，自发动作的幅度越大，还会自发地变化动作。然后还会无意识地反复说：我爱你，谢谢！

《凤凰铜钟》无一遗漏地疗愈着身体每一个曾经受伤的部位。

真切感觉到宇宙对我们的爱，比我们爱自己还要多千万倍！

## 2、恩典在生活中的最细微处

8月21日，与先生刚刚开始习练《太空漫步》，突然冒起一股无名之火，先生正好说了句我不爱听的话，若之前，我也许不会在意或幽默地化解了，但这次会控制不住地带着情绪回应了他。先生生气了，不练了，躺到床上睡觉去了。

我依旧继续，连续做了三遍《太空漫步》后，想找到突如其来的情绪，是要让我学习到什么，一直没有答案。

接着习练《凤凰铜钟》，完全放空自己，融进音乐中，感受脖子自发前后摆动的感觉。

突然一句话进来：自我控制和自我觉知，伴随着灵魂成长的始终！

我瞬间知道了，是让我学会自我控制。自我觉知，是我一直很注意的，就是凡事发生，与外在人事物都没有关系，只是宇宙借助这些显现，让自己学习到一些课程。但自我控制，却是自己一直忽略的。

之前的自己，过于自我控制，如盔甲武装了全身一样而放不开，后来凡事尽由自己尽兴。但万事万物，过犹不及，最终的和谐还应是平衡的中道。

情绪来了，很多时候来自潜意识，无法知晓为何而来，但我们不是情绪，这时不能被莫名的情绪牵制而受其控，任由自己成为情绪发泄的管道。而是要保持平静，然后慢慢地内在化解。

当知晓发生的小插曲，是为了让我学到一直忽视的自我控制这一课题时，身心立刻轻松、喜悦起来，随即与先生分享。

先生也认同：情绪、烦恼、焦虑等都是突然而来，突然而去。我们虽身在其中，但对之如看云就好，我们要学会平和化解。

同时我们也对以后如何沟通达成共识。如果遇到这样的情况，可以与对方说：“我也不知道为什么，就是突然想发火，与你没有关系，是莫名的。如果我的言语和行为无意中带有情绪，伤害到你，请你提醒我，原谅我。”先生特别赞同这种透明、坦诚的交流方式。

通过这次生活中小小的插曲，让我们不禁深深地感恩：这类小事若在之前，彼此又会憋气很久。现在，有宇宙、凤凰园的高能量和大同师尊的加持，提升能量后，就会有智慧去化解。尤其在习练《凤凰园养生秘法》的过程中，化解得更快。

当时，先生虽然没练，只是躺在床上听，但他告诉我，在播放《太空漫步》第二遍的音乐时，他就平静了，没有情绪了。看来，听《太空漫步》的音乐都是一种非常及时、快速、能量强大的清理。

生活中发生的一切都是礼物，就看我们是否有足够的智慧去发现。无意识地去经历，多是痛苦，而且总是怪罪于外在的人和事物。有意识去觉知，就是恩典，开掘智慧的源泉。

喜悦，处于一个高频率能量场中，智慧也是如此。

我们更深地体悟到，何谓活在当下：只有我们放空自己，与当下真正融为一体时，智慧的泉水，才能自然地流淌下来。我们的任何期待、要求等想法，都会无形中形成阻碍。

答案，是想找而找不到，却会自然来。

### 3、恩典如空气，时刻存在

从2016年3月中旬开始习练《太空漫步》，我在每月经期的前一个星期左右，两侧乳房就会非常疼，连着腋下部分，无意碰到都会疼得受不了。后来，慢慢地，痛感减弱，到了8月，只有微微的痛感了。

乳房上有肝胆经和胃经，知道自己以前存储在身体里有多少不良情绪，若没有进行《凤凰园养生秘法》的习练，真不知这些不好的能量何时才能得到真正的释放和清理。

。

2016年7月27日，我们向阿旺老师学习了《凤凰铜钟》。当天初次习练，我的身体就自动地轻微晃动，阿旺老师说，这是身体自发在动。

当时，我右侧的乳房突然短时间疼痛了两次。随后的几天习练中，颈部前后左右地晃动，有时幅度很大、很疼，能听到颈部的骨头在响。

我才想起，20多岁时，总低头看书而伤到了颈部。拍片时，脖颈骨头是反方向的，当时脖子都不能动，做了牵引，才好些。没想到通过《凤凰铜钟》，身体会自动疗愈曾经受伤的部位。

在每次习练时，脚底会很热，身体也会有一股股的热从脚底升起，一会儿额头和全身都会微微出汗。结束后，每个手指肚也都鼓鼓的，能量特别足。

先生在习练时和习练之后，头会痛，他知道这是在清理他的大脑。

《凤凰园养生秘法》的习练，每天都在清理着我们的身、心、灵，尤其是那些我们自己都早已忘记的、或不知的部位。尤如一个精密的探测器，随时扫描身体需要待清理、疏通的部位。

我特别感恩我先生，陪着他养生，实则受益最大的是自己！

用心习练，用心感悟，感觉生命和能量每天都在快速地成长和提升！

上天的恩典如空气，时刻存在，把我们包围在温暖的光和爱中。

感恩一切！

（中国）贾欣

2016-8-7