

# 我在澳洲的辟谷经历

□ 2018-2-9 □

经历了四天的凤凰园远古星际—悉尼养生营，我收益很多。

从养生营四天的辟谷到现在，我瘦了4.3公斤。同事们都说我瘦了，变年轻了。

整个过程我没有感觉饥饿。我觉得全身充满了正能量，睡眠比以前好了许多，血压从原来 148/95 降到117/75，回复了正常。

原先早晨起来感觉头昏脑涨，每天必须喝一杯特浓的咖啡才可以开始一天的工作，现在我感觉头脑清晰，思维敏捷，我已经三个星期没有喝咖啡了。

来澳已有二十多年了。随着生活的安顿、舒适和人到中年，我开始变得心宽体胖，伴之而来是高血压等病症，年龄不大却不得不每天服药。如何减肥和降血压，成了我的心患。

早在2010年，我就初次接触到了凤凰园（天功）的辟谷。那时辟谷对我来讲还是一个新概念，不像现在那么的普及和被大众接受，我也是将信将疑的。当时听了一次辟谷CD，觉得自己没有感受到天粮，所以也没有再试。

2015年，我参加凤凰园学习了《天爱真言》、《太空漫步》和《铜钟术》。每次共修习练，都觉得自己很开心和放松，可由于各种原因没有坚持习练。

2017年10月底，一收到大同师尊要来澳洲开班的消息，我就第一时间报了名。看到2015年香港修炼营的好多神奇分享，我对这次悉尼养生营充满了希望。

时至境迁，辟谷现在已经成为了养生新宠，辟谷养生被越来越多的大众熟知和运用。我查看了好些有关辟谷的介绍和注意方式，可贝琳达告诉我凤凰园的辟谷有其与众不同的特点：自然而然。

老实说，自然而然这个词好懂，但也不是一下子完全可以理解的。现在回想起来，去年12月份，好几次晚餐时，我吃了肉却马上发生呕吐，把胃里的东西全都吐了出来，而呕吐过后人马上感到舒服和清新。这可是以前从来没有的事情，而且发生在我报名参加养生营之后但养生营尚未开始前，莫非我的天粮种子一连接上凤凰园就开始发芽了？

2018年1月3日晚，我如愿参加了养生营。在营中4天，我开始对凤凰园的辟谷有了全面的身心感受，不需要任何辅助物品，不带任何的精神压力，师尊每天自然地转播宇宙的辟谷、辟水高能信息，学员即可自然地进入了辟谷、辟水状态。我带去的降压药等药片，根据自己的良好感觉，我一粒也没有服用。我不但减了体重，降了血压，而且其他的一些病症也解除了，好神奇！到目前为止，我也没有服用过这些平日里一天也不能停的药物。

我相信这是大同师尊和神把宇宙高维能量释放给我们，我们才能如此轻松地辟谷，我们才能取得如此好的疗效。

虽然我一心要减肥，可是出了养生营后，我还是没有抵挡住食物的诱惑。上个周末全家外出，我忍不住吃了许多食物还有肉，其结果是我的血压突然飙升到149/93□ 我的头又开始胀痛了。

星期天，我在家习练《凤凰铜钟》的时候，我向大同师尊和神忏悔，我说我会言行一致，坚持辟谷。突然，我泪流直下，等我收势之后，我觉得身体非常放松，我的头痛也消失了。于是我马上量了血压，我的血压降到了125/83，我感觉太不可思议了。这两天我坚持辟谷，我的血压继续下降到117/79□

回到了日常生活，很喜欢烹饪的我，现在对饭桌上的肉食没有了以往那种欢喜感。不过，外出看到好吃的东西还是会动心，会眼馋、嘴馋。我知道，要保持血压的正常，我需要坚持习练。

我很感恩，我非常庆幸能参加养生营，让我亲身体悟到那难以用言语描述的凤凰园高维能量场。这次，我

终于感受到了天粮，天粮使我们肚子饱、精神好，不想吃就不吃，不想喝就不喝。

持之以恒，天道酬勤，我一定要进一步提高自身的能量场，改善人体风水。

只要相信奇迹就会发生，我期待参加明年的养生营！

（ 澳洲 ） 王芬妮

2018-1-23