

莎亚南郭林气功分会

郭林气功的“圆，软，远”

去年全球可真是多灾多难，地震、海啸、水灾等等接踵而来，身为人类的我们真的需要好好省思一下，我们有爱护我们的大众之家——地球吗？就在几个月前，一个是得到诺贝尔奖的科学家和另一个是科技达人Apple苹果的创办人，这两位值得我们钦佩的伟大人物全皆因为癌症而告别了地球。

从这个过程看到，如果只是单纯从科学角度去处理抗癌的话，效果可能有限，其实有很多其它方法可以加入抗癌过程中，相信效果会更好！郭林气功依据的抗癌理念和抗癌模式是“以健康的精神为统帅，以自我心理调节为先导，首选西医，结合中医，坚持抗癌健身法锻炼，讲究饮食，注意生理调理”。这是值得我们去跟随实践的。

我们分会会员抗癌的生存率，一年的有85%，三年的也有75%。所以郭林气功对一些癌症绝对有很大的帮助。我们的会员都会在每日早晨五点至中午十二点左右在公园练功，每天都会把功课做完，其中有几位第三期与第四期的癌友都因勤练功，今天都好起来了！我们相信如果我们可以把郭林气功运用到一天24小时都在气功中，身体肯定会康復的。“圆”“软”“远”，郭林老师请这三个字是我们永远的老师。

“圆”，营造一个温馨，开心与圆融的家。待人亲切和善。我们除了必须真正掌握圆、软、远的精髓，也应把它生活化，把它理解为：

“软”，处事不火爆，不霸道，不执著，对人事物都是那么柔和、宽容和接纳。

“远”，常言：“暂时的休息，是为了跑更远的路”。

“你要是想以后还管，你现在的就别管，你要是现在死命管，你以后就没命管”

“将眼光放长远，活在当下，坚信能跑更远的路”。

练功要有圆软远，我们的生活也要做到圆软远，那么康復的机会肯定提高了。

最近有个科学报告，原来一个人的情绪会影响其身体健康是有科学根据的，以下是有关报告：

美国著名心理学大霍金斯博士通过二十多年的研究表明，人的身体会随着精神状况而有强弱的起伏，他把人的意识映射到1-1000的范围。任何导致人的振动频率低于200(20,000Hz)的状态会削弱身体，而从200到1000的频率则使身体增强。霍金斯发现，诚实、同情和理解能增强一个人的意志力，改变身体中粒子的振动频率，进而改善身心健康。霍金斯博士累积了几千人采访和几百万笔数据资料，经过精密的统计分析之后，发现了人类各种不同的意识层次都有其相对应的能量指数如下：

开悟正觉：700-1000

安详极乐：600

宁静喜悦：540

爱与崇敬：500

理性谅解：400

宽容原谅：350

希望乐观：310

中性信赖：250

勇气肯定：200

---频率低于200会削弱身体能量---

骄傲轻蔑：175

愤怒仇恨：150

渴望欲望：125

恐惧焦虑：100

忧伤懊悔：75

冷漠绝望：50

罪恶谴责：30

羞愧耻辱：20

所以参加郭林气功这组织肯定可以提升一个抗癌者的心灵，从而提高康復的机会。莎亚南郭林气功每个月的第二个星期五都有读书会，每逢星期三有查功，我们的会员不论三年或五年都会参加查功，让他们对功理功法有较深的认识，这将对他们的康復道路有更大的帮助，甚至可以提升到更高的境界。



读书后，学员们读后分享，让大家学习的更透澈。



每个星期三查功日，讲功理功法！



探访生病的会员！“祝福你，身体健康！”



到医院去宣传郭林气功！哈！哈哈！



昨天连电视机也搬到公园，吧！只为了读书会！



新年来了！莎亚南郭林气功分会祝大家新年快乐！



郭林精神！手断了，照样勤练功！Good！棒！加油！



与桂林癌症康復协会拍全体系照。

本会今年的活动如下：

2011年新年 - 我们有新春团拜，4月 - 莎亚南分会出版新书 <与爱共舞Dances with Love> 的推介，5月 - 有端午节的聚餐会，8月 - 我们组团到北京抗癌乐园和桂林市癌症康復协会去做交流。在国外，我们照样早上五点半开始练功，然后休息，我们才开始出发旅游。除了从交流会中获益良多外，我们也玩得很开心，这是一场精神之旅。农历八月 - 一年一度的中秋节，我们举办了ballroom聚餐会，全体会员都带了家人来参加，我们载歌载舞，吃喝玩乐样样齐全！所有活动的健康美食大部份都由康復的旧会所提供，绝对不输外面餐馆，有过之而无不及。大家吃得开心且放心。在此，谢谢大家的慷慨分享。除此，每个月还有大大小小的生日庆祝！康復的旧会员们都非常乐意地照顾新的会员，会员们的团结友爱，不分彼此，宛如一家人，感动加感恩！

在此，祝福大家在新的一年里，身体更健康，生活更喜悦。让我们大家携手共进，团结友爱，无私奉献，努力推广郭林气功，从而帮助更多的朋友！

谢谢大家！