

NHIỀU TÁC GIẢ

# Tự chữa lành

Nguyễn Trần Quyết dịch



**Tự Chữa Lành**

**Nhiều tác giả**

Chia sẻ ebook: <https://downloadsach.com>

Follow us on Facebook: <https://facebook.com/caphebuoitoi>

# Table of Contents

[Đôi dòng chia sẻ](#)

[SỰ BẤT TỬ LÀ TỰ NHIÊN](#)

[TÂM TRÍ VÀ CƠ THỂ LÀ MỘT](#)

[SỨC KHỎE TOÀN DIỆN](#)

[BÀI THUỐC RUNG ĐỘNG](#)

[“SỰ ĐƠN GIẢN LÀ CON ĐƯỜNG”](#)

[LUÂN XA - TRUNG TÂM NĂNG LƯỢNG](#)

[TIN VÀO CƠ THỂ](#)

[CÂN BẰNG CẢM XÚC LÀ CHÌA KHÓA](#)

[SỨC MẠNH CỦA TÂM TRÍ](#)

[GIA TĂNG Ý NGHĨ TÍCH CỰC](#)

[CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ LIÊN KẾT VỚI NHAU](#)

[CÁI NHÌN TỔNG QUAN VỀ CON NGƯỜI](#)

[PHƯƠNG PHÁP SỐNG NHE NHÀNG](#)

[CÁC NGUYÊN TẮC CUỘC SỐNG](#)

[CHÚNG TA LÀ MỘT THỰC THỂ TÂM LINH](#)

[NGÀNH SINH HỌC MỚI](#)

[MỌI THỨ ĐỀU LÀ NĂNG LƯỢNG](#)

[HÀO QUANG XUNG QUANH CON NGƯỜI](#)

[LUÂN XA BIỂU HIỆN CỦA Ý THỨC](#)

[PRANA, THỨC ĂN CỦA CHÚA](#)

KHOA HỌC VÀ NĂNG LƯỢNG CƠ THỂ

NĂNG LƯỢNG CHỮA LÀNH NẪM TRONG BẢN THÂN

TẬN HƯỞNG SỨC KHỎE

CHỮA BỆNH BẰNG NĂNG LƯỢNG

THIỀN ĐỊNH, CÁCH TỐT NHẤT

THIỀN ĐỊNH ĐỂ CHỮA LÀNH

RUNG ĐỘNG CHỮA LÀNH - BÀI THUỐC CỦA THỜI ĐẠI MỚI

NGHIỆP VÀ NHỮNG NGHỀ TẮC TÂM LINH

ĂN CHAY LÀ HOÀN TOÀN BỔ DƯỠNG

# Đôi dòng chia sẻ

Chào bạn thân mến, cũng là những vị thầy và cũng là những bậc đồng sáng tạo.

Trong mỗi con người là một vị thầy, có rất nhiều người đã đánh thức vị thầy trong chính mình, và cũng rất rất nhiều vị thầy vẫn còn ngủ yên chờ bạn đánh thức chính mình và khi đó chúng ta biết rằng chúng ta là những bậc sáng tạo ra hiện thực, ra số phận và sáng tạo vũ trụ này.

Cuốn sách nhỏ, khiêm tốn bạn cầm trên tay đã CHUYỂN HÓA cuộc đời của tôi và hàng triệu người. Sự chuyển hóa diễn ra trong thầm lặng, không ồn ào, đầy kiên nhẫn, đầy nhẫn nại, đôi khi cũng rất đau đớn để rồi kết quả mở ra trong chính bạn là một con người không giới hạn và bạn tìm được câu trả lời hạnh phúc thật sự là gì và luôn thế nào để sống trong hạnh phúc.

Những cuốn sách đầu tiên của dự án sách “*Khoa học Tâm thức Thời đại*” do công ty Sách Phương Nam, phong trào Tâm thức Kim Tự Tháp phối hợp cùng Nhà xuất bản Hồng Đức xuất bản. Những quyển sách Khoa học Tâm thức này chia sẻ những sự thật phát triển tâm linh từ những vị thầy đã khai sáng, đã có mặt và đang có mặt trên Trái đất. Quyển sách chứa đựng sự thông thái từ những vị thầy tâm linh nổi tiếng trên thế giới. Các tác giả là những diễn giả nổi tiếng trong lĩnh vực tâm linh. Họ là Minh Sư, là những con người kết nối với các thế giới tâm thức, những thực thể ánh sáng và kể lại cho chúng ta sự thật của họ mà thông qua đó bạn sẽ tìm ra những trải nghiệm cho chính mình.

Khởi động cho loạt sách “*Khoa học Tâm thức Thời đại*” gồm 3 quyển: “Thiên định và tâm trí diệu kỳ”, “Không có cái chết” và “Tự chữa lành” là những kiến thức nền tảng mà bạn có thể đã biết hoặc chưa biết nhưng điều quan trọng mà tôi muốn nhấn gởi cho tất cả những bạn khi đang bước vào hành trình tìm về chính mình rằng:

1. Khi bạn tìm hiểu Kinh Thánh, Kinh Phật hay tất cả những giảng dạy của các bậc khai sáng trong quá khứ hãy mang hiểu biết đó đến **thời điểm hiện tại** của chính bạn lúc này, bây giờ. Thường rằng chúng ta hay mang chúng ta về quá khứ để rồi trở nên cứng nhắc và con đường phát triển tâm thức đôi khi có vẻ bí hiểm, khó khăn. Phát triển tâm thức (tâm

linh) là con đường bạn trở về với bản chất của tình yêu và lòng trắc ẩn không giới hạn của chúng ta như là bản chất của vũ trụ.

2. Chúng ta đã bước vào giai đoạn “Địa cầu Mới” (Kỷ nguyên mới) mà năng lượng vũ trụ giúp mỗi người chúng ta hiểu biết nhanh hơn và sự thay đổi kỳ diệu này đang diễn ra từng giờ. Đây là thời điểm không còn sự khai sáng cá nhân mà là sự khai sáng tập thể. Hãy nắm bắt cơ hội khai sáng ngay trong lần sống này. Hãy sẵn sàng đón nhận một con người mới của bạn trong kỷ nguyên “Địa Cầu Mới”!

*Bùi Minh Tú*

*Đồng Sáng Lập PSSM Việt Nam*

*(Phong trào Tâm thức Kim Tự Tháp)*

**Linda Goodman**

## **SỰ BẤT TỬ LÀ TỰ NHIÊN**



### **“Tất cả cái chết đều thể hiện sự bất tử”**

Sự thật, con người là bất tử, bạn cũng vậy. Bạn cần nhớ và nhận ra điều đó để chiến thắng được chính bản thân và hiểu được chính mình.

Chiến thắng đó chính là những thay đổi trong suy nghĩ cho thấy bạn thấu hiểu rằng sự bất tử là vĩnh viễn, cuộc sống bạn mãi mãi khỏe mạnh, trẻ trung, chẳng có bệnh tật hay sự già nua, chẳng có gì lạ kỳ cả, đó chỉ là sự trải nghiệm những gì bạn có thể đạt tới mà thôi.

### **“Sự bất tử là tự nhiên”**

Tại sao? Bởi vì Sự bất tử là tự nhiên, và cái chết mới là không tự nhiên. Bạn chết bởi vì bạn tin rằng bạn phải chết, và bạn tin vào điều đó vì trí não của bạn đã được lập trình sai rằng nó là sự bất buộc.

Không chỉ trí não của bạn bị lập trình, tâm trí và linh hồn của bạn cũng được định hướng bởi bố mẹ, người thân, bạn bè, radio, tivi, báo chí và sách vở. Chỉ cần bạn tin vào cái chết là đã đủ cho bạn không còn là chính mình, ngay cả khi bạn chẳng bị tai nạn hay bệnh tật. Đó là những gì y học nói “Cái chết chẳng là gì cả ngoài sự già nua”.



### **“Cơ thể con người là một hệ thống năng lượng”**

Đơn giản, cơ thể con người là một hệ thống năng lượng. Mọi người có thể học cách phá bỏ cấu trúc và cấu trúc lại hình thể con người bằng cách thấu hiểu rằng cơ thể con người một cách tự nhiên chính là ánh sáng. Ngay cả lúc này, với sức mạnh tâm linh, bạn có thể dùng cơ thể vi tế để ghé thăm các tần số cao hơn và trải nghiệm quá khứ, hiện tại, tương lai với đẳng cấp cao hơn, bạn có thể đến và đi với cả cơ thể vật lý lẫn vi tế một khi bạn đã thấu hiểu.

Chúng ta sẽ bàn luận về cách để biết được sự tồn tại vĩnh viễn và cuộc sống bất tử. Trước tiên, bạn cứ tin rằng bạn sẽ thấu hiểu được nó và bạn đã là vĩnh viễn và vô tận. Bạn chỉ quên mất mình là như vậy mà thôi.

### **“Tối ưu hóa sự sản sinh tế bào”**

Cuộc sống bất tử là tự nhiên, đó là sự thật, là hiện tại và tất cả những gì sẽ xảy ra. Bạn đang ở hiện tại và tận hưởng nó, nhưng bạn lại được lập trình để tin rằng bạn không như vậy, và niềm tin sai lạc đó làm cho bạn hủy hoại cơ thể mình một cách từ từ. Cơ thể luôn muốn tồn tại hiện hữu lâu như Trái đất này.

Thông qua việc điều khiển hệ thống tế bào, bạn có thể đẩy lùi tuổi già, ngăn chặn sự già cỗi nếu cần thiết, và chẳng có bệnh tật hay khó khăn nào có thể ảnh hưởng đến bạn.

Đây là 10 bước đi đến sự tồn tại vĩnh viễn. Khi bạn có thể thực hiện được, sự sản sinh tế bào bên trong bạn sẽ bắt đầu thay đổi, và bạn sẽ nhận ra chính mình với sự dẫn dắt của bản thể cấp cao.



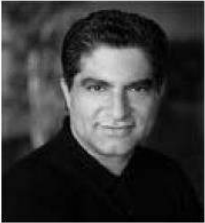
## **“10 bước để tồn tại mãi mãi”**

- Hiểu được sự thật. Đừng hy vọng nó đúng. Biết nó. Khả năng tồn tại vĩnh viễn là thật. Bạn đã sở hữu nó rồi.
- Hãy tưởng tượng rằng những đường xoắn ốc trong tế bào bạn xoay chuyển theo hướng ngược lại, và hãy nói thật to nhiều lần: Tôi là bất tử, và tôi muốn cơ thể mình làm điều đó vào mỗi buổi sáng và buổi tối của cuộc sống vĩnh viễn này. Hãy hít thở không khí trong lành thật nhiều, đặc biệt là trong lúc ngủ. Thay vì đi xe ô tô, xe bus, hãy đi bộ nhiều nhất có thể.
- Đừng ngại ngừng với sự giác ngộ mới này của bạn. Hãy nói với tất cả mọi người về điều này.
- Nếu bạn là phụ nữ, khi mang thai lần đầu tiên, hoặc những lần sau này, hãy cho đứa trẻ của bạn xuống ngập đầu dưới nước để tránh bị tổn thương thần kinh gây ảnh hưởng đến khả năng thở đúng đắn.
- Đừng uống bia rượu. Chỉ uống một ít rượu nếu cần thiết. Không dùng thuốc. Và ngừng hút thuốc ngay lập tức.
- Không quan hệ tình dục bừa bãi. Nó phá hỏng linh hồn bạn.
- Tha thứ cho kẻ thù. Tặng cho bạn bè và những người không quen một nửa số tiền của bạn. Đừng dính chặt vào việc sở hữu vật chất.
- Dần dần vượt qua hẳn tất cả những nỗi sợ trong cuộc sống như: sợ nghèo túng, sợ độ cao, sợ tai nạn, sợ cô đơn... không còn nỗi sợ nào cả. Ngay cả nỗi sợ trong việc làm bạn và yêu thương những người bị bệnh tật. Đừng mong muốn những nỗi sợ tự mất đi, hãy vượt qua nó.
- Trở thành người chỉ ăn thực vật. Không giết hại bất kỳ sinh vật sống nào.
- Nhịn ăn một ngày trong tuần, mỗi năm một tuần, chỉ uống nước trái cây và khi bạn có thể, hãy chỉ uống nước suối, không uống nước trái cây nữa.



# Deepak Chopra

## TÂM TRÍ VÀ CƠ THỂ LÀ MỘT



### **“Chúng ta tạo ra cơ thể này”**

Thế giới vật lý, bao gồm cơ thể này, là sự trả lời cho những gì chúng ta quan sát. Chúng ta tạo ra cơ thể tương tự như việc chúng ta tạo ra trải nghiệm của thế giới này.

Bản chất của điều này nằm ở chỗ cơ thể là sự kết hợp của năng lượng và thông tin, nó không chỉ là một thể rắn. Năng lượng và thông tin này là kết quả của sự trải rộng năng lượng và thông tin không giới hạn của toàn thể vũ trụ.

### **“Tâm trí và cơ thể là không thể tách rời”**

Tâm trí và cơ thể là một. Sự đồng nhất này tạo ra “chính tôi” được trải nghiệm theo hai phương diện: Tôi trải nghiệm phương diện sự việc đó bằng cơ thể; Tôi trải nghiệm phương diện sự việc này bằng suy nghĩ, cảm giác và sự mong muốn. Tuy nhiên, ở một cấp độ sâu hơn, hai phương diện này sẽ gặp nhau tại một điểm. Đó chính là cuộc sống thực sự của chúng ta.

### **“Thay đổi nhận thức, thay đổi trải nghiệm”**

Quá trình sinh hóa trong cơ thể là sản phẩm của ý thức. Niềm tin, suy nghĩ và cảm xúc tạo ra các phản ứng sinh hóa để duy trì sự sống cho mỗi tế bào. Tế bào già đi là sản phẩm cuối cùng của ý thức khi quên mất cách duy trì sự làm mới.

Sự nhận thức xuất hiện một cách tự nhiên, tuy nhiên, đó là một hiện tượng của quá trình trau dồi học hỏi. Thế giới bạn đang sống, bao gồm trải nghiệm của cơ thể, hoàn toàn bị chi phối bởi nhận thức mà bạn đã học được. Nếu bạn thay đổi nhận thức, bạn sẽ thay đổi kinh nghiệm của cơ thể về thế giới của bạn.

### **“Cơ thể của chúng ta là một phần của cơ thể vũ trụ”**

Nhịp điệu của trí thông minh bên trong tạo ra sự thay đổi cho cơ thể theo từng khoảnh khắc. Bạn là sự tổng hợp của những nhịp điệu này, và bằng cách thay đổi nó, bạn sẽ thay đổi.

Mặc dù mỗi cá nhân có vẻ khác nhau và không phụ thuộc, nhưng tất cả chúng ta đều được kết nối với một kiểu mẫu của sự thông minh vận hành toàn bộ vũ trụ. Cơ thể chúng ta là một phần của “cơ thể vũ trụ”, tâm trí của chúng ta là một mảnh của “tâm trí vũ trụ”.

Thời gian không phải là tuyệt đối, mà là vĩnh viễn. Thời gian là sự vĩnh viễn về số lượng, sự vô tận đó được chia ra làm nhiều khoảng (giây, giờ, ngày, năm) bởi chính chúng ta. Những gì chúng ta gọi là thời gian liên tục này chính là sự phản ánh của việc bạn đã học về sự thay đổi như thế nào. Nếu chúng ta nhận thức được sự không đổi, thời gian cũng sẽ chẳng tồn tại như chúng ta đã biết. Chúng ta có thể học để bắt đầu lĩnh hội được sự không thay đổi, vô tận, tuyệt đối. Qua đó, chúng ta có thể sẵn sàng tạo ra sự bất tử sinh học.

### **“Sự không thay đổi chính là trạng thái cần thiết của chúng ta”**

Mỗi chúng ta đều tồn tại với một sự thật dựa trên những sự thay đổi. Nhưng sâu bên trong mỗi người, nơi mà năm giác quan thông thường chưa thể chạm đến, là cái nhân tận cùng của sự tồn tại, là trường năng lượng không đổi tạo ra tính cách, cái tôi, và cơ thể. Sự tồn tại đó chính là nơi chúng ta cần đến, đó là nơi bạn nhận ra chính mình.

Chúng ta không phải là nạn nhân của tuổi già, bệnh tật và cái chết. Chúng ta là một phần của bức tranh, là người quan sát, người mà không bị sự thay đổi chi phối. Và, người quan sát đó chính là Tâm linh, biểu hiện của sự tồn tại vĩnh viễn.



# Minh Sư Patriji

## SỨC KHỎE TOÀN DIỆN



“ **Sức khỏe toàn diện** ” có nghĩa là Sức khỏe lành mạnh, hoặc Sức khỏe hoàn hảo.

“ **Sức khỏe toàn diện** ” bao gồm năm thành phần: • Sức khỏe thể chất • Sức khỏe cảm xúc/ tinh thần • Sức khỏe trí tuệ • Sức khỏe tâm linh • Sức khỏe xã hội.

### **Sức khỏe thể chất**

Không đau ốm hay bệnh tật - đó là sức khỏe thể chất.

### **Sức khỏe cảm xúc/tinh thần**

Không nên để tinh thần bị suy sụp vào bất cứ lúc nào. Cho dù nếu ta bị trêu chọc, ta không bao giờ nên để mất năng lượng cảm xúc. Đó là sức khỏe cảm xúc/ tinh thần.

### **Sức khỏe trí tuệ**

Khi đọc những tài liệu cổ, lẽ ra ta phải hiểu nghĩa tối thượng của nó ngay lập tức. Nếu ta không hiểu, điều đó có nghĩa là sức khỏe trí tuệ của ta có gì đó không ổn. Trí tuệ ta không khỏe mạnh như mong đợi. Nếu ta đọc kinh Vệ Đà, ta phải hiểu được nó.

Nếu người nào nói điều gì đó, và nếu ta không thể hiểu được điều cụ thể đó, vậy thì, trí tuệ ta đang không ổn, có nghĩa là sức khỏe trí tuệ của ta không ở mức như mong đợi.

### **Sức khỏe tâm linh**

Sức khỏe tâm linh có nghĩa là: cơ bản ta phải biết mình là ai - về bản chất thật sự của ta. Ta nên cảm nhận được và hiểu được rằng về căn cơ, ta thuần khiết là một ý thức vĩnh cửu, vô tận.

Ta là Tâm thức (Atma).

### **Sức khỏe xã hội**

Chúng ta phải có trách nhiệm với sức khỏe của tất cả những đồng loại của ta trong xã hội. Nếu chúng ta không vì việc phát triển chung cho đồng loại mình thì chúng ta không có sức khỏe xã hội.

Nếu tôi không dạy các bạn về thiền, điều đó có nghĩa là tôi không có sức khỏe xã hội! Có nghĩa là tôi không làm tròn bổn phận (dharma) xã hội của mình.

Nếu ta không thực hiện nghĩa vụ xã hội của mình thì đó là ta đã thiếu sức khỏe xã hội.

Như vậy, năm sức khỏe trên cộng lại chính là **Sức khỏe toàn diện**.



**Dr. Richard Gerber**

## **BÀI THUỐC RUNG ĐỘNG**



**Bài thuốc rung động của năng lượng** đã được khoa học hiện đại xác nhận và thấu hiểu bởi thuyết Einstein như là một khía cạnh của năng lượng, đặc biệt được áp dụng vào những bài kiểm tra trên hệ thống sinh vật dựa trên quan điểm của sự tương tác trường năng lượng.

### **“Trường năng lượng”**

Sự nhìn nhận của thuyết Einstein về con người dựa trên quan điểm của những trường không gian cao hơn.

Về bản chất, từ những hạt nhỏ nhất bên trong nguyên tử đến cơ thể vật lý và những cơ thể với tần số rung động cao hơn đã được nhìn nhận như sự tập trung của dao động trường năng lượng.

Chúng ta đã bắt đầu nghĩ về con người như là sự tồn tại của nguồn ánh sáng tâm linh đa chiều, chúng ta có thể bắt đầu thấu hiểu được hiệu quả của phương pháp chữa bệnh bằng sự rung động bằng việc tác động lên cơ thể năng lượng để củng cố và khôi phục lại hệ thống Cơ thể-Tâm trí-Tâm thức.



Phương pháp chữa bệnh bằng sự rung động dựa trên việc cân bằng hệ thống tác động lẫn nhau của các dòng năng lượng chảy trong trường năng lượng.

Các dòng năng lượng của thế giới năng lượng và các thế giới ở tần số cao hơn của cơ thể năng lượng con người dao động với tần số nhanh hơn ánh sáng thông thường.

### **“Hệ thống năng lượng”**

Thế giới loài người chính là hệ thống năng lượng phản ánh mô hình tiến hóa của Linh hồn.

Sự tỉnh thức của con người thể hiện việc luôn học hỏi, phát triển và tiến hóa. Sự hiểu biết mang tính tâm linh về quá trình thay đổi tuyệt vời này càng nhiều, sẽ tạo ra kết quả to lớn trong việc gia tăng toàn bộ hệ thống năng lượng con người.



### **“Cách sống và cách suy nghĩ”**

Phần lớn mọi người đến với các phương pháp vật lý để chữa trị những căn bệnh, nhưng lại không nghĩ đến việc thay đổi cách sống và cách suy nghĩ.

Sự tác động vật lý đối với bệnh nhân chỉ giúp chữa trị cho bề nổi là kết quả lâu dài của hai điều này.

### **“Bệnh tật là phản ánh của...”**

Bệnh tật của chúng ta chính là sự phản ánh của những nguyên nhân bên trong như sự kiềm chế cảm xúc, tắc nghẽn tâm linh, và mầm mống có sẵn.

Mặc dù các tác nhân bên ngoài cũng có thể tạo ra những tác động tiêu cực, nhưng những ảnh hưởng đó chỉ có thể tạo ra bệnh tật tại những nơi quá nhạy cảm. Đối với cơ thể năng lượng của chúng ta, luân xa và hệ thống cao cấp, các cảm xúc tiêu cực và tắc nghẽn tâm linh tạo nên sự suy yếu của hệ thống sinh hóa biểu hiện bằng bệnh tật ra bên ngoài cơ thể vật lý.

### **“Tắc nghẽn”**

Khi bệnh tật xuất hiện, đó là biểu hiện cho thấy chúng ta đang làm tắc nghẽn các dòng suy nghĩ tỉnh thức và năng lượng tự nhiên qua sự mất cân bằng của hệ Cơ thể-Tâm trí-Tâm linh. Đó là những dấu hiệu cảnh báo một bộ phận nào đó trong cơ thể đang yếu đi. Khu vực bị tắc nghẽn cần được cân bằng để khôi phục lại sức khỏe toàn diện.

Khi bạn có sự tắc nghẽn tạo ra bởi các nguyên nhân trong cuộc sống như trên, các tắc nghẽn sẽ chặn các dòng năng lượng tại luân xa, do đó, các dòng năng lượng cuộc sống cũng sẽ bị ngăn chặn gây ra ảnh hưởng xấu đến các cơ quan tương ứng. Các tắc nghẽn lâu dài sẽ thể hiện thông qua những bệnh mãn tính và đó chính là bài học quan trọng về nghiệp quả cho mỗi con người.

### **“Bài thuốc rung động”**

Phương pháp rung động giúp gia tăng sức kết nối năng lượng giữa con người và bản thể (linh hồn), bằng cách làm cân bằng hoàn toàn Cơ thể-Tâm trí-Tâm linh.

Không phải tất cả các phương pháp chữa trị bằng rung động đều có hiệu quả ở mức năng lượng cao hơn, nhưng đó chính là mong muốn và mục tiêu cho các nhà khoa học để nghiên cứu về phương pháp rung động và giúp đỡ cho bệnh nhân lấy lại cân bằng.



# Seth / Jane Roberts

## “SỰ ĐƠN GIẢN LÀ CON ĐƯỜNG”



### “Cơ thể tâm thức tràn đầy hạnh phúc”

Cơ thể tâm thức tràn đầy tình yêu thương, sức sống và sự sáng tạo.

Tất cả mọi phần trên cơ thể đều có sự tỉnh thức, vận động theo mục tiêu phát triển, và luôn gắn kết với tất cả mọi phần của cơ thể.

### “Cơ thể tâm thức là không phụ thuộc”

Cơ thể tâm thức thực sự hoàn toàn độc lập. Nói một cách khác, cơ thể tâm thức biết cách bảo vệ chính nó khỏi những suy nghĩ tiêu cực của tâm trí trong hầu hết các trường hợp.

Khi các suy nghĩ tiêu cực xuất hiện nhiều nhưng không được giải quyết, sẽ dẫn đến khả năng tự chữa lành tự nhiên của cơ thể bị giảm sút, và để duy trì sự cân bằng hệ thống vô giá này, chúng ta phải giữ gìn nó với mọi điều kiện tốt nhất để luôn khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực.

### “Cơ thể tâm thức lên tiếng trong bệnh tật”

Có trường hợp cơ thể tâm thức tự phát triển khi con người có những nỗi sợ hoặc phân vân với bản thân, và tự động dẹp tan bệnh tật và trở lại trạng thái cân bằng. Tuy nhiên, điều đó chỉ đến khi con người bắt đầu vượt qua những niềm tin tiêu cực bằng những câu hỏi cho chính bản thân. Cá nhân con người không thể biết được cách để khởi động nó, ngay cả khi con người muốn điều đó xảy ra. Đó là ví dụ khi cơ thể tâm thức lên tiếng và tự vượt qua những thử thách trong cuộc sống.

### **“Cơ thể tâm thức luôn mang lại sức khỏe”**

Không có sự giới hạn, tuy nhiên, cơ thể tâm thức không thể chi phối hoàn toàn mọi thứ, vì như vậy sẽ không còn sự lựa chọn nào khác, sẽ không còn bài học nào cho bản thân. Hãy nhớ rằng, cơ thể tâm thức luôn định hướng bản thân đến sức khỏe, tình yêu thương và sự toàn diện.

Từ những phân tử, hay những hạt bé nhất trong cơ thể đều hoạt động, phản ứng, kết nối, liên hệ và chia sẻ hiểu biết với nhau, một phần của cơ thể luôn biết được mọi việc đang xảy ra với toàn bộ các phần khác. Do đó, hệ thống tuyệt diệu này luôn làm việc trơn tru và tự nhiên. Tất cả mọi việc xảy ra với cơ thể đến từ xã hội như các vi rút xấu, tình huống tiêu cực, đó chỉ là những bài học giúp bản thân tự cân bằng, cơn sốt chỉ làm cho bạn thêm khỏe mạnh hơn là yếu đuối.

### **“Tâm trí tinh thức có thể điều khiển hoạt động cơ thể”**

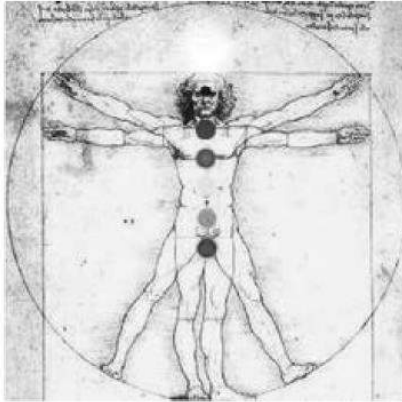
Tâm trí tinh thức có thể điều khiển hoạt động cơ thể, nhưng cơ thể tâm thức cũng có thể điều khiển những hoạt động này cho cuộc sống.

Các nhà khoa học thường cho rằng đó là sự “phản ứng” một cách tự nhiên, tuy nhiên đó thực sự là sự “hợp tác” của tự nhiên thì đúng hơn, và chẳng có quy tắc nào cho điều này cả.

Về mặt sinh học, ngay cả những sự sống nhỏ nhất đã tồn tại sự “hợp tác” với nhau, thể hiện sự thống nhất của thế giới loài vật và thế giới khoáng chất với tất cả sự sống khác trên Trái đất này.

### **“Mỗi cơ quan đều có một mục đích”**

Mỗi cơ quan đều có mục đích, và hoạt động hết khả năng để giữ cho hệ thống tất cả các cơ quan được cân bằng.



Do đó, mỗi cơ quan đều nhận được sự hỗ trợ trong việc phát triển từ tất cả các cơ quan khác, và mỗi cơ quan hoạt động trơn tru sẽ đóng góp vào sự hoàn hảo cho tất cả.

Khi bạn được sinh ra, bạn sở hữu một số phẩm chất nhất định dẫn dắt bản thân và cuộc sống. Điều đó cho phép bạn phát triển với sự thúc đẩy mạnh mẽ khi còn bé. Nó cũng rất quan trọng trong tất cả các giai đoạn của cuộc sống. Bạn có thể thấy được kết quả trong cuộc sống của bạn. Ngay cả đối với động vật hoặc thực vật, bạn cũng có thể có những kinh nghiệm để đoán biết được tương lai của chúng mà không cần chúng biết nói, suy nghĩ hay biểu hiện được phẩm chất.

### **“Suy nghĩ vui vẻ là rất cần thiết cho hệ thống sinh học”**

Thật đơn giản rằng bạn phải suy nghĩ thật vui vẻ, tương tự như chúng ta cần ánh nắng mặt trời cho sức khỏe. Suy nghĩ vui tươi là cực kỳ cần thiết về mặt sinh học cho cuộc sống giống như sự chiếu sáng của mặt trời trên bầu trời.

Khi còn bé, bạn được trang bị một cách tự nhiên những cảm xúc, suy nghĩ, tính cách và phẩm chất bảo đảm cho bạn khỏe mạnh và vững vàng để bước vào giai đoạn trưởng thành. Những điều ấy chính là sự tổng hợp của thông tin tâm lý bẩm sinh thiết yếu cho cuộc sống dưới dạng dữ liệu vận chuyển bởi gen và nhiễm sắc thể.

Thực vậy, những tính chất bẩm sinh và phẩm chất tâm lý bên trong là cực kỳ quan trọng, hệ thống gen và nhiễm sắc thể chỉ là phản ánh thông tin biểu hiện điều này.



### **“Kiến thức bẩm sinh và phẩm chất”**

Những kiến thức bẩm sinh và phẩm chất có thể được hiểu như sau:

- “Tôi là sự kỳ diệu của tạo hóa, một phần giá trị của Vũ trụ đang ngự trị trong tôi”.
- “Sự tồn tại của tôi làm đẹp cho mọi thứ trong cuộc sống, và sự tồn tại của tôi cũng được mọi thứ trong cuộc sống tôn vinh”.
- “Thật tốt đẹp, tự nhiên và an toàn cho tôi khi phát triển và dùng toàn bộ khả năng, bằng việc đó tôi làm phong phú mọi thứ trong cuộc sống này”.
- “Tôi được dạy bảo và ủng hộ bởi Vũ trụ, nơi mà tôi là một phần của nó, và tôi tồn tại bất chấp có hay không sự tồn tại vật lý”.
- “Với tự nhiên, tôi là một sự tạo hóa tốt đẹp và giá trị, và tất cả mọi thứ trong cuộc sống đều tốt đẹp”.
- “Tất cả sự không hoàn hảo của tôi, và tất cả các việc không hoàn hảo của những sự tạo hóa khác chính là bức tranh tuyệt vời của Vũ trụ mà trong đó tôi luôn tồn tại”.

Những phẩm chất này là bẩm sinh và tồn tại trong tất cả những phần nhỏ nhất của cơ thể. Mỗi phần của mỗi nguyên tử, mỗi tế bào và mỗi cơ quan, chúng đều phục vụ cho quá trình phát triển và hoàn thiện của cơ thể.

### **“Bệnh tật chẳng là gì cả”**

Cơ bản, chẳng có gì là bệnh tật cả. Đó chỉ là một quá trình.

Ví dụ, bạn không bị virus tấn công. Tất cả các loại virus tồn tại trong cơ thể, chẳng có virus nào là có hại cả.

Đương nhiên, điều đó có nghĩa là bạn không phải là nạn nhân của bệnh tật, hoặc virus đó chỉ là do chính cảm giác, suy nghĩ và niềm tin khi đối đầu với bệnh tật.

Tất nhiên, quan điểm này sẽ kỳ lạ đối với rất nhiều người đọc, tuy nhiên bạn càng thấu hiểu khái niệm “Sức khỏe” và “Bệnh tật” theo định hướng mới này, bạn càng khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn.

### **“Chính suy nghĩ và cảm xúc của bạn**

#### **làm sức khỏe yếu đuối”**

Bạn không phải là bệnh tật, chính suy nghĩ và cảm xúc làm sức khỏe của bạn yếu đi.

Khi bạn đã biết điều này rồi, hãy bắt đầu biểu hiện những cảm xúc cởi mở và tràn đầy sức sống thay cho sự sợ hãi, nghi ngờ và yếu đuối.

Có thể nói “Bệnh tật” đang phục vụ bạn. Chúng đến với những mục đích cho bản thân bạn và hãy tin rằng bạn không thể có được bài học nào giống như vậy cả. Đó là lý do tại sao bệnh tật không phải lúc nào cũng ẩn sâu trong tiềm thức. Chúng luôn song hành với tâm trí và ý thức, là kết quả tất yếu của những quyết định thiếu tỉnh thức mà bạn đã làm trong suốt cuộc đời.

### **“Sự lạc quan là cốt lõi của cuộc sống”**

Chẳng có bộ phận nào mong muốn nhận được sự mệt mỏi, thiếu thốn hoặc các điều kiện khắc nghiệt. Ngay cả khi những điều này xảy ra, cũng không thể ảnh hưởng đến sự lạc quan chính là cốt lõi của cuộc sống.

Ngay cả khi hệ thống sinh học phát triển sai lầm cho đứa trẻ chết non hoặc dị hình dị dạng, sự tỉnh thức bên trong vẫn không đầu hàng, và ngay cả khi cái chết xuất hiện, sự tỉnh thức vẫn cố gắng tìm kiếm một điều kiện khác một lần nữa.

### **“Sự đơn giản là con đường”**

Con đường đến với sức khỏe là rất đơn giản!

Thật tự nhiên và dễ dàng để vận hành điều này. Tuy nhiên tinh thần tự nhiên này cũng hơi khó hiểu cho “Trí tuệ”, vì “Trí tuệ” có khuynh hướng thích những gì phức tạp và khó khăn. Do đó, đối với “Trí tuệ”, không dễ để chấp nhận câu trả lời đã nằm trong bản thân của câu hỏi.

Toàn bộ thiên nhiên chứng minh cho sự đơn giản kỳ diệu này.

Thực vật, động vật và tất cả sự sống đều công nhận rằng Mặt trời sẽ chiếu sáng và mưa sẽ rơi theo cách có lợi nhất cho tạo hóa. Loài vật chắc chắn không bao giờ phải lo lắng về thời tiết của ngày mai.

Hoàn toàn hợp lý nếu có kế hoạch cho tương lai, tuy nhiên mỗi người nên sống thật tốt cho hôm nay, không có bất kỳ lo lắng nào về tương lai cả.

### **“Bận tâm về quá khứ và tương lai sẽ làm ảnh hưởng đến cơ chế hoạt động của cơ thể”**

Cơ thể vật lý chỉ có thể hoạt động tại thời điểm hiện tại. Lo lắng về tương lai hoặc bị quấy rầy bởi những tình huống tiêu cực ở quá khứ sẽ chỉ làm cho cơ chế của cơ thể mất cân bằng và làm suy yếu các hoạt động diễn ra ở hiện tại.

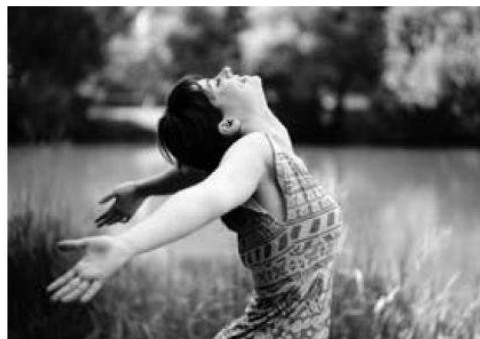
Lo lắng về tương lai là trái ngược với tự nhiên, vì tự nhiên luôn luôn được vận hành hướng về một tương lai tốt đẹp nhất.

Tự nhiên là những lời hứa, không chỉ là lời hứa về sự tồn tại mà còn là lời hứa về sự dồi dào và tươi đẹp.

Một lần nữa, hãy hiểu rằng lời hứa mãnh liệt này là tự nhiên, bẩm sinh cho mọi phần của cơ thể. Nó là quá trình hoạt động chính xác của gen và các nhiễm sắc thể, nó thể hiện cảm xúc của sự lạc quan, cởi mở và mạnh mẽ.

### **“Sống viên mãn và vui vẻ nhất có thể”**

Hãy sống mỗi ngày thật vui vẻ và viên mãn nhất! Hãy tin rằng những kế hoạch sẽ diễn ra tốt đẹp! Đương nhiên, đừng bận tâm đến những gì đã xảy ra trong quá khứ và đừng tưởng tượng đến tương lai.





**Dr. Richard Gerber**

## **LUÂN XA - TRUNG TÂM NĂNG LƯỢNG**



**Các trung tâm năng lượng**, hay còn được gọi là luân xa theo tiếng Phạn có nghĩa là “bánh xe”, tượng trưng cho sự “xoay tròn” của năng lượng

### **“Luân xa - sự xoay chuyển năng lượng”**

Các luân xa có vai trò đón nhận năng lượng cấp cao và chuyển hóa chúng dưới dạng có thể sử dụng cho cấu trúc con người.

Các luân xa đón nhận các dòng năng lượng cao cấp từ những kênh năng lượng nhất định đến với hệ thống tế bào của cơ thể vật lý. Ở một cấp độ chuyển hóa nhất định, chúng đóng vai trò vận chuyển dòng năng lượng. Thấp hơn một chút, năng lượng được chuyển dịch thành các sự thay đổi về học môn, sinh học và tế bào trong cơ thể.

### **“7 luân xa chính”**

Có ít nhất 7 luân xa chính liên hệ với cơ thể vật lý

Về cấu trúc, mỗi luân xa chính liên quan đến một hệ thống cơ, thần kinh chính và tuyến nội tiết. Các luân xa chính nằm dọc theo một đường thẳng từ điểm dưới cùng của cột sống đến đỉnh đầu.

Luân xa số 1, gọi là “Luân xa gốc”, nằm gần xương cụt.

Luân xa số 2, gọi là “Luân xa xương cùg”, nằm dưới rốn, gần lá lách.

Luân xa số 3, “Luân xa mặt trời”, nằm trên dạ dày và dưới xương ức.

Luân xa số 4, “Luân xa trái tim”, nằm ngay tại trái tim và giữa xương ức.

Luân xa số 5, “Luân xa cổ họng”, nằm tại cổ họng gần trái cấm. Luân xa cổ họng nằm chính xác tại tuyến giáp và thanh quản.

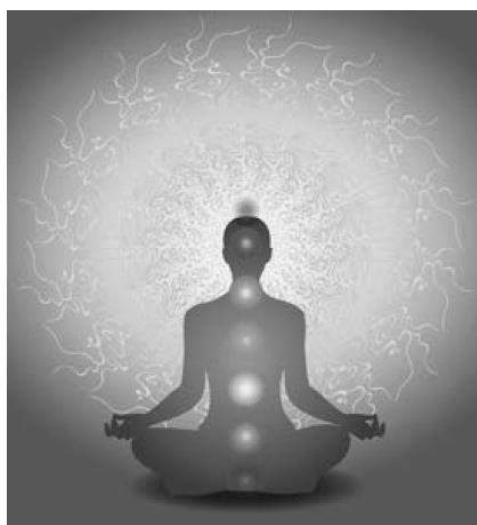
Luân xa số 6, “Luân xa mắt thứ ba”, tượng trưng cho con mắt thứ 3 nằm giữa trán và thẳng trên sống mũi.

Luân xa số 7, “Luân xa đỉnh” nằm trên đỉnh đầu.

### **“Luân xa xuất hiện trong cơ thể năng lượng”**

Mỗi luân xa chính liên quan đến một tri thức tâm linh nhất định. Luân xa trán, đại diện cho con mắt thứ 3, khởi động nhận thức tâm linh cao cấp. Trong tiếng Pháp, tâm linh cao cấp có nghĩa là “sự thấy rõ ràng”.

Các luân xa chuyển hóa năng lượng từ những không gian cao hơn, tần số cao hơn, tới những tuyến học môn phục vụ toàn bộ cơ thể vật lý. Các luân xa nằm ở những vị trí trung tâm của cơ thể năng lượng. Những trung tâm năng lượng này tương ứng với những tần số cao hơn.



### **“Hệ thống mạch vận chuyển năng lượng sống”**

Các luân xa bắt nguồn từ tần số của cơ thể năng lượng. Các luân xa được kết nối với nhau và kết nối với tất cả các phần trong cấu trúc tế bào của cơ thể thông qua kênh năng lượng được gọi là “Hệ thống mạch”

“Hệ thống mạch” được hình thành từ nhiều ống dẫn của hệ thống năng lượng. Nó khác với hệ thống mao mạch chạy quanh cơ thể. “Hệ thống mạch” thể hiện mạng lưới rộng lớn của các ống năng lượng song song với các dây thần kinh của cơ thể.

Trong Yoga, các luân xa được miêu tả một cách ẩn dụ như những bông hoa. Hệ thống mạch được ví như những cánh hoa và rễ của những bông hoa (luân xa) sẽ mang nguồn sinh lực và năng lượng của mỗi luân xa đến với cơ thể vật lý.

### **“Hệ thống mạch, kênh năng lượng”**

Rất nhiều tài liệu cho thấy sự tồn tại của 72.000 mạch hay là kênh năng lượng trong cơ thể năng lượng của con người. Các kênh này được kết nối với hệ thống thần kinh cơ thể. Với sự kết nối đơn giản này với hệ thống thần kinh, hệ thống mạch củng cố chất lượng và sự tự nhiên của các xung động thần kinh não bộ, xương sống và hệ thống thần kinh.

### **“Mất cân bằng các luân xa và hệ thống mạch là nguyên nhân dẫn đến bệnh tật”**

Khi các luân xa và hệ thống mạch suy yếu sẽ dẫn đến sự thay đổi bệnh lý của hệ thống thần kinh. Sự suy yếu này không chỉ ảnh hưởng đến số lượng các dòng năng lượng đến với hệ thống thần kinh, mà còn ảnh hưởng đến sự phối hợp giữa các luân xa và hệ thống mạch.

Đó là sự liên kết đặc biệt giữa các luân xa chính, các tuyến và các dây thần kinh cần thiết cho sự tối ưu hóa các chức năng của con người.

### **“Tẩy rửa các tắc nghẽn trong hệ thống luân xa bằng THIỀN ĐỊNH”**

Một trong những cách đơn giản nhưng hiệu quả nhất để khai mở, kích hoạt và tẩy rửa các tắc nghẽn trong các luân xa chính là THIỀN ĐỊNH.

THIỀN ĐỊNH được biết đến như là cách duy nhất để nhận biết bản thân, và còn hơn thế nữa. Bên cạnh việc giúp thư giãn cơ thể, THIỀN ĐỊNH khai mở tâm trí để đến với nguồn năng lượng của Bản thể cao cấp. THIỀN ĐỊNH giúp gột rửa tâm trí khỏi những vấn đề của cá nhân, và cho phép những kiến thức cao cấp đến với con người bằng sự tỉnh thức.

# Seth / Jane Roberts

## TIN VÀO CƠ THỂ



### “Chấp nhận bản thân”

Cảm giác chấp nhận bản thân là hoàn toàn cần thiết cho tất cả mọi giác quan của cuộc sống.

Chẳng có lý do nào để bạn đánh mất chính mình hay trừng phạt bản thân. Bạn phải sống tốt nhất trong mọi khoảnh khắc của cuộc sống bằng mọi sự nỗ lực của chính mình.

Tất cả tạo hóa đều được sinh ra với ý thức chấp nhận bản thân. Mỗi tạo hóa được sinh ra đều tự hào về bản thân và yêu quý bản thân. Sự chấp nhận bản thân đó cũng được chứng nghiệm bằng nhiều cách, không chỉ những tạo hóa bạn đã biết mà còn là những nguyên tử và phần tử, và cả những vật chất bé nhất.

Chấp nhận bản thân và tự hào bản thân là tính chất tự nhiên, đó là cách để tạo ra thế giới vật lý, thế giới của những trải nghiệm.

### “Tin vào cơ thể”

Hoàn toàn tự nhiên khi mỗi tế bào trong cơ thể, mỗi cơ quan và mỗi phần của cơ thể tự chữa lành cho chính nó, và tương tự như việc sẽ quá trái tự nhiên nếu như bạn không tin vào cơ thể này và nghi ngờ chính nó.

Tin vào cơ thể là điều cần thiết cho cuộc sống, đặc biệt hơn việc nghi ngờ khi sử dụng thuốc vào cơ thể tự nhiên.

Các hoạt động của cơ thể thường bị hiểu sai. Cơ thể luôn luôn giữ vững hoạt động của chính nó, ví dụ, bị sốt trong vài ngày, nhiệt độ sẽ hạ xuống sau khi các nguyên nhân xấu được đẩy lùi.

Nó có thể dự trữ nước tiểu để ngăn sự thất thoát khoáng chất, và cũng có thể thải nước tiểu ra khi quá đầy. Tuy nhiên, cơ thể thường bị nghi ngờ và xem các quá trình hoạt động tự nhiên của cơ thể là nguy hiểm.

### **“Cơ thể - Tâm trí”**

Đừng nghĩ tâm trí là một thực thể tinh thần riêng biệt, đừng nghĩ cơ thể cũng chỉ là sự tồn tại vật lý đơn thuần. Thay vào đó, hãy hiểu rằng cơ thể và tâm trí là gắn bó với nhau, là cùng nhau tồn tại. Các quá trình về cảm xúc và vật lý là tương ứng.

Suy nghĩ của bạn cũng gần giống như cơ thể bạn, và cơ thể bạn cũng tương tự như sự phi vật lý của suy nghĩ. Bạn thật sự là một nguồn sinh lực sống, tồn tại cả bên trong và bên ngoài cùng một lúc.

Bạn không thể thấy được gió, nhưng bạn thấy được tác động của gió. Suy nghĩ của bạn cũng như vậy. Suy nghĩ có sức mạnh tựa cơn gió, nhưng bạn chỉ thấy những hành động mà thôi.

### **“Điều kỳ diệu ở mọi nơi”**

Điều kỳ diệu xuất hiện ở mọi nơi từ sự hoạt động của cơ thể bạn, và sự vận động của thế giới. Điều kỳ diệu là sản phẩm của tự nhiên, điều kỳ diệu là sản phẩm của cuộc sống.

Suy nghĩ, cảm xúc, trải nghiệm và niềm tin của bạn tạo ra sự thật cho chính bạn, và sự kết hợp trên thật kỳ diệu. Cấu tạo của cơ thể và cấu tạo của thế giới này cũng là sự sắp đặt và kết hợp tuyệt diệu của tự nhiên, sự sắp đặt và kết hợp tự nhiên này có vẻ ẩn đi hơn là được nhìn thấy.

Ví dụ, bạn suy nghĩ nhưng không có sự tỉnh thức và bạn không biết bạn đang làm chuyện ấy, bạn hãy nói một câu nói dài và đừng ý thức vào điều bạn nói, bạn sẽ kết luận được điều gì?



Bạn phát triển từ bào thai đến trưởng thành, đương nhiên các phần trên cơ thể bạn tự biết vai trò tuyệt diệu của mình trong việc chăm lo cho cơ thể vật lý.

Chỉ riêng tâm trí không tự mình phát triển một tế bào hoặc sinh ra một phân tử mới, cơ thể luôn luôn được phát triển và duy trì một cách tự nhiên.

Khả năng tiềm ẩn đó luôn mang lại cho cơ thể sự sống và sức khỏe, tương tự như vậy khả năng đó cũng vận hành toàn bộ thế giới này. Tất cả mọi thứ đều được thực hiện một cách hài hòa, đó chính là sự thiết kế và sắp đặt vĩ đại nhất.

Toàn bộ cuộc sống bạn phụ thuộc vào trí tuệ (trí thông minh bên trong, vận hành cơ thể và cuộc sống bạn). Khi bạn sống không đúng đắn, bạn làm cho trí tuệ mệt mỏi và làm cho cơ thể kiệt sức. Khả năng của trí tuệ có được bởi chính sự kết hợp và sắp đặt kì diệu của sự thật bên trong bạn và sự thật của thế giới này.

### **“Cái chết là tự nhiên”**

Cái chết là sự chuyển giao, sự chuyển giao của tất cả muôn loài. Cái chết không phải là sự tiêu cực mà là khởi đầu của sự tồn tại tích cực khác.

Nó gột rửa Trái đất, sẽ có thêm chỗ ở, thức ăn, thời gian và năng lượng đủ cho tất cả. Cuộc sống chỉ tồn tại khi có cái chết!

Nếu không có cái chết trên hành tinh này dù chỉ trong vòng một giờ, tất cả sự sống sẽ đứng bên bờ vực tuyệt chủng. Và nếu tất cả sự sống đều xuất hiện cùng một lúc, thì tất cả sẽ bị hủy diệt. Chúng ta hãy chấp nhận rằng cái chết là một phần thực sự của cuộc sống, và hơn thế nữa cái chết là khỏe mạnh.

Cuộc sống là sự tận hưởng, sự thỏa mãn kỳ diệu bởi vì nó trái ngược với cái chết. Sự thấu hiểu bản thân và nhận ra bản thân mang lại cuộc sống tốt đẹp hơn cho con người cho dù có bất kỳ điều gì có thể xảy ra đi chăng nữa.

## **“Cơ thể tự biết”**

Tất cả mọi tế bào trên Trái đất này đều có sự liên hệ lẫn nhau và cơ thể vật lý chính là một Trái đất thu nhỏ.

Cơ thể có một hệ thống tự điều chỉnh, được gọi là hệ miễn dịch. Cơ thể không bao giờ coi bệnh tật là bệnh tật (theo cách nói thông thường). Cơ thể coi mọi hoạt động là trải nghiệm, là điều kiện thúc đẩy sự cân bằng cuộc sống.

Cơ thể sở hữu khả năng tự phát triển toàn diện, nó biết rằng nó tiếp tục làm việc để tồn tại, vượt qua mọi điều kiện khác nhau, và nhận ra rằng sự thay đổi là tự nhiên và cần thiết giống như có 4 mùa trong 1 năm, để Trái đất có đủ dinh dưỡng cung cấp cho sự sống, cho mọi vật tiếp tục tồn tại.

## **“Không phải là máy móc”**

Quan niệm của bạn về chính cơ thể, tâm trí, Vũ trụ và chính bạn, và về các mối quan hệ với gia đình, bạn bè, và mọi thứ xung quanh, tất cả phản ánh tình trạng sức khỏe của bạn thế nào, bạn hạnh phúc ra sao và bạn đối mặt với bệnh tật như thế nào? (Disease = Dis-ease)

Y học hiện đại coi cơ thể con người là một hệ thống cơ học máy móc.

Tuy nhiên, mọi bộ phận của cơ thể đều tồn tại sự gắn bó vô hình, và mỗi bộ phận đó không hề thể hiện sự máy móc. Chúng thay đổi trong mọi khoảnh khắc.

Những người có vấn đề về tim thường cảm thấy họ “mất đi trái tim” trong cuộc sống. Họ dễ cảm thấy bị đau tim vì rất nhiều lý do. Họ có thể cảm thấy không còn trái tim, hoặc tưởng tượng bản thân chỉ còn lại trái tim băng giá và thật sự hủy hoại bản thân bằng cách đánh mất đi chính trái tim mình.

## **“Giai điệu của tình yêu thương”**

Khi bạn ở trong tình huống thử thách, hãy thêm thật nhiều tình yêu thương vào mọi thứ, như vậy sẽ tốt hơn việc phẫu thuật trái tim.

Một con vật cưng được gửi đến cho người có bệnh tim sẽ tốt hơn nhiều so với một bác sỹ.

Nói cách khác, việc gieo tình yêu thương đến mọi thứ sẽ tốt hơn việc cấy ghép gì đó cho trái tim, lúc đó trái tim sẽ tự chữa lành cho chính nó.

Bản thân và cơ thể luôn luôn ở trên con đường dẫn đến khỏe mạnh và viên mãn.

Một phần không nhỏ của loài người cảm thấy không hài lòng về cơ thể họ, và không chấp nhận sự tự nhiên, sức mạnh và niềm tin vào cơ thể. Họ bị lối mòn suy nghĩ rằng y học hiểu hơn về cơ thể họ, cách cơ thể làm việc, cách cơ thể phát triển nhiều hơn là họ hiểu.

Con người được dạy rằng phải tin vào bức ảnh của X-quang về cơ thể, và không tin vào cảm giác của chính họ. Nếu bạn cảm thấy mình có sức khỏe toàn diện, chẳng việc gì phải sợ bị đe dọa bởi chứng cao huyết áp mà bạn nghe trên các phương tiện thông tin mỗi ngày.

Phần lớn mọi người lại bị thu hút bởi những chương trình kiểm tra vì họ tin vào điều không may mắn.



Con người thường áp dụng các chương trình kiểm tra bởi vì họ sợ rằng sẽ có điều gì đó xảy ra nếu như họ không làm như vậy. Ví dụ, họ muốn ngăn ngừa bệnh tim nhưng nỗi sợ về bệnh tim lại làm cho nó xuất hiện.

### **“Hạnh phúc từ bên trong”**

Sức khỏe của cơ thể là đại diện cho sự hạnh phúc từ bên trong.

Sức khỏe không tốt cũng là biểu hiện với mục đích mang lại những thông điệp. Nó muốn nói rằng bạn sẽ bị bệnh nếu như bạn không thay đổi cách sống hoặc thay đổi môi trường. Bạn bị bệnh tức là nó muốn bạn thay đổi.

Sự thật là lý do để bạn áp dụng các chương trình kiểm tra quan trọng hơn việc bạn áp dụng chương trình kiểm tra đó. Lý do đó có củng cố sức khỏe hoặc cũng có thể cản trở sức khỏe.



Điều quan trọng là ý nghĩ của bạn lan truyền một cách tự do, và ý nghĩ của con người trên thế giới cũng lan truyền tự do, cũng giống như sự quan trọng của một cơ thể có sự tuần hoàn lưu thông máu tốt.

Như vậy, ý nghĩ của bạn về chính sức khỏe bản thân quan trọng hơn việc bạn giữ sức khỏe như thế nào!



# Rasha

## CÂN BẰNG CẢM XÚC LÀ CHÌA KHÓA



### “Công cụ quyền lực”

Sự chịu đựng của cơ thể vật lý là điều rất quan trọng mà nhiều người muốn nói tới.

Sự tinh khiết của cơ thể vật lý con người như là một công cụ quyền lực, chính là trạng thái mà con người nên hướng đến, đó chính là trạng thái mà chúng tôi muốn bạn thật sự chú ý.

Hình dạng chính là sự phản chiếu trực tiếp của sự dao động ở một cấp độ nào đó tại mọi thời điểm, cơ thể con người là biểu hiện của năng lượng.

### “Tế bào ký ức”

Hình dạng mà bạn chọn để trải qua chuyến đi thiêng liêng này được gọi là “tế bào ký ức”. Sự rung động của nó đưa ra những thông tin mà dựa vào đó cơ thể vật lý và các cơ thể cấp cao khác được hình thành.

Sự thay đổi của phân tử xuất hiện trong hình dạng vật lý của bạn xảy ra mạnh mẽ là kết quả của sự chọn lựa hình thức cá nhân và tác động của năng lượng xung quanh bạn.

### “Bài thuốc rung động”

Bài thuốc rung động sẽ thay thế cho các phương pháp chữa trị thông thường. Phương pháp này sẽ phục vụ cho toàn thể mọi người với khả năng tự chữa lành mà họ còn chưa biết đến.



### **“Gột rửa cơ thể”**

Việc gột rửa cơ thể chính là điều ý nghĩa nhất mà bạn nên chú ý vào lúc này.

Cấu trúc tế bào của bạn chứa đựng vô tận những sự rung động giúp cho bạn hòa hợp được với thế giới này. Để những rung động này được hoàn chỉnh, cần thiết phải nhận ra được sự thay đổi này trong bạn và cho phép nó xảy ra một cách thông suốt.

### **“Khuếch đại năng lượng”**

Năng lượng luôn được khuếch đại xung quanh bạn như là một phần tự nhiên của hơi thở và cuộc sống, nó làm trong sạch cấu trúc tế bào con người. Đó là cách cơ thể phản ứng lại với sự mệt mỏi, stress mà chúng ta thường gọi là “bệnh tật”. Hãy gột rửa hệ thống tế bào, để bạn tăng cường sự khỏe mạnh của cơ thể vật lý.

### **“Cân bằng cảm xúc”**

Giữ gìn sự cân bằng của cơ thể và cảm xúc con người là chìa khóa để sống lâu dài.

### **“Bài thuốc năng lượng”**

Các giảng viên của ngành năng lượng học khẳng định sự tương quan giữa suy nghĩ và cảm xúc với tình trạng sức khỏe của con người.

Hạnh phúc viên mãn thể hiện ở nguồn năng lượng bạn mang vào cuộc sống dưới dạng những trải nghiệm, làm giàu thêm năng lượng của con người bằng cách nhận ra bản thân, thấu hiểu thế giới này.



### **“Nghịch xấu”**

Khi gia tăng sự rung động, các lớp năng lượng xấu tương ứng với các nghịch xấu sẽ được tẩy rửa. Hãy gia tăng sức mạnh cơ thể bằng cách làm giảm các rung động không tốt trong chuyến hành trình này của bạn.

Bạn không thể duy trì một cuộc sống viên mãn nếu như có sự tắc nghẽn trong hệ thống tế bào. Để hoàn thành nhiệm vụ đã lựa chọn của bạn khi đến hành tinh này, bạn phải tối ưu hóa năng lượng cho hệ thống tế bào để đạt được cơ thể và cảm xúc tốt nhất, điều đó gọi là “tâm linh”.



# Bob Trowbridge

## SỨC MẠNH CỦA TÂM TRÍ



**Bệnh tật thì không có gì vui** và là thách thức của cơ thể. Triệu chứng của căn bệnh, sự chữa trị, có thể từ khó chịu đến đau đớn. Với rất nhiều người, cảm giác yếu đuối hoặc bất lực cũng tồi tệ tương tự như bản thân căn bệnh vậy.

### “Nguyên lý tự nhiên”

Bạn không phải là nạn nhân của bệnh tật. Bệnh tật là kết quả của tự nhiên và nguyên lý tâm linh. Bạn có thể học được các nguyên lý này và áp dụng vào để phòng tránh bệnh tật. Bạn hoàn toàn có thể sống một cuộc sống không có bệnh tật và tận hưởng sự viên mãn của cuộc sống này, bạn có biết không?

### “Tâm trí là tạo hóa”

Đức Maitri Upanishad nói “Suy nghĩ là cả một thế giới. Bạn là những gì bạn nghĩ”.

Đức Phật nói “Chúng ta được tạo thành từ suy nghĩ, chúng ta là những gì chúng ta nghĩ”.

Ngài Edgar Cayce nói “Tâm linh là cuộc sống, Tâm trí là tạo hóa, Vật lý là kết quả”.

“Tâm trí là người tạo hóa và những gì chúng ta nghĩ có thể tạo ra sự tội ác hoặc sự diệu kỳ. Suy nghĩ là những dòng chảy xuất phát từ tình huống xung quanh đi qua những kinh nghiệm mà con người đã trải qua.

## **“Tâm linh là tạo hóa”**

Chúng ta là những thực thể tâm linh. Tâm linh có thể hiểu là “Năng lượng cao cấp” hoặc “Thực thể thiêng liêng”.

Năng lượng và vật chất chúng ta dùng để tạo ra trải nghiệm vật lý này đều đến từ tâm linh. Nó trở thành sự thật vật lý, bao gồm cơ thể, đến từ sự tạo hóa. Tâm linh là tạo hóa.

## **“Suy nghĩ và cảm giác”**

Tưởng tượng tâm trí bạn là một cái ống. Năng lượng tâm linh được rót vào một đầu ống. Trong cái ống, tâm trí sẽ thay đổi năng lượng này. Chúng ta tạo hình nó bằng suy nghĩ và cảm giác. Chúng ta tạo hình nó bằng sự sợ hãi, mong muốn, tính cách và niềm tin. Sản phẩm của đầu ống còn lại chính là kết quả, là trải nghiệm, bao gồm cơ thể hay sức khỏe và bệnh tật.

## **“Chúng ta là sự mạnh mẽ”**

Khả năng của chúng ta trong việc làm cho bản thân hạnh phúc hay bệnh tật thể hiện lên sự mạnh mẽ của chúng ta. Chúng ta phải mạnh mẽ. Hoàn toàn có thể kết hợp với sự vận hành tích cực của vũ trụ để làm cân bằng lại tất cả. Hãy để tâm linh đi qua tâm trí bạn với sự nguyên vẹn tự nhiên.

Khi tâm linh xuất hiện, chúng ta trở thành sự yêu thương và hạnh phúc. Chúng ta học cách tạo ra sự kỳ diệu trong chính chúng ta một cách cực kỳ dễ dàng. Sẽ chẳng còn rào cản, chẳng còn đau khổ, chẳng còn bệnh tật.

## **“Ý thức và vô thức”**

Tâm trí đang đánh thức ý thức, vô thức và siêu thức (tâm thức). Ý thức là những gì chúng ta nhận biết được mọi lúc và dễ dàng để ghi vào trí nhớ.

Đương nhiên, khoảng cách giữa ý thức và vô thức là không rõ ràng. Sự vô thức bao gồm những điều không thường xuất hiện trong ý thức. Ví dụ như rất nhiều trải nghiệm khi còn bé, hoặc từ cuộc sống trước đã bị quên lãng. Vô thức cũng chứa đựng nhiều ý tưởng, phẩm chất, niềm tin, mong muốn, nỗi sợ và hy vọng, những điều tác động đến cuộc sống hằng ngày.

## **“Siêu thức”**

Siêu thức là vương quốc của ý thức mà tại đó thế giới tâm linh hiện hữu. Là vương quốc của “Bản thể cao cấp”, Đức Chúa, Đức Phật...

Chúng ta có sức mạnh, sự tích cực, cái đẹp, sự thiêng liêng và chúng đang ẩn chứa trong siêu thức. Cũng giống như vô thức có thể được trải nghiệm qua giấc mơ, thiền định hay vài cách khác, siêu thức cũng hoàn toàn có thể được khám phá và ý thức sẽ nhận được rất nhiều món quà ý nghĩa từ siêu thức. Những trải nghiệm vật lý, bệnh tật được tạo ra bởi suy nghĩ và cảm xúc, đó là ý thức.

### **“Tâm trí”**

Nếu bạn nghĩ cuộc sống khó khăn thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên khó khăn.

Những trải nghiệm được tạo ra bởi suy nghĩ và niềm tin, như nỗi sợ, đang nằm ẩn dưới ý thức của chúng ta. Chúng ta sẽ thu hút và trải nghiệm những gì chúng ta sợ, và rồi nỗi sợ đó lại tăng lên. Tất cả những suy nghĩ này, cho dù với ý thức hoặc vô thức, cho dù sợ hay mong muốn, đều ảnh hưởng đến tâm linh vì nó đi qua tâm trí.

Chúng ta đang nói về quá trình điều khiển năng lượng tâm linh của tâm trí vào các trải nghiệm sống, chúng ta nên thấu hiểu sự tồn tại của vô thức và siêu thức. Chúng ta cũng cần phải chú ý vào những suy nghĩ có ý thức và những gì chúng ta nói.

### **“Chúng ta tạo ra kinh nghiệm”**

Chúng ta tạo ra thế giới và những trải nghiệm bằng suy nghĩ.

Có thể nói, chúng ta đang tự thôi miên bản thân bằng những gì chúng ta nói, chúng ta nghĩ mỗi ngày. Nếu chúng ta tin rằng bản thân bị giới hạn thì chính chúng ta sẽ tạo ra sự giới hạn cho cuộc sống. Năng lượng tâm linh không có khái niệm “không thể”. Sự “không thể” chỉ đến từ tâm trí.

### **“Bệnh tật... là quá trình tự thôi miên”**

Bệnh tật được tạo ra từ quá trình tự thôi miên. Chúng ta luôn luôn thôi miên bản thân mọi lúc. Chúng ta luôn tạo ra lối mòn suy nghĩ cho tâm trí. Cứ liên tục nói và suy nghĩ về bệnh tật, và sự thôi miên này đủ năng lượng, nó sẽ làm cho ta bệnh và thậm chí giết chết chúng ta.

### **“Giảm năng lượng tiêu cực”**

Chú ý vào từng câu nói, suy nghĩ và cảm xúc.

Bất cứ khi nào bạn nói hoặc suy nghĩ gì đó tiêu cực hoặc giới hạn bản thân thì dừng ngay lại. Luôn luôn hạn chế năng lượng tiêu cực qua lời nói hoặc suy nghĩ.

Nếu bạn từ chối những suy nghĩ tiêu cực hoặc giới hạn bản thân, bạn sẽ tạo ra một sự thật, đó là năng lượng tiêu cực sẽ giảm sức mạnh của nó lên bạn. Ngay cả những vấn đề đang tồn tại như vấn đề tài chính, vấn đề về các mối quan hệ, bệnh tật chẳng là gì ngoài những suy nghĩ vật lý.

Khi đối mặt với bệnh tật, cảm xúc có thể là kẻ thù nguy hiểm hoặc cũng có thể là đồng minh tuyệt vời của chúng ta. Bạn hãy áp dụng những suy nghĩ và cảm xúc khi bạn thành công trong kinh doanh vào cuộc chiến để vượt qua bệnh tật.

### **“Suy nghĩ về bản thân là sự sáng tạo”**

Bản thân bạn là sự sáng tạo. Những gì bạn nghĩ về bản thân ảnh hưởng rất lớn đến hành động của bạn trong cuộc sống, ảnh hưởng đến việc bạn đối xử với người khác và cách người khác đối xử với bạn như thế nào.

Nhiều sự giới hạn trong cuộc sống là kết quả của việc bạn nhận thức như thế nào về bản thân. Rất nhiều thứ bạn tạo ra trong cuộc sống hoặc không thể tạo ra trong cuộc sống là kết quả của suy nghĩ về bản thân.

Nhận thức về bản thân có thể thay đổi. Tính cách của bạn cũng có thể thay đổi. Khả năng và năng khiếu của bạn cũng có thể thay đổi. Giới hạn bản thân cũng có thể thay đổi. Nhận thức về bản thân là tập hợp của những suy nghĩ của bạn về bản thân.



**“Mọi thứ đều là sự phản hồi”**



Tất cả mọi việc trong cuộc sống của bạn đều là sự phản hồi!

Hiểu được tính đồng nhất của cuộc sống là điều quan trọng. Nói cách khác, bệnh tật là một phần của cuộc sống bạn. Bệnh tật không phải là một vấn đề nhưng đơn giản là một phản hồi về vấn đề nào đó trong cuộc sống.

Tất cả những người bạn biết, tất cả những trải nghiệm của bạn đều là một phần của sự phản hồi, là bài học cuộc sống dành cho bạn. Bạn sẽ hiểu được bản thân mình chính là tác giả của những trải nghiệm chứ không phải là nạn nhân của những trải nghiệm đến với bạn.

### **“Người thầy và người dẫn đường”**

Bạn có thể bắt đầu coi những trải nghiệm tiêu cực đến với bạn và mọi người như là một người thầy, người dẫn đường chứ không phải là kẻ thù hay sự cản trở. Bệnh tật không phải là vấn đề mà là một phần của câu trả lời. Bệnh tật của chúng ta có sẵn cách chữa trị trong chính nó.

### **“Đó là vấn đề từ suy nghĩ”**

Căn bệnh nặng có thể là kết quả của sự phản hồi cho những suy nghĩ tiêu cực trong thời gian dài mà ta không hề biết. Khi bạn chối bỏ sức mạnh của suy nghĩ và đẩy các vấn đề về phía người khác, khi bạn phàn nàn về người khác cho những gì xảy ra với bạn, bạn đánh mất sức mạnh của mình và cho rằng bản thân không làm được điều gì cả.

Một bộ phận nào đó trên cơ thể không làm việc tốt có thể là dấu hiệu của sự mất cân bằng hoặc đau khổ trong suy nghĩ của bạn. Nói cách khác, đó là tâm bệnh.

Có thể xem vấn đề và bệnh tật của bạn là điều tốt lành, vì nó củng cố cuộc sống của bạn, làm cân bằng cho một sức khỏe toàn diện.

# Seth / Jane Roberts

## GIA TẶNG Ý NGHĨ TÍCH CỰC



### **“Suy nghĩ là cuộc sống”**

Suy nghĩ của bạn về bản thân là rất quan trọng cho một cuộc sống khỏe mạnh.

Ví dụ, trái tim có thể bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ về nó. Nếu bạn là người vô tâm hoặc lạnh nhạt, những cảm xúc này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến trái tim.

Nếu bạn cảm thấy đau khổ, bạn cũng sẽ cảm thấy các cơ quan trên cơ thể khổ đau.

### **“Hãy lựa chọn”**

Tuy nhiên, mỗi người sẽ có nhiều sự lựa chọn. Bởi vì không phải ai đau khổ cũng chết vì bệnh tim.

Sức khỏe không thể chỉ được xem xét trên duy nhất một phương diện mà phải được xem xét trên cả phương diện giá trị và ý nghĩa.

Tất cả mọi người đều luôn luôn cố gắng để trải nghiệm cuộc sống trọn vẹn nhất. Nếu sự cố gắng đó bị ngăn chặn trong một thời gian đủ dài, sự bất mãn và thất vọng sẽ chuyển hóa thành sự mất cân bằng vật lý.

Tất cả mọi hoạt động của con người đều tích tụ một nguồn năng lượng.

## **“Gieo mầm cảm xúc”**

Kỹ thuật y dược không thể chữa lành cho nỗi đau. Chỉ có thể chữa lành bằng sự thấu hiểu và tình yêu thương, nói cách khác, bằng sự gieo mầm cảm xúc hơn là sự củng cố vật lý. Hãy biểu lộ cảm xúc ra ngoài, như vậy sẽ tốt hơn việc đè nén cảm xúc. Cân bằng cảm xúc là cần thiết cho cuộc sống và cả trong việc chữa lành bệnh tật.

## **“Sự liên hệ của ý nghĩ”**

Ý nghĩ thường liên quan đến một hành động hoặc một giả thuyết nào đó. Ý nghĩ thường không đáng kể, tuy nhiên nếu tin tưởng và lặp đi lặp lại sẽ trở thành thói quen tự nhiên. Thói quen đó có thể không bao giờ được kiểm chứng nhưng lại trở thành sự thật.

Nó làm cho con người trở nên máy móc hơn và làm những việc dựa trên thói quen đó. Các ý nghĩ đó thường là “những câu nói của ông bà ta để lại”. Nó đến từ quá khứ. Những ý nghĩ này thường được ghi nhớ từ rất lâu, và in đậm từ lúc bé.

Khi chấp nhận chúng ở hiện tại, chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc. Những ý nghĩ đó có thể mang lại lợi ích và cũng có thể không mang lại ích lợi cho chính bạn.

## **“Ý nghĩ cứng nhắc”**

“Nếu bạn ra ngoài khi trời mưa, bạn sẽ bị cảm”.

“Nếu bạn nói nhiều, người khác sẽ chẳng ưa bạn”.

“Nếu bạn chạy nhanh sẽ dễ ngã”.

“Nếu bạn ra ngoài lúc trời lạnh, bạn sẽ bị viêm phổi”.

“Nếu bạn nói dối, lưỡi của bạn sẽ cứng đờ”.

Những ý nghĩ dạng này thường được cha mẹ nói với đứa trẻ một cách nghiêm trọng. Lúc còn bé, những ý nghĩ này luôn được chấp nhận một cách vô điều kiện, bắt chước những gì người lớn làm, và những ý nghĩ đó chẳng khác nào mệnh lệnh.

Những ý nghĩ ví dụ như “Nếu bạn đi bơi ngay sau bữa ăn, bạn sẽ chết đuối”, thật sự nguy hiểm. Nó dự đoán những điều sẽ xảy ra nếu như điều thứ nhất được thực hiện. Đương nhiên, chẳng đứa trẻ nào chết vì đi bơi sau khi ăn cả. Những ý nghĩ như vậy sẽ gây ra sự sợ hãi, lo âu, đau tim... và tồn tại cho đến tuổi trưởng thành.

Có một số ý nghĩ mang lại sự nhận thức về bản thân.

Đứa trẻ được bảo rằng “Con giống mẹ ấy, lúc nào cũng ẩu tả và lảm chuyện” hoặc “Con mập vì bố con mập quá”.

Những câu nói ấy tạo ra những lối mòn của ý nghĩ. Và, vấn đề lại đến từ những lối mòn của ý nghĩ này.



### **“Niềm tin mù quáng”**

Có rất nhiều niềm tin mù máng mà không được kiểm chứng tồn tại trong bạn.

Nếu bạn tin rằng tuổi tác sẽ làm cho tâm trí và cơ thể trở nên yếu đuối, bệnh tật thì bạn đã tự đánh mất đi sức sống và sự mạnh mẽ của bản thân.

Nhiều người trẻ tuổi tin vào những điều vô nghĩa như vậy, và họ lo sợ khi những điều đó xảy ra.

### **“Gia tăng ý nghĩ tích cực”**

Tất cả mọi phương pháp chữa trị đều hướng đến những ý nghĩ tích cực và loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực. Mỗi tế bào, mỗi phân tử nhỏ nhất đều hướng đến sự phát triển toàn diện và hạnh phúc.

Nói cách khác, họ được bao bọc bởi những ý nghĩ tích cực và vui vẻ cho sự toàn vẹn của mục đích cuộc sống. Họ hiểu rằng ý nghĩ tiêu cực là không tự nhiên và cần được loại trừ.

Những lo lắng, sợ hãi và nghi ngờ là không tốt cho sức khỏe, chúng được tạo ra từ những niềm tin sai lạc từ xã hội.

Những niềm tin này tạo ra một bức tranh đáng sợ làm cho mọi tình huống trong cuộc sống trở nên tồi tệ hơn. Bệnh tật từ đơn giản sẽ trở nên phức tạp, và thiên tai sẽ hoành

hành. Niềm tin sai lạc ấy ngăn cản sự hiểu biết, niềm vui hay sự diệu kỳ. Chúng làm mất đi sự tự nhiên và vui tươi. Chúng tạo ra một tình trạng vật lý làm cho cơ thể luôn luôn trong trạng thái đề phòng những điều bất an.



### **“Quay về với niềm vui”**

Khi con người có bệnh tật, lo lắng hay sợ hãi, triệu chứng đầu tiên của vấn đề chính là sự không thoải mái, thiếu đi những hoạt động vui vẻ và lo lắng quá mức. Nói cách khác, dấu hiệu đầu tiên của bệnh tật thể hiện ở sự bất an, thiếu vui vẻ.

Quay về với niềm vui là tiếp tục các hoạt động vui vẻ thường ngày, gặp gỡ người quen, hoặc các hoạt động mới giúp vượt qua vấn đề. Không có cảm giác chán nản, buồn bã, không nỗ lực cười và tránh gặp mặt mọi người.

Những câu nói ví dụ như: “Trông bạn có vẻ mệt” hoặc “Bạn đang có vấn đề gì à?” lại càng làm cho sự chán nản, buồn bã tăng thêm. Những hành động như vậy lại được trộn thêm vào với bệnh tật có sẵn làm cho mọi thứ càng trở nên tiêu cực hơn là tích cực.

Như vậy, hãy thật thông minh để nói về những điều thật vui vẻ, tràn đầy năng lượng, tinh thần mạnh mẽ. Và như vậy, bạn tạo ra sự tích cực sẽ khởi đầu cho những hoạt động tích cực tiếp sau đó để thay cho những hoạt động tiêu cực lúc trước.

# DR. DAVID R. HAMILTON

## CƠ THỂ VÀ TÂM TRÍ LIÊN KẾT VỚI NHAU



**Người lạc quan** luôn sống lâu hơn những người khác. Đó là kết luận của một cuộc nghiên cứu trong 30 năm trên 447 người bởi các nhà khoa học tại Mayo Clinic. Kết quả cho thấy những người có biểu hiện tích cực giảm hơn 50% nguy cơ mắc các bệnh có thể dẫn đến suy giảm tuổi thọ so với những người tiêu cực. Có thể nói:

“Tâm trí và cơ thể có sự liên kết với nhau và thái độ tác động đến kết quả cuộc sống”.

Người tích cực cũng sẽ có những vấn đề về cơ thể và cảm xúc, tuy nhiên, ít đau đớn hơn, lại nhiều năng lượng hơn, và đương nhiên sẽ bình an, hạnh phúc, tĩnh tại hơn so với người tiêu cực.

Một nghiên cứu vào năm 2004 bởi tạp chí *Archives of General Psychiatry* cũng chỉ ra điều tương tự:

“Có sự liên hệ giữa sự lạc quan với cuộc sống và tuổi tác, sự lạc quan bảo vệ bạn khỏi bệnh tật”.

### “Thái độ tích cực tăng cường khả năng miễn dịch”

Các nhà khoa học đã áp dụng nghiên cứu cho 999 người đàn ông và phụ nữ tại Hà Lan trong độ tuổi từ 65 đến 85 với những thái độ sống tích cực như:

- “Tôi luôn cảm thấy cuộc sống đầy niềm vui”.
- “Tôi luôn tin rằng tương lai đầy hứa hẹn sẽ đến”.

- “Có nhiều khoảnh khắc tuyệt vời trong cuộc sống”.
- “Tôi chẳng có quá nhiều kế hoạch trong tương lai”.
- “Luôn luôn nở nụ cười hạnh phúc”.
- “Tôi vẫn còn mục đích của cuộc sống”.
- “Tinh thần luôn sáng khoái”.

Một trong những lý do quan trọng của việc có thái độ tích cực là nó giúp cho hệ miễn dịch của bạn khỏe mạnh để vượt qua bệnh tật.

Trong cuộc sống, thái độ sẽ ảnh hưởng đến việc chúng ta chống chọi với các virus, vi khuẩn và mầm bệnh như thế nào. Một thái độ tích cực là tốt nhất cho sức khỏe toàn diện và tuổi thọ dài lâu.

Cách bạn đối mặt với mọi tình huống trong cuộc sống cũng khác nhau tùy thuộc vào thái độ của bạn. Một thái độ tích cực sẽ giúp chúng ta đối đầu với thử thách và còn có thể xem nó như là một cơ hội để học hỏi cho một sức khỏe tốt hơn.

Trường Đại học Chicago đã tiến hành một cuộc nghiên cứu về sức khỏe và thái độ của 200 nhân viên tại một công ty truyền thông. Công ty này vừa trải qua một đợt cắt giảm nhân sự. Kết quả cho thấy những nhân viên coi việc cắt giảm nhân sự là cơ hội để thăng tiến có sức khỏe tốt hơn những nhân viên coi việc cắt giảm nhân sự là sự đe dọa. Với nhóm suy nghĩ tích cực, chưa đến 1/3 xuất hiện dấu hiệu của bệnh tật. Với nhóm suy nghĩ tiêu cực, hơn 90% ngã bệnh. Như vậy, trong cùng một hoàn cảnh, thái độ tích cực và tiêu cực có ảnh hưởng khác nhau đến sức khỏe.

Vào năm 2003, các nhà khoa học tại Trung tâm Y khoa Đại học Duke đã làm một cuộc nghiên cứu kéo dài trong 11 năm với 866 bệnh nhân có vấn đề về tim. Những bệnh nhân có cảm xúc tích cực (hạnh phúc, vui vẻ và lạc quan) sống lâu hơn 20% so với những bệnh nhân có cảm xúc tiêu cực.

### **“Hài lòng để sống lâu hơn”**

Một cuộc nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà khoa học đại học Kuopio tại Phần Lan cho thấy hầu hết những người hài lòng với cuộc sống của họ đều sống lâu hơn. Họ định nghĩa cuộc sống họ với sự tích cực như “Hạnh phúc, thú vị... và cuộc sống thật đơn giản, dễ dàng”. Báo cáo của tạp chí *American Journal of Epidemiology* vào năm 2000 cho thấy

những người thường xuyên không hài lòng với cuộc sống có nguy cơ mắc các bệnh dẫn đến tử vong cao gấp ba lần những người cảm thấy hài lòng với cuộc sống.

**“Những gì xảy ra trong cuộc sống không ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn... cách bạn cảm nhận và thái độ với những điều đó ra sao mới quyết định mọi thứ”**

Bạn có một nửa ly nước trong sa mạc. Nếu bạn nghĩ rằng bạn chỉ còn nửa ly nước (tiêu cực) hoặc bạn nghĩ rằng bạn hãy còn đến nửa ly nước (tích cực) thì hai thái độ này hoàn toàn khác nhau. Thái độ tích cực luôn mang lại cho bạn trải nghiệm về sức khỏe và hạnh phúc. Thái độ là sự quan trọng của tự nhiên.

**“Không phàn nàn gì cả”**

Bao lâu thì bạn phàn nàn một lần? Một quyển sách có tên *A Complaint Free World* của Will Bowen, đưa ra thử thách là trong vòng 20 ngày bạn không được phàn nàn bất kỳ việc gì. Có nghĩa là bạn phải kiềm chế không được phê phán, than vãn hay chỉ trích. Will Bowen muốn bạn đeo thêm một cái vòng vào tay mỗi lần phàn nàn điều gì đó.



Trong những ngày đầu phần lớn mỗi người đều đeo thêm khoảng 20 cái vòng tay. Họ biết rõ thái độ của họ với mọi việc và điều tuyệt vời là họ ý thức được thái độ của họ với vấn đề. Sau một thời gian, mọi người đều có thể trải qua 4 đến 5 ngày mà không hề có bất kỳ lời phàn nàn nào cả. Và sự khác biệt đó đã mang lại cho mọi người sức khỏe tốt hơn.



Cầu nhàu và phê phán đã trở thành một thói quen mà chính chúng ta không bao giờ quan tâm đến sự thương xuyên của nó. Chúng ta lúc nào cũng phàn nàn về sự thật đang xảy ra. Cách nhìn nhận về vấn đề của mỗi người là hoàn toàn không giống nhau chút nào cả.

Sự phàn nàn còn ảnh hưởng đến những người xung quanh. Chúng ta biết điều đó, nhưng vẫn cứ tiếp tục. Giống như sự cộng hưởng của âm thanh vậy. Khi chúng ta phàn nàn về những người xung quanh, chúng ta cũng làm cho họ bắt đầu kêu ca và điều đó chỉ dẫn đến sự sai lạc của cuộc sống. Sự phàn nàn giống như một loại vi khuẩn mà chúng ta luôn mang theo và lây lan cho những người chúng ta gặp.

Suy nghĩ và thái độ của chúng ta tạo nên hành động và hành động của chúng ta tạo nên thế giới này. Như vậy, suy nghĩ và thái độ sẽ tạo ra thế giới của chúng ta. Bạn muốn tạo ra một thế giới như thế nào?

### **“Tiền bạc cho hạnh phúc”**

*“Tiền bạc cho hạnh phúc, khi bạn dùng nó cho người khác”*

Đó là tựa đề của một tạp chí xuất bản vào ngày 20 tháng 5 năm 2008 bởi Đại học British Columbia tại Canada. Kết quả của cuộc nghiên cứu cho thấy những người chia sẻ tiền bạc luôn hạnh phúc hơn những người chỉ dùng tiền bạc cho chính mình.



Cuộc nghiên cứu này được thực hiện bởi Elizabeth Dunn và một số nhà khoa học khác được viết trong Tạp chí *Science* . Những người đóng góp tiền bạc cho các hoạt động xã hội, các tổ chức từ thiện hoặc tặng các món quà cho mọi người xung quanh chính là những người hạnh phúc.

Cuộc nghiên cứu dựa trên kết quả của 630 người tình nguyện tại Mỹ, trong đó 55% là phụ nữ. Họ được trả lời những câu hỏi về hạnh phúc, chia sẻ về thu nhập mỗi năm, thống kê về những khoản tiền cho hóa đơn thanh toán, chi tiêu cá nhân, quà tặng cho mọi người và quyên góp cho những quỹ từ thiện.

Elizabeth Dunn kết luận:

“Không quan trọng bạn kiếm được bao nhiêu, những người sử dụng tiền bạc cho người khác luôn cảm thấy hạnh phúc hơn những người chỉ sử dụng tiền bạc cho bản thân họ”.

Người hạnh phúc nhất chính là người cho đi tiền bạc nhiều nhất. Nó ngược lại với suy nghĩ của nhiều người là “Chúng ta nên giữ thật nhiều tiền cho bản thân, thậm chí càng nhiều tiền thì càng hạnh phúc”. Nhưng để cho đi thì không cần phải quá nhiều.

Dunn và các nhà khoa học thực hiện thêm một nghiên cứu khác như sau:

Những người tình nguyện nhận được hoặc 5 đô la hoặc 20 đô la và phải sử dụng hết trước 6 giờ tối. Một nửa số người tình nguyện được yêu cầu dùng hết số tiền cho bản thân. Nửa còn lại được yêu cầu dùng tiền cho người khác. Một nửa số người dùng tiền cho người khác phản hồi rằng họ thấy hạnh phúc vào cuối ngày hơn là những người chỉ dùng tiền cho bản thân họ.

“Khám phá ra rằng với chỉ 5 đô la, sẽ không có nhiều sự lựa chọn khác nhau để sử dụng số tiền này nhưng hoàn toàn đủ để mang lại hạnh phúc thực sự trong ngày hôm đó”, Dunn nói.

Nghiên cứu của Đại học British Columbia cho thấy việc bạn kiếm được bao nhiêu tiền không quan trọng bằng cách bạn sử dụng chúng. Kiếm được ít tiền hơn và sử dụng chúng một cách rộng lượng sẽ mang lại hạnh phúc hơn là chỉ sử dụng cho bản thân. Tiền bạc không phải là kết quả. Bạn có thể giàu và hạnh phúc hoặc cũng có thể nghèo và hạnh phúc.

“Hạnh phúc nằm ở việc bạn làm gì với những gì bạn có. Nó phụ thuộc vào bạn”.

### **“Chúng ta quyết định tuổi tác”**

Các nhà khoa học của đại học Havard đã tiến hành một cuộc nghiên cứu độc đáo vào năm 1989. Những người tình nguyện với độ tuổi trên 70 tại một viện dưỡng lão, họ được yêu cầu xem như mình đang ở những năm 1959 trong vòng một tuần.

Mọi thứ tại viện dưỡng lão đều được sắp xếp lại tương tự như năm 1959: âm nhạc, báo chí, quần áo, các chương trình truyền hình. Các tình nguyện viên cũng chuyện trò với nhau về những chủ đề và tin tức sự vào những năm 50.

Trước khi bắt đầu, các nhà khoa học ghi lại những chỉ số sức khỏe như chiều cao, độ dài ngón tay, sức mạnh, chỉ số tinh thần và thị lực của các tình nguyện viên. Sau 10 ngày ở

trung tâm, các chỉ số được đo lại và kết luận rằng những tình nguyện viên đều có chỉ số thể hiện sự trẻ trung hơn như vài năm trước đó chỉ bằng việc nghĩ rằng mình trẻ hơn. Họ cao hơn, ngón tay dài ra lại, tinh thần trẻ trung hơn và thị lực tốt hơn. Một vài người thậm chí còn trẻ ra hơn 25 tuổi cả về mặt thể xác lẫn tinh thần.

Chúng ta tin vào tuổi tác, hành động theo tuổi tác và điều đó đã in vào linh hồn. Tuổi tác chỉ là sự tự nhiên. Chúng ta quyết định tuổi tác của mình và không bị chi phối bởi tuổi già, các phong tục tập quán và các định kiến.



**Prof. B.M. Hegde**

## **CÁI NHÌN TỔNG QUAN VỀ CON NGƯỜI**



**“Khoa học”**, với một ý thức đúng đắn, chính là cứu tinh của nhân loại.

“Khoa học” làm cho con người thấu hiểu Bí Mật của Tự Nhiên, và con người sẽ sử dụng khoa học vào mục đích tốt đẹp cho bản thân.

“Khoa học”, xét một cách toàn diện, đang chết dần vì sự chuyên môn hóa. Tuy nhiên, Khoa Học Toàn Diện trong Thời Đại Mới, nhìn nhận con người dưới một góc độ bao quát và là một phần của Vũ Trụ. Đó chính là tương lai của khoa học, bao gồm Khoa học Y dược của loài người.

Henry David Thoreau đã mô tả nghệ thuật làm cho cuộc sống con người trọn vẹn hơn. Nghệ thuật của Y dược sẽ làm cho cuộc sống bệnh nhân trọn vẹn hơn. Y dược phải làm con người sống lâu hơn, điều trị nhanh hơn, thoải mái hơn và không còn sự sợ hãi.

### **“Tâm trí của cái đang được gọi là khoa học”**

Cái đang được gọi là khoa học hiện nay nghiêng quá nhiều về tiền bạc, tạo ra sự nghèo khổ cho con người và chẳng có tính khoa học gì cả.

Sự thật là nếu thiếu tính khoa học thì con người lại lâm vào sự ngộ nhận nhiều hơn.

Otto Frisch và Rudoft Pearls phác thảo ra công thức của quả bom nguyên tử đầu tiên. Nhưng tâm trí của Harry Truman và Winston Churchill lại tạo ra tai họa khi vào một buổi

sáng tháng 8 năm 1945 tại Hiroshima, làm 80.000 người thiệt mạng chỉ trong vài phút. Thủ phạm, không phải là khoa học, mà là tâm trí của con người.

### **“Cái gọi là khoa học hiện nay là của tâm trí”**

Tất cả mọi bệnh tật, từ bệnh tim cho đến ung thư..., đều bắt đầu từ suy nghĩ của tâm trí. Sự chữa trị cũng phụ thuộc vào tâm trí. Mọi tế bào, từ tế bào tim cho đến những tế bào ung thư..., đều sở hữu nguyên tử tâm trí và cũng cho ra những kết quả đúng hoặc có thể sai cuối cùng.

Những biện pháp nhất thời để tạo ra sức khỏe, ví dụ như thuốc hay phẫu thuật chỉ tạm thời giảm bớt sự nghiêm trọng. Biện pháp lâu dài vẫn là sự ngăn chặn tiêu cực ngay từ đầu của tâm trí. Một tâm trí bình an.

Yoga hay Thiền định đúng đắn chính là làm cho tâm trí trở nên bình an, dùng Chita, hay còn gọi là sự suy nghĩ liên tục của tâm trí. Yoga không phải là tập hợp của những tư thế asana và cũng không phải là nhắm mắt lại rồi nhắm một câu thần chú nào cả.

Nếu tôi có thể làm cho người đọc hiểu được sự nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết phải thay đổi cách sống, để có được một tâm trí bình an và vượt qua mọi bệnh tật thì tôi mới thật sự thành công.

Con người không phải cạnh tranh với nhau, không phải làm hại lẫn nhau, để phát triển bản thân. Con người chỉ việc sống với quy luật tự nhiên. Khoa học tâm trí thời đại mới và sự tỉnh thức của tâm trí sẽ không chỉ mang con người đến với mặt trăng mà còn có thể mang nụ cười đến với người hàng xóm.

*“Hãy yêu kẻ thù của bạn,*

*hãy yêu hàng xóm của bạn”*

- Jesus Christ

Chúng ta không giống nhau tại Trái đất này sao? Vậy tại sao bạn lại cạnh tranh với những người anh em của bạn? Hãy hợp tác và yêu thương mọi người.

### **“Tâm trí là gì?”**

Tâm trí là gì? Tâm trí ở đâu? Tâm trí như cơn gió, được viết trong một bài thơ:

*“Ai đã nhìn thấy gió*

*Là bạn hay là tôi*

*Khi cây lá nháy múa*

*Con gió đến và đi!”*

- Christina

Tâm trí ở chỗ nào? Đừng quan tâm đến. Tâm trí ở mọi nơi cả bên trong lẫn bên ngoài!

Người ta cố gắng xác định tâm trí, như là một cơ quan giống như các cấu trúc tế bào khác của con người. Và theo cái gọi là khoa học y dược hiện tại, cơ quan này được tin là nằm ở trái tim trong một thời gian rất lâu.

Tâm trí không thể là bộ não hay bất kỳ cơ quan nào trên cơ thể. Tâm trí không thể nào biểu hiện dưới cấu trúc tế bào.

Khoa học robot đã qua 70 năm vẫn không thể mô phỏng được tâm trí của con người trong cơ thể robot.

Tâm trí là một trạng thái của lượng tử năng lượng. Tâm trí con người, hay còn gọi là tâm trí có ý thức, là tập hợp của suy nghĩ.

### **“Hệ thống giáo dục phải thay đổi”**

Hệ thống giáo dục mang nặng tính cạnh tranh, nơi mà một người phải cạnh tranh với người khác, phải thay đổi thành hệ thống khác, nơi mà một người chỉ phải cạnh tranh với chính bản thân họ. Hệ thống mới này không có sự ghen tị và căm ghét. Hơn nữa, một hệ thống giáo dục giá trị có thể khắc sâu những giá trị cơ bản của cuộc sống vào tâm trí nhạy cảm của đứa trẻ. Nền giáo dục hiện tại phải biết học hỏi những tinh hoa của nền giáo dục quá khứ, ở đó, những cảm xúc tiêu cực không bao giờ xuất hiện trong đầu óc trẻ thơ.

Mong muốn của chúng ta là trong tương lai có thể tạo ra một thế hệ mới được giáo dục thông minh, yêu thương và hợp tác thay cho cạnh tranh, ghen tị và cá nhân.

Chủ nghĩa duy vật thiếu sự thấu hiểu về tâm linh mang con người đến sự vô nghĩa của cuộc sống.



# JASMUHEEN

## PHƯƠNG PHÁP SỐNG NHẸ NHÀNG



**Phương pháp sống nhẹ nhàng** được thiết kế làm cân bằng tất cả các phương diện của cuộc sống và có thể áp dụng cho tất cả mọi nền văn hóa, tôn giáo. Bạn không phải trả tiền để có thể thực hành và cải thiện rõ rệt dựa trên tình trạng vật lý, cảm xúc, tinh thần và tâm linh của mỗi người một cách toàn diện nhất.

Dựa trên các tiêu chuẩn về tâm sinh lý, phương pháp sống này căn bản có thể tăng cường sức khỏe và hạnh phúc, củng cố cảm xúc và trực giác con người. Nó giúp chúng ta nhận thức được bức tranh tổng thể về tương lai của Trái đất và sự hợp nhất của mọi người với sự tỉnh thức. Quan trọng nhất, phương pháp này hướng mọi hành động đến sự hòa hợp với thiên nhiên.

Và, hãy bắt đầu áp dụng 8 điều dưới đây vào cuộc sống mỗi ngày:

1. Thiền định
2. Cầu nguyện
3. Làm chủ tâm trí và tỉnh thức chánh niệm
4. Chỉ ăn thực vật
5. Tập thể dục
6. Phục vụ cộng đồng
7. Dành thời gian với thiên nhiên trong im lặng



## 8. Nghe nhạc êm dịu



### **“Thiền định”**

Ngồi xuống, hãy yên lặng và tĩnh tại trong một khoảng thời gian vào mỗi buổi sáng. Hãy hợp nhất với bản thân, lắng nghe và cảm nhận bản thân từ sâu bên trong.

Thiền định là sự tinh khiết và toàn diện của sự phát triển bên trong theo quy luật của vũ trụ. Thiền định là cách để chúng ta đánh thức những giác quan bên trong, trải nghiệm thế giới bên trong và thay đổi tương ứng.

Thiền định bằng cách quan sát năng lượng của hơi thở, nhịp điệu của cơ thể sinh học, tần số của sự yêu thương và thông thái, 20 phút vào mỗi buổi sáng và 20 phút buổi chiều.

Phát triển sự tỉnh thức của bạn về với hơi thở cho phép bạn luôn ở trong trạng thái Thiền suốt cả ngày và làm cho trí não bạn quay về với sự êm dịu của tần số Alpha.

### **“Cầu nguyện”**

Cầu nguyện là sự kết nối với chính bản thể. Cầu nguyện là câu chuyện bạn muốn kể với chính bản thân, người bạn tốt nhất của mình.

Sức mạnh của lời cầu nguyện đã được nghiên cứu tại Mỹ. Tại một bệnh viện, một cuộc nghiên cứu đã được tiến hành với một nửa số bệnh nhân. Các bệnh nhân không biết rằng mình được cầu nguyện nhưng sức khỏe lại phục hồi nhanh hơn so với những bệnh nhân không được cầu nguyện. Các tôn giáo cũng có những nghi thức cầu nguyện như vậy.

### **“Làm chủ tâm trí và tỉnh thức chánh niệm”**

Có nghĩa là làm chủ tâm trí chứ không để tâm trí làm chủ bản thân. Ngoài ra, loại bỏ những suy nghĩ giới hạn và tiêu cực của tâm trí bằng cách hiểu được khoa học tâm linh đa

chiều và sức mạnh tâm trí của sự tạo hóa. Làm chủ tâm trí và sự tỉnh thức giúp cho con người thay đổi nhận thức có lợi cho chính bản thân và thế giới.

### **“Chỉ ăn thực vật”**

Bắt đầu thay đổi chế độ ăn uống của bạn. Từ từ trở thành một người chỉ ăn thực vật và ăn không quá nhiều. Và, dần dần bạn sẽ loại trừ những sản phẩm làm từ sữa và trở thành một người thuần chay. Sau đó, bạn sẽ cảm thấy rằng mình chỉ cần tiếp tục dùng những thực phẩm tươi sống mà thôi. Cuối cùng, bạn sẽ cảm thấy mình thật nhẹ nhàng và tươi trẻ như trạng thái Prana.

Việc ăn thực vật được nghiệm chứng trong ba nguyên lý dưới đây:

Sức khỏe: Rất nhiều các cuộc nghiên cứu đã chứng minh chỉ ăn thực vật mang lại sức khỏe về mọi mặt. (Tìm kiếm trên Google với từ khóa “Vegetarian diet benefits” để tìm hiểu thêm về ăn chay và lợi ích của thực phẩm tươi sống)

Sự nhạy cảm và tính từ bi: Chấp nhận những bữa ăn chay tức là bạn đang trải nghiệm nguồn năng lượng với tần số “theta” và “delta” giúp dễ dàng hơn trong việc khám phá thế giới tâm linh đa chiều. Đó là cũng là nghệ thuật của sự từ bi đối với thế giới loài vật của con người.

Bảo vệ tài nguyên và môi trường: Hiện tại, với 6 tỉ người, vẫn đủ lương thực cho tất cả mọi người trên Trái đất. Nhưng đến năm 2050, dân số Trái đất được dự báo khoảng từ 9 đến 11 tỉ người, sẽ không có đủ lương thực cho con người nếu như hành tinh Trái đất không trở thành một hành tinh mà con người chỉ ăn thực vật (VEGETARIAN PLANET).

Thực phẩm được chế tạo từ thịt đòi hỏi dùng nguyên liệu gấp 20 lần các sản phẩm làm từ ngũ cốc hoặc lúa mì.



### **“Tập thể dục”**

Hãy quý trọng cơ thể như một ngôi đền của sự giác ngộ là tạo hóa cấp cao của thiên nhiên. Hãy tìm những bài tập phù hợp từ Thái cực quyền, Yoga hiện đại, khí công hoặc khiêu vũ để kiểm soát cân nặng và có được một hệ thống vật lý mạnh mẽ và cân đối. Chọn một chương trình mà bạn yêu thích để có thể thực hiện nó đều đặn mỗi ngày.

### **“Phục vụ cộng đồng”**

Hãy giúp làm việc gì đó có ích cho mọi người xung quanh mà không mong cầu bất kỳ điều gì. Một trái tim trong sáng giúp chúng ta có được nguồn năng lượng mạnh mẽ hơn, việc phục vụ cộng đồng cũng trở thành sự tận hưởng và dễ dàng. Dành một phần thu nhập ủng hộ cho việc nuôi dưỡng và giáo dục trẻ em trên thế giới. Những công việc phục vụ cộng đồng đem lại cho chúng ta lòng vị tha và từ bi của tình yêu thương trong sáng.

### **“Dành thời gian với thiên nhiên trong im lặng”**

Hòa nhập với thiên nhiên trong lành giúp chúng ta có thể nhận được thêm nhiều năng lượng của Trái đất (prana) và trở nên tỉnh thức cùng với sự yêu thương Trái đất một cách tích cực. Dành thời gian với thiên nhiên trong tĩnh lặng giúp bồi bổ cho linh hồn, cho phép bản thân quý trọng cái đẹp của sự tạo hóa và tăng cường sự tỉnh thức với mọi thứ xung quanh. Tĩnh lặng chính là người thầy tuyệt vời, khi yên bình, bạn hoàn toàn trở về với thực tại trong tất cả mọi khoảnh khắc để khám phá bí mật của vương quốc năng lượng cấp cao.

### **“Nghe nhạc êm dịu”**

Hai trong các tần số đẹp nhất mà con người có thể hiện diện đó là sự từ bi và yêu thương. Một trái tim trong sáng dễ dàng hơn trong việc nhận được sự hỗ trợ của vương quốc tâm linh đa chiều. Tất cả mọi người đều có thể dùng âm nhạc hay các bài hát để làm cho cơ thể cảm xúc được bình an.





**David R. Hawkins**

## **CÁC NGUYÊN TẮC CUỘC SỐNG**



**Chúng ta trở nên khỏe mạnh hơn** bằng việc thông thái hơn!

Thông thái là gì?

Đó là kết quả của việc áp dụng các nguyên tắc.

**“Suy nghĩ tạo ra hành động”**

Một cách cơ bản, khi con người muốn làm việc gì đó, dựa trên những nguyên lý mà người đó đã trải nghiệm để quyết định khả năng thấu hiểu, sẽ đưa ra hành động cuối cùng.



**“Nguyên tắc cuộc sống”**

Kết quả của những nguyên tắc sống này thậm chí còn to lớn hơn những mong muốn của cơ thể sinh học.

Sức khỏe tương ứng với sự rung động mạnh mẽ của năng lượng, bệnh tật tương ứng với sự rung động yếu ớt. Điều này đã được chứng minh bởi các nhà khoa học tâm linh.

Hệ thống thần kinh trung ương rất nhạy cảm trong việc phân biệt cách sống tiêu cực và tích cực. Với nguyên tắc sống đúng đắn, năng lượng sẽ giúp cơ thể mạnh mẽ. Não bộ sẽ tiết ra hormone Endorphins và bồi bổ cho tất cả các cơ quan trong cơ thể. Với cách sống sai lạc, hormone Adrenaline sẽ được tiết ra làm giảm khả năng miễn dịch dẫn đến các cơ quan trở nên yếu đuối và bệnh tật.

Các phương pháp chữa trị như châm cứu, nắn khớp xương, phản xạ trị liệu và rất nhiều phương pháp khác đều dựa trên các phản ứng này. Các phương pháp trị liệu đều được thiết kế để làm cân bằng hệ thống năng lượng. Tuy vậy, nếu các nguyên nhân cơ bản gây ra sự mất cân bằng năng lượng không được điều chỉnh thì bệnh tật vẫn sẽ trở lại.



### **“Nỗ lực nhóm”**

Sức khỏe tốt và sự phục hồi đến nhanh hơn nếu bạn có những người bạn bên cạnh. Đó chính là nguồn năng lượng mạnh mẽ giúp bạn vượt qua những vấn đề cá nhân và bệnh tật. Đó chính là tâm linh.

### **“Thái độ tích cực”**

Có thể nói, một sức khỏe vật lý và tinh thần được biểu hiện bởi một thái độ tích cực, thái độ tiêu cực lại cho thấy sự yếu đuối về mặt thể xác lẫn tinh thần như giận hờn, ghen tị, thù hận, tự cao, sợ hãi, lo lắng...

Thái độ tích cực chính là sức khỏe cảm xúc và thái độ tiêu cực là sự yếu đuối của cảm xúc.

Sự chịu đựng những cảm xúc tiêu cực trong thời gian dài là nguyên nhân của bệnh tật và sự yếu đuối.

### **“Tìm một người bạn tốt”**

Làm cách nào để vượt qua được thái độ tiêu cực nhằm tránh sự mất cân bằng của sức khỏe và năng lượng?

Y học cho thấy rằng bệnh nhân phải tự quyết định, với một mong muốn vượt qua mọi trở ngại để có được thái độ tích cực hơn trong mọi sự biểu hiện.

Ví dụ, bạn sẽ bớt đi nhiều thái độ tiêu cực nếu có một người bạn bên cạnh, đơn giản, hãy tìm cho bạn những người bạn tích cực.

### **“Cần thời gian”**

Sự thay đổi về năng lượng luôn luôn xảy ra để hướng con người tới những tần số cao hơn, tương ứng như vậy thái độ cũng sẽ thay đổi dần dần. Việc của bạn là làm theo những gì phải làm để hướng đến sự nâng tầm năng lượng và để mọi thứ từ từ xảy ra một cách tự nhiên.

### **“Stress được tạo ra từ bên trong”**

Y học khẳng định rằng stress được tạo ra từ sự xáo trộn và bệnh tật bên trong con người.

Các vấn đề thường được chẩn đoán với nguyên nhân xuất phát từ bên ngoài. Điều đó không chính xác. Các vấn đề đều đến từ chính thái độ bên trong của con người. Các vấn đề đến với con người không quan trọng bằng thái độ của họ đối với vấn đề đó ra sao, điều đó tạo ra các triệu chứng của stress.

### **“Thái độ xuất phát từ hoàn cảnh”**

Sự thử thách trong công việc thường được nhìn nhận theo hai chiều hướng, khuyến khích hoặc lo lắng, tùy thuộc vào sắp của bạn là một người giúp đỡ hay người trù dập.

Thái độ của chúng ta xuất phát từ hoàn cảnh, và cách xử sự của chúng ta cũng tùy thuộc vào mong muốn. Cách giải quyết vấn đề phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận sự việc, có thể vui hay buồn. Và chúng ta chọn thái độ, chọn hormon Endorphins hoặc Adrenaline.

### **“Chúng ta là một phần của thế giới”**

Không thể hoàn toàn nói rằng sức khỏe của bạn chỉ phụ thuộc vào những yếu tố bên trong, các yếu tố bên ngoài cũng tác động đến sức khỏe của bạn. Nhựa tổng hợp, thực phẩm đóng hộp, màu công nghiệp, chất bảo quản, thuốc bảo vệ thực vật và bánh hộp cũng làm cho cơ thể yếu đi, chỉ có những vật chất tự nhiên, tinh khiết mới làm cho con người khỏe mạnh hơn. Chẳng cần phải sản xuất Vitamin C tổng hợp làm gì cả.

### **“Chấp nhận và từ bi”**

Điểm yếu của con người là luôn đi ngược lại với tự nhiên, ngược lại với sự thật và chống lại nó, cách tốt nhất để đối mặt với mọi vấn đề là sự chấp nhận. Khi chúng ta thấu hiểu được bản thân, chúng ta sẽ chấp nhận mọi thứ mà trước đây chúng ta không bao giờ chấp nhận.

Tính từ bi là tần số năng lượng cao nhất mà con người có trải nghiệm. Sức khỏe của bạn tương ứng với sự thấu hiểu, thứ tha, chấp nhận và yêu thương.





**Dr. Richard Gerber**

## **CHÚNG TA LÀ MỘT THỰC THỂ TÂM LINH**



**Tất cả chúng ta** đều là những thực thể tâm linh, không thể bị phá hủy, tồn tại vĩnh viễn và đa chiều. Chúng ta chỉ có một cách nhận thức duy nhất đó chính là thông qua tâm trí.

### **“Tâm trí là công cụ để trải nghiệm”**

Tâm trí bao gồm 3 cấp độ: bản năng, trí tuệ, tâm linh và tâm trí có thể hoạt động tại không gian 6 chiều.

Tâm trí là công cụ để trải nghiệm Vũ trụ, thế giới, cơ thể, và mỗi cá nhân là một thực thể tâm linh cộng với hệ thống nhận thức vật lý. Hệ thống này được sử dụng với một chương trình cài đặt sẵn. Mỗi sự tồn tại được kết nối với công cụ bằng hệ thống mạch cảm xúc.

### **“Sự tạo thành của công cụ nhị phân”**

Công cụ được tạo nên từ sự nhị nguyên (lưỡng cực). Một phần, là điện di chuyển với vận tốc gần với vận tốc ánh sáng, là điện tích dương. Nó tạo ra phần vật lý của công cụ. Phần còn lại, là từ di chuyển với vận tốc cao hơn vận tốc ánh sáng, điện tích âm. Tạo ra phần năng lượng của công cụ. Tổng điện tích của hai phần này là 0.

Công cụ được tạo ra bởi thứ mà chúng ta gọi là “không gian trống”, không gian của tâm trí, bằng những sự rung động. Công cụ vật lý này chỉ là sự hiện diện của sự vật, là thế giới của nhận thức mà chúng ta dùng tâm trí để thấu hiểu. Cao hơn nó chính là sự tuyệt đối.

### **“Sức khỏe toàn diện - bài thuốc mới”**

Để điều khiển được cái liên quan thì nhất thiết phải thấu hiểu được cái tuyệt đối.

Khi chúng ta nói đến sức khỏe toàn diện và một bài thuốc mới, thì đó phải là bài thuốc cho công cụ vật lý này. Chúng ta hiểu biết rất nhiều về mặt vật chất của công cụ vật lý nhưng lại biết rất ít về phần tương ứng với nó - phần năng lượng.

Đây là lúc để tìm hiểu nhiều hơn về năng lượng, và nghiên cứu phát triển khoa học năng lượng để cân bằng được khoa học hiện tại, vật lý và vật chất.

### **“Cơ thể năng lượng của chúng ta đóng vai trò cực kỳ quan trọng”**

Dễ dàng để nhận ra rằng các vấn đề vật lý và cảm xúc hoàn toàn bị ảnh hưởng bởi những rung động ở tần số cao hơn tương ứng với cơ thể vật lý.

Cơ thể năng lượng đóng vai trò quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe. Mất cân bằng năng lượng trong cơ thể năng lượng dẫn đến sự phát triển và sắp xếp bất thường của hệ thống tế bào.

Bệnh tật bắt đầu xuất hiện trên cơ thể vật lý sau khi sự mất cân bằng năng lượng dần dần lớn hơn trong cơ thể năng lượng tần số cao cấp.

Cách tốt nhất để củng cố lại phần năng lượng bị mất cân bằng trong cơ thể năng lượng là bồi bổ những năng lượng với tần số phù hợp dưới dạng bài thuốc rung động. Tần số năng lượng khác nhau biểu hiện dưới sự rung động khác nhau. Chúng ta biết rằng năng lượng và vật chất là hai biểu hiện khác nhau của năng lượng nền, là năng lượng cấu tạo nên Vũ trụ, bao gồm cả cơ thể vật lý và cơ thể năng lượng.

Cường độ dao động của năng lượng Vũ trụ quyết định sự cấu thành của sự vật một cường độ rung động nhất định. Những rung động với tần số thấp tạo nên thế giới vật lý này.

Sự dao động với cường độ cao hơn vận tốc ánh sáng được biết dưới dạng năng lượng. Năng lượng cũng tương tự như vật chất chỉ có điều dao động của nó nhanh hơn. Để chữa trị cho cơ thể năng lượng, chúng ta phải thấu hiểu được năng lượng dao động ở tần số cao hơn tần số vật lý. Bài thuốc rung động dành cho cơ thể năng lượng tần số cao.



# Bruce Lipton

## NGÀNH SINH HỌC MỚI

*Chúng ta không phải là nạn nhân của gen, chúng ta tạo ra số phận.*



**Tôi tin rằng** các tế bào dạy cho chúng ta không chỉ về cuộc sống vật lý mà dạy cho chúng ta cách sống một cuộc sống viên mãn.

Tại trung tâm khoa học Ivory Tower, các nghiên cứu dựa trên lý luận này đã mang lại cho tôi giải thưởng Dr. Dolittle Award, với toàn bộ cơ sở dựa trên học thuyết tế bào.

### **“Tập hợp của tế bào”**

Bạn có thể nghĩ rằng mình là một cá thể, nhưng là một cá thể của hệ thống tế bào, tôi có thể nói với bạn sự thật rằng bạn là một thể giới của sự kết nối với khoảng 50 ngàn tỷ tế bào.

Tất cả các tế bào tạo ra cơ thể bạn là những cơ quan nhỏ riêng biệt với cùng một định hướng phát triển tồn tại. Một cách cơ bản, con người đơn giản là một hệ thống kết nối của sự những tỉnh thức của tế bào.

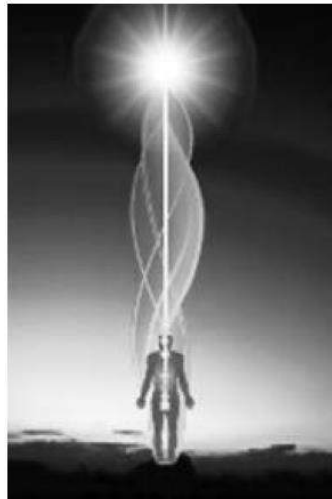
Mỗi dân tộc đều có những đặc điểm riêng, mỗi con người đều có những đặc điểm riêng thể hiện bởi hệ thống tế bào.



### **“Không phải là nạn nhân của gen”**

Với lý luận dựa trên hệ thống tế bào như là một sự thật, tôi có thể khẳng định rằng chúng ta không phải là nạn nhân của gen, chúng ta có thể làm chủ số phận, có thể tạo ra cho mình sự bình an, hạnh phúc và tình yêu thương.

Có hơn 6 tỷ người cũng như bạn. Và rất nhiều cá thể nữa của thế giới động vật cũng như cây cối. Tôi tin rằng tất cả đều có Thượng đế ở bên trong mình.



### **“Chúng ta được tạo ra từ hình ảnh của Thượng đế”**

Trong Kinh Thánh viết rằng chúng ta được tạo ra từ hình ảnh của Thượng đế. Hiện diện bởi Chúa Jesus, Đức Phật và Rumi.

Tôi thường đơn giản hóa những nghiên cứu khoa học để dễ dàng hơn trong việc áp dụng vào cuộc sống cũng như tâm linh. Chúng ta được tạo nên từ hình ảnh của Thượng đế và chúng ta cần phải đem tâm linh áp dụng vào những gì chúng ta mong muốn bao gồm cả việc củng cố sức khỏe và tinh thần.

### **“Ứng dụng không hoàn hảo”**

Chúng ta không phải là một hệ thống cơ học yếu đuối, việc sử dụng thuốc vô cơ cho cơ thể và tinh thần không phải là câu trả lời hoàn hảo.

Thuốc và phẫu thuật là một cách, nhưng không được lạm dụng, thuốc không thể nào là một giải pháp hoàn hảo. Khi bạn dùng thuốc cho cơ thể để chữa trị cho cơ quan A thì bạn lại vô tình làm giảm khả năng của các cơ quan B, C, D khác.

Đó không phải là những hormon hay chất dẫn truyền thần kinh được chúng ta trực tiếp sản xuất để điều khiển cơ thể, trí não và cuộc sống của chúng ta. Bạn hãy đừng tin nhiều vào nó nhé.

### **“Vai trò của thiên nhiên”**

Ngành sinh học mới xem cuộc sống như là những chuyển đi vào sâu bên trong bản thân những ai muốn tự tạo cho mình một cuộc sống viên mãn hạnh phúc.

Khi chúng ta thấu hiểu được ngành sinh học thời đại mới, chúng ta sẽ luôn sống đúng với tự nhiên. Ngành sinh học mới tháo gỡ những nút thắt trong việc giải thích sự tương tác giữa thiên nhiên và hệ thống tế bào không thông qua việc thay đổi cấu tạo gen.



Ngành sinh học mới khám phá ra những vấn đề tự nhiên của bệnh tật bao gồm của ung thư và tâm thần.

### **“Suy nghĩ ẩn chứa sức mạnh to lớn”**

Suy nghĩ tích cực có ảnh hưởng to lớn đến gen khi nó đi sâu vào trong hệ thống ý thức. Và suy nghĩ tiêu cực cũng có sức mạnh như vậy.

Khi chúng ta nhận ra những suy nghĩ tích cực và tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến hệ thống sinh học, chúng ta sẽ biết cách dùng kiến thức này để tạo ra cuộc sống tràn ngập sức khỏe và hạnh phúc.

### **“Hợp nhất tâm linh và khoa học”**

Là cha mẹ, chúng ta cần biết được vai trò quan trọng của việc lập trình những niềm tin cho con cái, và những tác động của niềm tin đó vào cuộc sống của trẻ.

Cho dù bạn có là cha mẹ hay không, sự lập trình bên trong bạn đóng một vai trò cực kỳ quan trọng cho cuộc sống.

Ngành sinh học mới giúp chúng ta nhận ra sự quan trọng của việc hợp nhất tâm linh và khoa học. Tôi, là sự tự chứng nghiệm để thay thế hoàn toàn cho những lý thuyết không thể hiểu thấu.

# Caroline Myss

## MỌI THỨ ĐỀU LÀ NĂNG LƯỢNG



**Mọi thứ** đều là sự dao động của năng lượng và tất cả năng lượng đều chứa đựng thông tin.

Y học hiện đại đã chấp nhận khái niệm trên và thừa nhận sự tồn tại của trường điện từ bao xung quanh cơ thể. Các nhà khoa học nhận thấy cơ thể tạo ra dòng điện trong quá trình hoạt động của mình.

### “Trường cơ thể”

Cơ thể vật lý được bao bọc bởi một trường năng lượng rộng bằng sáu tay bạn và độ dài ngang với chiều cao cơ thể của bạn. Đó cũng là hệ thống thông tin và tri giác nhạy cảm của bạn.

Chúng ta giao tiếp với mọi thứ xung quanh thông qua hệ thống này. Hệ thống tinh thức của điện từ này tiếp nhận và vận chuyển thông tin từ người này sang người khác khi giao tiếp. Những thông điệp bên trong trường năng lượng là những gì trực giác tiếp nhận.

### “Những gì đã trải qua tạo ra trường năng lượng sinh học của bạn”

Những người thực hành phương pháp năng lượng tin rằng trường năng lượng thể hiện và phản ánh thông tin của mỗi con người. Nó bao xung quanh chúng ta và thể hiện năng lượng cảm xúc mà chúng ta tạo ra thông qua những trải nghiệm bên trong lẫn bên ngoài, cả



tiêu cực lẫn tích cực. Năng lượng cảm xúc này ảnh hưởng đến những vấn đề vật lý trên cơ thể chúng ta. Và những gì chúng ta đã trải qua chính là kinh nghiệm tạo ra cuộc sống, và nó trở thành trường năng lượng sinh học của bạn.

### **“Cảm xúc - ngôn ngữ năng lượng”**

Những trải nghiệm chứa đựng năng lượng cảm xúc trong hệ thống năng lượng bao gồm: các mối quan hệ ở quá khứ và hiện tại, cá nhân và tập thể, trải nghiệm vui hay buồn, trí nhớ, niềm tin và thái độ, và cả những niềm tin tâm linh hoặc mê tín.

Các trải nghiệm cảm xúc này được mã hóa trong hệ thống sinh học và đóng góp vào sự hình thành của hệ thống tế bào. Và hệ thống sinh học lại tạo ra năng lượng phản ánh những cảm xúc đó. Năng lượng này mang những thông tin đến với đến với hệ thống miễn dịch của trực giác.

Năng lượng cảm xúc của chúng ta chuyển hóa thành những thông tin vật lý thông qua quá trình phức tạp. Giống như một hệ thống phát tín hiệu cảm xúc và hoạt động đến các cơ quan trên cơ thể. Mỗi cơ quan truyền phát một năng lượng tần số khác nhau. Khi chúng ta khỏe mạnh thì sự truyền phát này được thông suốt.

### **“Bài thuốc năng lượng”**

Một khu vực trên cơ thể không truyền phát tốt năng lượng cho thấy có vấn đề xảy ra. Sự thay đổi cường độ dao động cho thấy sự mất tự nhiên tạo ra bệnh tật và thông tin được dẫn truyền sai cũng tạo ra stress trên những vùng cơ thể đó dẫn đến bệnh tật.

Thấu hiểu và củng cố năng lượng cơ thể được gọi là bài thuốc năng lượng. Nó giống như những bài tập và niềm tin từ ngàn xưa mà ông cha ta đã áp dụng, tương tự như những bài thuốc Trung Hoa cổ đại hay những bài tập có xuất xứ từ rất lâu.

Sự thật là khái niệm bài thuốc năng lượng không hoàn toàn mới, nhưng việc thấu hiểu và áp dụng nó vào sức khỏe tâm linh là điều rất cần thiết.

**Dr. Mathews Shield**

## **HÀO QUANG XUNG QUANH CON NGƯỜI**



**Tất cả mọi thứ** trong vũ trụ này đều là sự dao động. Mọi nguyên tử, những hạt bé nhất, suy nghĩ hay sự tỉnh thức đều là sự dao động.

### **“Hào quang - rung động điện từ”**

Hào quang có thể được hiểu là sự rung động của điện từ dưới dạng ánh sáng rực rỡ tỏa ra từ một vật chất nào đó. Điều đó có nghĩa là tất cả mọi thứ xung quanh ta rung động với một tần số cụ thể nào đó và tạo ra ánh sáng.

Cơ thể con người tạo ra rất nhiều tần số năng lượng, từ trái tim, bộ não cho đến tất cả các cơ quan khác. Tần số của suy nghĩ là mạnh mẽ nhất.

Hào quang xung quanh những sự vật sống và có ý thức, ví dụ như cây cối, con người và động vật thay đổi theo thời gian, thậm chí rất nhanh, có hình dạng giống như ngọn lửa hay luồng không khí nóng xung quanh sự vật đó. hào quang không thay đổi theo môi trường mà thay đổi theo những hoạt động có ý thức, ví dụ như suy nghĩ hay thiền định.

Giáo sư Bunzen người Nga cho thấy rằng hào quang Kirilina đưa năng lượng điện vào khi trí não đưa ra quyết định. Ông nhận thấy rằng suy nghĩ xuất hiện trong hào quang trước khi điện từ xuất hiện trong trí não.

### **“Hào quang xung quanh con người”**

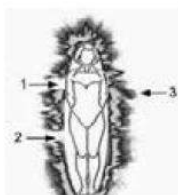
Hào quang xung quanh những sự vật không có sự sống, ví dụ như đá, thạch anh, nước là không đổi và chỉ có thể thay đổi nếu như có sự tác động mạnh mẽ vào chúng.

Hào quang của con người bao gồm nhiều loại như sóng điện từ, sóng viba, hồng ngoại và các dải tầng khác. Những sóng có tần số thấp như sóng viba, hồng ngoại tương ứng với những hoạt động của con người, sự trao đổi chất, cấu tạo DNA, tuần hoàn. Các sóng có tần số cao hơn liên quan đến những hoạt động ý thức như suy nghĩ, sáng tạo, chú ý, sự vui tính và cảm xúc.

### **“Trường năng lượng con người - phương pháp Kirlian”**

1. Đây là hào quang của người khỏe mạnh.

Đây là hình ảnh của người thiền định lâu năm với sự thấu hiểu sâu sắc và nhiều trải nghiệm đỉnh cao. Người này có sức khỏe rất tốt cả về thể chất lẫn tinh thần.



2. Đây là hào quang của người cảm nhận không trọn vẹn với cuộc sống, không cởi mở và tinh thần không ổn định. Hào quang này có nhiều lỗ hổng, không cân đối và không rực rỡ.



Đây là biểu hiện của stress. Người này nhìn có vẻ khỏe mạnh, tuy nhiên bức ảnh hào quang này cho thấy không phải vậy. Kirlian camera có thể cho thấy những gì chúng ta không nhìn thấy được. Một người nào đó có thể giấu đi sự yếu đuối nhưng hào quang thì không bao giờ nói dối. Bức hình này cho thấy nếu tiếp tục tình trạng này sẽ dẫn đến bệnh tật.

## “Luân xa”

Hệ thống bảy luân xa nằm dọc theo cột sống cơ thể và điều khiển sự hoạt động của một cơ quan sinh học tương ứng. Trong cơ thể năng lượng, mỗi luân xa tương ứng với một loại cảm xúc, một trải nghiệm tâm linh, và một biểu hiện của sự nhận thức/tỉnh thức. Bảng dưới đây thể hiện sự liên kết giữa các luân xa và cơ thể vật lý.

Luân xa	Hệ thống liên quan	Hệ thống vật lý	Biểu hiện tâm linh	Tạo hóa
Muladhara - 1 Swadhistana - 2	Nằm gần vị trí xương cùng	Hệ sinh dục, kết nối tuyến thần kinh bên trái và bên phải (nơi bắt đầu của 2 luồng năng lượng chính)	Kundalini Năng lượng vũ trụ	Sinh lý
Manipura - 3	Mặt trời	Hệ tiêu hóa	Hệ vi tế thấp	Cá nhân
Anahata - 4	Trái tim và nơi tâm trung các bụi thần kinh	Hệ tuần hoàn	Hệ vi tế cao	Cá nhân
Visshuda - 5	Nằm ở vị trí cổ, kết nối xương sống và các bó thần kinh	Hệ hô hấp	Hệ cảm xúc thấp	Cá nhân
Ajna - 6	Tuyến yên	Hệ thần kinh thực vật và hệ học môn của toàn cơ thể	Khả năng tâm linh cao	Tâm linh
Sahasrara - 7	Vỏ não	Hệ thần kinh, các cơ quan và các hoạt động của toàn cơ thể	Khả năng tâm linh cao	Tâm linh

### “Muladhara và Swadhishtana”

Hai luân xa thấp nhất biểu hiện tính vật lý tự nhiên. Chúng đại diện cho những quá trình cơ bản như sự hấp thu, tiêu hóa, bài tiết và sinh sản. Hai luân xa cơ bản tượng trưng cho đất và kết nối với Trái đất, tính dục và sự tồn tại bản năng. Đây là sự phát triển của tâm linh trên Trái đất. Trường năng lượng được thể hiện bởi Kundalini và Prana (khí).

### “Manipura, Anahata và Vishuddha”

Những luân xa này liên quan đến sự phát triển cá nhân. Chúng liên quan đến sự phát triển của năng lượng tỉnh thức và sự hiểu biết bản thân, các mối quan hệ, tình yêu thương (yêu thương bản thân và mọi người), sự kết nối và làm chủ bản thân. Về mặt sinh học, những luân xa này điều khiển các hoạt động như tiêu hóa, tuần hoàn, thanh lọc, hô hấp, miễn dịch và duy trì sự cân bằng của bản thân.

### “Ajana và Sahasrara”

Đây là những luân xa thể hiện sự kết nối với tâm linh. Hoạt động chuyển hóa của năng lượng thông qua luân xa trán giúp con người có những quyết định trực giác và cảm giác vượt trên thế giới vật chất (tiên đoán). Luân xa Sahasrara hay Ajna được khởi động khi con người bắt đầu hành trình tìm về với bản thể, về với ý nghĩa thực của cuộc sống, thông qua thiền định và những công việc tâm linh.

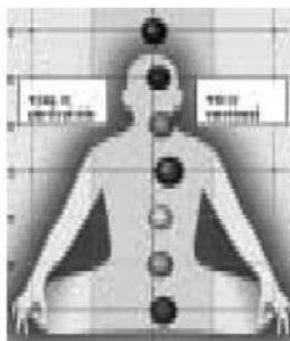
### **“Âm và dương”**

Các luân xa coi như cân bằng nếu như chúng nằm dọc theo đường chấm thẳng đứng trong dải màu xanh. Phía bên phải của đường chấm dọc là phần âm, tương ứng với tiềm thức, cảm xúc, khả năng tiếp thu, tâm lý, cảm xúc... Về phía bên trái của đường chấm dọc là phần dương tương ứng với tính vật lý, logic, sức chịu đựng, biểu hiện...

Nếu các luân xa bị lệch sang trái hoặc phải quá xa sẽ biểu hiện cho sự mất cân bằng trong cơ thể vật lý và cảm xúc. Độ lớn của những hình cầu thể hiện sự khai mở của các luân xa như thế nào. Hình cầu càng lớn thì luân xa càng được khai mở.

Âm hay trường cảm xúc (R)

Dương hay trường vật lý (L)



### **“Phương pháp Kirlian”**

Hiện nay, phương pháp duy nhất có thể ghi lại sự dao động của hào quang là phương pháp Kirlian. Mặc dù nhận dạng hào quang đã được nhắc đến từ rất lâu, nhưng lần đầu tiên kỹ thuật chụp ảnh hào quang được giới thiệu bởi hai vợ chồng người Nga là Semyon và Valentina Kirlian vào năm 1939.

Nếu bạn muốn lắng nghe được hệ thống rung động xung quanh cơ thể (hào quang) thì bạn nên tìm hiểu về nó, bằng cách đặt một xung điện cường độ cao vào cơ thể và ghi lại ánh sáng phát ra. Hình ảnh trên được ghi lại bởi camera kỹ thuật số Kirlian.

### **“Kỹ thuật hào quang”**

Một trong những kỹ thuật tiên tiến hiện nay là Compact GDV (Gas Discharge Visulisation), phát minh của giáo sư Konstantin Korotkov và nhóm của ông vào năm 1996 tại St. Petersburg, Nga.

GDV Compact sử dụng một máy tính điều khiển tia CCD cho phép có thể xem được hào quang một cách liên tục.

Các thiết bị của Kirlian được dùng trong việc nghiên cứu phát hiện phương pháp chữa bệnh, các hoạt động ý thức sau khi chết, ảnh hưởng của Thiền định lên sự tỉnh thức và phát triển tâm linh, châm cứu và thực tập chánh niệm.

Giáo sư Korotkov xuất bản cuốn *Light after Life* nói về hào quang của con người sau khi chết. Một phát hiện thú vị là hào quang thay đổi liên tục trong vòng 72 giờ sau khi cơ thể vật lý chết cho thấy những hoạt động ý thức của tâm trí sau khi chết.

Điều thú vị là, trong những nền văn hóa có liên hệ gần gũi với chúng ta, người ta vẫn thường tổ chức nghi lễ ba ngày trước khi đem người chết đi chôn.

### **Hào quang con người và Thiền định Anapanasati**

Thiền định Anapanasati là phương pháp hiệu quả nhất để thực hành. Thiền định là không thần chú, không hình ảnh, không cố ý hít thở, không nghi lễ, không tôn giáo, không giáo điều, không cần bất kỳ Guru nào. Bởi vì những giới hạn không thể nào tạo ra sự không giới hạn được...

Bí mật của tâm linh, sức khỏe và hạnh phúc nằm trong HƠI THỞ.

### **Trường năng lượng GDV và hào quang**

#### **của Minh sư Patriji**

Đây là trường hào quang lớn nhất hiện nay (28429)! Đây là hào quang của vị thầy giác ngộ.

Trong ảnh, hào quang xung quanh đầu rất dày và sáng. Sự đối xứng giữa hai bên trái và phải là 95%. Những người thực hành phương pháp Thiền Anapanasati đều có kết quả hào quang tương tự nhau, cân đối và rực rỡ.

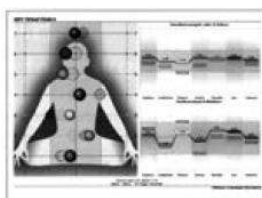


Sự phát triển của các luân xa là tương tự nhau. Từ luân xa trái tim đến luân xa đỉnh đều rất phát triển. Tất cả những người thực hành phương pháp Anapanasati đều có một hào quang khỏe mạnh, cân đối và tâm linh được phát triển thông qua sự phát triển của các luân xa, đơn giản là chỉ dõi theo hơi thở của bạn. Sự khác biệt duy nhất của trường năng lượng của Minh sư Patriji và những thiền giả khác đó là chỉ số năng lượng.

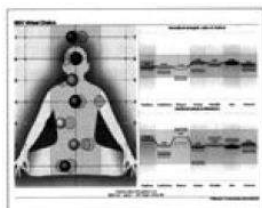
<b>Bảng so sánh chỉ số năng lượng</b>	
<i>Vị thầy Kim Tụ Tháp</i>	<i>Giá trị</i>
Shiva	20341
Prasad	22278
Ravi	22671

Patriji	28429
---------	-------

GDV cho thấy các luân xa của Patriji phát triển mạnh mẽ một cách tự nhiên tại những vùng của con mắt thứ ba, luân xa cổ họng và sự tiếp thu cao cấp của luân xa đỉnh. Patriji là một người đàn ông mạnh mẽ và ấn tượng với sự phát triển của các luân xa cao hơn những thống kê khác của phương pháp này. Tất cả các vị thầy Kim Tự Tháp đều thể hiện kết quả tương tự. Sự đối xứng của các luân xa là điều mong muốn, nó phải được thực hiện với sự phát triển bản thân và khát vọng tâm linh. Các luân xa tốt nhất là nằm ngay chính giữa của đường chấm dọc.



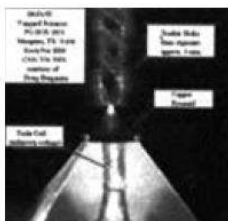
Hào quang trước khi Thiền



Hào quang sau khi Thiền

### Hệ thống luân xa của Patriji

Các luân xa đều tràn đầy năng lượng và mạnh mẽ. Luân xa cổ họng và con mắt thứ ba nằm lệch một chút về phía phải thể hiện khả năng làm chủ bản thân và luôn luôn nói sự thật. Luân xa đỉnh nghiêng về phía trái. Patriji là người đàn ông mạnh mẽ và tràn đầy cảm xúc. Điều này có thể thấy được qua sự phân bố của các luân xa.





### Năng lượng Kim Tự Tháp

*Hình ảnh này khám phá sự thu giữ năng lượng của Kim Tự Tháp. Đường xoắn ốc có thể được nhìn thấy trên đỉnh của Kim Tự Tháp. Kim Tự Tháp là dạng hình học cân đối có khả năng hấp thu năng lượng. Thiên định dưới hoặc bên trong Kim Tự Tháp giúp bạn nhận được nguồn năng lượng gấp ba lần.*

# Anodea Judith

## LUÂN XA BIỂU HIỆN CỦA Ý THỨC



**“Chúng ta cứ đến rồi đi, không có bắt đầu,  
cũng không có kết thúc”**

Từ những thiên hà xoắn ốc, qua hàng nghìn năm ánh sáng, hàng nghìn tỉ nguyên tử cuộn xoáy, Vũ trụ được tạo ra bởi sự xoáy ốc của năng lượng.

Bông hoa, cây cối, hành tinh và con người... tất cả đều được tạo ra bởi những bánh xe xoay tròn bên trong, ở trên một Trái đất luôn xoay tròn với một quỹ đạo xoay mãi mãi trong không gian. Đó là điều cơ bản của tự nhiên, bánh xe cuộc sống tạo ra tất cả sự tồn tại, vật chất.

Từ sâu phía trong của mỗi con người, tồn tại bảy bánh xe xoay gọi là luân xa tương ứng với những trung tâm năng lượng. Mỗi luân xa thể hiện một phần của cuộc sống, một phần của sự tỉnh thức. Bảy luân xa này cùng tạo ra một cấu trúc tồn tại toàn diện cho tâm trí, cơ thể và tâm linh.

**“Luân xa kết nối tâm linh”**

Bảy trung tâm rung động này tạo ra một cầu vồng kết nối giữa Trái đất và Thiên đường, tâm trí và cơ thể, tâm linh và sự tồn tại, quá khứ và tương lai. Con người tồn tại qua hằng thiên niên kỷ cùng với sự tiến hóa của các luân xa tạo ra sự tỉnh thức và tiềm năng vô tận.

Cơ thể vật lý là công cụ của ý thức. Các luân xa là những bánh xe cuộc sống mang theo công cụ này để trải nghiệm và tiến hóa. Luân xa tồn tại trong cơ thể năng lượng và chuyển hóa năng lượng cho cơ thể vật lý. Cơ thể năng lượng là cơ thể cao cấp ẩn trong cơ thể vật lý.

### **“Luân xa tạo ra trường hào quang”**

Luân xa là những kênh chuyển hóa năng lượng tạo ra trường hào quang. Hào quang được tạo bởi sự tổng hợp giữa năng lượng của các luân xa và ảnh hưởng của thế giới xung quanh.

Các luân xa thấp tạo ra nền tảng cho sự phát triển tâm linh, giống như rễ cây, cắm vào đất cho phép cây lớn lên. Các luân xa có liên quan đến hệ thống thần kinh và nội tiết. Chúng không phải là một phần của cơ thể vật lý, các luân xa tồn tại ở cơ thể năng lượng.

Luân xa luôn xoay tròn. Luân xa xoay như những bánh xe, thu hút hoặc thải hồi năng lượng trên một mặt phẳng giống như vùng nước xoáy. Những dao động đi vào luân xa được chuyển hóa và hấp thụ.

Luân xa là biểu hiện của sự lập trình vật lý và cảm xúc. Sự lập trình này điều khiển cách chúng ta thể hiện. Mỗi luân xa là một ổ cứng được lập trình tạo ra các phương diện của cuộc sống như sinh tồn, tính dục, cách suy nghĩ, cách cảm nhận. Luân xa truyền dẫn năng lượng đến cơ thể hấp thụ năng lượng từ bên ngoài.



### **“Ý nghĩa của luân xa”**

Ý nghĩa của luân xa được tạo nên bởi những hành động lặp đi lặp lại của chúng ta. Các thói quen và hành động tạo ra một trường năng lượng của ý thức. Được lập trình từ bố mẹ

và nền văn hóa, hình dạng cơ thể, tình huống và thông tin từ những cuộc sống trước. Có những người có khả năng đọc được những điều này khi nhìn vào những luân xa.

Thông qua những trải nghiệm của thế giới vật lý, các luân xa sẽ tự phát triển dựa trên quy luật hoạt động của nghiệp và luật nhân quả. Do đó, các luân xa thường bị tắc nghẽn. Luân xa của mỗi người có một ý nghĩa nhất định. Đó có thể liên quan đến một mối quan hệ, một thói quen hay một cách suy nghĩ.



Nhiệm vụ của chúng ta là làm thông thoáng các tắc nghẽn của luân xa, tẩy rửa các năng lượng không phù hợp để chúng có thể hoạt động tự nhiên, giúp cho bản thân phát triển một cách tích cực hướng đến những hiểu biết tâm linh cao hơn.

# Jasmuheen

## PRANA, THỨC ĂN CỦA CHÚA



**Chúng ta cần có được** phương pháp để trải nghiệm và nhận biết được năng lượng của sự tỉnh thức. Thật dễ dàng nếu như bạn thấu hiểu được các quy luật của Vũ trụ, đặc biệt là Quy luật hấp dẫn.

Bằng cách làm tràn ngập cơ thể với năng lượng tỉnh thức, chúng ta có thể tìm thấy những sự thật bên trong mang lại sự thông thái, tình yêu thương và ánh sáng cho bản thân.

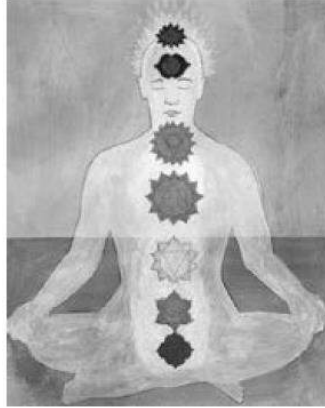
Có 3 loại Prana (năng lượng) chính

	<b>Năng</b>	
<b>Năng</b>	<b>lượng Kh</b>	<b>Năng</b>
<b>lượng</b>	<b>ôn g</b>	<b>lượng</b>
<b>Mặt trời</b>	<b>khí</b>	<b>đất</b>

Ánh sáng mặt trời mang theo Năng lượng Mặt trời. Có thể hấp thụ bằng cách tắm nắng hoặc uống nước để ngoài ánh nắng.

Năng lượng Không khí được phối hút vào thông qua hơi thở và cũng được hấp thụ thông qua các trung tâm năng lượng của cơ thể sinh học.

Năng lượng Đất được hấp thụ qua gan bàn chân. Đi chân không sẽ hấp thụ được nhiều năng lượng hơn. Nước hấp thụ được năng lượng từ cả Mặt trời, Không khí và Đất.



### **“Nhịn ăn và hấp thu năng lượng”**

Nhịn ăn có nghĩa là không ăn thức ăn. Khi nhịn ăn, chúng ta sẽ sử dụng chất béo của cơ thể và thực hiện quá trình tự tẩy rửa. Nếu nhịn ăn trong một thời gian dài sẽ dẫn đến kiệt sức, cơ bắp teo nhỏ, lão hóa và có thể tử vong.

Với năng lượng, chúng ta nuôi sống cơ thể bằng một cách khác: cung cấp cho cơ thể một nguồn sinh lực chất lượng và trong lành tuyệt đối. Hấp thu năng lượng là một cách ăn mới từ một nguồn mới.

Sống chỉ nhờ hấp thu năng lượng là một cách sống mới và không phải ai cũng sẵn sàng cho điều này. Để thực hiện chương trình này chúng ta cần phải có được sự cân bằng năng lượng cả âm và dương.

Đến những nơi có nguồn năng lượng cao như bãi biển, núi và rừng là điều rất có ích.



### **“Những thay đổi khi luyện tập chương trình năng lượng”**

Dạ dày của chúng ta sẽ nhỏ lại; quá trình chuyển hóa sẽ thay đổi; chúng ta nhận nhiều năng lượng Prana tinh khiết; chúng ta ngủ ít hơn; khỏe mạnh hơn; không bao giờ cảm thấy đói do chúng ta tận hưởng một nguồn năng lượng cao cấp hơn có khả năng cân bằng hệ thống vật lý, cảm xúc, tinh thần và cơ thể; đôi mắt sáng hơn thể hiện hạnh phúc của tâm hồn; tuyến Yên và tuyến Tàng hoạt động tốt hơn.

### **8 bước cho phương pháp năng lượng**

1. Tăng thời gian Thiền định mỗi ngày.
2. Ăn chay.
3. Ăn ít lại (giảm dần ba bữa ăn thành hai bữa rồi chỉ còn một bữa ăn mỗi ngày).
4. Thay đổi quan niệm sống.
5. Làm chủ tâm trí, nhìn lại bản thân và thay đổi thái độ.
6. Chỉ ăn thực vật, không dùng sữa (Vegan).
7. Dùng thực phẩm tươi.
8. Chỉ sống bằng chất lỏng.

# Sheila Ostrander & Lynn Schroeder

## KHOA HỌC VÀ NĂNG LƯỢNG CƠ THỂ



**Liệu có tồn tại** một cơ thể gọi là cơ thể năng lượng giống như sự tồn tại của cơ thể vật lý con người?

Từ ngàn xưa, các nhà tiên tri, nhà triết học, tâm linh học hay các tôn giáo đã đề cập đến một cơ thể mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Tất cả mọi người đều sở hữu cơ thể này. Hiện nay, nó có nhiều tên gọi như cơ thể năng lượng, cơ thể cao cấp, cơ thể vi mô, cơ thể lỏng, cơ thể beta, cơ thể sao chép, cơ thể tiền vật lý...

Những người bị mất đi một phần cơ thể luôn cảm thấy rằng phần mất đi đó (tay hoặc chân) vẫn tồn tại. Bác sỹ thường giải thích việc này là ảo giác của hệ thần kinh vẫn tự nhiên truyền tín hiệu đến những phần đã mất đi. Nhưng các nhà tâm linh học có thể thấy được hình ảnh năng lượng của phần cơ thể bị mất đi này. Phần tay hoặc chân bị mất đi vẫn tồn tại ở dạng ánh sáng, vẫn gắn với cơ thể.

### **“Cơ thể năng lượng”**

Theo các nhà khoa học tâm linh, cơ thể năng lượng lớn hơn cơ thể vật lý và ánh sáng hào quang tỏa ra bao xung quanh cơ thể rộng gấp hai lần cơ thể con người.

Eileen Garrett, Chủ tịch Hội đồng Tâm linh thành phố New York đã đề cập về cơ thể này trong một cuốn sách có tên gọi *Sự tỉnh thức (Awareness)*:

“Thông qua trải nghiệm, tôi nhận thấy một sự thật là chúng ta đều sở hữu một cơ thể thứ hai. Cơ thể này hoàn toàn có thể nhận thấy được một cách dễ dàng. Thần học phương



Đông đã khẳng định đó là cơ thể năng lượng, một vùng điện từ kết nối với trung tâm cơ thể vật lý. Tại đó, sự ảnh hưởng của vũ trụ, hệ mặt trời, các hành tinh và mọi thứ xung quanh được chuyển hóa tạo thành cuộc sống, niềm tin của con người”.

Hào quang bao quanh là một phần của cơ thể năng lượng con người. Theo Garrett, hào quang thể hiện sự phát triển của tính thức.



### **“Năng lượng là nền tảng của trực giác và tâm linh”**

Nhà khoa học tâm linh người Anh, Genaldine Cummins, đã thực hiện những cuộc nghiên cứu có kết quả tương tự:

“Tâm trí không làm việc trực tiếp với trí não. Tồn tại một cơ thể năng lượng kết nối tâm trí và các tế bào của bộ não. Những hạt rất nhỏ, mà khoa học không thể chứng minh được, chảy đều trong các ống mạch của cơ thể năng lượng đến các bộ não và các vùng khác của cơ thể. Tôi gọi nó là ‘các hạt của cuộc sống’. Đó là cơ thể không nhìn thấy được gọi là ‘cơ thể gốc’ hay ‘cơ thể thống nhất’ - theo cách gọi của tác giả - là tần số kết nối giữa tâm trí, cuộc sống và cơ thể vật lý”.

Nếu như trường năng lượng ẩn sau cơ thể này có thể nhìn thấy được và thấu hiểu được bởi các nhà khoa học thì đó sẽ là một bước tiến lớn lao. Nó không những có thể thay đổi được những quan niệm về bản thân, cuộc sống mà còn có thể hoàn thiện được y học, tâm lý học, tôn giáo, sinh học.

### **“Tìm hiểu về trường năng lượng”**

Sự khám phá về trường năng lượng này có thể giúp chúng ta nắm bắt được những sự thú vị của thần giao cách cảm hay khả năng tiên tri.

Các nhà khoa học Liên Xô đã tạo ra bước ngoặt. Họ đã ghi lại được hình ảnh của trường năng lượng này. Kirlian khám phá ra phương pháp chụp lại từ trường cao tầng chứa đựng linh cảm trực giác này vào năm 1939.

Tại Nga, một người Liên Xô là học trò của Kirlian, ghi lại hình ảnh trường năng lượng của một chiếc lá cây được chụp bởi phương pháp Kirlian ở tần số điện từ cao. Đó là một hình dạng giống như chiếc lá và thêm vào đó là những tia sáng tỏa ra sáng chói, lấp lánh bao quanh viền của chiếc lá, chính là sự phát sáng của hào quang.

Nhà khoa học trẻ này giải thích:

“Chiếc lá được cắt đi một phần ba nhưng hình ảnh trường năng lượng này vẫn giữ nguyên”.

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng tồn tại một loại năng lượng trên các vật thể sống, một loại năng lượng của cơ thể vô hình và tỏa sáng xung quanh cơ thể vật lý. Như vậy, cơ thể năng lượng chính xác là gì? Nó hoạt động ra sao? Nó đến từ đâu?

Câu trả lời được các nhà khoa học Liên Xô tại lãnh thổ Kazakhstan giải đáp. Tại Đại học Kirov State, các nhà sinh vật học, hóa học, vật lý học đã kết nối tất cả các phương pháp, thiết bị để trả lời cho những câu hỏi này. Các dụng cụ của Kirlian vẫn đóng vai trò cực kỳ quan trọng với cuộc nghiên cứu. Họ nhận thấy thông qua những kính điện tử một trường điện từ di chuyển theo các chuyển động của các cơ quan.

### **“Hình ảnh của năng lượng cơ thể”**

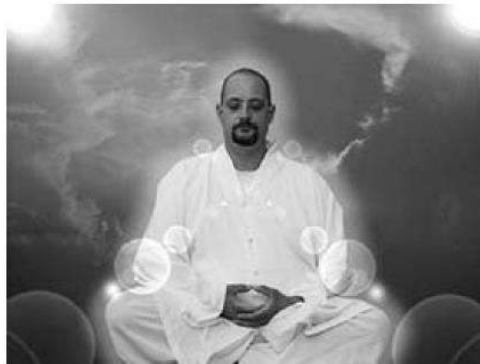
Trong cuốn *The Biological Essence of Kirlian Effect* (Alma-Ata, 1968), xuất bản bởi Đại học State của Kazakhstan có viết:

“Hình ảnh của ánh sáng không nhìn thấy được trong ảnh Kirlian được tạo ra bởi năng lượng chứ không phải là điện tích của các cơ quan. Một trong những điều khác biệt của sự dao động với nhiều màu sắc của cơ thể năng lượng này là nó biểu hiện riêng rẽ ở từng phần cơ thể”.

Mặc dù một phần của cơ thể vật lý bị mất đi, phần cơ thể năng lượng vẫn còn tồn tại rất rõ ràng ở tầng điện từ cao cấp. Nhưng nếu cơ thể năng lượng biến mất thì chắc chắn động vật hay thực vật sẽ không còn sự sống nữa.

“Có một tỉ lệ giữa cơ thể vật lý và cơ thể năng lượng (tỉ lệ giữa các hạt nguyên tử tế bào và các hạt năng lượng). Năng lượng sử dụng của các sự vật sống được tổng hợp bởi năng lượng từ các tế bào và năng lượng của cơ thể năng lượng”.

Năng lượng này được tạo ra từ đâu? Và làm cách nào có thể nạp được? Phát hiện tuyệt vời của các nhà khoa học khi nhận ra hơi thở mang lại những hạt electrons năng lượng có thể bổ sung năng lượng cho cơ thể năng lượng này. Với hình ảnh từ trường tần số cao, quá trình này diễn ra rất rõ ràng và các nhà khoa học hoàn toàn có thể nhận thấy được.



### **“Hơi thở mang lại năng lượng sống cho toàn bộ cơ thể”**

Hơi thở nạp năng lượng cho toàn bộ cơ thể, làm đầy năng lượng dự trữ và cân bằng các năng lượng xấu. Các nhà tâm linh học cổ xưa ở Ấn Độ đã đề cập đến Yoga với hơi thở là chìa khóa để tiếp nhận năng lượng Prana mang lại sức khỏe toàn diện cho con người.

Các nhà sinh vật học tại Đại học State của Kazakhstan đã hiểu được tại sao hơi thở lại có thể mang lại các hạt ion, năng lượng của hơi thở là tối thượng cho cơ thể, là bài thuốc hoàn hảo cho tất cả mọi bệnh tật.

Các bệnh tật xuất hiện khi trường năng lượng yếu đi. Các nhà khoa học nhận thấy rằng các hạt điện tích âm khi được phun vào vết thương có thể làm cho vết thương mau chóng lành hơn bình thường vì các hạt ion âm này nạp năng lượng cho vùng bị tổn thương của cơ thể năng lượng.

“Với khái niệm về trường năng lượng của cơ thể, chúng ta có cái nhìn mới hơn về sự phát triển của ung thư, các khối u và bệnh tật khác”.

### **“Sự vượt ra khỏi cơ thể của cơ thể năng lượng”**

Các nhà tâm linh học khẳng định rằng có thể tách cơ thể năng lượng ra khỏi cơ thể vật lý nếu muốn. Nhiều nhà tâm linh học chẳng những có thể di chuyển cơ thể năng lượng mà còn có thể du ngoạn với nó. Rất nhiều Yogi đã có trải nghiệm vượt ra ngoài cơ thể. Trong cơn mê, thiền định sâu, giấc ngủ hay dưới ảnh hưởng của gây mê, cơ thể năng lượng có thể vượt ra ngoài.

Khi chết, cơ thể năng lượng sẽ rời khỏi cơ thể vật lý.

“Cơ thể năng lượng đi vào cơ thể vật lý với một hình dạng tương tự. Khi chết, chúng ta ra khỏi lớp vỏ bọc và tiếp tục cuộc sống với cơ thể năng lượng”.

# Seth / Jane Robert

## NĂNG LƯỢNG CHỮA LÀNH NẪM TRONG BẢN THÂN



### **“Để khỏe mạnh, bạn phải tin rằng mình khỏe mạnh”**

Một bác sỹ giỏi là người có thể thay đổi suy nghĩ của người khác. Bác sỹ sẽ thay thế những suy nghĩ yếu đuối bằng những suy nghĩ khỏe mạnh. Bất kỳ phương pháp hay loại thuốc nào cũng sẽ không có hiệu quả nếu như không thay đổi được suy nghĩ theo chiều hướng tích cực.

Thật không may, con người thích những suy nghĩ cứng nhắc, tạo ra lối mòn tư duy phức tạp, sợ hãi bệnh tật xảy ra hơn là muốn biết được sự thật về bệnh tật. Con người phải tìm hiểu nguyên nhân của cái chết để khám phá ra sự thật về bệnh tật rồi vượt qua nó.

Bác sỹ nghĩ rằng con người luôn mang theo bệnh tật và bằng nhiều cách, họ tự tạo ra thêm nhiều phương pháp y học chữa trị.

### **“Sự quan trọng của suy nghĩ”**

Những thầy thuốc ngày xưa thường chữa trị từ cái gốc của bản thân bệnh nhân và hiểu được sức mạnh của niềm tin cũng như sự quan trọng của suy nghĩ. Bằng những biện pháp tâm lý, bệnh nhân được tẩy sạch những niềm tin yếu đuối về bệnh tật trong trí não.

Ngành y dược hiện đại không đi được vào cái gốc của vấn đề bởi chính lối mòn suy nghĩ đã tồn tại khá lâu. Nó cho rằng bệnh tật và sự yếu đuối của sức khỏe là cái gì đó bất bình thường, và phức tạp hóa mọi vấn đề của bệnh tật.

Suy nghĩ của bệnh nhân yếu đuối khi phụ thuộc vào bác sỹ. Họ nghĩ rằng họ cần nhau. Bệnh nhân luôn tin tưởng rằng bác sỹ có đầy đủ những kiến thức và sự thông thái mà bản thân bác sỹ thật sự không có. Họ luôn xem bác sỹ có quyền hạn tuyệt đối.

### **“Chỉ chữa được triệu chứng”**

Bác sỹ thường làm cho bệnh nhân nhầm tưởng rằng họ không thể tự giải quyết các vấn đề về sức khỏe của họ mà phải cần đến bác sỹ.

Bệnh nhân cố gắng vâng lời bác sỹ để giảm đi những triệu chứng của vấn đề và rồi bác sỹ lại làm trầm trọng hơn niềm tin về sức khỏe yếu và bệnh tật của bệnh nhân.

Không những vậy, ngành y học hiện nay luôn tạo ra những phương pháp chữa trị có sẵn theo chỉ định và bệnh nhân chỉ việc chọn lựa theo khả năng. Không thể nói rằng ngành y học hiện nay không tốt và không đem lại lợi ích, tuy nhiên giá trị tích cực của hệ thống này đang bị mất đi.

Bác sỹ được kính trọng trong xã hội, ý kiến của bác sỹ được chú ý đặc biệt. Bệnh nhân phải luôn sẵn sàng có những suy nghĩ không làm trầm trọng hóa vấn đề của bệnh tật.

### **“Đừng gán cho mình bệnh tật”**

Tự nhận hoặc gán cho ai đó bệnh tật là hết sức tai hại, vì điều đó làm ảnh hưởng đến những hoạt động tự nhiên và giảm khả năng của sức mạnh nội lực phía trong.

Bạn thường được thông báo rằng mình đang có một vấn đề gì đó. Và bạn lo lắng, điều đó sẽ lại làm hại cơ thể bạn. Bạn luôn có quan niệm rằng cảm xúc và niềm tin của bạn không thể làm được gì trước những vấn đề đang vây quanh bạn.

### **“Bạn tự chọn cho mình bệnh tật”**

Bệnh nhân thường cảm thấy yếu đuối và điều đó là cơ hội cho các virus tấn công. Sự thật là bạn đã chọn trước cho mình những loại bệnh tật tương ứng với những suy nghĩ tự nhiên của bạn. Vậy, bạn sẽ khỏe mạnh nếu như bạn nghĩ rằng mình luôn luôn khỏe mạnh.

Cơ thể bạn có sẵn sự tỉnh thức tạo năng lượng và sức sống. Nó tự động biết cách chỉnh sửa mọi sự mất cân bằng nhưng ý thức của niềm tin có thể ảnh hưởng lên sự tỉnh thức của cơ thể. Cơ bắp của bạn và tất cả các phần còn lại của cơ thể luôn tin vào những gì bạn nghĩ về chúng.

### **“Niềm tin tạo ra vấn đề vật lý của bạn”**

Nếu bạn tin rằng chỉ có bác sỹ mới có thể chữa bệnh cho bạn thì bạn sẽ đến bác sỹ, vì bạn nghĩ rằng bác sỹ là người duy nhất có thể giúp bạn.

Tuy nhiên, niềm tin này cho thấy sự giới hạn. Trong khi bạn hoàn toàn có thể tự chữa khỏi cho bản thân mình bằng cách thay đổi những suy nghĩ tạo ra bệnh tật từ chính bạn.



### **“Năng lượng chữa lành đã ở sẵn trong bạn”**

Đây là lúc ứng dụng năng lượng tâm linh vào việc chữa trị. Bạn có thể tự chữa lành cho bản thân và thay đổi những suy nghĩ sai lạc của mình trong cuộc sống. Các bác sỹ phải hướng dẫn cho bệnh nhân cách tự vượt qua bệnh tật bằng nguồn năng lượng nội tại và tin tưởng sức khỏe trong bản thân mình.

# Dr. Thomas J. Chalko

## TẬN HƯỞNG SỨC KHỎE



### **“Cơ thể của chúng ta là hoàn hảo”**

Cuộc sống là một trải nghiệm tuyệt diệu. Điều tuyệt vời nhất và quan trọng nhất của cuộc sống là sự tự do và dễ dàng.

Khi chúng ta được sinh ra, cơ thể chúng ta là hoàn hảo và luôn luôn khỏe mạnh cho đến khi nào chúng ta muốn. Tâm trí của chúng ta không nên bận tâm về bệnh tật và hãy tập trung vào sự phát triển bản thân để có thể đạt được sự hài lòng viên mãn trong cuộc sống.

### **“Bạn quyết định sức khỏe của bạn”**

Bạn chịu trách nhiệm 100% về tình trạng sức khỏe và bệnh tật của bạn, bạn hãy hoàn thiện sức mạnh nội lực để luôn ở trong trạng thái khỏe mạnh nhất, vượt ra khỏi mọi bệnh tật.

### **“Không có bệnh nào là nan y”**

Không tồn tại bệnh nan y nào cả, chỉ có những suy nghĩ lệch lạc, kiến thức sai lệch và sự giới hạn của hiểu biết về tâm trí và cơ thể.





### **“Tâm trí khỏe mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh”**

Không việc gì phải trả tiền cho thuốc thang nếu bạn muốn có một tâm trí và cơ thể khỏe mạnh toàn diện. Thuốc chỉ làm giảm sức mạnh của tâm trí trong việc điều khiển các hoạt động của cơ thể và làm cho bệnh nhân mất dần đi sự kiểm soát đối với cơ thể mình.

### **“Chúng ta lại tin vào việc thuốc có thể chữa được bệnh”**

Ngành thương mại y dược làm cho mọi người nghĩ rằng cách duy nhất để chữa bệnh đó là dùng thuốc hoặc phẫu thuật. Chúng ta được bảo rằng thuốc sẽ chữa trị được, và nếu loại thuốc này không có tác dụng thì hãy sử dụng loại khác. Chúng ta cứ tin rằng, mỗi loại bệnh tật sẽ có một loại thuốc tương ứng.

Dr. Deepak Chopra đã chỉ ra rằng khoa học y dược làm hạn chế những phát triển của ngành khoa học khác như vật lý lượng tử.

Các kính hiển vi chỉ có độ phân giải giới hạn, tầm nhìn chỉ trong 0,4 đến 0,7 micrometers, ngay cả khi có thể nhìn thấy những hạt nhỏ hơn cả nguyên tử thì cũng không mang lại ý nghĩa gì. Vật lý học đã chứng minh từ rất lâu, tất cả mọi thứ đều là năng lượng, đều là sự dao động ở trạng thái cân bằng. Chúng ta có thể thấy được vật chất, các nguyên tử, phân tử đơn giản vì năng lượng của chúng nằm trong phạm vi có thể nhận dạng của mắt chúng ta, ví dụ như ánh sáng tự nhiên.

### **“Không có sự khác nhau giữa suy nghĩ và vật chất”**

Một cách hiểu mới, được chính các nhà khoa học vật lý đồng ý, không tồn tại sự khác biệt giữa suy nghĩ và vật chất. Suy nghĩ có thể trở thành vật chất và vật chất cũng có thể trở thành suy nghĩ.

Cấu trúc của cơ thể là thật sự hoàn hảo. Hệ thống Tâm trí-Cơ thể được thiết kế để hoạt động trơn tru, để chống lại bệnh tật và chữa lành những phần bị tổn thương. Tổ tiên của chúng ta chẳng bao giờ củng cố cấu trúc bằng cách thay thế bộ phận nào của cơ thể cả.

### **“Tất cả những gì bạn làm là đừng làm gián đoạn quá trình tự chữa lành”**

Nếu bạn vô tình bị xước, vết thương sẽ tự động lành trong vòng vài ngày. Tất cả những gì bạn làm là đừng cản trở quá trình tự chữa lành, giữ cho vết thương sạch không bị nhiễm bẩn và không vận động tại vị trí của vết thương quá nhiều.

Cơ thể tự động làm lành vết thương từng chút một. Các tế bào tại nơi bị đứt sẽ phát triển để liền lại với nhau. Có rất nhiều loại tế bào được sản sinh để phục hồi một vết thương mà không có bất kỳ một sự nhầm lẫn nào, từng mạch máu, từng sợi cơ, từng dây thần kinh... tất cả đều được tái tạo và kết nối lại. Ngay cả những mô cơ bị hỏng, cơ thể cũng sẽ thay thế được.

### **“Bạn có thể tự chữa lành được”**

Quá trình phục hồi này luôn xảy ra một cách hoàn hảo trong cơ thể bạn. Không ai có thể giúp bạn chữa lành cho bản thân. Chỉ bạn có thể tự chữa lành cho bản thân một cách tốt nhất. Bệnh tật khống chế con người khi cơ thể mất đi khả năng tự cân bằng tốt nhất của chính nó.

Tất cả mọi bệnh tật, dù bất kỳ lý do gì, có virus hay không virus, đều chỉ là kết quả. Kết quả của sự đầu độc bởi chính những gì ta làm, bởi những sự thiếu hiểu biết, sai lạc của chúng ta. Chúng ta có sẵn những độc tố, virus trong cơ thể. Chúng ta đang cảm thấy OK rồi đấy, nhưng chúng ta cũng có thể cảm thấy tốt hơn nhiều nữa, chúng ta có thể trẻ trung hơn nhiều nữa. Vậy phải làm sao?

### **“Thanh lọc cơ thể, phục hồi khả năng tự chữa lành”**

Câu trả lời thật đơn giản và dễ dàng: tẩy độc cơ thể và đừng đầu độc cơ thể nữa. Tránh xa những nguồn gây độc tố ngay và triệt để. Làm như vậy bạn có thể thanh lọc cơ thể và phục hồi khả năng tự chữa lành tự nhiên.

Hệ thống Tâm trí-Cơ thể của bạn sẽ hồi phục khả năng chữa lành một cách nhanh chóng, tổn ít năng lượng nhất và không khiến bạn phải bận tâm nhiều. Đây là bước đầu tiên và cần thiết của quá trình chữa trị.

Khi cơ thể bạn bị nhiễm độc, quá tải lượng độc tố và thức ăn dư thừa, tâm trí của bạn, từ tiềm thức cho đến siêu thức, phải gánh chịu một sức ép để thải loại các chất độc này từ tất cả các cơ quan trong cơ thể. Đây là hoạt động ý thức thấp nhất của tâm trí có thể.

### **“Tâm trí điều khiển mọi hoạt động của cơ thể”**

Bạn có thể tăng cường sự tinh khiết của cơ thể bằng cách khuyến khích những suy nghĩ chắc chắn và hạn chế những suy nghĩ không cần thiết. Sự trong sáng của tâm trí, suy nghĩ cũng quan trọng như sự thanh lọc cơ thể. Lúc đó, tâm trí của bạn sẽ hoàn toàn thoải mái để điều khiển tất cả các hoạt động của cơ thể một cách trơn tru nhất.

Không còn nỗi sợ. Chẳng có gì trên thế giới này để phải sợ hãi cả. Sự sợ hãi là thứ tồi tệ nhất mà bạn có thể mang lại cho tâm trí. Sự sợ hãi làm tắc nghẽn và đình trệ mọi hoạt động của tâm trí và cả những ý thức cao cấp hơn (higher mind).

### **“Lắng nghe sự tĩnh lặng, tất cả mọi thứ đều ở đó”**

Lắng nghe sự tĩnh lặng ở giữa những suy nghĩ: tất cả mọi thông tin, lời khuyên, thông điệp cho chính bản thân bạn đều có ở đó. Tất cả những thiên tài đều đi vào trạng thái này một cách tự nhiên. Tất cả những sáng kiến đều xuất phát từ đó.

Không dễ để có thể mô tả chi tiết về sự kết nối với Tâm trí cao cấp của bạn (higher mind). So sánh với ngôn ngữ của Tâm trí cao cấp, ngôn ngữ mà chúng ta nói và nghe hằng ngày chỉ là một cách thức truyền đạt thông tin ở cấp độ thấp.

### **“Ăn thực vật, không ăn thịt động vật”**

Chúng ta phải tránh việc ăn thịt động vật. Thịt chứa hàng trăm loại độc tố và chứa không nhiều thành phần dinh dưỡng phù hợp cho cơ thể con người.

Thịt lưu lại trong ruột già rất lâu trước khi được bài tiết ra ngoài. Rất lâu. Nó không chỉ khó để tiêu hóa mà còn mang rất nhiều chất độc. Bởi vì thịt lưu lại rất lâu trong cơ thể chúng ta, nó làm tắc nghẽn hệ thống và bắt đầu thối rữa. Hệ thống rất khó để thải loại nó ra ngoài, chất độc sẽ bắt đầu ngấm vào hệ thống mạch máu.

### **“Tất cả mọi bệnh tật đều có thể chữa được”**

Nghiên cứu về các loại bệnh tật và tìm ra phương pháp chữa trị cho chúng là tốn thời gian. Những phương pháp này chỉ giải quyết triệu chứng mà không quan tâm đến nguồn gốc của vấn đề.

Thay vì áp dụng những phương pháp điều trị khác nhau cho từng loại bệnh tật, hãy chữa luôn tất cả mọi loại bệnh tật. Ổn định cân nặng, chữa lành ung thư, hết dị ứng, nhiễm trùng, mụn, viêm khớp, nghiện thuốc lá và các thói quen xấu khác, làm chậm hoặc ngừng quá trình lão hóa v.v... tất cả đều có thể, đơn giản, dễ dàng và không tốn nhiều công sức. Tất cả mọi người đều có thể làm được.

### **“Giúp đỡ người khác tự chữa lành”**

Hãy nói với những người xung quanh rằng cách tốt nhất là bạn hãy tự chữa trị cho chính bản thân bằng Thiên định.

# Rasha

## CHỮA BỆNH BẰNG NĂNG LƯỢNG



**Việc duy trì sức khỏe** bằng rung động năng lượng đòi hỏi sự đều đặn và kiên trì của người thực hiện.

### **“Phương pháp năng lượng tẩy rửa cho cơ thể tinh tế”**

Nếu chỉ nuôi dưỡng cơ thể vật lý thì bạn sẽ không thể nào luôn luôn ở trạng thái cân bằng được. Điều cơ bản của phương pháp là việc duy trì thực hành đều đặn để bổ sung năng lượng làm sạch cơ thể tinh tế. Đơn giản, cơ thể vật lý sẽ khỏe khi cơ thể năng lượng được khỏe mạnh tương đương với công sức tập luyện của bạn.

Nó tạo cho bạn một thói quen, là công cụ giúp bạn hướng đến những tần số tồn tại cao hơn đang chờ đón bạn. Để tạo ra trải nghiệm ở các tần số mà bạn mong đợi, hãy bắt đầu chấp nhận rằng sự tồn tại của bạn vượt xa hơn cấu tạo vật lý này.

### **“Chữa lành bằng năng lượng”**

Sự thật là cơ thể vật lý cũng rung động dựa trên một tần số nhất định. Tất cả đều là năng lượng. Hãy củng cố cơ thể vật lý của bạn bằng sự thực hành Thiền định hơn là chỉ chú ý vào nó. Nếu chỉ tập trung vào sự rung động tần số thấp của cơ thể vật lý bạn sẽ không thể gia tăng được mức độ rung động căn bản tổng thể của bạn. Gia tăng sự rung động càng nhiều càng mang lại cho bạn sức khỏe. Phương pháp năng lượng luôn đi kèm với một kế hoạch làm trong sạch cơ thể vật lý để đạt hiệu quả cao nhất.

Bạn có thể trải nghiệm các triệu chứng của bệnh tật trong quá trình được chữa lành. Vì vậy, đừng cho rằng quá trình chữa lành bằng năng lượng không hiệu quả khi có chút mệt mỏi xảy ra sau đó.

### **“Bệnh tật là dấu hiệu mong muốn được chữa lành”**

Dưới góc độ năng lượng, những triệu chứng của bệnh tật tạo ra sự chú ý và chỉ ra những phần cơ thể hay tâm trí cần được làm sạch. Quá trình thải độc cũng cho thấy dấu hiệu của sự thanh tẩy trong cơ thể và hệ thống tế bào bị tắc nghẽn.

Trong quá trình tẩy rửa để hướng đến sự rung động cao hơn, những tắc nghẽn trong cơ thể được thông suốt. Điều này có thể tạo ra những trải nghiệm lặp lại của những cảm xúc tiêu cực trong quá khứ, là biểu hiện tốt của quá trình.

Đừng nghĩ rằng những trải nghiệm cảm xúc xảy ra trong quá trình sẽ tạo ra sự mất cân bằng trong cơ thể cảm xúc. Sự thật rằng, những trải nghiệm này cho thấy sự cân bằng đang được thiết lập trong các lớp năng lượng cảm xúc trong khi những lớp năng lượng tiêu cực đã được thải hồi.

### **“Giảm nghiệp”**

Kiên trì với quá trình chữa lành, bạn sẽ tẩy rửa được các nghiệp tồn đọng và bắt đầu xây dựng thêm những lớp năng lượng của những trải nghiệm và kiến thức đã học đang được đúc kết từ cuộc sống này qua cuộc sống khác.

Bạn sẽ bắt đầu thay đổi theo chiều hướng tích cực, bạn sẽ thấy mình được phóng thích và tự do khỏi những cảm xúc đã kìm nén bạn bấy lâu nay. Bạn dễ dàng thể hiện những cảm xúc khoan dung, nhân từ giúp mang lại những trải nghiệm tốt đẹp.

### **“Trải nghiệm của chính bản thân”**

Những thay đổi tích cực trong và sau quá trình Thiền định chính là những trải nghiệm của bạn. Bạn có thể làm chủ cảm xúc, không bị dính chặt vào những cảm xúc tốt độ và dễ dàng làm chủ mọi hành vi của mình. Bạn trải nghiệm bản thân mình như một cuộc sống mới, một cảm giác mới, bắt đầu tận hưởng cuộc sống như một vai diễn trong một bộ phim chỉ có kịch bản đầy hạnh phúc. Bạn hãy dành thật nhiều thời gian hơn nữa với chính bản thân, với những trải nghiệm và sự thay đổi của chính mình. Sự thay đổi của từng tế bào, cơ thể cảm xúc, trí nhớ, sự bình an, tĩnh tại. Tần số rung động của bạn sẽ thay đổi. Cuộc sống sẽ như những gì bạn mong đợi, bạn đã ở một mức năng lượng mới với những trải nghiệm mới sẽ luôn đi bên cạnh bạn suốt cả cuộc đời.



**Dr. Richard Gerber**

## **THIÊN ĐỊNH, CÁCH TỐT NHẤT**



**Thiền định** là dừng những suy nghĩ ý thức và cho phép những rung động tần số cao cấp hơn đi vào sâu bên trong.

### **“Thiền định tăng sức khỏe cho cơ thể năng lượng”**

Thiền định tạo ra sự thay đổi dần dần trong cơ thể năng lượng của con người, cho phép kết nối với bản thể cao cấp. Các luân xa sẽ được khởi động và tẩy rửa, năng lượng Kundalini từ luân xa gốc sẽ bắt đầu đi lên theo cột sống hướng đến luân xa đỉnh.

Mọi thứ sẽ diễn ra một cách tự nhiên, các luân xa dần dần sẽ được khai mở. Các luân xa khai mở sẽ tương ứng với sự phát triển của tình yêu thương, khả năng truyền đạt thông tin, biểu hiện cảm xúc, giao tiếp, sáng tạo và hiểu được ý nghĩa của cuộc sống.

Tất cả mọi quy định, mọi lối mòn suy nghĩ, mọi khuôn mẫu văn hóa đều có thể làm cản trở sự phát triển tự nhiên của con người, nó tạo ra sự tắc nghẽn trong các luân xa. Sự tắc nghẽn này là trở ngại cho dòng năng lượng Kundalini đi theo cột sống và hướng lên phía trên. Stress trong cuộc sống cũng sẽ gây ra các tắc nghẽn trong cơ thể năng lượng và tạo ra sự mất cân bằng trong cơ thể vật lý.

### **“Thiền định gia tăng năng lượng cơ thể”**

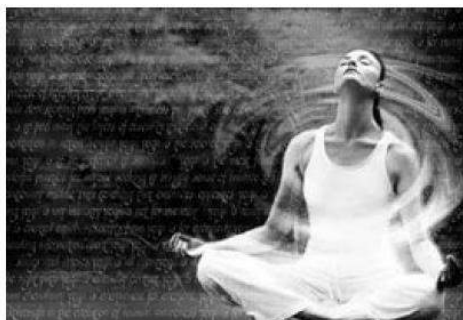


Thiền định đều đặn giúp nâng cao năng lượng Kundalini, các luân xa dần được khai mở từ luân xa gốc đến luân xa đỉnh. Khi các luân xa được khai mở, phần năng lượng xấu sẽ được tẩy sạch. Các tắc nghẽn sẽ được thông suốt. Cơ thể năng lượng sẽ được tẩy rửa. Các luân xa khai mở cũng sẽ mang lại nhiều sự tỉnh thức hơn, cảm xúc luôn được cân bằng, các bài học tâm linh cần thiết cũng sẽ đến.

### **“Thiền định giúp lắng nghe sự thông thái bên trong”**

Quá trình thiền định giúp con người học những bài học quan trọng nhất trong cuộc đời, mỗi người sẽ bắt đầu tỉnh thức để thấu hiểu được nguyên nhân của những tắc nghẽn. Những thông tin đó sẽ đến với mỗi người thông qua thiền định khi bạn biết lắng nghe được sự thông thái của bản thể cao cấp.

Thiền định giúp bạn xây dựng một cây cầu năng lượng để học hỏi, giao tiếp và kết nối cơ thể vật lý với những kiến thức cao cấp của sự tỉnh thức. Thiền định là công cụ mang mỗi người đến gần hơn với sự thật, sự thấu hiểu cao cấp hơn thế giới vật lý này.



### **“Thiền định cho sự giác ngộ”**

Thiền định là chìa khóa để thấu hiểu được sự liên kết tự nhiên của vật chất, tinh thần, năng lượng và bản thể tâm linh cao cấp. Trong chuyến hành trình trải nghiệm đến Trái đất, linh hồn đến để lĩnh hội những giá trị tâm linh cao cấp hơn như tình yêu thương, vị tha, cảm thông và sẻ chia.

Khi mỗi người cảm thấy sự khó khăn trong việc thể hiện những bài học cơ bản trên trong quá trình phát triển của linh hồn, các bệnh tật sẽ xuất hiện như là một bài học để trải nghiệm.

Thông qua thiền định, mỗi cá nhân sẽ khám phá được giá trị chân thực ẩn chứa sau sự yếu đuối, bệnh tật của cơ thể vật lý.

Mục đích thật sự của thiền định là để có được sự giác ngộ. Sự giác ngộ ở đây có thể được định nghĩa là sự đầy đủ của năng lượng tinh thức vũ trụ, là cảm giác của sự hợp nhất với tất cả và sự thấu hiểu của mong muốn tâm linh bên trong cơ thể vật lý.

Sự nhận thức cao cấp này cho phép mỗi cá nhân thấu hiểu được ý nghĩa của cuộc sống, của những mối quan hệ với mọi người và với toàn thể vũ trụ một cách tổng thể. Thiền định đơn giản là làm nhanh hơn quá trình phát triển của sự tinh thức.

**Osho**

## **THIỀN ĐỊNH ĐỂ CHỮA LÀNH**



**Một người** có thể tự chữa lành cho bản thân là người thấu hiểu rằng mỗi cơ quan là sự thống nhất của cơ thể và linh hồn, của vật chất và tâm linh, của cái nhìn thấy được và cái không nhìn thấy được.

### **“Thuốc không chữa bệnh”**

Thuốc đương nhiên không thể đủ được. Thiền định nếu thiếu cũng sẽ chẳng bao giờ đủ. Bạn có thể cho ai đó thuốc, nhưng sẽ chẳng giúp được gì nếu người đó mất đi chính mình. Thuốc chẳng giúp được gì.

Thiền định không chỉ mang lại sự nhận biết bản thân, nó còn giúp bạn trải nghiệm cuộc sống vĩnh cửu; không có cái chết. Nếu thiền định là một phương thuốc, mỗi bệnh viện, phòng khám, viện tâm thần, tâm lý học... đều sử dụng thiền định thì rất nhiều thứ sẽ trở nên đơn giản một cách rõ ràng. Ngay cả khi tâm trí của bạn trở nên điên khùng, bạn chỉ việc chứng nghiệm nó.



### **“Thiền định có thể chữa lành mọi bệnh tật của tâm trí”**

Thiền định là trải nghiệm: “Tôi không phải là tâm trí, không phải là cơ thể này... tôi là sự chứng nghiệm của tất cả mọi thứ”. Trải nghiệm cao cấp này sẽ thay đổi trọn vẹn nhận thức. Rất nhiều thứ đang làm cho bạn rối loạn sẽ mất đi. Bạn sẽ chẳng bao giờ phải định nghĩa bản thân, bạn chỉ là người quan sát trên một ngọn đồi. Bạn có thể ngồi sang một bên và nhìn tất cả mọi chuyện như một khán giả, một người quan sát, như đang xem một bộ phim trên màn hình. Bạn chẳng phải phán xét điều gì cả, vì khi bạn phán xét, bạn lại đang định nghĩa chính bản thân. Thế là bạn cứ muốn điều tốt và chẳng muốn điều xấu. Khi bạn thật sự quan sát thì chẳng có sự phán xét nào cả. Đơn giản bạn là một cái gương phản chiếu tất cả mọi thứ đang diễn ra.

Một người có thể học chỉ một chút về Thiền định cũng có thể thoát khỏi mọi bệnh tật của tâm trí. Chẳng cần bất kỳ một nghiên cứu nào về tâm lý học cả. Đó là sự ngu dốt.

Có những người học về tâm lý trong 15 năm, trở thành những nhà phân tích tâm lý, nhưng vấn đề vẫn như vậy. Chẳng cần phải phân tích giấc mơ của con người. Điều cần làm là đánh thức con người và giấc mơ sẽ dừng lại. Mặc dù điều này đi ngược lại với công việc để nhận lương ấy.

Nếu thiền định được hướng dẫn rộng rãi, những viện tâm lý học và các trường học kiểu như vậy sẽ biến mất.

Sức khỏe của tâm trí không thể tìm được bởi bản thân tâm trí. Tâm trí vốn đã bệnh rồi. Có nhiều loại bệnh tật. Một vài người đang bệnh chút chút nên đừng nghĩ rằng những người đó bị tâm thần, họ ấy chỉ bệnh chút chút như mọi người mà thôi.



**Dr. Richard Gerber, M.D.**

## **RUNG ĐỘNG CHỮA LÀNH - BÀI THUỐC CỦA THỜI ĐẠI MỚI**



### **“Thời đại mới”**

Ý thức, bản thân nó cũng là một dạng năng lượng. Đó là dạng cao nhất của năng lượng và luôn luôn đi cùng trong cuộc sống con người. Đó là một chuyến đi tâm linh đến với thế giới vật chất để tiến hóa hoàn thiện bản thân.

Ngành vật lý và hóa học không thể trả lời được các câu hỏi về những vấn đề tổng thể của con người. Chỉ khi những yếu tố ở những không gian cao cấp hơn được thêm vào cuộc sống với sự thấu hiểu về hệ thống năng lượng cấu tạo nên sự vô hạn của con người thì mọi câu hỏi mới được giải đáp.

Hệ thống y học đã cho thấy sự không toàn diện, bởi vì nó bỏ qua phương diện quan trọng nhất của chính mỗi con người - phương diện tâm linh.

### **“Chúng ta là sự tồn tại đa chiều của năng lượng và ánh sáng”**

Nếu bác sỹ coi mình là một người chữa trị hơn là một người thực hành y học, tâm linh phải được nhấn mạnh nhiều hơn nữa trong việc phục hồi sức khỏe. Chúng ta là sự tồn tại đa chiều của năng lượng và ánh sáng, cơ thể vật lý chỉ là một phương diện đơn giản của hệ thống vô hạn này. Mỗi cơ thể vật lý là một ngôi nhà của sự tỉnh thức tâm linh cao cấp đang tìm kiếm và học hỏi những trải nghiệm tại ngôi trường Trái đất này.

Mỗi tâm thức dùng một cơ thể vật lý như là một công cụ để học hỏi và sẻ chia. Trong khi cơ thể vật lý chỉ tồn tại ngắn ngủi thì những trải nghiệm và kiến thức có được với cơ thể vật lý sẽ tồn tại mãi mãi.

### **“Luân hồi, sự học hỏi và trải nghiệm tại Trái đất”**

Sự luân hồi cho thấy bệnh tật chỉ là những bài học trải nghiệm tại Trái đất. Tất cả các loại bệnh tật tự nhiên đều ẩn chứa những thông tin cho thấy những sự tắc nghẽn bất kỳ về tinh thần và cảm xúc mà con người không hề biết. Những tắc nghẽn đó chính là nghiệp, là sự thiếu hụt của năng lượng cảm xúc, tinh thần bị tắc nghẽn từ những trải nghiệm tiêu cực trong những lần sống trước.

Con người có thể được nhìn nhận như một thực thể đa chiều, bao gồm các rung động cao cấp của cơ thể, luân xa, trường năng lượng, ánh sáng. Như vậy, sẽ dễ dàng hơn trong việc thấu hiểu những phương pháp mang lại sức khỏe cho con người.

### **“Năng lượng chữa lành - tương lai của sức khỏe toàn diện”**

Rung động chữa lành là phương pháp mới để vượt qua bệnh tật.

Người thực hành phương pháp năng lượng sẽ làm cân bằng những bất thường trên cơ thể vật lý bằng cách tác động vào những cấu trúc cao cấp không nhìn thấy của con người. Chữa lành cho cơ thể năng lượng là sự khẳng định mới của khoa học vật lý với sự thấu hiểu vật chất là tập hợp của năng lượng.

Bài thuốc hoàn hảo của tương lai này chính là sự thực hành thiền định mỗi ngày để gia tăng sự rung động trị liệu. Một bác sỹ toàn diện phải thấu hiểu được sự cân bằng vững chắc của con người phải đến từ tất cả các phương diện trong cuộc sống như cơ thể, cảm xúc, tinh thần và tâm linh.

Chữa lành cho cơ thể năng lượng để làm cân bằng cơ thể vật lý là sự khác biệt lớn nhất giữa bài thuốc tâm linh toàn diện của tương lai và bài thuốc của hiện tại.





# Dr. Zdi Gang Sha

## NGHIỆP VÀ NHỮNG NGHỀN TẮC TÂM LINH



**Tất cả các bệnh tật,** từ vật lý, cảm xúc, tinh thần hay trong cơ thể tâm linh, đều xuất phát từ những nghẽn tắc:

- Tắc nghẽn năng lượng
- Tắc nghẽn vật lý
- Tắc nghẽn tâm linh

### “Tắc nghẽn năng lượng”

Tất cả mọi người, mọi vật đều phát ra năng lượng (chi - khí) của vũ trụ. Đó là lý do tại sao tất cả mọi loại năng lượng đều là năng lượng vũ trụ.

Tại sao chúng ta lại có bệnh tật? Theo hệ thống Linh hồn-Tâm trí-Cơ thể, nguyên nhân của hầu hết các bệnh tật là do tắc nghẽn năng lượng - năng lượng (khí) bị tắc tại hệ thống tế bào.

Tế bào chứa đựng vật chất. Khi tế bào thu nhỏ, vật chất trong tế bào chuyển thành năng lượng ra bên ngoài. Khi tế bào phát triển, năng lượng bên ngoài chuyển thành vật chất trong tế bào. Sức khỏe phụ thuộc vào sự cân bằng trong quá trình chuyển hóa giữa vật chất và năng lượng trong cấu trúc tế bào.

Nếu quá trình chuyển hóa đó không cân bằng, bệnh tật sẽ xuất hiện bất chấp mọi nguyên nhân. Nếu sự chuyển hóa này được cân bằng, bệnh tật sẽ không xuất hiện cho dù có

bất cứ chuyện gì xảy ra. Sự cân bằng này phòng ngừa bệnh tật và duy trì sức khỏe một cách tự nhiên.

### **“Tắc nghẽn vật chất”**

Bệnh tật cũng có thể là kết quả của sự tắc nghẽn vật lý. Tắc nghẽn vật lý và tắc nghẽn năng lượng cũng liên quan đến nhau thông qua quá trình chuyển hóa vật chất - năng lượng tại cấu trúc tế bào.

### **“Tắc nghẽn tâm linh”**

Tắc nghẽn tâm linh là kết quả của những lỗi lầm bạn tạo ra trong những cuộc sống trước và trong cả cuộc sống này. Những lỗi lầm đó được ghi lại trong thế giới tâm linh và được gọi là “nghiệp xấu”.

Tất cả những hành động sai trái, hay cả những suy nghĩ bạn tạo ra, bao gồm giết chóc, hãm hại, trộm cắp, nói dối sẽ thêm vào “nghiệp xấu” của bạn. Tất cả mọi hành động, đối xử và suy nghĩ của một người sẽ được ghi lại vào *Akashic Records (Cuốn sách của cuộc sống)* - nơi lưu trữ toàn bộ lịch sử của linh hồn trong vũ trụ.



“Nghiệp”, có nghĩa là sự ghi lại, bao gồm “tốt” và “xấu”. Những việc mang lại lợi ích cho nhân loại và vũ trụ được xếp vào “nghiệp tốt”. Những việc gây hại cho con người và vũ trụ bị xếp vào “nghiệp xấu”.

Quy luật tâm linh đã nói rõ: người tốt với nghiệp tốt sẽ nhận được phúc lành của toàn thể thế giới tâm linh, sức khỏe, các mối quan hệ tốt, tài chính, gia đình và cuộc sống viên mãn. Người xấu với nghiệp xấu sẽ phải trả giá và học những bài học tương ứng.

Nghiệp xấu là nguyên nhân của những tắc nghẽn và những tai họa trong mọi phương diện của cuộc sống.

Ảnh hưởng của nghiệp luôn xuất hiện trong cả cuộc sống.

Nếu bạn sống tốt và phục vụ cộng đồng, nghiệp xấu của bạn sẽ được tẩy rửa. Ảnh hưởng của nó sẽ nhẹ đi và ngắn hơn. Bệnh tật trong cuộc sống bạn sẽ nhẹ đi hoặc biến mất.

Thế giới tâm linh luôn cho bạn thêm thời gian để tẩy rửa hoàn toàn nghiệp của bạn. Bạn càng phục vụ cộng đồng, bạn càng nhận được nhiều phúc lành. Khi bạn phục vụ xã hội thật tốt, bạn sẽ nhận được phúc lành trong mọi phương diện của cuộc sống.

Ngược lại, nếu bạn không nhận ra được nghiệp xấu cần được tẩy rửa của mình và tiếp tục làm những việc không tốt, những tắc nghẽn và tai họa sẽ đến trong mọi mặt của cuộc sống như sức khỏe, mối quan hệ, tài chính và gia đình.

Hãy nghĩ về bản thân. Trân trọng mọi phương diện của cuộc sống. Một vài phương diện đang tốt lành. Một vài phương diện thì chưa được tốt. Sửa chữa lỗi lầm. Hãy phục vụ xã hội để thay đổi cuộc sống của chính bạn.



Tắc nghẽn tâm linh hay nghiệp xấu, là tắc nghẽn cơ bản trong cuộc sống. Những bệnh mãn tính, kinh niên thường đến từ nghiệp. Không thành công trong các mối quan hệ, tai nạn và thất bại trong kinh doanh cũng liên quan đến nghiệp.

Nếu bạn ở trong một chuyến đi tâm linh, bạn đang tìm kiếm sự thông thái sâu sắc của linh hồn. Sự thông thái về nghiệp chính là chìa khóa cho chuyến đi này. Khi bạn học cách tẩy rửa đi những nghiệp xấu và khai thông những tắc nghẽn tâm linh với nguồn năng lượng cho hệ thống Linh hồn - Tâm trí - Cơ thể, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi một cách toàn diện.

**R.N Lakhotia**

## **ĂN CHAY LÀ HOÀN TOÀN BỔ DƯỠNG**



**Tại phương Tây,** đang có một phong trào chỉ ăn thực vật. Mọi người xem việc ăn chay là hiện đại, khoa học và tốt hơn việc ăn thịt.

Một cuộc khảo sát cho thấy mỗi tuần lại có thêm 2.000 người ăn chay trên tổng số 3 triệu người ăn chay tinh khiết.

Điều quan trọng là chúng ta nên xem xét việc ăn chay không chỉ từ góc độ sức khỏe và dinh dưỡng, mà còn từ góc độ của tâm linh, đạo đức, tình yêu thương và kinh tế.

Khoa học y dược đã chứng nhận rằng ăn chay giúp có được một sức khỏe toàn diện. Ví dụ, trái cây, rau quả, đậu và sản phẩm từ sữa cung cấp một nguồn dinh dưỡng cân bằng, đầy đủ và không để lại độc tố trong cơ thể. Bởi vì động vật khi bị giết sẽ trở thành xác chết còn thực vật thì không. Nếu chúng ta ăn một nửa là rau và trồng nửa còn lại, là rau đó sẽ tiếp tục phát triển bởi vì nó vẫn làm một cơ thể sống. Những điều này không thể đối với cừu, gà hay các động vật khác.

Các nhà khoa học đã chứng minh khi động vật bị giết để lấy thịt, sự hoảng sợ của chúng sẽ tạo ra độc tố trên cơ thể. Độc tố này sẽ đi vào cơ thể của người ăn thịt và ảnh hưởng bất lợi đối với sức khỏe. Cơ thể rất khó để thải loại những độc tố này và chúng sẽ duy trì trong cơ thể làm mỏng đi mạch máu, tăng lượng cholesterol, tạo ra chứng xơ vữa động mạch, cao huyết áp, bệnh tim và nhiều loại bệnh tật khác.

Sự bài tiết những độc tố này tạo ra mùi mồ hôi khó chịu. Mùi mồ hôi của người ăn chay sẽ thơm hơn trong khi đó mồ hôi của người không ăn chay sẽ hôi hơn. Hãy cảm nhận điều này trong cuộc sống.

Các độc tố trong thịt ảnh hưởng bất lợi đến cơ thể, tâm trí và tất cả các cơ quan của con người.

Dr. Michael S. Brown và Dr. Joseph L. Goldstein, giải Nobel năm 1985, Đại học Texas, Hoa Kỳ, cho rằng: “Để tránh khỏi các bệnh tim mạch có thể dẫn đến tử vong, cần tránh khỏi sự gia tăng lượng cholesterol trong máu. Cholesterol là thành phần chủ yếu của thịt và trứng. Chúng tôi tha thiết kêu gọi một chế ăn uống không thịt và trứng”.

Protein của cơ thể con người có nguồn gốc gần với thiên nhiên. Thực vật cung cấp đầy đủ nguồn protein cần thiết cho con người như đậu nành, ngũ cốc, hạt, các sản phẩm từ sữa và hoàn toàn dễ tiêu hóa (Bảng 1). Theo bảng thống kê này, ăn chay hoàn toàn bổ dưỡng và cung cấp nhiều protein hơn so với các thức ăn như trứng, thịt, cá...



Bảng so sánh giá trị dinh dưỡng của các loại thức ăn

Loại thức ăn	Carbohydrates% gms.	Chất đạm % gms.	Chất béo % gms.	Chất khoáng % gms	Năng lượng per % gms.
<b>Thức ăn chay</b>					
Sữa không kem	51,0	38,3	0,1	6,8	357
Đậu xanh	56,6	24,0	1,3	3,6	334
Đậu đen	60,3	24,0	1,4	3,4	350
Đậu đỏ	57,2	22,3	1,7	3,6	333
Đậu lăng	59,7	25,1	0,7	2,1	346
Đậu Hà Lan	63,5	22,9	1,4	2,3	358
Đậu ván	58,9	22,5	5,2	2,2	372
Đậu trắng	55,7	24,6	0,7	3,2	327
Đậu nành	20,9	43,2	19,5	4,6	432
Quả hạnh	10,5	20,8	58,9	2,9	655
Hạt anh đào	22,3	21,2	46,9	2,4	596
Quả dứa	13,0	4,5	41,6	1,0	444
Dầu mè	25,2	18,3	43,2	5,2	564
Lạc	19,3	31,5	39,8	2,3	549
Quả hồ trăn	16,2	19,8	53,5	2,8	626
Quả óc chó	11,0	15,6	64,5	1,8	687
Cây thì là	36,6	18,7	15,0	5,8	356
Cỏ cà ri	44,1	26,2	5,8	3,0	333
Bơ	6,3	24,1	25,1	4,2	348
Bơ sữa trâu	-	-	98,0	-	900

<b>Thức ăn mặn</b>					
Trứng	-	13,3	13,3	1,9	173
Cá	-	22,6	0,6	0,8	91
Cừu	-	18,5	13,3	1,3	194
Heo	-	18,7	4,4	1,0	114
Bò	-	22,6	2,6	1,0	114

Phong trào Thiên định Kim Tự Tháp (Pyramid Spiritual Society Movement - PSSM) được sáng lập bởi vị thầy giác ngộ - Minh sư Patriji vào năm 1990 đóng vai trò đáng kể cho quá trình tiến hóa của Trái đất đi vào kỷ nguyên khai sáng thông qua nhiệm vụ phổ biến Khoa học Thiên định, Chủ nghĩa Ăn thực vật và Năng lượng Kim Tự Tháp đến từng người và tất cả mọi người.

PSSM hiện nay đã mở rộng hơn 2800 tổ chức tự nguyện với hàng triệu thành viên và các tình nguyện viên tại Ấn Độ và trên toàn Thế giới.

Năm 2010, PSSM Việt Nam được thành lập và hàng ngàn người đang được hưởng lợi từ phong trào.

Website: [www.kimtuthap.org](http://www.kimtuthap.org)





1\ Jigmé Khyentsé Rinpoché, bài giảng tại Bồ Đào Nha, tháng 9.2007. 2\ Một tác giả Phật tử khác của thế kỷ thứ VII có tác phẩm chính là “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”. Đây là một tác phẩm cổ điển. 1\ Yongey Mingyou Rinpoché, Phúc lạc của thiền, NXB Fayard, 2008. 2\ Shantidéva, “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”, NXB Padmakara, 2007, I, 28. 3\ Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910 - 1991) là một trong những vị thầy tâm linh lỗi lạc nhất của Tây Tạng thế kỷ XX. Xem Tâm linh Tây Tạng, tủ sách Points Sagesse, NXB Le Seuil, 1996. 4\ Edwin Schroedinger, Quan niệm của tôi về thế giới, NXB Mercure de France, 1982 (dịch từ My view of the world, Londres, Cambridge University Press, 1922, tr.22). 5\ Bhante Henepola Gunaratna, Thiền trong cuộc sống thường ngày: một cách thực hành đơn giản của đạo Phật, NXB Marabout, 2007. 6\ Thích Nhất Hạnh, Hướng dẫn về thiền hành, NXB Lá Bối, Làng Mai, 1983. 7\ Trong tiếng sanskrit, ba thành phần này được gọi theo thứ tự là manaskara, smriti và samprajnana (từ tương đương trong tiếng Phạn là manasikara, sati và sampajanna, và từ tương đương trong tiếng Tây Tạng là yid, la byed pa, dran pa và shes bzhin). 8\ Nói chung, không nên hiểu một câu thần chú (mantra) theo nghĩa đen như một câu thông thường. Ở đây, “Om” là một từ mở đầu một câu thần chú và cho nó quyền năng chuyển hóa. “Mani” hay “châu báu”, muốn nói tới châu báu của tình thương vị tha và lòng bi mẫn. “Padmé”, gốc từ padma hoặc “hoa sen”, muốn chỉ bản chất nền tảng của tâm thức, tức là “chân thiện tâm” của chúng ta được ví như bông hoa sen, dù mọc trong bùn lầy vẫn vươn lên tinh khiết, ngay cả giữa những độc tố của tâm thức do chúng ta tạo nên. “Hung” là một từ khiến câu chú có sức mạnh hiện thực hóa lời cầu nguyện. 9\ Bokar Rinpoché, Thiền định, lời khuyên cho những người mới tập, NXB Claire Lumière, 1999, tr.73. 10\ Yongey Mingyou Rinpoché, sách đã dẫn. 11\ Etty Millesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, NXB Le Seuil, Points, 1995, tr.308. 12\ Shatidéva, sách đã dẫn, III, 18-22. 13\ Shatidéva, sách đã dẫn, X, 55. 14\ “Pain”, BBC World Service Radio, trong phần “Tư liệu”, do Andrew North thực hiện, tháng 2.2008. 15\ Banthe Henepola Gunaratna, sách đã dẫn. 16\ Longchen Rabjam, (1308 - 1363), một trong những vị thầy thông thái nhất của Phật giáo Tây Tạng; trích trong Gsung thor bu, tr.351 - 352, do M.Ricard chuyển ngữ. 17\ Trích trong “Những lời dạy của các vị thầy thuộc tông phái Kadampas”, Mkha’ gdams kyi skyes bu dam pa rnam kyi gsung bgros thor bu ba rnam, tr. 89, do M. Ricard chuyển ngữ. 18\ Đức Dalai Lama, những bài giảng tại Schvenedingen, Đức, 1998, do M. Ricard chuyển ngữ. 19\

Thích Nhất Hạnh, Cái nhìn Tuệ giác, do Philippe Kerforme chuyển ngữ từ cuốn *The Sun in my Heart* (Mặt trời trong trái tim tôi), 1988, tủ sách *Spiritualités Vivantes*, NXB Albin Michel, 1995. 20\.

Bhante Henepola Gunaratna, sách đã dẫn. 21\.

Nagarjouna, Suhrilleka, “Thư gửi một người bạn”, dịch từ tiếng Tây Tạng. 22\.

Etty Hillesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, sách đã dẫn, tr.218. 23\.

Etty Hillesum, như trên, tr.104. 24\.

Dalai Lama, Những lời khuyên chân thành, NXB Presses de la Renaissance, tr.130 - 131. 25\.

Dilgo Khyentsé Rinpoché, Kho báu của trái tim những người giác ngộ, tủ sách *Point Sagesse*, NXB Le Seuil, 1997. 26\.

Như trên. 27\.

Han F. De Wit, Hoa Sen và hoa Hồng, do C. Francken, Huy chuyển ngữ từ tiếng Hà Lan, NXB Kunchap, 2002. 28\.

Dilgo Khyentsé Rinpoché, Giữa lòng cảm thông, NXB Padmakara, 2008. 1\.

Romain Rolland, *Jean-Christophe*, Paris, NXB Albin Michel, 1952, tập VIII. 2\.

Về những tác động có hại của trạng thái căng thẳng (stress), xem Sephton, S.E., Sapolsky, R., Kraemer, H.C., et Spiegel, D., “Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survival”, *Tờ báo của Viện ung thư quốc gia* 92 (12), 2000, tr.994 - 1000.

Về ảnh hưởng của thiền định, xem: Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., Goodey, E., “Mindfulness - Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone - Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out - patients”, *Psychoneuroendocrinology*, tập 29, Issue 4, 2004; Speca, M., Carlson, L.E., Goodey, E., Angen M., “A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation - based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients”, *Psychosomatic medicine - Y học tâm thể*, 62 (5), tháng 9 - 10.2000, tr.613-622; Orsillo, S.M. et Roemer, L. *Acceptance and Mindfulness - based Approaches to Anxiety*, Springer 2005. 3\.

Teasdale, J.D. và cộng sự., “Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence”; *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70,2002, tr.275-287; Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., và Walach, H., “Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis”, *Bản tin nghiên cứu tâm thể*, 57 (1), 2004, tr. 35-43; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Hoover, K., và Studts, J., “Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial”, *Arthritis Care Research*, 57 (1), 2004, tr.77-85; M.A. Kenny, J.M.G. Williams, “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy”, *Behaviour Research*

and Therapy, tập 45, Issue 3m 2007, tr. 617-625. 4\ MBSR, “Mindfulness Based Stress Reduction”, là luyện tập thiền định ở ngoài đời về ý thức trọn vẹn, được đặt trên cơ sở thiền định Phật giáo. Nó đã được Jon Kabat-Zinn phát triển trong hệ thống bệnh viện ở Mỹ từ hai chục năm nay, và ngày nay, ông đã thành công trong việc làm giảm những cơn đau hậu phẫu và đau đớn liên quan tới ung thư và các bệnh nan y khác ở hơn 200 bệnh viện. 5\ Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.R., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., và Sheridan, J.F., “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, Psychosomatic Medicine, 65, 2003, tr.564-570. Về những ảnh hưởng lâu dài của thiền định, xem: Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N.B., Ricard, M. và Davidson, R. J., “Long - term Mediators Self - induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, PNAS, tập 101, số 46, tháng 11.2004; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. và Davidson, R.J., “Neural Correlates Of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners”, PNAS, tập 104, số 27, tháng 7.2007, tr.11483 - 11488; Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M. và Wallace, B.A., “Buddhist and psychological perspectives on emotions and well - being”, Current Directions in Psychological Science, 14, 2004, tr.59-63. 6\ Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J. “Attention regulation and monitoring en meditation”, Trend in Cognitive Science, tập 12, số 4, tháng 4.2008, tr.163-169; Jha, A.P. và các cộng sự, “Mindfulness training modifies subsystems on attention”, Cogn.Affect.Behav.Neurosci, 7, 2007, tr.109-119; Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M., Davidson, R.J., “Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources”, Plos Biology, tập 5, Issue 6, e 138, www.plosbiology.org, tháng 6.2007. 7\ Carlson, L.E. và các cộng sự, “One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, Brain Behav. Immun., 21, 2007, tr. 1038 - 1049. 8\ Xem Grossman, P. và cộng sự, sách đã dẫn. 9\ Lutz, A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J., “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction” in The Cambridge Handbook of Consciousness, chương 19, tr.497 - 549, 2007. 1. Đào Hành Tri (1891-1946) là nhà giáo dục nhân dân vĩ đại của Trung Quốc. Ông đưa ra ba chủ trương lớn: “Cuộc sống là giáo dục”, “Xã hội là trường học”, “Dạy và học cùng hợp nhất”. Lý luận “Cuộc sống là giáo dục” là hạt nhân lý luận trong hệ thống tư tưởng giáo dục của Đào

Hành Tri. Tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri đã trở thành một trong những cơ sở quan trọng để xây dựng nên hệ thống lý luận giáo dục một cách khoa học.

2. Vương Dương Minh (1472-1528) là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.
1. Suzuki Chinza (1898-1998) là nhà giáo dục người Nhật, ông đã dành tâm huyết cả đời để nghiên cứu giáo dục sớm ở lứa tuổi nhi đồng. Phương pháp giáo dục tài năng âm nhạc của ông đã góp phần nâng cao trí tuệ cùng tài năng của hàng ngàn hàng vạn trẻ em Nhật Bản.
2. Mạnh Mầu, tức mẹ của Mạnh Tử đã ba lần chuyển nhà để đem đến môi trường học tập tốt nhất cho con.
3. Đây là một trường hợp đồng âm khác nghĩa, chữ Tôn Tử vừa là tên nhà quân sự lỗi lạc thời Trung Quốc cổ đại vừa có nghĩa là cháu.
4. Mai Vũ Đàm là một thác nước sâu nằm trong dãy núi Nhạn Thương, cách thành phố Ôn Châu và thành Thủy An khoảng 30km. Màu nước xanh thăm thẳm của thác nước đã được nhà văn Chu Tự Thanh miêu tả trong tác phẩm cùng tên của mình.
5. Ánh trăng nói hộ lòng tôi là một bài hát nổi tiếng về tình yêu được ca sĩ Đặng Lệ Quân của Đài Loan thể hiện. Cô gái trong bài hát mượn ánh trăng để bày tỏ tình yêu sâu đậm của mình với người yêu.
6. Nhà vật lý và hoá học của Viện Hoàng gia và Hội Hoàng gia Anh.
7. Nhà vật lý, nhà hoá học người Anh, có nhiều cống hiến trong lĩnh vực điện tử học.
8. Hùng Khánh Lai, 1893-1969, là một nhà toán học của Trung Quốc nổi tiếng với "Lý luận hàm số". Ông đồng thời còn là một nhà giáo dục đã bồi dưỡng nên nhiều tài năng toán học cho đất nước Trung Quốc.
9. Hoa La Canh, 1910-1975, nhà toán học nổi tiếng thế giới và là người sáng lập ra Lý thuyết số giải tích.
10. Sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến chinh phục vùng Ô Hằng - một cuộc chiến quan trọng trong sự nghiệp thống nhất phương Bắc, Ngụy Vũ Đế Tào Tháo lên thăm ngọn núi Kiệt Thạch đã làm bài thơ này.
11. Binh pháp Thái Công do Khương Tử Nha, quân sư của Chu Vũ Vương - người sáng lập nhà Chu biên soạn và được coi là một trong những cuốn binh pháp kinh điển về nghệ thuật quân sự của Trung Hoa.
12. Galois, 1811-1832, là một thiên tài toán học người Pháp, các công trình toán học ông để lại là một đề tài rất quan trọng cho việc tìm nghiệm của các phương trình đa thức bậc cao hơn 4 thông qua việc xây dựng lý thuyết nhóm trừu tượng mà ngày nay được gọi là lý thuyết nhóm Galois.

1. Nhà bác học Vật lý người Mỹ gốc Hoa.
2. Nhà vật lý học nổi tiếng Trung Quốc, chuyên gia tên lửa nổi tiếng thế giới.

1. Năm 1975, Bill Gates đã bỏ ngang khoá học để theo đuổi giấc mơ Microsoft. Đến năm 2007, ông đã quay lại trường để nhận bằng Tiến sĩ.
1. Phương pháp giáo dục sớm của Carl Weter có sự kết hợp hoàn hảo giữa lý luận và thực tiễn, đã ảnh hưởng sâu sắc đến vô số

các bậc phụ huynh, được rất nhiều nhà giáo dục nổi tiếng ca ngợi. Cuốn sách Phương pháp giáo dục thần đồng của Carl Weter là tác phẩm đầu tiên trên thế giới về giáo dục sớm, ghi lại một cách trọn vẹn quá trình giáo dục một đứa trẻ kém trí tuệ trở thành một kỳ tài nổi tiếng khắp nước Đức. 2. Thành ngữ của Trung Quốc, ý nói cố gắng làm những việc ngược lại quy luật khách quan của tự nhiên để mong đạt được kết quả sớm, sẽ dẫn đến hậu quả ngược lại. (ND) 1. Kimura Kyuichi (1883 - 1977) là nhà tâm lý học, nhà giáo dục học nổi tiếng của Nhật, người đặt nền móng cho việc giáo dục sớm ở trẻ nhỏ. 2. Do Vương Ứng Lâm biên soạn, tập hợp những tinh hoa của đạo Nho, đạo Khổng, dùng để dạy cho học sinh vỡ lòng của Trung Quốc. 3. Được Nhà xuất bản Lao động – Xã hội và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành tại Việt Nam. 4. tham khảo thêm cuốn Phát triển ngôn ngữ từ trong nôi của Giáo sư Phùng Đức Toàn, do Công ty Cổ phần Sách thái Hà phát hành. 5. Tên đầy đủ là Jean-Jacques Rousseau, một nhà giáo dục, nhà văn, nhà triết học và nhà tư tưởng nổi tiếng người Pháp và là một nhân vật tiêu biểu trong Phong trào Khai sáng người Pháp thế kỷ XVIII. (1) Cụm từ 'tâm hồn' được sử dụng trong quyển sách này cũng có thể được diễn tả theo nhiều cách khác nhau như: Năng lượng sống, Linh hồn, Ý thức, Bản thân,... Xin cứ hiểu theo bất cứ từ ngữ nào mà bạn cho là thích hợp nhất đối với mình. Từ gốc trong tiếng Anh là 'soul', trong tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là 'atma', nhưng với mục đích cần hiểu rõ để tránh gây ra nhầm lẫn và phù hợp theo tiếng Việt, chúng ta sẽ sử dụng từ 'tâm hồn' trong quyển sách này. (2) Như đã giải thích về lý do tại sao 'tâm hồn' ('soul') được sử dụng trong quyển sách này, chúng tôi đã xem xét và tìm từ mang ý nghĩa chính xác nhất để chuyển dịch cụm từ 'Supreme Being'. 'Đấng Tối cao, Tâm hồn Thánh thiện, Ánh sáng Thánh thiện, Cội nguồn Năng lượng Sống, Năng lượng Thánh thiện' là những từ thích hợp nhất cho quyển sách này, nhưng độc giả có thể thay thế những từ này bằng những từ khác mà mình cho rằng thích hợp hơn... (1) Thành ngữ chỉ sự nghiệp đang đà tiến lên, càng ngày càng cao. (2) Tên nhân vật chính trong truyện ngắn nổi tiếng Hoa Uy tiên sinh của nhà văn Trung Quốc Trương Thiện Dục (1906 - 1985). (3) Nguyên văn: đầu Vạn Kim, chỉ người cái gì cũng biết nhưng không giỏi việc gì. (4) Doctor of Philosophy: chữ viết tắt chỉ “tiến sĩ” trong tiếng Anh. (5) “Nhà đạt đến mức cao thì như là tục, biển đạt đến mức lớn thì như đất liền.” (6) Chỉ công nhân, người lao động chân tay. (7) “Hoặc có sóng gợn vào ngày rằm hay mồng một chứ không có khí huyết để theo đuổi chìm nổi cùng thói tục.” (8) “Tái ông mất ngựa sao biết không phải phúc.” (9) “Nghèo hèn không thể thay đổi, oai và võ lực không thể khuất phục nổi.”

Chữ trong Luận ngữ. (10) Nguyên văn: “sinh tụ giáo huấn”. Chữ trong Tả truyện kể về nước Việt: nước Việt để dân sinh sôi, tích tụ và dạy bảo họ trong mười năm, sau đó phục thù đánh thắng nước Ngô. (11) Không có việc gì làm, không có hứng thú gì, không có tài năng gì. (12) Chỉ riêng mình là tôn quý. (13) Ba người đi cùng nhau, trong số đó ắt có thầy của ta. (14) Nguyên văn: “thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đán tịch họa phúc.” (15) Nguyên văn: “phúc vô song chí, họa bất đơn hành”, nghĩa là “phúc không lại đến, họa chẳng đi lẻ.” (16) Vận đi, vàng thành đất; thời đến đất thành vàng. (17) Nhà giột lại gặp mưa liền mấy đêm, thuyền chậm lại thêm gió ngược. (18) Nghiêm Phục (1853 - 1921): nhà phiên dịch nổi tiếng Trung Quốc, từng giới thiệu khá nhiều sách về hệ thống tư tưởng học thuật tư sản phương Tây. (1) Đạo không phải là đạo không biến đổi, thuật không phải là thuật không biến đổi. (2) Nguyên văn: hành vân lưu thủy, có ý nói tự nhiên, không câu thúc, gò bó. (3) Đại phương vô ngưng: phương là đạo hoặc đất, đại đạo (hoặc nơi đất rộng lớn), không có góc, gấp khúc; đại khí văn thành: tài lớn làm nên muện, hoặc tài lớn không cần làm nên; đại âm hy thanh: âm lớn ít tiếng; đại tượng vô hình: hình tượng lớn không có bóng hình. (4) “Người đời đều biết thiện là tốt lành thì không còn là thiện nữa; đều biết mỹ là đẹp thì không còn là đẹp nữa.” (5) Sinh ra sao thì thuận theo như thế, nghĩa là thuận theo tự nhiên. (6) Nhân vật chính trong truyện A.Q chính truyện của đại văn hào Lỗ Tấn, Trung Quốc. (7) “Vì đại nghĩa mà hy sinh người thân.” (8) Nữ nhà văn đương đại Trung Quốc, nổi tiếng với truyện vừa Người đến tuổi trung niên. (9) Con lừa đất Kiềm, truyện ngụ ngôn của Liễu Tông Nguyên đời Đường. Truyện kể đất Kiềm (vùng Quý Châu hiện nay) không có lừa, có người đưa lừa từ nơi khác về, hổ trông thấy rất sợ, lánh xa, sau dần dần đến gần, lừa đá cho hổ một cú. Nhưng lừa chỉ có tài đó mà thôi nên sau đó hổ đã ăn thịt được lừa. Đời sau dùng điển này để ví người bản lĩnh có hạn. (1) Sống mà như trong cơn say, trong giấc mộng, hồ đồ, được chăng hay chớ. (2) Nguyên văn: “Sự hậu Gia Cát Lượng” với ý “nói vuốt đuôi” vì Gia Cát Lượng bao giờ cũng dự đoán trước khi sự việc xảy ra. (3) Nguyên văn: “đê điệu”, có nghĩa là điệu thấp, ví với luận điệu hòa hoãn. (4) Hương nguyện: kẻ đạo đức giả. (5) Cương cường, chính trực (6) Một chủ trương của nhà Nho, đề cao thái độ chiết trung, trung hòa, không quá mức, không thiên lệch trong đối xử với người và việc. (7) Nguyên văn: “hoàng kim phân cát”. Công thức chia đôi một đoạn dây theo tỉ lệ  $(\sqrt{5}-1)/2 = 0,618...$  là đẹp nhất về mặt tạo hình, bởi vậy có tên là cách phân chia vàng (8) Lối tự xưng của vua chúa. (9) Tính linh: chỉ chung tinh thần, tính tình, tình cảm của con người. (1) Độc phu: vị vua vô

đạo. (2) Tiêu Hà: tướng quốc nhà Hán. Ở đây mượn âm, có nghĩa là “chẳng ra sao”. (3) Chờ khuyết chỗ thì bổ sung vào (4) Lời Khổng Tử: Luận ngữ, thiên Thuật nhi, điều 37. Nguyên văn: “Quân tử thân đấng đấng, tiểu nhân trường thích thích.” (5) Can: mộc, khiên; Qua: giáo. Ý nói hóa giải chiến tranh thành quan hệ ngoại giao tốt. (1) Hóa cảnh: nơi thanh tân, u nhã, cực kỳ cao siêu. (2) Như ta nói làm trâu, ngựa. (3) “Thuật lại mà không nói.” (4) “Đạo mà nói ra được không phải đạo hằng thường.” (5) “Được ý thì quên lời.” (6) “Lời nói có thể hết, còn ý thì vô cùng tận.” (7) “Hỏi đến sách lược giúp nước giúp đời, thì như rơi vào đám khói sương.” (8) Liễu cũng là ngộ, tức hiểu rõ. (9) Chữ này là nhạ (vướng vào) mới đúng. ND. (10) Một loại động vật có mai, hình dáng giống tôm hùm nhưng nhỏ hơn, đôi càng giống càng cua, sống ở vùng nước ngọt. (1) Thơ của Lý Thương Ẩn đời Đường trong bài Lạc Du Nguyên (tên một bình nguyên đời xưa). Nguyên văn: “Tịch dương vô hạn hảo, chỉ thị cận hoàng hôn.” (2) Ý tương tự câu “một người làm quan, cả họ được nhờ”. (3) “Tình bạn bè của người quân tử nhạt như nước”. Câu này có từ sách Luận ngữ ghi lại lời Khổng Tử. (4) “Biết dừng thì sau đó mới có ổn định.” (5) “Ổn định thì sau đó mới có tĩnh, tĩnh thì sau đó mới có an, an thì sau đó mới có suy nghĩ, suy nghĩ thì sau đó mới có được cái muốn có.” (6) “Cái gì mình muốn thì ắt làm cho người.” (7) “Cái gì mình không muốn thì cứ làm cho người.” (8) Trước và sau đều không có ai bằng mình. (9) Một cách bị phạt khi thua bài. (10) “Thường ngoạn thú yêu thích đến nỗi mất cả chí khí.” (11) Lỗ Tấn có bài bàn về fair play trong Tạp văn của Lỗ Tấn. (12) Đế quốc, phong kiến, quan liêu. (13) Võ Đại, anh trai Võ Tông trong chuyện Thủy hử, người lùn. (14) “Trăng sáng nhô lên từ mặt biển, chân trời cũng chung thời khắc này”. Hai câu đầu trong bài Vọng nguyệt hoài viễn của Trương Cửu Linh, nhà thơ đời Đường. (15) “Trăng sáng trên biển xanh, hạt trai có lệ, nắng ấm trên núi Lam Điền, ngọc bốc khói”. Theo truyền thuyết, mỗi khi trăng sáng, trai hé mở ra hứng lấy ánh trăng để nuôi ngọc, ngọc được ánh trăng chiếu nên sáng thêm. Trăng vốn là ngọc trai sáng trên biển, ngọc trai chẳng khác gì trăng sáng dưới nước, còn nước mắt thường được ví với ngọc trai, người xưa cho rằng người cá mập (giao nhân) khóc thì từng giọt nước mắt ấy biến thành ngọc trai. Vậy thì ở đây là trăng, là ngọc trai hay nước mắt? Còn Lam Điền thuộc tỉnh Thiểm Tây ngày nay, nổi tiếng vì có ngọc đẹp; ánh nắng chiếu xuống núi, ngọc khí (người xưa cho rằng bảo vật đều có hơi sáng bốc ra, mắt thường không thể nhìn thấy) uốn lượn bốc lên, nhưng tinh khí ấy ở xa thì có, đến gần lại không. Cả hai câu thơ nói đến một nơi tuyệt diệu và huyền diệu, một cảnh sắc lý tưởng, đẹp khác thường song không thể nắm

bắt. Đây là hai câu đầu trong bài thơ thất ngôn bát cú Cẩm sắt của nhà thơ đời Đường mà từ đời Tống đến nay có vô vàn cách giải thích vẫn chưa có cách nào thuyết phục tuyệt đối. (16) Đoạn này lấy ý từ nhiều bài thơ cổ, chẳng hạn hai câu “Hai con chim hoàng ly...” mà nguyên văn là “Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu, Nhất hàng bạch lộ thượng thanh thiên” được rút trong bài Tuyệt cú (bài 3) của Đỗ Phủ; “Khói bốc lên thẳng đứng...” nguyên văn là “Đại mặc cô yên trực, Trường hà lạc nhật viên” rút trong bài Sứ chí tái thượng (Đi sứ đến biên ải) của Vương Duy. (17) “Hỏi ngài có bao nhiêu sâu, vừa đúng như một dòng sông xuân chảy về hướng Đông.” (18) “Trước mặt cố nhân đừng nghĩ về cố quốc. Hãy lấy nước mới thử pha trà mới. Thơ và rượu chờ tháng năm!” (19) “Ôm tài mà không gặp thời, gặp người biết đến.” (20) “Núi trùng điệp, sông quanh co, ngõ hết lối. Hóa ra lại có một thôn nứa ở nơi liễu rậm, hoa sáng.” Đây là hai câu thơ của Lục Du (1125 - 1210), nhà thơ nổi tiếng đời Tống. (21) “Lúc này không có âm thanh hơn hẳn có âm thanh.” (22) Nguyên văn: “Thiên sinh ngã tài tất hữu dụng. Thiên kim tán tận hoàn phục lai”, là hai câu trong bài Tương tiến tửu của Lý Bạch. (23) Người đời Hán, được Văn Đế tin dùng, đề xuất nhiều cải cách như đổi ngày mồng một, đổi ngày quần áo, đặt ra pháp độ, phát triển lễ nhạc song bị đồng僚 ghen ghét không được dùng. Khi qua sông Tương làm bài phú điệu Khuất nguyên, có ý ví mình có tài mà không được dùng như Khuất Nguyên. (1) Lời than thở của Hạng Vũ khi thất trận ở Cai Hạ. (2) “Người sinh ở đời không được vừa ý, sáng mai từ chức lên một lá thuyền.” (3) “Mỗi con chó đều có thời của mình.” (4) Người sáng lập nền triết học của nước Đức, sinh năm 1724, mất năm 1804. (5) Thu Cẩn (1875 - 1907), nhà nữ cách mạng; Lý Đại Chiêu (1888 - 1927), kỹ sư thủy lợi kiệt xuất. (6) Hàn Dũ: đại văn hào đời Đường. (7) Hải Thụy: quan thanh liêm đời Minh. (1) Nguyên văn: dã nhân hiến bợc. (2) Nguyên là tiếng nhà Phật. Ở đây có nghĩa là dùng kinh nghiệm, cảm ngộ của mình làm thí dụ, dẫn chứng, nhằm giảng giải, khuyên răn. (1) Nhạc sĩ hiện đại nổi tiếng của Trung Quốc (1905 - 1945), thành danh với hai bài hát 'Hoàng Hà đại hợp xướng' và 'Tới hậu phương quân thu'. Chú thích dưới đây đều của người dịch. (2) Mức độ mà sự vật đạt tới. (1) Nguyên văn: “Tiên thiên hạ chi ưu nhi ưu, hậu thiên hạ chi lạc nhi lạc.” (2) Nguyên văn: “Phần nộ xuất thi nhân.” (3) Nguyên văn: “Văn chương tăng mệnh đạt.” (4) Nguyên văn: “Tài mệnh lưỡng tương phương.” Tác giả có lẽ đọc 'Truyện Kiều' bản Trung văn do giáo sư Hoàng Dật Cầu dịch lại từ bản tiếng Việt. (1) Lỗ Tấn (188 - 1936), đại văn hào Trung Quốc, tự đặt cho mình nhiệm vụ thức tỉnh dân chúng bằng văn chương. (2) Có nghĩa nhận mình yếu đuối, bất



tài. (3) Chữ trong sách Lão Tử: “vô vi mà thái bình.” (4) Nguyên văn “bất diệc lạc hồ” là một câu trong sách Luận ngữ, thiên Học nhi: “Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ?” (Có bạn từ phương xa đến chẳng vui sao.) Về sau dùng chỉ niềm vui. (5) Lửa tam muội: chữ trong truyện Thủy hử, có nghĩa nổi giận dữ dội. (6) Nhân vật chính trong truyện Chúc phúc của Lỗ Tấn, vì mãi làm để con bị sói tha đi mất, đâm lẩn thẩn, gặp ai cũng kể khiến người nghe phát chán. (7) Các cán bộ cấp cao của Đảng Cộng sản Trung Quốc và chiến sĩ cách mạng (chị Giang). (8) Ý nói người nôn nóng, muốn việc thành ngay mà bất chấp cả quy luật phát triển. Điển cố này có từ chương Công Tôn Sửu của sách Mạnh Tử. (9) Nguyên văn: chúng khẩu làm chảy vàng. (10) Nguyên văn: “bất tranh cổ thiên hạ mạc năng dữ chi tranh vô tư dư, cổ năng thành kỳ tư và tương dục thủ chi cố dữ chi.” (11) Trích từ Kinh Thi. (12) Nguyên văn: thổ miết. Tên một loại côn trùng mình dẹt, màu nâu, con đực có cánh, thường sống trong đất dưới chân tường. Có thể làm thuốc (1) Chỉ những thứ có hình chất, ý nói thấp hèn, đối lập với “hình nhi thượng” - chỉ những thứ vô hình, không có hình chất, ý nói cao siêu, thuộc về tinh thần. (2) Có nghĩa là lẽ trời, tức luân lý phong kiến, cần được bảo tồn, còn dục vọng con người cần phải tiêu diệt. (3) Ông là bác sĩ người Canada, nhận lời ủy thác của Đảng Cộng sản Canada và Mỹ sang Trung Quốc trong thời gian chống Nhật để cứu chữa cho thương bệnh binh Trung Quốc. (4) Đốn ngộ: danh từ nhà Phật chỉ sự đột nhiên phá trừ vọng niệm, hiểu ra chân lý. Nay dùng để chỉ sự đột nhiên bừng tỉnh, hiểu ra. (5) “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác.” (6) “Mình muốn được đứng vững thì cũng làm cho người khác đứng vững, mình muốn thành đạt thì cũng giúp người khác thành đạt.” (7) “Biển thu nạp trăm sông, có bao dung thì mới lớn được.” (1) Có nghĩa là không chính thống. (2) Ý nói chỉ có mỗi một thứ. (3) “Sáu kinh (Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu) đổ dồn vào ta”, ý nói chỉ mình là thông thái. (4) Người quân tử luôn bình thản thư thái, kẻ tiểu nhân thường hay buồn bực. (5) Dùng để ví con người cạnh tranh mà thực lực còn khó đoán. (6) Nguyên văn: “bôi cung xà ảnh”. Sách Phong tục thông nghị chép: một người mời khách ăn cơm, chiếc cung treo trên tường chiếu bóng vào chén rượu của khách, khách tưởng rắn trong chén, về nhà vẫn không cởi bỏ được mỗi ngờ, đâm ốm. Sau điển tích này dùng để chỉ sự đa nghi. (7) Sách Sử ký chép: đời Hán, trong số các nước láng giềng phía Tây có nước Dạ Lang (nay thuộc tỉnh Quý Châu) là lớn nhất. Vua nước ấy hỏi sứ thần nhà Hán. “Nhà Hán các ông lớn hay nước Dạ Lang chúng tôi lớn”. Sau điển này dùng để chỉ không biết gì mà tự cao tự đại. (8) Truyện Con sói Trung Sơn kể ông Đông Quách tốt bụng cứu con

sói bị người ta săn đuổi, suýt nữa bị chính con sói ấy ăn thịt. (9) Phòng tuyến thép của nước Pháp trong chiến tranh thế giới thứ hai. (10) Tên Trung Quốc thời cổ. (11) Dùng lời hoặc hành động để khóa lấp việc mà người khác chế giễu mình. (12) Nguyên văn: “nhị tiêm biện”. (13) Nguyên văn: “thất chi tang du, đắc chi đông ngưng”. Câu này xuất xứ từ truyện Phùng Dị trong Hậu Hán thư, vốn là “thất chi đông ngưng, thu chi tang du” (mất ở góc phía đông thì thu được ở cây dâu cây du), ý nói lúc này thất bại, lúc khác thành công. (14) Nguyên văn: “cao hứng”. (15) Nguyên văn: “khoái lạc”. (16) Nguyên văn: “hoan hỉ”. (17) Nguyên văn: “hỉ duyệt”. (18) Xưa kia cao phết trên một miếng da chó nhỏ là thứ cao dán rất hiệu nghiệm, sau đó nhiều kẻ làm giả, vì thế cao da chó chỉ sự gian dối, lừa bịp. (19) “Đơn thuần” trong Trung văn còn có nghĩa là “trong sáng, giản đơn”. (20) Có nghĩa là thân nạp tinh túy, phiên âm từ tiếng Đức Nazi. (21) Nguyên văn: “lượng tướng”, chỉ việc diễn viên đang diễn thì ngừng lại, giữ yên trong chốc lát để gây ấn tượng. (22) Nguyên văn: “giá tử hoa”, một loại mặt được vẽ rất kỹ. (23) Tên cô gái viết đồng thoại một ngày mùa xuân, một ngày mùa đông trong “Cách mạng Văn hóa” (24) Có nghĩa là phong tục tập quán nói chung (hàm nghĩa xấu). (25) “Ở với nhau suốt ngày mà chỉ thích làm ơn nhỏ, không nói tới điều nghĩa thì đến gần đạo khó lắm thay!” (26) Thơ của Mao Trạch Đông: “không thích áo đỏ mà thích vũ trang”. (27) Vương Thực Vị (1906-1947): nhà văn Trung Quốc (28) Một nhân vật của nhà văn Liên Xô cũ Fadeyev. (29) Hợp nhất giữa trời và người trong bản thể của vũ trụ. (30) Đạo buôn bán tức là đạo làm người. (31) Francis Fukuyama, người Mỹ gốc Nhật, tác giả cuốn Sự cáo chung của lịch sử. (32) Tuổi ba mươi, xuất xứ từ câu “tam thập nhi lập” trong Luận ngữ. (33) Huyện là cấp dưới của tỉnh và khu tự trị, thật ra cũng không phải là chức quan quá nhỏ. (34) Trong “Cách mạng Văn hóa”, trí thức bị xếp xuống loại 9, bị gọi là Chín thối. (35) Leo dòng kẻ trên giấy, chỉ việc viết văn, viết sách... (36) Một phong tục để trừ tà ma (37) Không còn là tình cảm thông thường của con người. (38) Hy sinh tính mạng cho chính nghĩa cao cả. (39) Hy sinh sự sống để chọn lấy điều nghĩa. (40) Đòi người từ xưa ai chẳng chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh. (1) Lục hợp: trên, dưới và đông, tây, nam, bắc; chỉ chung thiên hạ hoặc vũ trụ. (2) Bờ bên kia: tức bỉ ngạn. Phật giáo gọi nơi vượt lên trên sống chết, tức niết bàn. (3) Nguyên văn: “một nhân”, nghĩa đen là không có mắt, nghĩa bóng là ngu. (4) Nguyên văn: “nhân giả thọ”, chữ trong thiên Ung dã sách Luận ngữ. (5) Chỉ biết làm điều ác. (6) Nguyên văn: “ngưu thị”, dịch từ “bull market”, một thuật ngữ trong chứng khoán chỉ thị trường đang lên. (7) “Văn nhân khinh lẫn nhau”. (8) Không có một thú vui nào. (9) Đọc

đến chỗ sâu xa trong sách thì ý chí và tính cách sẽ bằng lặng, không nóng nảy. (10) Nguyên văn: “thiên đạo thù cần”. (1) Phạm Tiến là nhân vật trong Nho lâm ngoại sử của Ngô Kính Tử, thi hai mươi lần không đỗ, đến khi đỗ thì hóa điên. (2) Ý nói học như cắt gọt, mài giũa ngọc thì ắt tới lúc gió xuân hóa thành mưa, ban ơn huệ cho ta thật nhiều. (3) Cách làm cho khỏi buồn ngủ của người xưa khi học khuya, từng được ca ngợi. (4) Huấn luyện viên nổi tiếng người Serbia, từng dẫn dắt năm đội tuyển quốc gia khác nhau tham dự World Cup. (5) Một loài cá cực lớn trong truyền thuyết xưa.

Chia sẻ ebook: <https://downloadsach.com>

Follow us on Facebook: <https://facebook.com/caphebuoitoi>