



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : tbptdn@videotron.ca
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 728

21 tháng 06 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHẦN GLÁI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Dấn Thân

Dấn thân độ đời tâm thân giác
Khai triển qui nguyên tự cảm hiền
Tâm dục hại mình không lối thoát
Bình tâm xây dựng đạt bình duyên

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 05/09 /99 đến 11/09/99

Thưa các bạn,

Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

Bé Tám

Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:

- 1) Người tu thiền mà còn hưởng ngoại thì tội nghiệp cho phần hồn hạ tầng công tác, tạo nghiệp thay vì giải nghiệp, khổ mà không biết tại sao khổ ?
- 2) Làm sao cho hồn được vui ?
- 3) Thấy rõ hồn vui ở chỗ nào ?
- 4) Giá trị thanh tịnh ra sao ?
- 5) Tại sao người tu thiền còn phân uất nói xấu người truyền pháp có hữu ích gì không ?
- 6) Yêu ai mà chẳng yêu mình là sao ?
- 7) Thiên cơ biến chuyển sóng gió triền miên tại sao ?

<p>1) Montréal, 05/09/99 6 : 18 AM <i>Hỏi : Người tu thiền mà còn hưởng ngoại thì tội nghiệp cho phần hồn hạ tầng công tác, tạo nghiệp thay vì giải nghiệp, khổ mà không biết tại sao khổ ?</i></p> <p>Đáp : Mất quân bình tạo khổ cho nhau</p> <p>Kệ : <i>Tâm từ vắng mắt mắt quân bình Thử thách triền miên lại bất minh Trí mất tâm động gây bán loạn Thành tâm vắng mắt khó còn minh</i></p>	<p>2) Montréal, 06/09/99 9 : 07 AM <i>Hỏi : Làm sao cho hồn được vui ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thực hành thanh tịnh là hồn sẽ được vui</p> <p>Kệ : <i>Thâm sâu tự hiểu đạo mùi qui Thực hiện chung vui rõ đạo mùi Ý chí không sờn tâm thức giác Dịu nhau tiến hóa tự rèn trui</i></p>
<p>3) Montréal, 07/09/99 9 : 13 AM <i>Hỏi : Thấy rõ hồn vui ở chỗ nào ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thấy rõ hồn vui là tự thấy lượng từ bi càng ngày càng mở rộng trong xây dựng</p> <p>Kệ : <i>Từ bi tận độ chẳng nghỉ ngừng Thức giác bình tâm tự cảm ứng Sâu rộng tình Trời chuyển tâm phát Qui nguyên giếng mối lại càng mừng</i></p>	<p>4) Montréal, 08/09/99 4 : 10 AM <i>Hỏi : Giá trị thanh tịnh ra sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa giá trị thanh tịnh luôn luôn sáng tỏa khắp các nơi trong xây dựng</p> <p>Kệ : <i>Phân minh rõ rệt mỗi hành trình Cương quyết không lùi tự sửa mình Qui hội chơn hồn qui một mối Thành tâm tu luyện tự mình minh</i></p>
<p>5) Atlantic city, 09/09/99 3 : 10 AM <i>Hỏi : Tại sao người tu thiền còn phần uất nói xấu người truyền pháp có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu thiền mà còn phần uất chứng minh hành giải vẫn chưa thông, uất khí tràn ngập rất dễ sanh bệnh nan y</p> <p>Kệ : <i>Thực hành thì phải dự đề thi Uất khí sân si đều thử thách Nuôi dưỡng làm chi tăng nghịch lý Bình tâm học hỏi rõ đề thi</i></p>	<p>6) Atlantic city, 10/09/99 6 : 35 AM <i>Hỏi : Yêu ai mà chẳng yêu mình là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa yêu bất cứ một người nào cũng muốn nuốt sống họ thôi, độc tài và cố chấp</p> <p>Kệ : <i>Yêu ai hơn họ yêu mình hơn ai Tình cảm dây dưa khổ lại sai Không tiến chẳng lui thêm loạn động Vấn vương mê loạn vẫn làm sai</i></p>
<p>7) Atlantic city, 11/09/99 7 : 10 AM <i>Hỏi : Thiên cơ biến chuyển sóng gió triền miên tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thiên cơ biến chuyển triền miên tại vì khí đốt của quả địa cầu quá nhiều làm cho không khí của quả địa cầu mất quân bình và nhiệt độ sẽ gia tăng</p> <p>Kệ : <i>Tâm bất an vì nạn phí hao Vọng động lại tự đổi màu Mưa gió bất thường loạn chuyển biến Qui hàng tự thức tiến chung tàu</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Hỏi: Thế nào là làm PLTC bằng ý và thế nào là thở bằng hơi thở ?

Đáp: Người mới tập hít, thở bằng hơi thở, mà thở một thời gian nó thông rồi cái ý vừa tưởng là nó chuyển. Cũng y vậy thôi, tới nhẹ rồi, nhẹ rồi nó mới chuyển như vậy. Vừa nhắm mắt nó cũng hít đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, rồi nó cảm thức ở thế gian: ăn, ngủ, ỉa, tam đại sự. Rồi bây giờ tu thiền cũng ăn : ngồi thiền nhắm mắt hít vô là “ăn” vô, rồi nó êm ả trong người, ngồi thiền: “ngủ”; “ỉa” là nó phóng đi lên, chỉ làm có bấy nhiêu công chuyện đó. Một người sống mấy chục năm nay, ăn, ngủ, bài tiết, có bấy nhiêu công chuyện đó tới chết mà thôi. Còn đây, chúng ta tu đây cũng bao nhiêu công chuyện đó, ngồi thiền lấy nguyên khí của trời đất, ăn nguyên khí của trời đất, xuất phát ra, giải ra nó mới tiến hóa được. Các bạn tu thiền có gì lạ đâu, chuyện cũ không, tam đại sự. Soi hồn, Pháp luân, thiền định : tam đại sự. Ăn, ngủ, ỉa là tam đại sự. Hằng ngày cứ làm như vậy, thường xuyên như vậy sẽ có kết quả tốt.

Hỏi: Thừa Thầy, khi ngồi thiền, mà khớp xương sống kêu lắc cắc là tại sao?

Đáp: Nên làm PL cho nhiều để phối hợp và sắp lại trật tự, rồi từ đó về sau hết đau nữa. Trị bệnh đau lưng.

Hỏi: Khi làm PLTC hít vào thấy sau lưng ở gần thận có tiếng kêu “cốc”. Đó là trạng thái gì?

Đáp: Trạng thái đó rất tốt, sẽ lập lại khớp xương sống, sau này không có đau lưng, ngồi lúc nào cũng thẳng lưng. Nghe “cụp cụp” đó, tốt lắm, nó sẽ bớt dục, con người thanh niên làm mà nghe “cụp cụp” là nó bớt dục. Đốc mạch sẽ thông.

THƠ

DIỄN QUI NGUYÊN

*Đêm đêm thiền niệm diễn vương tròn
Tâm hướng Phật Trời dạ sắc son
Đời Đạo song hành luôn mãi tiến
Điển lành khai triển kịp qui nguyên.*

Phú Nhuận, 30-10-2008

Thiền Đăng.

ĐÀI GƯƠNG

*Tâm Thanh tỏa rạng Ánh Đài Gương
Hóa giải vô minh tỏ lối đường
Động loạn trong lòng ma quấy nhiễu
Tịnh lòng niệm Phật thoát tai ương
Nghiệp trần khảo đảo tâm thường trụ
Quán xét phân minh lý phải tường
Xây dựng đạo tràng không vụ lợi
Triển khai Pháp Lý khắp mười phương.*

Dĩ An, 08-06-2009

Nguyễn Hiền.

TRUYỀN KỶ HỘI NGỘ

*Trăm sông đồng chảy một chiều
Trào dâng mạch nhớ thủy triều tình thương*

*Tìm trầm phải vào sâu rừng vắng
Tìm ngọc trai phải lặn biển sâu
Tìm vàng phải lặn cơ cầu
Tìm minh sư đạo, phép màu Thiện Duyên.*

*Người vén mây chỉ miền Thượng Đế
Vạch đất chỉ địa thế tội hồn
Vô Vi Pháp Điển huyền môn
Trực thiền, Tâm giác, càn không phổ truyền.*

*Nhìn ảnh Thầy, triền miên thương nhớ
Biết làm sao? Cách trở quan san
Vĩ Kiên – khuôn ngọc, thước vàng
Băng giảng, giáo lý, đạo tràng học thi.*

*Mãi cách ly, dễ gì được gặp
Mà giờ đây đối mặt nhìn Thầy
“Tái sinh” phước điển cao đầy
Truyền kỳ hội ngộ, cảm hoài tương giao.*

*Thương người, cõi gió tìm nhau
Đêm tìm chơn pháp, ngày trao chơn tình.
Thủ Đức, 13-06-2009*

Huệ Tâm.

TÂM

Cơn mưa giông bão bỗng lặng ru
Ánh dương tỏa sáng xóa mây mù
Ruộng đã sẵn cày, gieo sấu hạt
Rừng đâu còn đốn, lão tiêu phu ?
Gương ai khéo gọi, thanh tao nhũ ?
Nước đục vốn trong, tính đặc thù
Vạn vật hữu sanh tất hữu hoại
Bồ đề không cội thọ ngàn thu.

Củ Chi, 09-02-2009

Bá Tùng.

Thiền Đường HỘI TỤ TÂM LINH

(Kính tặng TB. Hội Tụ Tâm Linh ở Dĩ An,
Bình Dương, VN)

THIÊN sinh Pháp Lý nguyện tu hành
ĐUỜNG đạo dưng hành giữ tánh thanh
HỘI đủ duyên lành tâm thức giác
TỤ quang hòa hợp Đấng Cha Lành
TÂM minh kiến tánh thông tam giới
LINH điển trường tồn chẳng diệt sanh
ĐĨ thái trong ta thường tỏa sáng
AN hoà đức thiện đạo lưu danh.

Dĩ An, 15-06-2009

Nguyễn Hiền.

MỪNG CHA

Suốt mấy hôm rầy vắng bóng CHA
Lòng thường xao xuyên thấy xót xa
Nay nắng CHA về-Ồi đẹp quá
Lòng con vui sướng rộn ràng ca
Đâu phải riêng con mà tất cả
Hoa lá cỏ cây cũng hết la
Tất cả rung rinh mừng ngày mới
Từng đàn chim lượn hót hót ca

Tân Phú, ngày 28-5-20090

Thanh Dũng

HƯ THỰC

1. Em về nhớ lại thử coi
Đã bao nhiêu kiếp ta đời bên nhau
Mà sao giờ chẳng đến đâu
Ta cùng nhau học và trao nhau bài

2. Cả trong Trời Đất đắm say
Chừ đâu riêng rẽ riêng hai ta mà
Vậy thì sự thật chính là
Tạo ra khổ cảnh hai ta chủ trì.

3. Giờ thì ta biết thực thì

Ban cho não trí, phải làm gì sống an
Nhu cầu ham muốn chứa chan
Làm sao mà giữ Đạo Đàng mãi thôi.

4. Đạo Đàng ban rải nơi nơi
Cho tâm hướng đến Trời Trời đợi mong
Bao giờ còn nước biển sông
Thì lòng sanh chúng vẫn trong Lòng Trời.

5. Đạo tâm người nước mắt rơi
Đạo tâm sống mãi theo đời khổ đau
Thì dù đời có đến đâu
Hồn nhiên vui vẻ tự hào Trời Cao.

6. Giờ đây Đạo quý biết bao
Là bao tình nghĩa Trời Cao tặng người
Nếu như dâu biển nơi nơi
Không làm thay đổi lòng người xưa nay.

7. Thì nhân cơ hội cuối này
Ta cùng nhau quyết tâm ngay thực hành
Gọi là có chút lòng thành
Kính dâng Trời Phật đồ dành chúng sanh.

8. Công ơn Trời Biển rõ ràng
Biết mà để lỡ trở thành vô ơn
Quyết lòng tu học chẳng sờn
Vì qua bao khổ bao cơn khốn cùng.

9. Hòa vào một ý niệm chung
Theo người đi trước có cùng hướng đi
Nào cùng mở trí nghĩ suy
Thì nhau tu học và vì lòng nhau.

10. Cuối đời mình biết về đâu
Vì Di Đà đã chứng câu nguyện thiền
Và Trời Phật đã tạo duyên
Ban cho Biển khổ chiếc thuyền Tây Phương.

HBP, 12-12-2008

Từ Hùng.

CHÍ CÓ CHA TRỜI

MỚI CÓ QUYỀN PHÁN XÉT

Phán xét thế gian có chúa trời
Biển không biển có ở trần đời
Người người phê phán chung tìm khổ
Nếu biết học thương sống thanh thoi
Phúc Tâm Cà Mau 15/6/2009

TỰ TU TỰ CỨU.

Pháp luân thường chuyển là ăn chay".

Ít chữ nghe Thầy mau mở khai !!!.

Độ Cải khoe hoài Cải ngạo mạn.

Ngồi lì vọng động bộ đầu chai.

Mê theo văn tự lạc rừng sách.

Khử trước say hành thoát nạn

"Đạo nói" nan y bệnh khó chữa.

Công phu thuần thực ý vào ai ?..

Săn lùng Thầy Tổ tạo phiền não.

Minh giải cạn lời còn giả Nai.

Kính bái.

Minh-Nghĩa BT.

HÃY TRẢ QUYỀN PHÁN XÉT CHO THƯỢNG ĐẾ

Nói ung phàm tục thị phi nghệ

Nói oan nghiệp khẩu khó hồi quê

Hãy trả toàn quyền cho Thượng Đế

Mau tỉnh, nếu không địa ngục kẻ

Có lần tôi đọc kinh T.T.H một vị chân sư có nói

"con không nên nghe và nói theo một câu chuyện do một số người nói đó là đúng, trong khi con chưa chứng minh được điều đó..."

có thể có điểm sai sót mong các bạn tha thứ

Phúc Tâm Cà Mau 15/6/2009

Ngày 16-6-2009.

Tài liệu về sức khỏe

Phần 3

Phát hiện độc đáo của GS Sumi Hiroyuki

Natto đã trở thành một đề tài nóng hổi khi TS Sumi Hiroyuki tung ra những kết quả bất ngờ về **hiệu quả của natto trong việc làm tan các huyết khối trong động mạch**--một trong những nguyên nhân suy tim và tử vong của bệnh nhân bị các chứng xơ vữa động mạch vành hay đột quỵ vì nghẽn hay xuất huyết não--vào năm 1980. Trong bữa cơm trưa tại nhà ăn của đại học Y khoa Chicago, Sumi lấy một mẫu Natto--món ăn quen thuộc của ông--đặt vào khay thủy tinh có cục máu đông thì 18 giờ sau cục máu đông này tan rã dễ dàng, điều đó gợi ý rằng trong Natto có thể có một (hay nhiều ?) hoạt chất (fibrinolytic enzyme) có thể phân hủy huyết khối nhờ thủy phân sợi Fibrin-- là một enzym nội sinh hình sợi-- có khả năng làm đông máu (tụ máu) để ngăn chứng xuất huyết nội. Sumi bắt đầu lưu ý tới vai trò của "nattokinase" và Vitamin K2 có trong Natto để chứng minh nó là hoạt chất giúp cho người Nhật bản sống lâu, làm tăng khả năng tạo ra Plasmin nội sinh giúp cho cơ thể tránh được tai biến hay đột quỵ bởi huyết khối hay các chứng xơ vữa động mạch, suy tim biến chứng gây nên. Theo kết quả nghiên cứu của 3 cơ quan y tế--đại học bang Oklahoma (Mỹ), JCR Pharmaceuticals (NB) và Trường Y khoa Miyazaki-- phối hợp thử nghiệm trên cơ thể người (in vivo) bằng cách cho ăn Natto 200 gr/ngày và đã kiểm chứng được những hiệu ứng kể trên, đặc biệt phát hiện lượng Plasmin nội sinh giảm sút ở người cao tuổi không đủ để làm tan huyết khối, vốn cục trong động mạch thì hiệu quả càng rõ rệt. Các Bác sĩ ở Mỹ thường sử dụng các loại thuốc chứa hoạt chất làm tan sợi fibrin như Urokinase (từ nước tiểu con người), TPA (tissue plasminogen activators) từ tế bào ung thư gọi là Melanoma (sản sinh enzym plasmin) còn Bác sĩ ở Châu Âu lại dùng Streptokinase là loại protein đi từ vi khuẩn để chữa trị bệnh huyết khối trong thời kỳ bệnh mới phát... nhưng hiệu ứng của các loại thuốc này rất ngắn, chỉ kéo dài trong vòng 20 phút không thể kéo dài khi bệnh nhân lên cơn đột quỵ hay tai biến cấp. Đó là chưa kể những phản ứng phụ gây, xuất huyết, dị ứng, nôn mửa, loạn nhịp tim khi dùng TPA.

TS Sumi Hiroyuki sinh tại tỉnh Nara (bên cạnh Kyoto) vào năm 1945. Tốt nghiệp Vi khuẩn học ở Đại học Tokushima, nghiên cứu ở Viện Micheal Rees ở Chicago vào năm 1980 với tư cách là chuyên gia của Bộ GD-KH Nhật bản. Sau khi làm phó GS ở ĐH Y Miyazaki về bệnh lý học đã trở thành GS Bệnh lý học ở ĐH Kurashiki và là giám đốc cơ quan nghiên cứu xuyên quốc gia về vi sinh học. Ông còn được gọi là "Tiến sĩ Natto" (Dr Natto) của Nhật bản.

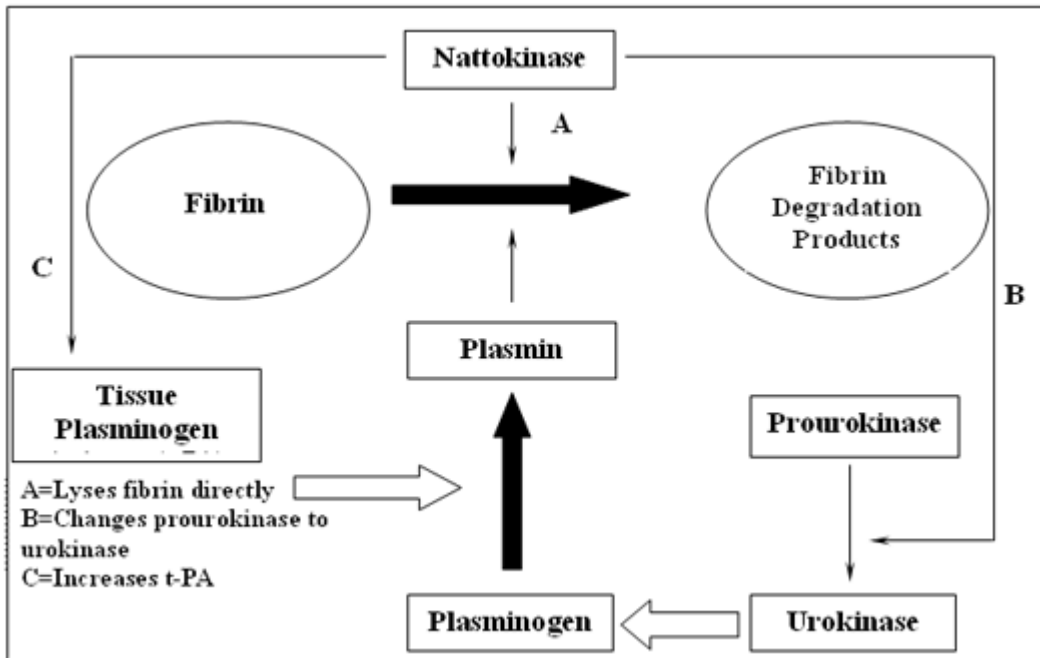
Năm 1986, TS Sumi Hiroyuki công bố toàn bộ kết quả nghiên cứu về tác dụng của Nattokinase sau khi thử nghiệm gần 200 loại thực phẩm khác nhau để so sánh, xác định Nattokinase là một loại enzym mang khả năng phân hủy huyết khối một cách hữu hiệu và mạnh nhất trong các loại enzym, gấp 4 lần Plasmin--enzym nội sinh làm tan máu đông--đồng thời tuyệt đối an toàn cho cơ thể khi hấp thụ qua đường ăn uống. Vốn là một nhà nghiên cứu vi sinh học, Sumi đã bước sang lĩnh vực y khoa để nghiên cứu về Enzymes vì đây là một lĩnh vực phát triển nổi trội của Nhật bản. Có nhiều loại đậu (đậu đen, đậu xanh, hạt hướng dương...) có thể chế biến thành Natto thay cho đậu nành nhưng chỉ có Bacillus Natto là hiệu quả hơn cả tuy nhiên enzym này chỉ xuất hiện khi có rơm rạ là điều đáng lưu ý. Người ta đã trồng đậu nành từ 150 năm trước tại Hoa kỳ



nhưng không phát hiện ra vi khuẩn lên men tương tự vì không có loại vi khuẩn Bacillus Natto tồn tại. Mặt khác, từ nghìn xưa người ta cho rằng Natto rất hữu hiệu trong việc phòng chống bệnh cảm cúm, ngộ độc thức ăn (kiết lý, tiêu chảy cấp...), làm chắc xương, tiêu diệt vi trùng gây bệnh cũng như giúp cho phụ nữ mang thai sinh con khỏe khoắn. Dựa trên những bài thuốc cổ truyền này Sumi đã tìm cách chứng minh bằng khoa học cho biết Natto có chứa Di-Picolinic Acid có thể khống chế vi khuẩn O-157 nhờ hiệu ứng diệt khuẩn, hạn chế sự sinh sôi của các vi khuẩn độc hại đồng thời thúc đẩy loại vi khuẩn có lợi cho sức khỏe tăng trưởng như vi khuẩn Lactobacillus có trong Natto hay một enzym nổi tiếng làm tan vón máu đông trong mạch máu như Nattokinase đã đề cập ở trên. Kết quả cho thấy chứng máu đông (huyết khối) trong tim và não gây tai biến như nhồi máu cơ tim hay đột quỵ cao hơn cả các chứng ung thư vì vậy Natto được xem là thực phẩm chức năng tích cực có tác dụng lâu dài vào cơ thể con người nhằm ngăn ngừa các chứng tim mạch tích cực và rẽ tiền nhất, thông qua đời sống hàng ngày hơn là tiêm chích các loại thuốc trị liệu trực tiếp có nhiều tác dụng phụ không mong muốn. Ngoài ra với hàm lượng vitamin K2 trong Natto (có hàm lượng rất cao 870 micro gr/100 gr) giúp cho xương của phụ nữ mãn kinh chắc hơn, không bị xốp do loãng xương (Osteoporosis) mà 60% phụ nữ ở tuổi này đều vướng phải. Hiện nay người ta còn khám phá ra tác dụng của Vitamin K2 (Menaquinone 7) giúp cho việc sản sinh ra một loại protein có tên Osteocalcin hoạt động như một chất keo kết hợp với Calci trong xương trong khi hàm lượng Vitamin K2 của cơ thể ngày càng giảm theo lão hóa. Bộ Y tế NB đã công nhận tác dụng (dược lý) chống loãng xương của Vitamin K2 và xem Natto là nguồn cung cấp bổ sung Vitamin này cho cơ thể từ Nattokinase. Theo phân tích trong 100 g Natto có chứa 1,000 Micro gram Menaquinone 7, người bình thường tiêu thụ 1 micro gram/1kg trọng lượng cơ thể. Có nghĩa là người nặng 60 kgs cần 60 micro-gram vitamin K2 hay 10 g Natto là đủ cho 1 ngày. Hơn thế nữa, trong Natto còn có Isoflavone là một hợp chất có khả năng chống oxy-hóa tương tự estrogen nữ giới và FDA Hoa kỳ khuyến cáo người dân nên dùng tối thiểu 50 mg /ngày để ngăn ngừa ung thư, nghĩa là một gói Natto ăn trong ngày là vừa đủ. Bệnh ung thư tiền liệt tuyến ở Mỹ cao gấp 15 lần ở Nhật cho thấy đời sống ăn nhiều Natto vẫn có lợi cho các chứng ung thư Vú (phụ nữ) hay Tiền liệt tuyến (nam) hữu hiệu. Về hiệu quả của hoạt động chống oxy-hóa thì đậu nành lên men có sức mạnh gấp 4 lần đậu nành bình thường nhờ enzym bacillus có trong Natto, tuy nhiên cơ chế phản ứng này chưa được khẳng định. Trong 1 gr Natto có khoảng 1 triệu-1 tỷ vi khuẩn Bacillus và thức ăn này đã được bộ y tế Nhật bản xem là thực phẩm có tác dụng chữa bệnh tiêu hóa từ nhiều năm trước. Hiện nay thức ăn đi từ Natto đã phổ cập khá rộng rãi trên nhiều nước tây phương, đặc biệt là ở Hoa Kỳ, họ cho rằng đây là một trong những nguyên nhân giúp cho người Nhật có tuổi thọ bình quân cao nhất trên thế giới. Tuy nhiên nhược điểm của Nattokinase là bị phân hủy trong môi trường 70°C vì vậy việc chế biến bằng cách nấu chín Natto là điều nên tránh, tốt nhất là ăn sống bằng cách pha trộn vào cơm thêm xì dầu như người Nhật bản thường dùng. Độ ngọt có trong Natto là những Acid Glutamic thiên nhiên trong chất nhờn khi lên men vì vậy không những giúp cho cơ thể hấp thu một lượng đường thiên nhiên mà còn giúp cho ruột tiếp nhận calci dễ dàng. Trong 100 gr Natto còn có 7 gr chất sợi vì vậy đây là yếu tố nhuận trường tốt, giúp cho tiêu hóa không bị sinh hơi (trướng), tức bụng như khi ăn các sản phẩm đậu nành khác. Ngoài ra enzym Protease có trong Natto sẽ giúp phân giải các protein thành các loại acid amin như Amilase biến các chất tinh bột thành đường, Lipase phân giải chất béo trung tính thành Glycerin và acid béo...giúp cho cơ thể hấp thụ các dưỡng chất cần thiết ngoài hiệu quả khác như giúp cho phụ nữ có làn da đẹp, giảm cân và các chứng bệnh do tuổi cao như đã nói ở trên nhờ Lecithin.

Ngăn ngừa chứng tim mạch bằng Natto: an toàn và rẽ nhất

Giá 1 liều Urokinase, thuốc làm tan vón máu rất đắt tiền, khoảng 1,500 USD/liều và chỉ hữu hiệu trong vòng 30 phút hay sử dụng thuốc t-PA có hiệu quả trong 3-6 giờ và có giá lên đến 2,200 USD/liều, rẽ nhất cũng là 200USD/liều nếu dùng Streptokinase hiệu quả trong vòng 12 tiếng trong khi 100 gr Natto chỉ là 1 USD có cùng hiệu quả tương đương kéo dài 8-12 tiếng đồng hồ và an toàn vì Natto ít có phản ứng phụ như Urokinase. Con số thống kê mới nhất cho biết lượng Natto tiêu thụ trên đầu người ở NB ngày nay là 2 kgs/năm và cho tới nay chưa có phát hiện nào cảnh báo tác dụng phụ cũng như Natto là nguồn gây dị ứng. Sở dĩ như vậy là vì Vitamin K có trong Natto còn có chức năng làm đông máu trong khi Pyrazine và Nattokinase có tác dụng ngược lại, phá tan máu vón cục vì vậy cơ thể chúng ta có thể chọn lựa sử dụng các chất này tương hỗ để cân bằng lưu thông máu huyết mà không gây ra một tác dụng phụ nào và giải thích được lý do tại sao Natto không gây ra sự chảy máu (xuất huyết nội) không kiểm soát được như trường hợp Aspirin. Nhiều bác sĩ tim mạch ở Nhật bản đã cho bệnh nhân sử dụng Natto, ăn 2 lần/tuần thay vì Wafarin trong khi ngăn chặn xuất huyết ở võng mạc và kết quả rất khả quan. GS Sumi Hiroyuki khuyến cáo là bệnh nhân tim mạch nên ăn Natto vào bữa cơm tối chủ nhật để ngăn ngừa một cách hiệu quả nhất các bệnh xuất huyết não hay rối loạn nhịp tim thường có khuynh hướng xảy ra vào sáng thứ hai. Với Lecithin và Linoleic acid có trong đậu nành—hay sản phẩm của nó là Natto—thì động mạch được co giãn (flexible), máu được làm sạch giúp cho cơ thể ngăn được chứng xơ vữa động mạch vành hay xuất huyết não khi HA lên cao thay cho việc sử dụng các loại thuốc như Aspirin (dễ gây xuất huyết ở bao tử) hay Plavix. Những thành quả của TS Sumi Hiroyuki cũng đã được hai vị chuyên gia ở hai khu vực khác nhau phối hợp nghiên cứu, đó là BS Martin Milner ở Trung tâm Y khoa tự nhiên Portland, bang Oregon (Hoa kỳ) và TS Kouhei Makise thuộc bệnh viện Makise ở Kyoto, cùng công bố kết quả qua bài viết trên tạp chí chuyên môn kết luận rằng”là chuyên gia lâu năm về tim mạch và hô hấp chúng tôi nhất trí khẳng định rằng Nattokinase là một phát hiện đầy phần chấn trong việc ngăn ngừa và điều trị các chứng bệnh liên quan đến tim mạch”, và “chúng tôi xác định Nattokinase là một hoạt chất thiên nhiên có thể làm tan các huyết khối hữu hiệu, không gây dị ứng và có độ an toàn cao” hơn cả tôi, nhân sâm Triều tiên hay Bromelain (từ quả dứa) thiên nhiên thúc đẩy sản sinh ra Plasmin trong quá trình thủy phân sợi Fibrin .



Bảng 2. Hiệu ứng của Nattokinase lên Fibrin

Nguồn: "Natto and Its active Ingredient Nattokinase" (Martin Milner and Kouhei Makise)

Thay lời kết

Theo thống kê, thành phố HCM mỗi năm có khoảng 17,500 bị đột quỵ do tai biến mạch máu não) trong đó 9,000 người bị tử vong, đa số còn lại là sống kiểu thực vật hay mất khả năng lao động gây biết bao đau khổ cho thân quyến. Nước ta lại là một nước có truyền thống sử dụng đậu nành trong ăn uống từ lâu đời, đã sản xuất các loại nước tương và nước chấm từ đậu nành nổi tiếng như Tương làng bản ở Hưng Yên:

*"Anh đi anh nhớ quê nhà
Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương..."*

Và hẳn còn nhiều người vẫn chưa quên Tương Cự Đà ở Hà Đông, xem "tương cà là gia bản" như những nông dân ở đất xứ Đông ở bắc bộ. Ngày xưa tương truyền tương bản được dùng để tiến Vua vì nổi tiếng là ngon, hương thơm dịu ngọt và nhiều chất dinh dưỡng, có thể chế biến ra nhiều loại nước chấm ăn kèm.

Vào những năm 1930-40 làng bản có cụ Thân thị Lựu khéo tay làm tương lấy thương hiệu "Cự Lãm" mở màn cho tương làng Bản rộn rịp, hội nhập thị trường cả nước, cạnh tranh với tương Cự Đà (ở Hà đông). Đặc biệt khác với Natto của Nhật bản là tương làng bản lên men từ xôi (nếp gạo ngon nấu chín) ủ trong hai ngày với đậu nành đã rang, nghiền thành bột rồi ngâm bằng nước mưa và "Cha thiu (xôi) mẹ thổi (nước ngâm đậu)" thì làm tương mới ngon. Bên cạnh đó, nhiều loại nước chấm như xì dầu hay tương chấm trong các món thịt nướng, thịt xào trộn với các loại rau... phong phú và cân bằng bổ dưỡng thật tuyệt diệu. Ngoài tương bản, còn có tương Dục Mỹ (Lâm thao-Việt Trì), tương Nam Đàn (Nghệ An) là một loại nước chấm khá độc đáo, dùng hạt Ngô (bắp) hay nếp đã làm mốc được sử dụng phổ biến ở các địa phương phía bắc như các loại mắm ở miền nam. Tuy nhiên đáng tiếc là những làng nghề truyền thống chế biến Tương hay nước tương dần dà bị mai một vì lối làm ăn chộp giựt, tranh dành lẫn nhau, không gìn giữ tính chất ngon độc đáo đã hình thành từ trăm năm nay và làn sóng "thực phẩm chế biến ăn liền" như mì, bún và các món súp khô chiếm ưu thế trên thị trường trong nếp sống ngày càng "đô thị hóa" lấn át. Hơn thế nữa việc nghiên cứu những yếu tố tích cực cho sức khỏe từ những thực phẩm truyền thống đi từ đậu nành hiện nay vẫn còn bỏ trống, chưa thấy có nghiên cứu khoa học nào về mặt Hóa sinh và bệnh lý nói về hiệu quả tích cực của các loại tương ở nước ta, vì vậy người tiêu dùng hay nhân dân nói chung vẫn còn mù mờ, hiểu qua lời đồn hay quảng cáo một cách định tính. Hơn thế nữa, các chứng bệnh hiện đại như các bệnh như béo phì, tiểu đường, tiêu hóa, đường ruột, ung thư các loại... ngày càng tăng cao, người tiêu dùng ngày càng hướng về nguồn thực phẩm thiên nhiên, trong đó đậu nành đã được xem là nguồn đạm và chất béo thực vật tốt nhất như đã đề cập ở trên. Mong rằng các nhà nghiên cứu thực phẩm, dinh dưỡng... của nước ta sẽ tìm tòi và khám phá từ những

món ăn truyền thống này với những lời giải thích thỏa đáng và khoa học để giúp người dân cải thiện chất lượng cuộc sống một cách hiệu quả, góp phần tích cực không những vào việc lành mạnh hóa xã hội mà còn đóng góp vào đời sống dinh dưỡng an toàn từ đặc sản từ nguồn thực vật, thủy hải sản... của Việt nam. Chắc hẳn nhiều người đang chờ đợi các nhà khoa học ở nước ta khai phá, với những những thành quả nghiên cứu độc đáo tương tự như GS Sumi Hiroyuki đã thực hiện 20 năm trước đây, người đã biến Natto thành một nguồn thực phẩm chức năng có giá trị kinh tế và sức khỏe cao và rẻ tiền mặc dù hình thù và hương vị của Natto không hấp dẫn như tương bần của Hưng Yên . Hàng loạt sản phẩm Nattokinase dưới dạng viên, con nhộng, bột hay phụ gia trong thức ăn... được đưa vào sản xuất và rao bán khắp nơi, mở ra một thị trường rộng lớn trên thế giới có hàng triệu triệu người đang đứng trước những chứng bệnh nan y và hiểm nghèo với chi phí chữa bệnh, chăm sóc ngày càng lên cao khủng khiếp. Không lẽ tương bần của Việt nam chỉ âm thầm nằm trong xó góc ở tỉnh lẻ, còn lại trong những hồi ký văn học, là “hoài niệm” (nostalgia) của những người Việt xa xứ ?

Tháng 6/2008

Tư liệu đã sử dụng cho loạt bài này & tài liệu tham khảo chủ yếu:

- (1) *Journal of Agricultural and Food chemistry* Vol. 55, No. 26.
- (2) "History of Soybeans and Soyfoods: 1100 B.C to the 1980s"—Williams Shurtleff and Akiko Aoyagi—Soyinfo LaFayette, California
- (3) TS Nguyễn văn Tuấn: "Phytoestrogen và sức khỏe con người" (Y dược ngày nay)
"Cholesterol và bệnh tim" (Y dược ngày nay)
"Đậu nành và Sức khỏe: đâu là thực và đâu là giả" <http://vietsciences.free.fr/timhieukhoahoc/ykhoa/soja-phytoestrogen.htm>)
- (4) BS Nguyễn thượng Chánh: "Đậu nành, Tofu, Phytoestrogen" (Y dược ngày nay)
- (5) BS Nguyễn ý Đức: "Đậu nành Giá trị dinh dưỡng, trị liệu" (Y dược ngày nay)
- (6) "Tim hiểu & phòng trị bệnh Mạch máu não"—BS Vũ Hải Long/Nguyễn kim Dân (NXB Phụ nữ)
- (7) Special Report "Nattokinase & Cardiovascular Health" Ralph E. Holworth, Jr., D.O
(www.needs.com/Catalog/Cardio1.pdf)
- (8) "Soy, Isoflavones and Breast Cancer risk in Japan"—Yamamoto et al. *Japan Cancer Institute* 2003,95 (12)906-13
- (9) Khoa học và đời sống 28/4/2008
- (10) "The World is paying attention to "Natto", which contributes to Japanese longevity"
The department of Physiological Chemistry, Kurashiki University (Japan)—Dr Hiroyuki Sumi
- (11) " Nattokinase"—Ron Kenedy M.D (California)
- (12) *Journal of Agricultural and Food chemistry* Vol 55, No. 26.
- (13) "Tai biến mạch máu não"—PGS.TS Nguyễn văn Đăng (NXB Y Học)
- (14) "Bệnh tim mạch"—BS Micheal Petch (Hoàng Minh Hùng dịch, GS.BS Trần Phương Hạnh hiệu đính (NXB TP HCM)
- (15) Bảo tàng Natto và nhà máy chế biến có thể tham quan: Takano Foods Factory Tour and Museum in Japan

Bạn đạo viết

Thương Thầy Làm Sao Cho Đúng

Nhân dịp Lễ Father Day, chúng tôi một số bạn đạo tại Nam California, nay lên tiếng kêu gọi sự *Ý Thức* của các bạn khắp nơi toàn thế giới về việc **khí muốn thể hiện tình thương đối với Đức Thầy Kính Yêu của chúng ta.**

Chúng tôi đều có đọc qua các tin tức chính thức của vài bạn đạo gửi qua các Emails hoặc đưa lên Net hoặc là chính thức về báo cáo sức khỏe của Thầy qua TBPTĐN Hai tin tức có khi trái ngược với nhau vì sự nhận định theo chủ kiến của từng cá nhân. Có bạn thì lại tự hào cho là: khi Thầy gặp họ thì Thầy khỏe lắm, Thầy vui lắm, Thầy muốn đi chơi, và đi hoài không mệt... Còn khi Thầy gặp một nhóm bạn đạo khác thì Thầy tỏ ra mệt mỏi, thờ người ra hoặc không nói chuyện hoặc buồn ngủ. v.v... Rồi lại có người nói rằng Thầy có đủ

huyền năng mà, lúc nào muốn bệnh thì bệnh để khéo mà lánh mặt một vài cá nhân nào đó, còn muốn khỏe thì khỏe khi Thầy muốn gặp các bạn đạo nào gọi là đặc biệt hay đặc ân gì đó v.v...

Không đâu các bạn ạ! Thực sự Đức Thầy của chúng ta *có đóng kịch* đó các bạn! Ngài nhẫn nhục lấy xác thân ra để chịu đựng mọi thống khổ của thân bệnh để giáo dục chúng ta, cho chúng ta thấy cái ý chí bất khuất của Ngài, bệnh như vậy đó nhưng mà không dừng bước, vẫn đi, vẫn làm việc và nhẫn nại chờ đợi các con của Ngài thức giác, *trưởng thành để nhìn sâu rộng mọi sự việc hơn..*

Còn về vấn đề làm việc, chúng ta lúc nào cũng phải đòi hỏi là có sự hiến diện thân xác của Thầy hay sao? Thưa các bạn, các bạn nghĩ như vậy à? Thầy của chúng ta chẳng lẽ tầm thường như vậy sao? Trí óc Ngài không còn minh mẫn nữa sao, để các bạn muốn lái Thầy đi đâu cũng được, hay nói cái gì Thầy cũng nghe theo hay sao?

Chúng ta không thể nói thương Thầy rồi tìm mọi cách rủ Thầy đi chỗ này chỗ nọ, từ các chỗ ăn uống đến các khu giải trí, cho đến du lịch xa xôi, bất chấp lời khuyên của các vị y sĩ và những người có trách nhiệm lo sức khỏe cho Thầy.

Các bạn nói rằng Thầy muốn đi thì làm sao mà cản được. Đúng như vậy! Thầy muốn thì chúng ta không làm gì hơn, nhưng ít nhất chúng ta phải có lời giải thích cho hợp lý về tình trạng sức khỏe của Ngài theo lời thông đạt của Bác Sĩ cho Thầy nghe. Hoặc biết thương Thầy thì tuyệt đối đừng gợi ý, hoặc giới thiệu cho Thầy biết chuyện này chỗ nọ, rồi mời mọc, thậm chí nói đi nói lại nhiều lần để cho Thầy không từ chối được. Các bạn đã biết sức khỏe của Thầy như vậy đó, biết tánh Thầy không từ chối ai được, thì các bạn nên ý thức ở điểm này.

Thưa các bạn, hạnh nguyện của Đức Thầy là **Tử Vi Đạo**, nên Ngài không bao giờ sợ chết. Ngài không bao giờ dùng gót dù chân đi đã mỏi. Biết thuốc độc dâng đến mà vẫn cứ uống không bao giờ từ khước! Quá khứ các bạn đã thấy rồi, cho nên không lạ gì mà Thầy không từ chối bất cứ chuyện gì nếu như các bạn cứ nài nỉ tới nài nỉ lui, rồi cuối cùng Thầy cũng chịu các bạn hết.

Khi Thầy chấp nhận lời mời của bạn rồi bạn lại tự hào sao? Ô! Thầy thương mình đó nên Thầy đồng ý rồi, các bạn có thể hí hửng lắm, xét cho cùng có phải đó là *vô ý thức* không?

Cho nên chúng tôi ước mong các bạn khắp nơi toàn thế giới cùng ngồi lại với nhau, hầu tìm ra được những phương cách nào để làm cho Thầy được vui trong lúc tuổi già, cũng tìm mọi cách cho Thầy giải trí mà không hại đến sức khỏe.

Chúng ta đã có một Ban Lo Về Sức Khỏe Cho Thầy thường xuyên liên hệ đến các vị Bác Sĩ và Dược Sĩ của Thầy, nên chúng tôi tha thiết kêu gọi sự ý thức của những bạn đạo khác không có trách nhiệm, ***đừng đem bất cứ những loại thuốc khác đến cho Thầy***. Ngoài ra các vị trong Ban Lo Sức Khỏe này còn phải theo dõi điều này và đối phó với những trường hợp cần thiết khi tiếp cận với bạn đạo vắng lai, giải thích cho họ hiểu tình trạng sức khỏe của Thầy. Những gì nên làm và những gì không nên làm cho Thầy, những gì cần nói và những gì không nên nói. Nếu cần thiết thì phải ngăn chặn họ lại.

Những Đại Hội sắp tới như Du Hành Đạo Pháp tại California và Đại Hội Khai Triển tại Dallas Texas, chúng ta nên suy nghĩ lại, làm cách nào để giúp cho Thầy đỡ khổ xác thân hơn. Chúng ta ở Đại Hội nhưng có được Đức Thầy chứng minh bằng hình ảnh qua Video Net là đủ? Sự di chuyển của Đức Thầy trong lúc này quả thực không hay, mong các bạn mới chưa từng gặp Thầy bao giờ thì xin thông cảm.

Chúng tôi ước mong các Vị Hội Trưởng toàn thế giới cùng nhau hợp tác, trước nhất lo cho Sức Khỏe cho Đức Thầy được hữu hiệu và kế đến cùng nhau giữ vững một hướng đi mạnh mẽ của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp mà Đức Thầy đã vạch sẵn và Ngài đã khổ tâm gầy dựng bao nhiêu năm qua, thì chúng ta ***không để cho bất cứ một thế lực nào có thể làm sai lệch.***

Thành thật cảm ơn và mong sự hợp tác chung của các bạn.

Tiếng nói của một số Bạn Đạo Nam Cali

Nguyễn Hoàng Long

Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi Ngày 17 tháng 06 năm 2009

**Viết về Khóa Sống Chung Âu Châu HỘI TỤ DỨT KHOÁT
(21/05/09 - 24/05/09) tại Bruxelles**

Thương tặng các bạn đạo đã dự Khóa Sống Chung Âu Châu 2009

21/05/09

Ngày còn đi học, tôi rất thích đoạn văn trong sách giáo khoa " mỗi năm trời vào thu, trên không có những đám mây bàng bạc, làm lòng tôi băng khuâng về những kỷ niệm của buổi tựu trường...". Và bây giờ, vào cái tuổi mà theo đời, người ta vẫn gọi là " sắp xế bóng ", tôi lại có một cảm giác tương tự : Mỗi năm trời vào xuân, trên không xuất hiện vài tia nắng ấm, nhiệt độ lên cao và nơi nơi hoa lá đã rụng rã vào mùa, là lòng tôi lại nôn nao chờ đợi một lần họp mặt cùng bạn đạo Âu châu thân thương.

Ngày tựu trường xưa, chỉ có mỗi một bận rộn duy nhất là chuẩn bị sách vở và bộ quần áo "viá" để làm oai với bạn bè mà thôi. Bây giờ, việc đời, việc đạo đa đoan ; mà sao cứ nghĩ đến dịp hội tụ là lòng vẫn thấy nôn nao các bạn nhỉ !

Thật đúng như cái tên " Hội Tụ Dứt Khoát " mà Đức Thầy đã ban cho khoá học. Bốn chữ ngắn ngủi này đã hàm chứa bao nhiêu ý nghĩa sâu xa và xúc tích. Phải thật sự đối diện với những khó khăn về kinh tế đang xảy ra trong cuộc sống ; phải thật sự thiết tha và vững lòng trên đường đạo, mới thấm thía thế nào là "dứt khoát". Và có lẽ hơn ai hết, những bạn đạo cùng dự KSC Âu châu tại Bruxelles đã cảm nhận được ý nghĩa thâm thúy và tế nhị này.

Nhưng dù gì đi nữa, chỉ cần bước chân vào ngưỡng cửa khách sạn là y như bao nhiêu âu lo, toan tính việc đời đều ở lại sau lưng. Anh chị em tay bắt, mặt mừng, cười vui tíu tít nên ai cũng có vẻ được trẻ lại 10 tuổi. Và đêm chung thiên đầu tiên đã xua tan đi những mệt mỏi của hành trình, còn sót lại trong tôi .

22/05/09

Một ngày mới bắt đầu. Dậy sớm, sửa soạn thật nhanh, vào phòng ăn. Tuy vậy, cũng đã có đông người ở đó rồi. Ai cũng hớn hở và tươi tắn vì hôm nay là ngày khai mạc mà.

Chương trình ngoài những tiết mục thông thường : niệm phật, lễ khai mạc, giới thiệu bạn đạo có mặt : gồm 72 bạn đạo và 2 cháu bé. Tất cả đến từ Mỹ, Phần lan, Đức, Anh, Pháp và Bỉ là nước chủ nhà. Chúng tôi vô cùng nể phục và biết ơn các bạn đạo Bỉ, chỉ với một nhóm nhỏ (hình như không quá 30 người) mà đã khắc phục bao nhiêu khó khăn, thử thách để hoàn thành một KSC mỹ mãn như hôm nay. Nhất là quý vị trong ban tổ chức.

Trong buổi sáng, tên của khóa học là đề tài đầu tiên được đem ra bàn thảo. Nhờ sự xếp đặt của BTC, tất cả quay quần, phái Nữ sắp thành nửa vòng tròn đối diện với nửa vòng tròn phái Nam, nên việc học được dễ dàng và có nhiều kết quả đóng góp. Đây cũng là dịp để chúng ta dù phát biểu ra hay suy gẫm riêng mình đều phân tích sâu xa về sự quyết tâm của mình khi đã chọn con đường tu VÔVI. Buổi học qua đi trong tiếng cười vui vẻ và cảm thông. Chúng tôi đón nhận bữa ăn trưa với tất cả sự hài lòng : từ thức ăn đến tinh thần phục vụ của nhân viên ẩm thực của khách sạn.

Chan hoà nơi nơi, từ phòng họp trang nghiêm, lên phòng ngủ yên tĩnh, vào phòng ăn vui vẻ, hay ra ngoài sảnh đường khách sạn tôi cảm nhận (và có lẽ các bạn cũng vậy) một luồng thanh điền đang bao trùm tất cả.

Hình như có đôi mắt hiền từ nhưng không kém phần nghiêm trang của Đức Thầy đang dõi theo chúng tôi khắp mọi nơi. Bạn đạo Âu châu không có may mắn được gần Thầy, nhưng bù lại trong tâm thức chúng tôi lúc nào cũng cảm nhận sự hiện diện của Thầy. Nên cho dù, khóa học này Thầy không đến và cũng không có cơ hội được diện đàm với Thầy, nhưng mà chúng tôi vẫn thấy lòng mình ấm áp và tất cả đều cảm nhận rằng Thầy đã về đây với chúng con ngay từ ngày đầu của khoá học.

Sau giờ cơm trưa và nghỉ ngơi, chúng tôi lại họp mặt để cùng tìm một giải đáp chung là : Làm sao tu cho đúng pháp ! Mới nghe qua thì thật dễ, vì ai cũng nghĩ cứ việc hành đủ ba pháp: soi hồn, pháp luân, thiền định và ngoài ra còn làm thêm chiếu minh, trợ luân, lạy kiếng VôVi nữa là nhất rồi. Thế sao hành như vậy đã bao nhiêu năm mà không thấy kết quả ? À, cái gút là ở chỗ này, phải tìm cho ra cách mở. Mỗi người phát biểu mỗi cách. Có người còn đem cả kinh nghiệm hay bài học bản thân ra kể, giúp không khí học tập thêm vui nhộn ; bạn đạo cười quá trời. Đôi lúc cũng ra ngoài lễ chút xíu, nhưng nhờ vậy giờ học bớt khô khan.

Và những câu chuyện vui, kinh nghiệm tu học tiếp tục kéo dài, mang theo vào phòng ăn. Nhưng hôm nay phải ăn lẹ chút xíu vì tối nay có văn nghệ. Cảm ơn sự thật tâm đóng góp của các bạn để chúng ta có được vài giờ giải trí vui vẻ bên nhau. Vài cử động chân tay thoải mái, chắc hẳn sẽ giúp buổi thiền tối nay đạt nhiều kết quả hơn !

23/05/09

Buổi sáng trước khi vào phòng ăn. Tôi liếc qua tờ chương trình, thấy hơi "run" vì có tới 3 buổi sinh hoạt trong ngày hôm nay lận. Lại nghe "tin hành lang" là tất cả mọi người sẽ "bị bắt" lên phát biểu... Ngoài một số bạn đạo có thói quen "ăn nói" ; số còn lại hơi nhút nhát vì ý thì có mà lời thì không biết sắp xếp ra sao cho có đầu đuôi, nghe cho dễ hiểu... Nói thì nói cho vui, nếu có "bị bắt" ra, thì đâu cũng vào đó các bạn nhi ! Anh chị em mình đều dễ cảm thông, ai lạiỡ "bắt bí" nhau đâu mà lo. Đàng nào thì ôn về "phương pháp công phu" là một điều cần thiết và hữu ích vì có ai dám chắc là mình làm đúng 100% lời Thầy đã dạy. Chỉ cần sai một ly cũng đủ đi xa một dặm đường rồi. Và chắc cũng vì lẽ đó, nên bao nhiêu năm qua dù tóc ta đã bạc, đường đời ta đi đã mỏi, mà sao đường đạo vẫn mãi... xa vời ! Càng nghĩ càng thấy thương và có lỗi với Thầy ; vì ta đã phụ bao nhiêu tâm sức mà Người đã đổ ra cho chúng ta. Đã bao nhiêu lần chúng ta tự hứa gắng tu gắng sửa nhiều hơn ; và rồi bao lần bị nghiệp lực lôi kéo, đời sống cảm dỗ, đành xuôi tay. Các bạn ơi ! Chỉ có những cơ hội được tụ họp, học hỏi chung thể này - sự đoàn kết tạo sức mạnh về vô hình lẫn hữu hình- sẽ nhắc nhở, hun đúc cho chúng ta sự quyết chí tu hành. Phải chăng, các bạn cùng nhận thấy như tôi là nên duy trì những KSC Âu châu hằng năm là điều cần thiết và đáng khích lệ.

Chung sống vui vẻ bên nhau, cùng ôn lại những lời giáo huấn của Thầy ; dù rằng chỉ một câu nói thôi, mà mỗi thời điểm chúng ta lại hiểu ra một cách khác nhau. Nên mừng đi các bạn ơi ! vì điều đó chứng minh là ta có tiến bộ rồi. Và cũng không ngoài mục đích nói trên, chiều nay BTC đã lồng vào chương trình sinh hoạt mục Bé Tám. Được dịp trao đổi với các bạn đạo khắp nơi, ngoài các bạn tại địa phương mình hằng tuần nên không khí cũng khác đi và sự bàn cãi càng sôi nổi hơn. Đồ hình Tiểu Thiên Địa cũng được chiếu lại trên màn hình, để chúng tôi có dịp nhìn lại một chút về Tiểu Vũ trụ trong ta và cùng lúc nghe lại lời giảng của Đức Thầy về các giới bên trong.

Năm nay, với sự tề nhị xếp đặt của chị Phụng, trưởng Ban Tổ Chức, chúng tôi có được một khoảng thời gian chụp hình lưu niệm. Tiếng cười rộn rã, tiếng gọi nhau ơi ới, tiếng giầy, guốc khua vang ... một góc trời. Bao nhiêu ống kính quay ngang, quay dọc làm người ta tưởng chắc đây là một "đại hội điện ảnh quốc tế" nào đó cũng nên ! Ngoài ra, nhờ sự tò mò học hỏi của anh bạn đạo Jacquot nhà tôi (cảm ơn chị X.T về danh từ mới này), bạn đạo chúng ta có thêm một số hình 3 chiều không gian để làm kỷ niệm.

Sau đó cùng nhau vào phòng ăn . Một vài bạn nhắc ra tối nay là bữa ăn tối cuối cùng bên nhau. Thời gian qua mau quá, vì tối mai vào giờ này là chúng ta sẽ ăn tối với gia đình, với các con rồi. Gặp lại các con ở nhà là niềm hạnh phúc, nhưng cũng buồn khi phải xa các bạn. Oi, thân này ví xẽ làm đôi ...! Thôi thì hãy chia xẽ với nhau thật nhiều trong tối nay đi. Hãy tâm tình với nhau về những kỷ niệm vui buồn của ngày mới bước chân vào đường tu. Cũng hơi tiếc cho vài người vắng mặt (vì có lẽ hơi mệt mỗi sau hai ngày học tập đều đặn như các học sinh đến trường), đã không được nghe các anh chị em của mình tâm sự. Và vì nêu không có sự nhắc nhở của Ban Tổ Chức về buổi chung thiền 23 giờ, thì có lẽ đêm tâm sự cũng chưa chấm dứt.

24/05/09

Sau 30 phút niệm phật. Ban Tổ Chức mời bạn đạo từng nước lên phát biểu cảm tưởng ; ngoài những lời cảm ơn và cầu chúc tốt đẹp, hình như tất cả đều mong ước được có KSC Âu châu mỗi năm. Và cũng bởi ước muốn chân thành đó, nên hội Ái Hữu Vô Vi Đức đã "hiên ngang" đứng ra lãnh trách nhiệm tổ chức KSC năm sau tại quốc gia mình. Bạn đạo vô tay tán thưởng và cổ vũ cho tinh thần hy sinh phục vụ này. Cầu xin ơn Trên hỗ trợ cho mọi hoạt động tổ chức của các anh chị được thuận lợi để chúng ta lại có những ngày vui sum họp trong tinh thần tu học và xây dựng chung.

Cũng như bao nhiêu lễ bế mạc trước, chúng tôi trang nghiêm đánh lễ chư vị Bề trên, Đức Tổ sư, Đức Thầy đã quang chiếu cho chúng con có được một lần tụ họp trong tình yêu thương và xây dựng.

Lại thêm một màn chụp ảnh lưu niệm nữa. Đây là một dấu hiệu biểu lộ tình bạn bè thâm thiết, nên thích được chụp chung những tấm hình kỷ niệm bên nhau, phải không các bạn ?

Buổi ăn cuối cùng tuy hơi buồn chút xíu vì sắp chia tay nhưng cũng không kém phần vui nhộn. Có điều hơi lạ là sao thấy bà con cứ hí hoáy viết hoài. Hỏi ra mới biết người ta đang ghi địa chỉ để liên lạc mí nhau đó mà. Rồi đây, những ngày sắp tới trên "net" điển sẽ xẹt tùm lum cho mà coi !

Giờ chia tay dù không có cảnh "kẻ ở người đi" (vì ai cũng đi về hết), mà sao cũng buồn vậy ! Dù biết sẽ gặp lại nhau trong kỳ đại hội tới hay lâu hơn nữa là KSC năm sau, mà sao lòng vẫn quặn luyến, chân đi không đành há các bạn ? (chỉ sợ trẻ trâu nên phải đi đó thôi)

Xin mượn vài giòng thơ để tạm ngưng bài viết này. Nếu có gì sơ sót hay thất lễ vì sự vô ý của tôi, xin quý bạn niệm tình bỏ qua.

Về đây từ bốn hướng Trời,
Tâm giao bình đẳng mở lời yêu thương.
Chung tu, chung học, chung đường,
Giữ giềng mỗi đạo là thương Đức Thầy
Thâm tu, tự giải đêm ngày,
Giữ gìn trân quý thân này trời ban
Cùng nhau tương hội bạc bần,
Mỗi năm chờ đợi xuân sang sum vầy.

Kính thương

Ngô Thị Bích Ngọc
(Paris)

Bạn Đạo Atlanta viết về Khóa Sống Chung năm 2009

Trước tiên Chúng con thành tâm đánh lễ Đức Thầy đã cho Chúng con mở KSC với chủ đề: MINH CHÁNH ĐẠO PHÁP

Trong khi các bạn đạo Atlanta cùng nhau chuẩn bị cho KSC thì bạn đạo Nguyễn Thanh Hà phải nhập viện cấp cứu vì bị sung phổi. Có một số bạn đạo đến từ California, Alabama, Dallas...rất sớm để cùng nhau dọn dẹp và chuẩn bị nơi sinh hoạt cũng như nghĩ ngơi cho mọi người

Theo yêu cầu ban đầu của Bác Sĩ thì bạn đạo Nguyễn Thanh Hà phải được điều trị dài hạn trong Bệnh Viện. May thay, nhờ Từ Quang của Đức Thầy chiếu cố, bạn đạo Nguyễn Thanh Hà đã được các BS chuyển về nhà riêng để tiếp tục điều trị với sự theo dõi của các chuyên viên Y Khoa (Trước, trong và sau thời điểm Tổ chức KSC).



KSC đã được các bạn đạo cùng nhau tổ chức tốt đẹp theo tinh thần trách nhiệm và phục vụ. KSC khai mạc đúng ngày và giờ theo dự kiến. Ngoài những bạn đạo trong danh sách tham dự, còn có gia đình của các bạn đạo đến tham dự đông vui trong tinh thần Gia Đình Vô Vi. Các bạn đạo phương xa như Cô Bích từ California, Anh chị Ân & Linh từ Dallas, Cô Kim và Anh Chị Kiệt đến từ Alabama. Ngoài ra có các bạn đạo rất mới, được biết VôVi qua chương trình Phát Thanh Radio tại Atlanta cùng có mặt.

Bài nhạc Giây Phút Tuyệt Vời được sử dụng trong Chương Trình Khai Mạc và Bế Mạc của KSC đã làm tăng thêm sự ấm áp và niềm xúc động chan hòa trong Từ Quang của Bè Trên.

Các bạn đạo phải có được đại phước, mới được Đức Thầy truyền dạy cho Pháp Lý Vô Vi.

Trong KSC này, các bạn đạo tập trung vào phần thực hành Pháp Lý, chủ yếu với bài thực hành Pháp Luân Thường Chuyển với 52 câu vấn đáp do Đức Thầy hướng dẫn và thuyết giảng trước đây.

Khóa học kéo dài 3 ngày, mỗi ngày đều học đến tối và trà đàm cho đến lúc Thiên Chung. Ngày thứ 2 trùng vào ngày học Led Weekly nên các bạn đạo vẫn học Led Weekly như thường lệ. Ngày Bế Mạc, bạn đạo nhận được Led Weekly cho tuần kế tiếp rất sớm, nên đã cùng nhau học Led Weekly thêm một ngày.



Chúng con đồng cảm tạ Đức Thầy và Bè Trên đã ban cho chúng con một KSC chan hòa trong Từ Quang của Bè Trên. Sau Khóa Học, tinh thần và sức khỏe chúng con đều tăng nhiều. Tuy nhiên trong KSC Chúng con vẫn chưa thực hiện tốt về giờ giấc theo quy định. Chúng con sẽ cùng nhau chỉnh đốn cho tốt đẹp hơn trong KSC năm 2010.

Bạn đạo trong KSC Atlanta 2009 đồng kính bái

Đại diện

Nguyễn Thanh Hà

Thông Báo Của Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp

Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp xin thông báo đến quý bạn một số tin tức như sau:

1. Ban Tổ Chức đã ký hợp đồng chính thức với hãng tàu Carnival tuần vừa qua. Nhờ sự ủng hộ ghi danh của đa số các bạn đạo nên hãng tàu đã dành ưu tiên cho **Đại Hội Du Hành Đạo Pháp** những quyền lợi như sau:
 - **Ba ngày Đại Hội sẽ được tổ chức tại hội trường chính của hãng tàu (Spectacular Lounge). Chi tiết của chương trình sẽ được ghi trong cẩm nang Đại Hội. Chương trình và thời gian Đại Hội đã được trình lên Đức Thầy.**
 - **Thiền chung ban đêm (6 đêm: từ tối thứ hai đến tối thứ bảy) tại hội trường chính của hãng tàu.**
 - **Ngoài ra, hãng tàu cũng dành cho Đại Hội thêm 2 buổi chiều ngày thứ tư và thứ năm để Ban Tổ Chức tùy nghi xử dụng vào những chương trình sinh hoạt tu học của Vô Vi.**
2. Ban Tổ Chức vẫn tiếp tục nhận ghi danh Đại Hội cho đến ngày hãng tàu khóa sổ. Như chúng tôi đã thông báo từ trước, giá tiền Đại Hội có thể thay đổi và chúng tôi sẽ cố gắng điều đình với hãng tàu để giữ giá tiền như cũ. Bạn đạo ghi danh xin liên lạc với các trưởng ban ghi danh tại địa phương:
 - Australia: Lê Tấn Quốc, điện thoại: 61-8-94507416, email: quyhoitinhnguoiv@gmail.com
 - Canada: Lương-Sĩ Ái Tuyết, điện thoại: 514-276-4764, email: vovioo8ht@gmail.com
 - France: Phan Thị Thanh Vân, điện thoại: 33-618-623-700, email: marievan@free.fr
 - Germany: Nguyễn Xuân Nhân, điện thoại: 49-6142-929-361, email: nammoadidaphat@web.de
 - USA: Nguyễn Văn Minh, điện thoại: 714-837-4988, email: nvminh1@gmail.com
 - USA: Nguyễn Hữu Lâm, điện thoại: 503-380-9307, email: lamn11@gmail.com
3. Chuyến du thuyền sẽ có chương trình du lịch viếng thăm 3 thành phố biển: **Puerto Vallarta, Mazatlan, Cabo San Lucas.**

Ban Tổ Chức đã mời Đức Thầy tham dự chương trình du lịch các thành phố biển và Đức Thầy đã đồng ý. Thành phố Mazatlan sẽ là nơi Ban Tổ Chức lựa chọn cho chương trình **Group Tour** chung vui với Đức Thầy vì phong cảnh nơi đây rất đẹp không khác gì thành phố Nha Trang như một số khách du lịch đã từng viếng thăm kể lại.

Bạn đạo muốn tham dự chung vui **Group Tour** với Đức Thầy xin ghi tên với các trưởng ban ghi danh vùng mình. Giá tiền của tour này là \$40 và sẽ được trả lúc ở trên du thuyền.
4. **Lưu Ý:** Bạn đạo đã có vé máy bay xin gửi lịch trình chuyến bay đến Ban Chuyển Vận, anh Nguyễn Như Hoàng, email: john_hoang_nguyen@yahoo.com để chúng tôi làm danh sách đưa/đón.
5. Mọi thắc mắc xin liên lạc với Ban Ghi Danh địa phương hoặc email cho Ban Tổ Chức Đại Hội: voviduhanhdaophap@gmail.com

Thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp