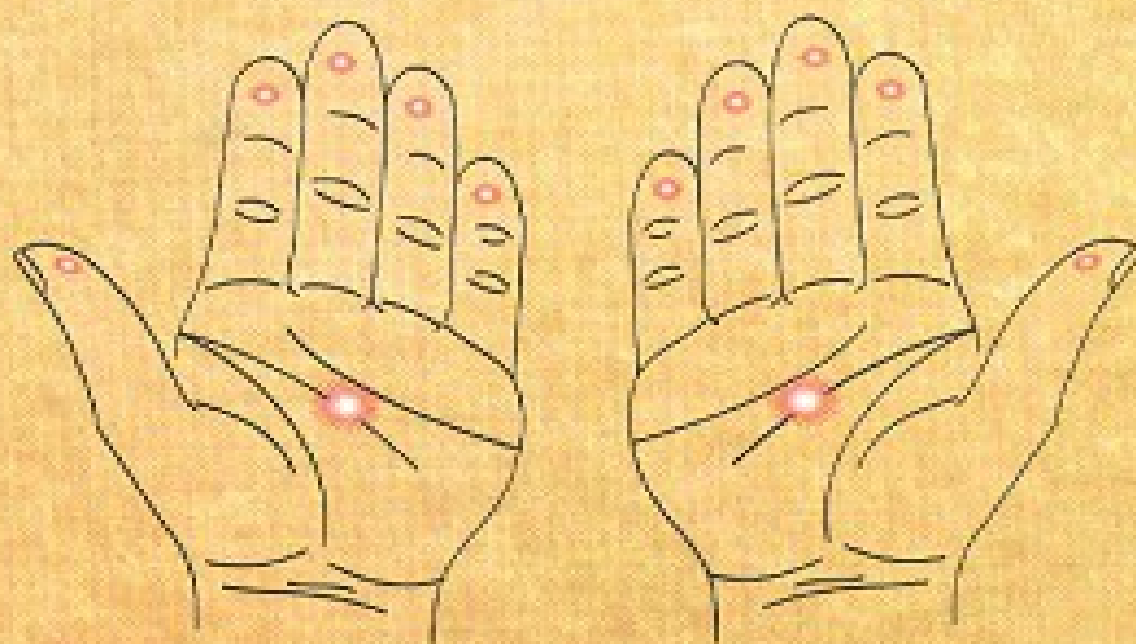


NISHI KATSUZO

TS Trương Thị Thảo dịch

NHỮNG PHƯƠNG THỨC  
**PHỤC HỒI**  
**SỨC KHỎE**  
THEO TỰ NHIÊN



# Những Phương Thức Phục Hồi Sức Khỏe Theo Tự Nhiên

Mục lục

Những tác phẩm kinh điển

Lời nói đầu

Cùng bạn đọc

Lời dẫn

Động lực của tuổi trẻ và của sức khỏe

Tâm trạng khỏe mạnh được phục hồi

Những rung động chữa lành bệnh nằm trên lòng bàn tay

Những cảm xúc được chữa lành

Chữa bệnh bằng năng lượng tư duy

Kết luận

Lời bạt từ tòa soạn

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# NHỮNG TÁC PHẨM KINH ĐIỂN

*Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên*

*ĐÂY LÀ những trang sách và các phương pháp giảng dạy đã được thử thách bằng thời gian.*

*ĐÂY LÀ những nghiên cứu của những đại diện kiệt xuất của nền y học tự nhiên của tất cả các dân tộc từ thời đại cổ xưa cho tới nay.*

*ĐÂY LÀ những điều đã được khôi phục lại và những sự giải thích (nhận xét, bình luận) của các chuyên gia thời nay, những lời khuyên bảo hết sức cấp thiết của những nhà chuyên môn vĩ đại.*

*Trong loạt sách này có những quyển sau:*

*Paul Bragg – “Điều kì diệu của sự ăn đói”*

*Paul Bragg – “Khoa học mới về sức khỏe”*

*Paul Bragg – “Cốt sống – cốt lõi của sức khỏe”*

*Nơ-rô-man Yô-ke-rơ “Chữa bệnh bằng dịch của các loại rau và hoa quả sống”*

*“Phương thức củng cố sức khỏe mang tính phương Đông”*

*Lần đầu tiên*

*Chỉ trong sê-ri này:*

*Các bản dịch đầy đủ các cuốn sách và các bài giảng của Nishi Katsuzo*

*“Những nguyên tắc vàng của sức khỏe”*

*“Sự cải thiện các mạch và máu”*

*“Dinh dưỡng năng lượng: Sinh học vĩ mô”*

*“Hô hấp năng lượng”*

*“Phương thức làm trẻ lại theo tự nhiên”*

*“Gột rửa tâm hồn: các bài tập y học dưỡng sinh”*

*Nishi K.*

*Phương thức làm trẻ lại theo tự nhiên - SPB – YK “Đường Nhevosoki” - 2002*

*(Seri: Những tác phẩm kinh điển phục hồi sức khỏe theo tự nhiên)*

*Nếu chúng ta tin vào bản thân mình và bắt đầu học cách khám phá nguồn dự trữ của cơ thể mình thì chẳng bao lâu nữa cuộc sống của con người trên trái đất này có thể kéo dài tới 100 và thậm chí 120-130 tuổi. Điều này là hoàn toàn thực tế chính bởi con người đã được lập trình bằng con đường sinh học cho thời hạn sống rất lớn.*

*Khắc định như vậy là Nishi K. người sáng lập nổi tiếng rộng khắp về phương thức làm khỏe mạnh mà nhờ đó hàng triệu triệu con người trên khắp các lục địa đã có thể làm cho mình trở lại tráng kiện, trẻ trung và niềm tin vào khả năng không giới hạn của chính mình.*

# LỜI NÓI ĐẦU

Tôi muốn chia sẻ với các bạn những khám phá vĩ đại của cuộc đời tôi. Sự khám phá này là như sau: Vâng, tôi đã không chết mà tôi có thể sống rất lâu trong khỏe mạnh vô bệnh tật và hầu như không già đi. Hãy để cho sự bất tử không bao giờ đạt được nhưng sự trẻ mãi mãi thì sẽ đạt được.

Con người là một thực thể được cấu tạo rất phức tạp. Chúng ta còn biết rất ít về bản thân mình. Khoa học còn biết rất ít về con người. Còn y học hiện đại thì hầu như không hiểu biết gì về con người. Sự phát triển hiện nay của ngành y không gọi ra được tinh thần lạc quan. Sẽ còn phải trải qua vài chục năm nữa, khi mà những bác sĩ chui vào chỗ cuối cùng của con đường hầm không lối thoát, bởi vì họ không biết rằng sẽ viết cho người bệnh đơn thuốc gì để giúp họ và giới thiệu cho người bệnh loại thuốc men nào. Các dược phẩm dần mất đi hiệu lực của mình còn bác sĩ thì cảm thấy mình hoàn toàn bất lực.

Nếu như y học đã có dù chỉ chút xíu sự hiểu biết về những khả năng thật sự của con người. Lẽ nào các bác sĩ đã khép án tôi đến cái chết từ những ngày đầu tuổi thơ của tôi? Lẽ nào họ có thể không để lại cho tôi một cơ hội nào để sống khi họ đã từ chối tôi bằng niềm tin chắc chắn rằng tôi sẽ không sống được đến năm 20 tuổi.

Giờ đây ở phía sau tôi là những khám phá trường kỳ thú vị nhất tràn đầy tính khác thường. Nhưng điều cơ bản nhất là sự chiến thắng bản thân, chiến thắng bệnh tật và chiến thắng sự già nua của đời người. Tôi cố gắng chia sẻ một cách hào phóng toàn bộ cuộc sống bằng những khám phá của mình với mọi người. Tôi không mệt mỏi kêu gọi: hãy tin vào bản thân, vào cơ thể mình, hãy không cam chịu bệnh tật, hãy biết rằng các bạn có thể giành chiến thắng thậm chí là trước cái chết nếu như các bạn thật sự muốn điều này. Tôi đã làm được điều này, cũng có nghĩa là các bạn cũng làm được điều này. Tôi không chỉ thoát chết, khỏi bệnh tật mà còn thiết lập ra chế độ của sức khỏe có thể giúp cho nhiều người thoát khỏi bệnh tật và bắt đầu sống một cách cao quý trọn vẹn, sẽ trẻ trung, khỏe mạnh, hạnh phúc không phụ thuộc vào tuổi trẻ.

Nếu như chúng ta kiểm tra bản thân mình và chúng ta bắt đầu khám phá những khả năng còn được giấu kín của cơ thể mình thì ngay trong thời gian gần đây nhất sự kéo dài cuộc sống trên trái đất này có thể tăng đến 100 thậm chí đến 120-130 tuổi. Điều này là hoàn toàn có thật chính bởi con người theo phép sinh học đã được lập trình trong khuôn thời gian sống thậm chí là rất dài, ở đây sự kéo dài cuộc sống hầu như sẽ không phải là sự kéo dài của tuổi già. Đây là sự kéo dài của tuổi trẻ - tuổi thanh xuân.

Kinh nghiệm riêng của tôi nói lên rằng điều này là hoàn toàn có thể.

# CÙNG BẠN ĐỌC

Có thể là các bạn cũng muốn biết tại sao tôi lại ngày ngày bỏ công sức ở cái tuổi 72 này để dịch, rồi trải nghiệm và thiết tha mong mọi được xuất bản càng sớm càng tốt những cuốn sách nhỏ giản dị, lại rất cổ, liên quan đến sức khỏe con người, giữa thời buổi mà các thành tựu khoa học kỹ thuật toàn cầu đang nở rộ? Một trong những thành quả của nó mà ngành y tế đang thừa hưởng là các thiết bị y tế hiện đại, các dược phẩm mới rất đa dạng..., tác động rất nhanh và mạnh đến cơ thể con người... Chính là giữa lúc đó... vì sao vậy?

Vâng, tôi không phải là một bác sĩ Tây y hoặc Đông y gì cả, cũng không phải một dịch giả chuyên nghiệp. Tôi chỉ là một cán bộ nghiên cứu khoa học, đã nghỉ hưu từ năm 1996. Do sức khỏe không tốt, tôi phải thường xuyên đến các cá nhân và tổ chức y tế trong và ngoài cơ quan nhà nước xin sự trợ giúp. Nhưng bệnh tật của tôi chuyển biến khá chậm, cá biệt có bệnh còn trầm trọng hơn. Cuộc sống khá căng thẳng, lo lắng nhiều hơn vui vẻ. Nhưng rồi duyên lành đã đưa tôi đến với Trung tâm Nghiên cứu ứng dụng Dưỡng sinh Tâm thể (DSTT), được thành lập năm 1995 tại Hà Nội, do bà Hai Hương (người Bình Định) làm Trưởng môn. Rất bất ngờ, chưa đầy nửa tháng sau, các bệnh của tôi hầu như lui hết. Tôi càng ngày trở nên khỏe mạnh. Từ đó đến nay, đã qua 16 năm, tôi tham gia vào nhóm nghiên cứu ứng dụng phương pháp này. Nhưng câu chuyện đã không dừng lại ở đây: tôi đã có cơ hội đi khắp đất nước, đặc biệt là có thể giúp nhiều người, bằng luyện tập rất đơn giản mà giảm được đau, bệnh, trở lại mạnh khỏe. Từ sự giúp đỡ và được sẻ chia này, tôi sống vui vẻ, thanh thản giữa nhiều bạn bè và người thân cũ mới, già, trẻ, gần xa ở khắp mọi nơi. Trong số đó có chị Hoàng Anh, chị sống và làm việc tại Nga. Một lần về phép, do ốm, chị tìm đến tôi để tập môn DSTT. Ít ngày sau chị giảm bệnh và trở lại Nga làm việc. Trong lần nghỉ phép sau, chị đã mua tặng tôi một cuốn sách nhỏ bằng tiếng Nga “Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên” của Nishi Katsuzo (người Nhật) xuất bản năm 2002 tại Nga. Tôi đọc thấy quá hay vì lập tức phát hiện ở cuốn sách nhỏ này những điều tôi đang khao khát tìm kiếm. Đó là những điều mà phương pháp DSTT còn chưa giải thích. Những trang sách của thầy Nishi Katsuzo đã giúp tôi củng cố niềm tin vào phương pháp DSTT của bà Hai Hương (Nguyễn Thị Hương). Từ đó trong tôi xuất hiện những nhận thức hoàn toàn mới mẻ: có thể xử lý rất nhiều loại bệnh tật và tăng cường sức khỏe cho con người không phải chỉ bằng duy nhất con đường dùng thuốc hoặc phẫu thuật mà còn bằng luyện tập môn dưỡng sinh năng lượng tâm thể, và rồi chị Hoàng Anh lại tìm mua gửi qua bạn bè về nước tặng tôi thêm nhiều cuốn sách nữa của Nishi Katsuzo. Thế là việc trải nghiệm từng bước các chỉ dẫn phong phú của ông trên nền tảng môn DSTT của Việt Nam đã cho tôi khẳng định: tính huyền diệu và sâu sắc, tính hiệu quả và nhân văn trong cái rất ngắn gọn và rất đơn giản của phương pháp DSTT của bà Hai Hương, cũng như tính khoa học sắc sảo trong sự khúc chiết, sự tinh tế nhưng lại khá cụ thể, tỉ mỉ của hệ thống các phương pháp phục hồi sức khỏe theo Nishi Katsuzo. Phương pháp của bà Hai Hương nêu cao TÂM LÀNH trong phương châm rèn luyện sức khỏe là TÂM LÀNH, THẦN LÀNH, NGÔN LÀNH – lấy vận động hít thở tự do bằng bụng, lấy đôi bàn tay ấm nóng của mình là công cụ - làm nền tảng cơ bản để đánh thức năng lượng còn ẩn giấu bên trong cơ thể, để đẩy ra khỏi nó những năng lượng xấu, tạo nên sự cân bằng, sự hài hòa về năng lượng trong mỗi con người; giữa con người và vũ trụ - yếu tố cốt lõi của sức khỏe chúng ta.

Phương pháp của Nishi Katsuzo – giải thích ở tầm khoa học khá sâu về năng lượng tự nhiên – yếu tố quyết định sức khỏe con người. Nó được duy trì, được làm tràn đầy, hay bị mất đi, làm hao mòn kiệt

quê cơ thể. Ông chỉ rõ ba cách – ba phương tiện – cũng là ba nguồn mạnh nhất – 3 thứ thuốc huyền diệu nhất: đó là: 1 – bàn tay – công cụ độc nhất vô nhị của tạo hóa đã ban tặng con người. 2 – cảm giác. 3 – suy nghĩ. Ông dạy cho chúng ta hiểu và học cách vận dụng chúng như thế nào để chúng ta sống khỏe mạnh mà thanh tao.

May sao, tôi đã có duyên lành được bước đầu nhận biết ra những điều mới mẻ: rằng tư tưởng và phương pháp của bà Hai Hương và thầy Nishi Katsuzo hẳn phải là sự gặp gỡ, sự hội tụ và sự bổ sung để làm đầy cho nhau bằng những tinh hoa của văn hóa phương Đông trên khía cạnh sức khỏe mà hai dân tộc Việt Nam và Nhật Bản đã có từ ngàn xưa? Vì những khám phá này tôi xin cảm ơn chị Hoàng Anh rất nhiều với món quà giản dị mà thiết thực và rất quý giá của chị.

Vì những lý do trên, ý tưởng cần xuất bản những cuốn sách bổ ích này để nhiều người cùng biết và vận dụng ngày càng thôi thúc trong tôi. Nhưng suốt 6 năm qua, kể từ 2006, bản dịch cuốn sách đầu tiên này ra tiếng Việt, dù đã hoàn tất, đành phải khép lại! Tôi đã không thể... (!) Mặc dù vậy, tôi vẫn đau đáu mong chờ trong kiên trì trải nghiệm!

Và rồi duyên lành lại đến. Đầu năm 2012, tôi quyết định cho một số bạn bè người thân cùng đọc bản thảo đã dịch để xin ý kiến và thật bất ngờ:

- Một số bạn bè người thân là bác sĩ tây y và đông y đã đọc và cho rằng phương pháp phục hồi sức khỏe bằng luyện tập là một hướng nghiên cứu mới rất đúng, nên đã rất nhiệt tình ủng hộ và khuyên nên sớm xuất bản để nhiều người được đọc và vận dụng. Tôi xin cảm ơn nhiều!

- Đặc biệt TS Vũ Khắc Liên – Nguyên Thứ trưởng Bộ Văn hóa và Thông tin, nay là Giám đốc Trung tâm giao lưu Văn hóa Việt – Nhật và ông Inami Kazumi – Giám đốc Trung tâm giao lưu Văn hóa Nhật-Việt tại Việt Nam đã giúp đỡ tôi rất vô tư và nhiệt tình. Nhờ đó tôi đã nhanh chóng có được bản quyền tác giả của gia đình ông Nishi Katsuzo. Tôi xin chân thành cảm ơn rất nhiều đến hai ông vì tất cả những gì các ông đã giúp tôi trong thời gian qua.

Tôi đã rất may mắn khi nhận được câu trả lời qua điện thoại, rồi sau đó bằng văn bản thông qua Hội Nhật - Việt của ông Nishi Manjirô – cháu của thầy Nishi Katsuzo, đã cho phép tôi xuất bản tại Việt Nam 4 đầu sách của thầy.

Tôi đã rất vui mừng, xúc động và vô cùng biết ơn ông Nishi Manjirô và từ trái tim mình tôi chân thành kính nhờ ông thấp giùm tôi một nén nhang lên mộ thầy Nishi Katsuzo để tri ân và tạ ơn người thầy kiệt xuất – người sáng lập ra trường phái phục hồi sức khỏe theo tự nhiên, không dùng thuốc, nổi tiếng khắp thế giới. Tôi xin kính chúc gia đình ông sức khỏe, hạnh phúc, thành đạt và ngày càng tập hợp được thêm nhiều người đi theo phương pháp nâng cao sức khỏe của thầy Nishi Katsuzo do ông đang kế tục.

Trong công việc chuẩn bị cho xuất bản tài liệu dịch khoa học đầu tiên này của tôi, liên quan tới ba ngôn ngữ: Nhật, Nga và Việt, tôi đã nhận được nhiều sự giúp đỡ rất nhiệt tình và có hiệu quả:

- Các cháu tình nguyện viên Dưỡng sinh Tâm thể Nguyễn Thị Thu Hằng và Nguyễn Phương Anh, vừa là cộng tác viên đầy nhiệt tình, vừa là những học trò đầu tiên trải nghiệm một cách đầy hứng thú theo Nishi Katsuzo trên cơ sở của phương pháp DSTT Việt Nam. Cảm ơn các cháu rất nhiều.

- Các cháu Dạ Hương và Hà Nguyên (phiên dịch của Trung tâm giao lưu Văn hóa Nhật - Việt) và ông Phạm Văn Nha (giảng viên khoa Ngoại ngữ và văn hóa phương Đông, phân khoa tiếng Nhật, Trường Đại học Ngoại ngữ Hà Nội) - là cầu nối giúp tôi giới thiệu với ông Inami Kazumi các đặc điểm văn hóa dưỡng sinh chăm sóc sức khỏe của Việt Nam và Nhật để ông ấy hiểu rõ vì sao tôi muốn xin bản quyền tác giả xuất bản tại Việt Nam một số đầu sách của ông Nishi Katsuzo. Thiếu sự cộng tác giúp đỡ nhiệt tình của họ chắc là tôi đã không thể hoàn thành công việc tuy nhỏ nhưng tôi đã rất tâm huyết trong suốt những năm qua. Xin trân trọng cảm ơn!

Cuốn sách nhỏ đầu tiên này cũng đã được TS Doãn Nho – Viện trưởng Viện Nghiên cứu ứng dụng Dưỡng sinh Tâm thể Việt Nam đọc một cách rất hứng thú. Tôi rất biết ơn ông bà Doãn Nho và Nguyệt Ánh đã không chỉ dành thời gian eo hẹp để đọc rất kỹ, góp nhiều ý kiến bổ ích mà còn trải nghiệm một cách rất lý thú nhiều bài tập theo Nishi Katsuzo.

Và trong suy nghĩ của mình, sự ủng hộ và tạo mọi điều kiện cần thiết của các cơ quan hữu quan của Nhà nước như Bộ Y tế, Cục Xuất bản, Trung tâm Văn hóa Ngôn ngữ Đông Tây... có ý nghĩa to lớn và mang tính quyết định; sự quan tâm giúp đỡ và cộng tác thường xuyên của những người thân trong gia đình, các anh, em, chồng, các con và các cháu là vô cùng quan trọng. Tôi sẽ làm được gì đây nếu thiếu sự ủng hộ, cổ vũ và chia sẻ lớn lao này?

Tôi xin cảm tạ rất nhiều, nhiều lắm đến tất cả các tổ chức cá nhân, và tất cả những ai đã trải nghiệm cùng tôi theo Nishi Katsuzo, đã góp phần tích cực cho sự ra đời cuốn sách dịch nhỏ này mà tôi không thể kể ra hết được và xin kính chúc tất cả sức khỏe lâu bền, hạnh phúc và thành đạt trong cuộc sống.

Xin chúc tất cả các bạn sự sáng suốt trong lựa chọn những phương thức phù hợp để bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho mình trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

Tôi cũng xin thành tâm muốn được giao lưu cùng bạn đọc những điều liên quan đến nội dung cuốn sách mà tôi đã dịch và đang từng bước học tập và trải nghiệm nó.

TS. Trương Thị Thảo



# LỜI DẪN

Thật may mắn và hạnh phúc cho gia đình tôi khi chúng tôi đã đến với phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên từ năm 1996! Nhớ lại trước đó, năm 1989 vợ tôi phải mổ cấp cứu cắt u trên thân tử cung mà theo xét nghiệm của Bệnh viện TW Quân đội 108 và Bệnh viện K thì đó là u ác. Một bác sĩ tham gia ê-kíp mổ cho tôi biết vợ tôi chỉ có thể sống khoảng 6-7 năm nữa thôi. Và quả thật đến thời điểm đó – năm 1996 – sức khỏe của vợ tôi đã kiệt quệ, những cơn đau dữ dội ập tới mà nơi đau chuyển lên thượng vị, rất có thể đã tới giai đoạn di căn! Thật phước đức, một người bạn đã dẫn chúng tôi đến một điểm tập luyện để chữa bệnh theo kiểu dân dã tại làng Trung Kính hạ nay là ngõ 48, phố Trần Duy Hưng, P. Trung Hòa, Q. Cầu Giấy, Hà Nội; ở đây chúng tôi đã gặp Má Hai Bình Định, còn gọi là Má Hai Hương – chính là Bà Giám đốc Trường môn Tôn Nữ Hoàng Hương của Trung tâm Nghiên cứu Dưỡng sinh Tâm thể (DSTT) lúc đó, nay là Viện Nghiên cứu Ứng dụng DSTT (gọi tắt là Viện DSTT). Theo sự chỉ dẫn của Má, vợ tôi tập luyện chưa đến một tuần đã không còn một triệu chứng nào của bệnh tật! Sự chuyển biến quá nhanh với cách tập luyện quá đơn giản khiến bản thân vợ tôi nửa tin nửa ngờ. Nhưng rồi từng bước tìm hiểu và thể nghiệm, và qua các cuộc hội thảo, bản chất khoa học của cách tập luyện này ngày càng được khẳng định.

Sau 15 năm nghiên cứu và thể nghiệm, đầu năm 2010, TS Đặng Kim Nhung – Trưởng ban Khoa học của Viện DSTT (vốn cũng là người bệnh nhờ tập luyện DSTT mà khỏi bệnh) đã cho ra mắt cuốn “Năng lượng tình thương” giới thiệu về trường năng lượng - cội nguồn của các phương pháp chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên của thể giới và Việt Nam (trong đó có DSTT với tư cách là minh chứng điển hình) qua những nguyên lý của mối quan hệ giữa thiên nhiên với con người...

Như một cơ duyên, một sự phối hợp tuyệt đẹp, ngay từ năm 2006, TS Trương Thị Thảo – thành viên trong Ban Khoa học của Viện – đã dịch xong (từ tiếng Nga) cuốn “Những phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên” của tác giả người Nhật Nishi Katsuzo, một trong những đại diện kiệt xuất của nền y học tự nhiên của tất cả các dân tộc từ thời đại cổ xưa cho tới ngày nay, cuốn sách đem lại cái nhìn cụ thể và tình thương từ bản thể của chúng ta trong mối quan hệ giữa ta với thiên nhiên thông qua trường năng lượng.

Qua tác phẩm này, tác giả gửi tới mọi người một thông điệp: nếu chúng ta tin vào bản thân mình và bắt đầu học cách khám phá nguồn dự trữ của cơ thể mình thì chẳng bao lâu nữa cuộc sống của con người trên Trái Đất này có thể kéo dài tới 100, thậm chí 120-130 tuổi. Điều này là hoàn toàn thực tế chính bởi con người đã được lập trình bằng con đường sinh học cho khả năng sống khỏe, sống lâu!

Theo sự dẫn dắt của tác giả - một sự dẫn dắt khéo léo, luôn kết hợp tính nguyên lý với tính cụ thể, tính lý thuyết với tính thực hành dẫn đến hiệu quả trong tầm tay – chúng ta không mấy khó khăn để nhận ra tiềm năng quý báu của mình, đã đang và sẽ đem lại sức sống trẻ cho chính mình.

Ai cũng có đôi bàn tay, nhưng có lẽ chúng ta hiểu và trân trọng hơn đôi với đôi bàn tay của mình khi được tác giả giải thích: “... Việc đầu tiên chúng ta phải làm gì nếu chúng ta bị ngã, bị thương hoặc giản đơn là chúng ta cảm thấy đau ở nơi nào đó của cơ thể. Tất nhiên việc đầu tiên là chúng ta đặt bàn tay lên chỗ đau – cử chỉ này có được bởi chính tự bản thân không cần sự kiểm tra của ý thức của chúng ta. Vì sao vậy? Vì rằng bản thể sâu xa của chúng ta có sự nhận biết từ bên trong phải làm như thế là đúng đắn. Nhưng rất ít người trong chúng ta suy tính rằng tại sao chính cơ thể đòi hỏi đặt lòng bàn tay vào

nơi đau. Ít ai biết sử dụng hiểu biết này trong đời sống hàng ngày”.

Chúng ta thường nói: “một sự nhin là chín sự lành”, với ý nghĩa giáo huấn trong mối quan hệ xã hội, và nay tác giả của cuốn sách bổ sung: “sự tức giận hủy hoại không chỉ những con người xung quanh mà còn hủy hoại chính bản thân người đang tức giận. Tức giận – năng lượng thù địch, nó bao vây ta đến nỗi làm ta không thấy được những điều tốt đẹp quanh mình mà ta chỉ thấy những điều tồi tệ. Điều đó làm tràn đầy đến cực điểm trong ta những năng lượng độc hại dẫn đến bệnh tật”.

Ngay từ những ngày đầu của tuổi thơ, tác giả đã được “chẩn đoán” là sẽ không sống được đến năm 20 tuổi. Rất may là đã biết nghe, biết tin vào cơ thể mình, nghĩa là đã biết suy nghĩ đúng mà suy nghĩ đúng chính là dòng năng lượng tích cực – nên tác giả đã chiến thắng bệnh tật để rồi sau đó, qua nghiên cứu, đã phát hiện khả năng chiến thắng sự già nua!

Quả thật không thể kể hết những điều thú vị thu lượm được từ cuốn sách này. Với tất cả tấm lòng chân thành, tôi thầm cảm ơn tác giả của cuốn sách. Tuy nhiên, thật thiếu sót nếu tôi không nhắc đến tâm sức của người dịch cuốn sách này – TS Trương Thị Thảo.

Ngay từ năm 1997, TS Trương Thị Thảo đã đề tâm nghiên cứu và viết cuốn “Dưỡng sinh Tâm thể - Phương pháp tập luyện cơ bản”, không chỉ đáp ứng kịp thời mà tới nay vẫn giữ nguyên giá trị; để rồi tiếp đến việc dịch và giới thiệu rộng rãi trước công chúng cuốn sách này như là một sự giải thích đầy sức thuyết phục với những nhân quan thế giới, với những cứ liệu khoa học không thể chối cãi, qua đó khẳng định và tôn vinh những phương pháp tập luyện thuộc Phương thức phục hồi sức khỏe theo tự nhiên, trong đó có DSTT.

Sau khi bảo vệ luận án thành công một cách xuất sắc tại Liên-Xô cũ và tại Việt Nam người nữ Tiến sĩ thuộc ngành sinh học này đã dành toàn bộ tuổi trẻ của mình cho sự nghiệp trồng và bảo vệ rừng của Tổ quốc, và có lẽ không thể nhớ hết những thời điểm sống và làm việc trong những khu rừng rậm giữa mệnh mông đại ngàn, trong đó không ít những khu rừng nguyên sinh rải rác suốt từ Bắc vào Nam.

Đến tuổi được nghỉ ngơi lại là lúc phải dồn hết tâm sức với tư cách thành viên Ban Khoa học của Viện DSTT để tìm hiểu và nghiên cứu một lĩnh vực mới mẻ đầy tính nhân văn nhưng vất vả gian nan có lẽ không thua kém gì khi tìm hiểu và nghiên cứu về rừng! NHƯ VẬY, KHI CUỐN SÁCH NÀY TỚI TAY, TÔI CHÂN THÀNH HY VỌNG ĐƯỢC CÁC BẠN ĐỌC GIẢ COI ĐÓ LÀ MỘT CÔNG TRÌNH KHOA HỌC CỦA THẾ GIỚI RẤT ĐÁNG TRÂN TRỌNG VỚI CHỦ ĐỀ “NHỮNG PHƯƠNG THỨC PHỤC HỒI SỨC KHỎE THEO TỰ NHIÊN” CỦA TÁC GIẢ KATSUZO NISHI VÀ DỊCH GIẢ TS TRƯƠNG THỊ THẢO.

*Hà Nội, 14/10/2012*

*TS. Doãn Nho*

# ĐỘNG LỰC CỦA TUỔI TRẺ VÀ CỦA SỨC KHỎE

## NHỮNG SỨC MẠNH CÒN ĐANG NGỦ TRONG CƠ THỂ

Rất nhanh, rất nhanh lướt qua tuổi trẻ - rất nhanh giống như những cánh hoa rụng khỏi nhành hoa, rất nhanh giống như những làn sóng gợn lặn tăn trắng xóa đổ xô vào bờ rồi lại biến khỏi bờ biển... Và cái khoảnh khắc tuyệt vời ấy dù có muốn giữ lại nhưng nó vẫn cứ đi khỏi, vẫn tan biến trong xa thẳm đầy huyền bí của thời gian đã trôi qua. Trong thời thơ ấu rất xa xưa của tôi, tôi đã sẵn sàng hiến dâng tất cả báu vật cho thế giới vì hạnh phúc lớn lao để nhận biết dù chỉ là một chốc lát điều mà người ta gọi là “tuổi trẻ”, “tuổi trưởng thành”, “tuổi già”. Nhưng các bác sĩ đã không cho tôi cơ hội này. Tôi, theo cách nhìn của họ không thể sống đến tuổi thanh niên. Sự chẩn đoán khủng khiếp của họ đã buộc tôi phải nghi ngờ... Và nếu như tôi đã tin vào các bác sĩ khi đó có lẽ đã từ lâu lắm rồi tôi không còn tồn tại trên đời này. Nhưng mà tôi đã không tin họ - tôi đã tin vào cơ thể của mình và vào thiên nhiên vĩ đại chữa khỏi mọi bệnh tật.

Tôi đã bắt đầu cuộc đấu tranh với bản thân. Và giờ đây khi tổng kết cuộc đời mình, tôi có thể nói rằng: tôi đã chiến thắng trong cuộc đấu tranh này.

Tôi đã từng mơ ước nhận biết được dù chỉ một khoảnh khắc ngắn ngủi của tuổi thanh xuân nhưng cuộc đời đã ban tặng cho tôi nhiều lần lớn hơn thế. Tôi đã bước ra khỏi bệnh tật với tư cách của người chiến thắng, tôi đã cảm nhận được rằng cái khoảnh khắc của tuổi trẻ hoàn toàn có thể mở ra hầu như đến vô hạn và rằng tuổi thanh xuân của tôi sẽ được kéo dài đến bao nhiêu hoàn toàn chỉ phụ thuộc vào chính tôi.

Mỗi con người nếu muốn có thể kéo dài cái khoảnh khắc của tuổi thanh xuân ấy đến hàng chục năm!

Những lực đang tiềm ẩn của cơ thể các bạn chỉ chờ đợi khi nào các bạn ra lệnh đánh thức chúng và chúng bắt đầu làm việc để bồi bổ sức lực, để trẻ hoá. Động lực của tuổi trẻ vĩnh hằng chỉ ở bên trong chúng ta và chờ đợi khi nào chúng ta khởi động, và bộ máy của sự trẻ hoá bắt đầu chạy với lực tối đa.

Vậy động lực là cái gì và nó nằm ở đâu?

Bạn đừng tìm nó ở giữa những cơ quan của cơ thể mình. Động lực này không nhìn thấy được, tuy nhiên nó tồn tại thật sự.

Giả như các bạn biết được rằng cơ thể các bạn ngày hôm nay - thật hoàn toàn không phải là cơ thể đã được ban tặng cho bạn khi bạn chào đời và thậm chí cũng không phải cái cơ thể mà bạn đã có được mười năm về trước? Cơ thể của bạn hôm nay cấu thành từ những nguyên tử hoàn toàn khác với nó cách đây mười năm. Đây là một cơ thể hoàn toàn mới.

Con người sống trong quá trình vĩnh hằng của sự trao đổi chất với môi trường xung quanh. Chúng ta tiếp nhận thức ăn, chúng ta hít thở, chúng ta tự giải phóng khỏi các vật thải, có nghĩa là mỗi khoảnh khắc của đời mình, chúng ta đang làm đổi mới bản thân, chúng ta tạo dựng cơ thể mình theo cách mới. Chẳng lẽ các bạn nghĩ rằng trong cơ thể của các bạn giờ đây tồn tại dù chỉ một phần nhỏ vật chất, vật

liệu giữ nguyên từ hàng chục năm về trước hay sao? Không, không tồn tại cái phần vật chất lưu lại ấy, chúng được thay đổi bằng những phần tử khác hoàn toàn mới.

Vậy tại sao khi đó chúng ta lại già đi? Nếu tất cả các phần tử của cơ thể chúng ta luôn luôn được đổi mới - có nghĩa là cơ thể cần phải được đổi mới hoàn toàn, cũng có nghĩa là cơ thể không thể già? Nhưng nó vẫn cứ già, vì sao vậy? Có cảm tưởng rằng ở đâu đó tồn tại sự lập trình sẵn “dự án” hoặc là “mẫu cắt” theo đó các phân tử xây dựng nên cơ thể các bạn. Trong thời kỳ ấu thơ “mẫu cắt” này là một và các nguyên tử được đổi mới không ngừng “may” theo mẫu cắt này là cơ thể ấu thơ non trẻ, nhưng với sự lớn lên “mẫu cắt” vì sao tự thay đổi và quả thật, những mẫu nguyên tử được đổi mới hình thành không phải trong cơ thể được đổi mới mà trong sự na ná nào đó của chiếc áo cũ hỏng. Các bạn hãy ngắm nghía một lát xem lẽ nào có thể như vậy. Vải, chỉ, cúc áo - tất cả đều mới nhưng từ chúng tại sao sau đó ta lại nhận áo cũ?

Với áo thì không thể như vậy, nhưng với cơ thể con người thì xảy ra rộng khắp và liên tiếp. Các nguyên tử được đổi mới và tạo ra cơ thể cũ! Nghịch lý, liệu điều này có thể như thế sao? Vâng, điều này là có thể chính bởi vì với năm tháng, bên trong con người thật sự đã hình thành “mẫu cắt” sai lệch, không đúng phần nào đó, ép buộc ngay cả những nguyên tử đã được đổi mới trở nên kiệt quệ và chết.

Cái gì đằng sau “mẫu cắt” này và nó được tìm thấy ở đâu? Nào chúng ta hãy phân tích, đầu tiên là lấp đầy các phân tử rời rạc được liên kết vào cái gọi là cơ thể sống. Cần có một lực sống nào đó để liên kết giống như chất “keo dính” liên kết tất cả các nguyên liệu trong thực thể con người đang sống. Và chất “keo dính” này, cuối cùng lại chính là lực sống là năng lượng chứ không phải cái gì khác, chúng được rót vào toàn vũ trụ, được trao lại cho ta như điều cốt tử của tất cả mọi sự sống. Năng lượng này đã liên kết các nguyên tử thành một khối, chính là lực liên kết được hình thành từ các mẫu nhỏ tách rời của nguyên liệu con người sống. Thiếu năng lượng này không có con người, không có thực thể sống mà chỉ có cơ thể chết, thiếu sức sống, vô tri vô giác. Năng lượng này chính là sự sống.

Và không còn nghi ngờ gì nữa, sự sống này sẽ thế nào, sẽ phụ thuộc chính bởi trạng thái của năng lượng này. Cuộc sống hạnh phúc và có giá trị hoặc là cuộc sống nghèo nàn, thấp hèn chính là phụ thuộc vào trạng thái năng lượng này, phụ thuộc vào cái mà chính con người đã trở thành - trẻ trung hoặc già nua, bệnh tật hay khỏe mạnh. Đây chính là nơi ở của “mẫu cắt” này - trong chính cái năng lượng này, trong lực sống, được coi là chất “keo dính” liên kết vào một khối toàn bộ các phần tử của cơ thể bạn. Năng lượng này chính nó mang trong mình sự hiểu biết về điều mà cơ thể sẽ được “kết dính” như thế nào nhờ sự giúp đỡ của nó. Năng lượng này là một lực rất mạnh và tồn tại hầu như không tách rời khỏi ý chí con người. Con người bằng lực này có thể và cần phải học cách điều khiển, có thể và cần phải bắt lực này phục tùng mình. Khi bắt nó phục tùng mình con người có thể sửa chữa căn bản lại “mẫu cắt” đã bị rách không đúng với bản thân và đời sống, theo cách đó các phần tử được đổi mới sẽ khôi phục lại cơ thể ốm yếu già nua.

Chính tại nơi, trong phần năng lượng này của cơ thể chúng ta, động lực của sức trẻ, động lực của sự đổi mới vĩnh hằng, chỉ chờ đợi, khi chúng ta, cuối cùng nhớ về nó, làm sống lại nó, làm nó mở ra, dẫn dắt nó và tạo điều kiện cho nó chuyển động. Ngay từ đầu của cuộc sống, động lực này vốn dĩ đã được khởi động nhưng theo mức độ lớn lên và phát triển của con người, cỗ máy yếu dần cho đến khi bị mất hoàn toàn và lúc đó con người thành ra giống như cái đồng hồ đã bị dừng lại. Nhưng chính bởi chúng ta có thể dẫn dắt động lực này trở lại và cũng bằng cách đó chúng ta lại cho mình sống trở lại và trẻ

lại. Chính là năng lượng cho chúng ta sự sống, năng lượng dẫn dắt động lực ấy không khi nào bị già đi. Những tế bào của cơ thể có thể bị già đi chứ không phải năng lượng mà nhờ đó các tế bào trở nên sống động. Tóm lại tất cả chúng ta đều cấu thành từ năng lượng vĩnh viễn không khi nào bị già nua. Và nếu như chúng ta đánh thức trong ta lực đó thì chúng ta cùng sẽ không già và trẻ mãi mãi.

## CƠ THỂ CON NGƯỜI VÀ NĂNG LƯỢNG CỦA CUỘC SỐNG

Tôi quan sát mặt trời mọc trên mặt biển. Trái tim tôi tràn ngập niềm hân hoan không bút nào tả xiết chính bởi ý nghĩ rằng tôi nhìn thấy mặt trời mọc đầu tiên trên hành tinh chúng ta. Giờ đây ở phương Đông mỗi ngày của hành tinh Trái Đất đang bắt đầu. Và tôi là người đầu tiên gặp được ngày thế này. Tâm hồn tôi tràn đầy niềm vui sướng và trạng thái tinh thần rất đặc biệt. Tôi có cảm giác là tôi đã bay lên và giờ đây đang vút lên trên mặt biển, trên hành tinh để chào đón một ngày mới bằng cuộc bay lượn rất thích thú của mình.

Nhưng nếu suy nghĩ chín chắn thì mặt trời mọc, là hiện tượng bình thường này ẩn chứa điều gì đó đặc biệt chăng? Chính hiện tượng tự nhiên thông thường nhất đã xảy ra hoàn toàn hợp với quy luật vật lý.

Trái Đất quay xung quanh trục của mình và vì vậy mặt trời cho chúng ta cảm giác lúc thì sau lưng, lúc thì bên cạnh, lúc lại phía trước chúng ta. Tương tự sự quay của Trái Đất và mặt trời chậm chạp nhô lên từ phía sau chân trời. Đó là tất cả quy luật giản đơn của tự nhiên.

Nhưng từ đâu mà chính khi đó sự thích thú, sự phấn khởi, sự hoan hỉ này đã dâng trào trong tim tôi? Chính cái năng lượng đi ra từ phía sau chân trời đã chiếu sáng khi hội ngộ cùng năng lượng hồi sinh của Trái Đất, và năng lượng của con người tham gia vào sự huyền bí vĩ đại mỗi ngày này, nhưng dù có như thế, không phải phép huyền bí của sự hồi sinh, sự huyền bí của buổi sáng được tạo ra thường ngày đã đem đến cho tôi những tình cảm này. Hiện tượng vật lý tự bản thân nó không mang đến những tình cảm, không đem đến sự dâng trào trong trái tim. Những tình cảm và sự dâng lên của tâm hồn - đây là dấu hiệu của mối tương tác không phải với các hiện tượng thiên nhiên mà là với năng lượng sáng tạo của sự sống xảy ra đồng thời với hiện tượng này.

Mặt trời mọc thiếu năng lượng sáng tạo của sự sống, tất cả chỉ là hiện tượng vật lý thường ngày. Cơ thể của chúng ta mà thiếu năng lượng sáng tạo của sự sống thì chỉ là một cỗ máy thiếu tâm hồn. Để làm một cỗ máy không có tâm hồn, cơ thể sẽ mất đi lực sống và sẽ già đi rất nhanh. Nhưng chỉ có sự đổi mới năng lượng sáng tạo của sự sống bên trong cơ thể mình cho phép lại một lần nữa, một lần nữa, lại một lần nữa trả lại tuổi thanh xuân lần sức khỏe.

- Năng lượng đi đôi với những cảm xúc, sự phục hồi cảm xúc là chìa khoá phục hồi năng lượng, cũng có nghĩa là phục hồi cơ thể.

- Năng lượng gắn liền với ý nghĩ, sự đổi mới ý nghĩ - chìa khoá mở ra sự trẻ lại và sức khỏe.

- Năng lượng gắn liền với sự rung động. Sự mở ra các rung động về sức khỏe trong cơ thể - chìa khoá mở ra sự cải thiện sức khỏe và sự trẻ lại tất cả các cơ quan cũng như toàn hệ thống của cơ thể.

Những rung động được tái sinh, các giác quan được phục hồi, những ý nghĩ được đổi mới - đó là những gì để khởi động cho sức khỏe cũng như sự trẻ lại.

Vậy thì đằng sau năng lượng mà thiếu nó không có sự sống là cái gì đây? Đây chính là năng lượng của

vũ trụ. Đây là năng lượng đã được hồi sinh, đã bị đánh thức, cũng là năng lượng xuất hiện trong sự chuyển động vào thời điểm Thượng đế đã khai thiên lập địa ra thế giới của chúng ta. Đây là năng lượng được xuyên qua toàn thế giới quanh ta. Đây là lực mạnh nhất của tự nhiên có thể chữa lành bệnh. Và quả là chỉ người nào tách mình ra khỏi lực này, người nào đặt ra những rào chắn giữa mình và lực sống động của tự nhiên, còn cách sống không đúng đắn, hô hấp không đúng đắn, những ý nghĩ cũng như tình cảm có hại thì năng lượng của vũ trụ không thể chuyển vận được vào trong cơ thể con người đó do gặp phải rất nhiều chướng ngại vật. Hầu như năng lượng đã bị mất hoàn toàn tại những vùng bị tê liệt do ứ đọng năng lượng đã được tạo ra.

Nền y học phương Đông cổ đại đã được tạo dựng nên từ sự hiểu biết về năng lượng. Nếu như tổ tiên rất xa xưa của chúng ta đã hiểu rằng tất cả trên Trái Đất đều là năng lượng và rằng thiếu sự chuyển động đúng đắn của năng lượng sẽ không có sự sống và sức khỏe, thì tại sao giờ đây đại đa số chúng ta đã quên đi những kiến thức này của tổ tiên mình? Phải chăng là chúng ta xem mình còn thông minh hơn những người thông minh nhất của tổ tiên chúng ta? Tại sao nền y học hiện đại lại cho rằng con người - đó chỉ là một tập hợp có tính cơ học thuần túy của các cơ quan? Tại sao các bác sĩ của chúng ta lại quên rằng con người là một thực thể năng lượng có tâm hồn và rằng con người có thể điều khiển năng lượng của mình và vì thế cả sức khỏe của mình nữa.

Đấy, tại sao các bác sĩ đã từ chối tôi trong tuổi thơ ấu của tôi. Họ đã không hiểu bản chất thật của con người. Họ đã nghĩ rằng, nếu ở con người vì những nguyên nhân nào đó các cơ quan của cơ thể bị tổn thương nghiêm trọng, hoặc là các cơ quan và các hệ thống không làm đúng chức năng, nếu tình trạng đó không thể khắc phục được nhờ thuốc, nhờ phẫu thuật thì điều đó không thể dẫn đến cái gì khác ngoài cái chết. Họ không biết rằng theo lý trí của mình con người có thể sửa được dòng chảy có hại của năng lượng ngay cả sự ứ đọng của năng lượng trong cơ thể, rằng con người có thể thay đổi chất lượng của năng lượng và chính bằng cách đó mà con người thoát được khỏi bệnh tật.

Đối với các vị tiên bói cổ đại của chúng ta, đã không giấu giếm mà chỉ ra rằng mọi sự thay đổi đối với cơ thể con người, đầu tiên xuất hiện không phải ở trên cơ thể, mà trong phần cấu thành năng lượng của bản thể người - Có nghĩa là trước khi cơ thể ốm, xuất hiện sự phá hủy trong chính “mẫu cắt”, theo đó cơ thể được xây dựng nên, lại một lần nữa được xây dựng nên, lại một lần nữa trong mỗi khoảnh khắc, chính các phần nhỏ bé được cấu thành của cơ thể thường xuyên được đổi mới! Còn “mẫu cắt” đặt nền móng trong cấu trúc năng lượng của thực thể con người.

Phần năng lượng này của con người từ lâu được biết dưới tên gọi “thể ê-te”. Thể ê-te đi xuyên vào mỗi tế bào của cơ thể và đi ra sau ranh giới cơ thể trong dạng vỏ có hình trứng. Nhiều người nghĩ rằng đây chỉ là vỏ bọc bên ngoài, nhưng điều đó không phải vậy, chính bởi vì năng lượng thực tế xuyên thấu suốt qua cơ thể; hơn thế nữa mỗi cơ quan của cơ thể con người lại có thể ê-te đặc biệt của mình!

Trước khi một cơ quan bị bệnh, thể ê-te của nó bị phá hủy. Một số cơ quan bị bệnh thậm chí hầu như không có thể ê-te - Chúng đã bị mất đi năng lượng đảm bảo cho sự sống. Để cho một cơ quan được khỏe mạnh, sống động nó cần không chỉ để năng lượng xuyên qua tất cả mà năng lượng này còn cần trong sự chuyển động! Sự sống - có nghĩa là chuyển động. Tính biến dạng cơ bản của chuyển động năng lượng là sự rung động. Sự sống động - có nghĩa là sự rung động! Buộc rung động thể ê-te của mình, buộc rung động các thể ê-te của từng cơ quan - có nghĩa là làm sự sống của nó và sức khỏe quay trở lại!

Sự tập luyện mà cơ sở của nó là sự rung động - là một trong những bài cơ bản trong hệ thống làm khỏe. Khi bắt buộc cơ thể mình, các tế bào của nó và các cơ quan của nó rung động, chúng ta làm bật dậy sự chuyển động của năng lượng trong đó và làm sự sống quay trở lại, làm sống lại những lực có lợi cho sức khỏe đã bị ngủ thiếp lâu ngày - Chúng ta khởi động cho lực phục hồi sức khỏe và lực làm trẻ lại.

## BỆNH TẬT VÀ SỨC KHỎE

Con người khỏe mạnh là một phần không thể tách rời của thế giới xung quanh và tồn tại theo các quy luật của nó. Thế giới xung quanh - vũ trụ của chúng ta là một tổng hoà của hằng hà sa số các dòng chảy năng lượng. Trong vũ trụ, trong thiên nhiên không hề có sự ứ đọng năng lượng! Sự ứ đọng năng lượng hoàn toàn là sản phẩm của con người, của những hiểu biết tai hại về sự sống, của thái độ không đúng đắn của con người. Chúng ta nhìn thấy một ngôi nhà đã bị phá hoại không một ai có thể thu nhặt để xây dựng lại được bởi chính là ngôi nhà đó cùng tất cả mọi chỗ xung quanh đã lâm vào tình trạng hoang tàn. Rõ ràng là ở nơi này chúng ta nhìn thấy sự ngưng trệ của năng lượng nó gây ra cho cuộc sống chỉ những quá trình phá hoại. Phải chăng việc làm này do bàn tay của tự nhiên? Không, việc làm này do bàn tay của con người và chỉ con người, do hành vi không đúng đắn trong quan hệ với thiên nhiên.

Chúng ta nhìn thấy bãi đổ rác lớn hoặc nhà máy được xây dựng ở một góc đẹp của thiên nhiên mà trước đó không bị thui rụi. Những sai trái của ai đang đầu độc dòng sông, đất đai và không khí trong cả một vùng? Ở đó năng lượng nguy hại có sức phá huỷ cũng đang gây ra những việc làm đen tối của mình. Một lần nữa việc làm này do bàn tay con người chứ không phải do thiên nhiên.

Và cũng chính là những bãi đổ rác như thế, những vùng bị phá huỷ, bị ứ đọng như thế mà con người luôn tạo ra trong chính cơ thể của riêng mình. Trong thiên nhiên lành mạnh không có sự ứ đọng, cũng không có sự chuyển động nguy hại của năng lượng - Năng lượng khỏe mạnh hướng tới xây dựng, hướng tới phục hồi sức khỏe của chúng ta. Nhưng con người tự mình tạo ra những rào chắn trên đường đi của năng lượng.

Vùng ứ đọng của năng lượng trong thế giới quanh ta cũng như trong cơ thể con người - đây là vùng mà ở đó các quy luật của tự nhiên bị phá huỷ. Định luật quan trọng nhất của TỰ NHIÊN – chuyển động của năng lượng, cần thiết đối với sự sống. Ở đâu quy luật này bị phá huỷ ở đó cuộc sống sẽ bị lụi tàn. Vùng ứ đọng của năng lượng chống lại quy luật TỰ NHIÊN! Các bạn hãy tự ngẫm mà xem điều gì sẽ xảy ra với chúng ta khi mà trong cách ứng xử của mình chúng ta bắt đầu chống lại các quy luật của tự nhiên. Thiên nhiên mạnh hơn rất nhiều con người riêng lẻ và vì vậy nó sẽ chiến thắng! Con người sẽ không thể sống được nếu chống lại tự nhiên, phá huỷ các quy luật của tự nhiên.

Bệnh tật - điều này không là cái gì khác sự phá huỷ các quy luật của TỰ NHIÊN. Và đứng đầu của quy luật cơ bản của tự nhiên là quy luật chuyển động của năng lượng.

Kết luận này về nguyên nhân thực của bệnh tật đã làm thay đổi tận gốc tất cả quan niệm của chúng ta về sự chữa bệnh. Nền y học hiện đại của chúng ta ngày nay không biết về nguyên nhân đích thực của bệnh tật, và vì vậy không thể có câu trả lời đích thực là làm thế nào để chữa đúng bệnh. Y học hiện đại đang đẩy con người vào vòng hỗn loạn của sự tuyệt vọng vì không nói gì về nguyên nhân và về các biện pháp chữa khỏi bệnh. Sự hiểu biết về nguyên nhân thực của bệnh tật cho con người không chỉ là niềm hy vọng được chữa lành bệnh – sự hiểu biết này chỉ ra con đường thẳng thắn và rõ ràng để chữa

khỏi bệnh: nếu bị bệnh, đó hoàn toàn không phải là sự bất hạnh không thể tránh khỏi, nguyên nhân của nó không được rõ mà chỉ là hậu quả sự phá hoại các quy luật của tự nhiên, và tất cả trở nên rõ ràng như ban ngày: để chữa khỏi bệnh cần ngừng ngay việc phá vỡ các quy luật của tự nhiên, cần bắt đầu thuận theo tự nhiên và chỉ có vậy.

## SỰ CHUYỂN ĐỘNG CỦA NĂNG LƯỢNG TRONG CƠ THỂ VÀ SỰ PHÁ HỦY NÓ

Thể ê-te được thấm xuyên qua toàn bộ cơ thể con người và đi ra khỏi ranh giới được tạo thành có vỏ bọc hình trứng - một phần của toàn thể vũ trụ chứa năng lượng. Thể ê-te của con người - đây cũng là vũ trụ nhỏ - vũ trụ trong sự thu nhỏ. Vũ trụ lớn sống động vì rằng năng lượng trong đó được chuyển động - sự chuyển động hài hoà, nhịp nhàng tuân theo các quy luật của tự nhiên. Vũ trụ nhỏ - con người có thể sẽ sống động, khỏe mạnh chỉ khi nào năng lượng ở trong đó cũng được chuyển động thuận theo các quy luật của tự nhiên.

Sự vận chuyển năng lượng trong cơ thể con người được thiết kế cũng giống theo tự nhiên như thế nào?

Có hai kênh năng lượng mạnh và cơ bản nhất đi qua cơ thể con người (đã được tiền định bởi tự nhiên). Chúng đi theo chiều thẳng đứng, dọc theo cột sống, bên trái và bên phải. Các dòng này nối liền chúng ta với năng lượng của mặt đất và năng lượng của vũ trụ. Hai kênh này lập nên năng lượng tổng hoà của vũ trụ. Hai dòng này tạo cho chúng ta nguồn năng lượng của vũ trụ từ đó mà cơ thể ê-te của chúng ta được hình thành. Đó, tại sao con người, hiểu một cách trực diện là một phần của vũ trụ - phần năng lượng của nó. Trong khi các lực của tự nhiên nâng đỡ cơ thể ê-te của chúng ta trong hình dáng khởi thủy của nó, chúng ta đã sống động và khỏe mạnh. Khi các lực tự nhiên thôi giữ cơ thể ê-te với tư cách là một bộ phận của toàn thể thì thể ê-te bị tan rã, năng lượng của nó bị tan đi và cái chết bắt đầu.

Chúng ta có thể giữ được thể ê-te của mình càng lâu bao nhiêu trong hình dạng lý tưởng hoặc gần với dạng đó, thì chúng ta càng có cuộc sống dài hơn, sức khỏe của chúng ta sẽ càng nhiều và tuổi thanh xuân của chúng ta càng được kéo dài hơn.

Nhưng một cơ thể ê-te lý tưởng - đó không chỉ là hình dạng, đó là sự chuyển động của năng lượng được xác định ở trong đó.

Hai dòng chảy năng lượng cơ bản tạo ra cốt lõi đối với cơ thể ê-te. Để cho cơ thể ê-te đã được tạo thành đó hoạt động bình thường thì năng lượng của các dòng chảy cần phải đi đến tận từng cơ quan, từng tế bào của cơ thể con người. Điều này được tiến hành là nhờ các dòng chảy năng lượng nhỏ hơn đi sâu vào cơ thể - được gọi là các kinh tuyến.

Có một khối lượng khổng lồ các kinh tuyến trong cơ thể, chúng thực sự đi tới tận mỗi tế bào. Năng lượng chảy theo các kinh tuyến chứa đầy nhựa sống trong từng tế bào. Đối với sức khỏe của con người điều rất quan trọng là làm sao có được dòng chảy năng lượng đủ lực và mạnh chảy qua theo các kinh tuyến - Đối với sức khỏe cũng rất quan trọng sao cho trên con đường vận chuyển năng lượng theo kinh tuyến không xuất hiện những ứ đọng tắc nghẽn, những cản trở để năng lượng được phân bổ một cách trơn tru và điều hoà.

Có thể hình dung hai dòng chảy cơ bản của năng lượng trong dạng lòng của con sông lớn được coi như dòng trung tâm, từ đó một số lượng khổng lồ các dòng sông nhỏ và các dòng suối được phân nhánh mà theo đó nước đổ vào lòng trung tâm cũng như được bơm ra từ nó. Chính các kinh tuyến không chỉ mang



năng lượng từ các dòng trung tâm ra ngoài, mà trong cơ thể ê-te còn có cả đặc điểm của quan hệ ngược lại: cơ thể ê-te thường xuyên được trao đổi năng lượng với các dòng chảy trung tâm. Cơ thể sống và làm việc tuyệt vời trong khi năng lượng được phân đi theo dòng chảy trung tâm và các nhánh không có sự cản trở nào. Nhưng chúng ta thử tưởng tượng xem ở một chỗ nào đó của dòng sông con người đã xây lên tám chắn, ở chỗ khác con người ném xuống hàng núi rác rưởi, tại chỗ thứ ba - bắt chấp tự nhiên họ đã đào sâu lòng sông, còn chỗ thứ tư, ngược lại lấp đầy cát và tạo ra bãi nông... Nước bắt đầu gặp những chướng ngại ở nơi này nơi khác trên con đường đi của mình. Nơi nào đó bắt đầu lũ lụt và nước làm ngập các làng mạc, thành phố. Chỗ khác nước mở cho mình dòng chảy mới, vùng đất còn lại bị thiếu nước bắt đầu khô hạn. Nơi này thiếu nước, chỗ kia thừa nước, còn nơi nọ ở chỗ cách đây không lâu lòng sông chảy xiết nước sạch và trong, nay bỗng nhiên trở thành đầm lầy tù đọng... Không gì giống hơn như thế, con người cũng đang làm như vậy với năng lượng của cơ thể mình. Con người khi không tự điều khiển được bản thân, đang tạo ra những “tám chắn”, các “bãi cạn”, những “con đập”, thì năng lượng không thể nào chảy nhịp nhàng được nữa. Một số cơ quan nào đó bị thiếu hụt năng lượng - ở đó xuất hiện bệnh. Một số cơ quan nào đó, ngược lại, quá thừa năng lượng và cũng từ đó bệnh tật bắt đầu. Đâu đó năng lượng leo lét một chút, đâu đó nó lại tách ra khỏi dòng chính, đâu đó lại sôi sùng sục làm tràn bờ. Tất cả những điều này tạo ra sự phá vỡ dòng năng lượng tự nhiên bình thường, cũng có nghĩa là bệnh tật.

Nhưng còn chuyện gì nữa đang tạo ra trong cơ thể sau những “con đập” và những “bãi bồi” mà chính ta đã không điều khiển được nó và bằng những thứ đó ta đang tự mình gây ra những bệnh tật của riêng mình?

Những cơn chấn động thần kinh và những cảm xúc có hại là nguyên nhân đầu tiên sinh ra các chướng ngại trên đường đi của dòng chảy năng lượng. Cảm xúc - đó là năng lượng mạnh. Tình yêu đối với tất cả những gì chân chính cũng như niềm vui trong sáng tiếp thêm cho chúng ta sức mạnh không nhìn thấy được trong khi bổ sung thêm năng lượng cho cơ thể ê-te. Còn những cảm xúc nguy hại thì tàn phá cơ thể ê-te - chúng để lại những vết lõm trên cơ thể ê-te, chúng làm mất đi sinh lực của con người. Tại vùng nào đó của cơ thể vật lý ứng với những vết lõm của cơ thể ê-te ồm ồm bắt đầu hoặc do sự thiếu hụt, hoặc do không có năng lượng cũng như ứ đọng nó. Những cảm xúc nguy hại thuộc loại này là: tức giận, khiếp sợ, buồn rầu, đau thương, lo lắng, chán nản, những kích động thần kinh quá mức (thậm chí nó được ẩn giấu sau mặt nạ của sự vui mừng - trên thực tế đây không phải là niềm vui đích thực).

Những ý nghĩ có hại và những mục đích sống không thành thực là nguyên nhân thứ hai sinh ra những trở ngại trên con đường vận chuyển của năng lượng.

Có thể là các bạn đã biết rõ câu chuyện ngụ ngôn về Di-ô-gen và A-lêk-san-đơ-rơ Ma-kê-đôn-ski?

Một lần A-lêk-san-đơ-rơ Ma-kê-đôn-ski đang đi hành quân trong một chiến dịch lớn của mình thì gặp Di-ô-gen một nhà triết học nổi tiếng. Nhưng vị thống lĩnh tên tuổi này không hay biết rằng trước mặt ông ta là một nhà triết học lớn. Ông ta nhìn thấy một người thấp bé gầy gò đang nằm tắm nắng một cách bình thản trên bãi biển. Và thế là đã xảy ra một sự dị thường - mỗi một từ những vinh quang của mình, từ những trận chiến đấu và những cuộc hành quân của mình A-lêk-san-đơ-rơ đã sinh lòng ghen tỵ với người kia. Ông ta nói với Di-ô-gen:

- Khi nào đó tôi cũng có thể nghỉ ngơi như thế, cũng nằm trên cát và đơn giản chỉ để tận hưởng cuộc sống.

- Thế điều gì cản trở anh làm việc đó ngay bây giờ – Di-ô-gen hỏi vậy.

- Bây giờ tôi không thể nghỉ ngơi - A-lêk-san-đơ-rơ Ma-kê-đôn-ski nói vậy - Việc đầu tiên là tôi phải đi xâm chiếm toàn thế giới!

Di-ô-gen mỉm cười và rằng:

- Để được nghỉ ngơi và tận hưởng cuộc sống như thế đâu có cần gì phải xâm chiếm toàn thế giới. Mà nếu như anh không thể tận hưởng cuộc sống ngay bây giờ thì anh sẽ không bao giờ được tận hưởng nó. Chính là vì anh không khi nào có thể xâm chiếm được toàn thế giới vì rằng anh sẽ chết ở dọc đường. Mà cũng có nghĩa là anh không kịp tận hưởng cuộc sống. Còn nếu anh không thể tận hưởng cuộc sống - có nghĩa là anh để mất cơ hội sống của mình, cuộc sống của anh đã đi qua, anh đâu có thực hiện được những chiến công vĩ đại nào cũng như chẳng thể xâm chiếm được bất kỳ quốc gia nào.

Di-ô-gen đã nói đúng: A-lêk-san-đơ-rơ Ma-kê-đôn-ski đúng là đã chết ở dọc đường – và ông ta đã không hiểu được rằng để có khả năng tận hưởng cuộc sống, con người đâu có cần thiết phải đi xâm chiếm toàn thế giới.

Để sống giản dị, tận hưởng cuộc sống, nhận được tất cả những gì cần thiết cho chúng ta và trở nên hạnh phúc, chúng ta không đòi hỏi bất kỳ điều kiện nào cả. Mọi sự cần thiết để làm việc đó với chúng ta là ngay bây giờ, trong khi đặt ra cho mình những mục tiêu giả tạo là đầu tiên cần phải đạt được cái gì đó cho thế giới, cho cuộc sống, cho những con người, và trong khi hoãn lại lần sau “cuộc sống” với ý nghĩ sống là niềm vui của sự tận hưởng, chúng ta đã làm mất đi cơ hội được hạnh phúc của mình. Các bạn hãy nắm chắc rằng để tận hưởng cuộc sống không cần bất kỳ điều kiện nào cả, không cần đạt tới cái gì, không cần phải chiến thắng ai cả. Để làm được điều này cái đơn giản chỉ cần là thư giãn làm giảm bớt căng thẳng và cuộc sống đã được tận hưởng. Những ý nghĩ giả dối nói vào tai ta rằng, để tận hưởng cuộc sống trước hết chúng ta cần phải đạt được điều gì đó, phải hoàn thành những điều kiện nào đó, chỉ làm cho chúng ta nhầm lẫn, chỉ dẫn chúng ta rời xa khỏi những lực của tự nhiên làm phục hồi sức khỏe, rời khỏi sức khỏe, rời khỏi sự hài hòa.

Sự phí tổn năng lượng cao quá mức do cách sống không đúng, do dinh dưỡng không đúng, do sự gánh vác công việc quá tải – là nguyên nhân thứ ba phá huỷ dòng chảy năng lượng trong cơ thể con người. Con người đang làm kiệt quệ chính bản thân mình trong khi họ có thể hoàn toàn khắc phục được điều này. Con người làm hao mòn chính bản thân mình bằng những thói quen ngu ngốc mà thậm chí không hề biết rằng chính họ có thể sửa đổi lại tình hình bất lợi của mọi việc. Bởi vì ở mỗi con người đều có khả năng tự chữa lành bệnh cho chính mình bằng năng lượng của chính bản thân mình.

## SỰ CHIẾM LĨNH NĂNG LƯỢNG

Lực sống, hoặc là năng lượng được rót vào khắp mọi chỗ quanh ta. Lực sống này cũng chính là cái mà từ đó dệt nên tất cả thế giới của chúng ta. Những năng lượng được tập trung cô đặc hơn tạo ra các cơ thể vật lý. Những năng lượng ít cô đặc hơn, thanh mảnh mỏng manh hơn – tạo ra những ý nghĩ, cảm xúc, những mong muốn và những ý định.

Toàn thế giới quanh ta đều được chứa đầy những dòng chảy năng lượng. Khi nào con người giống như thế giới mà trong đó năng lượng đã làm đầy toàn bộ cơ thể đến tận từng tế bào, khi đó con người khỏe mạnh, hạnh phúc và có thể giữ nguyên tuổi trẻ lâu đến khi nào họ muốn. Khi con người vì những hành

vì không đúng đắn của mình và vì không thuận theo quy luật tồn tại của thế giới, con người sẽ làm mất đi dòng chảy năng lượng đúng đắn của mình – sẽ lâm vào tình trạng ốm yếu, bệnh tật khổ đau và chết yểu.

Tôi đã tìm được vận mệnh nào đó. Nhưng tôi sẵn lòng tiến cử với các bạn vận mệnh khác phần nào tốt hơn chăng.

Chúng ta không nhìn thấy lực sống rót vào thiên nhiên, chúng ta không nhìn thấy và thường không cảm thấy dòng chảy năng lượng trong chính cơ thể của mình. Vì vậy nhiều người thường nghi ngờ sự tồn tại của lực sống này. Nhưng trên thực tế chúng ta không nhìn thấy năng lượng này chỉ vì nó hoàn toàn mỏng và ánh sáng dễ dàng lọt qua. Chúng ta có thể nhìn thấy bằng mắt chỉ những vật dày hắt bóng, chúng không cho ánh sáng lọt qua và vì vậy mắt ta nhìn thấy chúng. Kính ở mức độ lớn cho ánh sáng qua và vì vậy mắt ta phân biệt kém hơn. Năng lượng còn cho ánh sáng lọt qua ở mức độ lớn hơn nhiều - nó trong suốt. Nhưng điều này không có nghĩa rằng nó không tồn tại và không thể được cảm nhận bằng ngũ quan. Đơn giản là các cơ quan cảm giác của đại đa số con người còn chưa được phát triển, chưa được tập luyện đầy đủ để có thể nắm bắt được những cảm nhận thanh mảnh đến như vậy đối với họ.

Thiếu dòng chảy của lực sống sẽ không có sự sống. Khi dòng chảy năng lượng bị ngừng trong cơ thể, cơ thể sẽ trở nên lạnh cứng, chỉ là một xác chết. Vì vậy không được phép mảy may có ý nghĩ nào nghi ngờ sự tồn tại của năng lượng và của lực sống. Thiếu lực sống không có sự sống - Điều này đã được khẳng định.

Nhưng để tin chắc vào điều đó, cần phải cảm nhận ngay tất cả lực này, cảm nhận trong sự trải nghiệm của mình.

Bởi lẽ để làm đầy lực sống cho bản thân mình, để sự chuyển động của lực sống đó được ổn định đầu tiên phải cảm nhận được nó, phải tin chắc vào sự tồn tại của nó.

Vấn đề không phải là ở chỗ năng lượng trong thiên nhiên cũng như trong cơ thể con người tồn tại hay không. Vấn đề là ở chỗ tại sao con người lại không thể nhận thấy nó?

Câu trả lời như sau: mỗi người đều có thể nhận thấy năng lượng này một cách đích thực. Điều nghĩ nhầm là không thể cảm nhận được nó. Nếu như các bạn không cảm nhận được nó thì điều đó chỉ có nghĩa là có những nguyên nhân làm cho bạn không thể cảm nhận được nó, chứ hoàn toàn không có nghĩa rằng không có năng lượng đó.

Có hai nguyên nhân dẫn đến các bạn không thể cảm nhận được năng lượng:

- Nguyên nhân thứ nhất - đó là sự tiếp nhận một khối lượng quá lớn thuốc men, nó làm cho cơ thể bạn không còn khả năng cảm nhận được những tín hiệu năng lượng rất thanh mảnh.

- Nguyên nhân thứ hai - sự căng thẳng quá mức trước một khối lượng lớn những vấn đề của đời sống đã tuôn chảy trong toàn cơ thể bạn, làm cho các tín hiệu của năng lượng không thể thấm vào cơ thể bạn được.

Để điều chỉnh dòng chảy năng lượng trong cơ thể mình đầu tiên cần phải học cách cảm nhận năng lượng này. Để làm được điều này cần phải thu dọn cả 2 nguyên nhân đang tạo ra sự cản trở đó.

Nếu như các bạn vẫn còn chưa hiểu rằng một khối lượng lớn thuốc không những không thể giải thoát được các bạn khỏi bệnh tật, mà còn gây ra những bệnh mới - thì các bạn sẽ buộc phải hiểu ra điều này. Và các bạn càng sớm hiểu ra điều này bao nhiêu càng tốt cho các bạn bấy nhiêu. Cũng chẳng nên từ bỏ uống ngay lập tức các loại thuốc mà bấy lâu nay các bạn đã quen sử dụng. Nhưng các bạn hãy giảm chúng dần dần và cuối cùng nên chỉ để lại những thứ thuốc nào là cần thiết cho sự sống của bạn hiện tại. Sau đó tùy theo mức độ của quá trình chữa lành bệnh, bạn có thể từ bỏ nó hoàn toàn.

Nếu các bạn còn chưa học được cách buông bỏ những căng thẳng quá mức các bạn cần phải học làm điều này. Vì các bạn càng nhanh học điều đó bao nhiêu thì càng tốt cho các bạn bấy nhiêu. Để vút bỏ sự căng thẳng bạn cần phải, dù chỉ là tạm thời, gạt những lo toan thường ngày và những vấn đề làm bạn lo lắng sang một bên và bắt đầu học cách điều chỉnh các cơ bắp của bạn. Đây là bài tập có thể giúp bạn việc này:

### Bài tập “tư thế yên lặng”

Bài tập cần được thực hiện trong điều kiện cô lập hoàn toàn ở mức tối đa khỏi các nguồn âm thanh, ánh sáng và các tác nhân kích thích khác. Thời gian tập tốt nhất trong ngày là sáng sớm. Bạn hãy nằm trên sàn nhà có trải chăn bông hoặc chăn len gấp đôi, tay nằm dọc theo thân, lòng bàn tay hướng lên phía trên, các ngón tay cong một nửa, các ngón chân xò ra, đầu quay sang bên một chút (vì nằm thẳng không có sự căng cơ cổ gập đơn là không thể). Miệng hé mở nhẹ, lưỡi áp vào hàm trên của răng, giống như khi phát âm chữ T. Mắt nhắm lại. Vị trí cong một nửa của các ngón tay cho phép nhanh chóng làm lỏng các cơ tay, vị trí bàn chân với các ngón chân mở ra làm nhẹ sự mềm các cơ chân. Đầu nghiêng một chút giúp làm lỏng các cơ cổ và vai.

Miệng hé mở nhẹ và trạng thái ngoại tiếp của lưỡi tạo ra vị trí thuận lợi hơn cho sự buông lỏng các cơ mặt. Mắt nhắm giúp cho việc tập trung tốt hơn. Sau khi có tư thế thư giãn, bạn hãy bình tâm và cố gắng không nghĩ gì cả. Hãy thở bình thường bạn hãy làm cho hơi thở của bạn điều hoà, bình tĩnh, không sâu và có nhịp điệu.

Hãy tưởng tượng là bạn đang nằm trong bồn đầy nước ấm. Thân thể cảm thấy nhẹ nhõm. Bây giờ bạn hãy thả nước ra khỏi bồn. Trong cơ thể bạn xuất hiện cảm giác của sự kéo mạnh. Thử cảm nhận trọng lực này trong toàn thân thể bạn.

Bạn hãy tập trung vào đầu các ngón chân. Sau đó chuyển sự chú ý một cách chậm chạp và theo trình tự vào bắp chân, đùi, mông, bụng, ngực, cằm, môi, đầu, mũi và trán. Sau đó bạn hãy tưởng tượng xem tất cả sự chú ý của bạn ngập sâu vào trong não. Sau đó bạn tiếp tục cuộc “hành trình của sự chú ý” này theo trật tự ngược lại - từ não đến trán, mũi, môi, cằm, ngực... cho đến các đốt cuối của các ngón chân. Sau đó bạn lại di chuyển sự chú ý từ bộ phận này của cơ thể sang bộ phận khác, đồng thời luôn nhắc nhở mình “các chân, tay và toàn cơ thể tôi đang thư giãn, đang bị mềm ra” (lặp lại từ 7 đến 9 lần), “chân tôi, tay tôi, toàn cơ thể tôi đang nặng ra” (từ 7-9 lần), “chân tôi, tay tôi và toàn cơ thể tôi trở nên hoàn toàn nặng và ấm áp” (11 lần), “tôi hoàn toàn yên tĩnh”(1 lần).

Trọng lực và hơi ấm không thấy hình thành trong vùng trán và hai thái dương. Vùng này cần phải mềm ra, và ở đây cảm thấy mát.

Bây giờ cần phải tập trung tư tưởng vào cuối mũi và giữ mắt ở vị trí nghiêng này, trong khi đồng thời hít vào - làm cho hô hấp chậm một chút - và thở ra. Khi thở ra mắt có vị trí bình thường. Động tác này

cần lặp lại 9-13 lần khi chưa xuất hiện cảm giác là cơ thể của bạn dường như đang rơi xuống vực thẳm. Vào những ngày đầu mới tập, trong khi nghiêng mắt có thể xuất hiện đau đầu nhẹ một lát rồi sẽ qua ngay. Trong trường hợp này thời gian luyện tập động tác này có thể rút ngắn đi một chút. Nhưng cần thiết hướng tới tăng dần động tác này.

Bây giờ các bạn đang trong trạng thái khi mà không phải chỉ các cơ đã được thư giãn, mà cả hệ thần kinh cũng được thư giãn và tâm thần cũng được yên tĩnh. Để làm được điều này các bạn cần tưởng tượng ra bầu trời xanh tươi rực rỡ sinh động. Thông thường thì điều này không đạt được ngay tức thì. Vì vậy các bạn có thể sử dụng bài tập đơn giản hơn. Hay tưởng tượng đến cây gỗ lớn với tán lá xanh tươi. Bạn hãy chú tâm nhìn lướt qua theo thân cây từ dưới lên trên cho đến tán lá xanh mà phong của nó là bầu trời. Chỉ cần đưa cái nhìn chút xíu về phía tán cây là bạn sẽ nhìn thấy ngay bầu trời. Bây giờ bài học khó hơn của bạn là làm sao để sự tưởng tượng bầu trời xanh tươi được giữ liên tục càng lâu hơn trước đôi mắt bạn. Đầu tiên sẽ giữ như thế từ 2-3 giây.

Bạn cần phải kiên nhẫn, ngày qua ngày, tăng thời gian tập lên thật đúng theo từng giây. Trong những khoảnh khắc này não bị tập trung một cách căng thẳng, sự ngừng hoạt động trên thực tế của tất cả các cơ quan cảm giác và cuối cùng thần kinh và cơ bắp đã đạt được sự thư giãn hoàn toàn. Sự mất đi cảm giác về sức nặng của cơ thể vật lý là đặc trưng. Cơ thể hình như là bị bốc hơi vào trong không khí.

Bây giờ cần thiết thực hiện một cách đúng đắn bài tập ra khỏi trạng thái thư giãn, vì rằng ra không đúng các bạn có thể làm mất hết tác dụng tốt.

Việc đầu tiên cần phải làm - phục hồi hoạt động bằng sự liên kết giữa cơ và não, mở các cơ quan cảm giác. Các bạn cần phải cảm nhận được từng phần của cơ thể mình, cảm nhận bề mặt trên đó bạn đang nằm, nhận biết được nơi bạn đang ở, đưa cảm giác về thời gian trở lại với mình. Nói tóm lại, phục hồi cho mình các mối quan hệ với bản thân mình và với thế giới quanh mình. Sau đó bạn cần phải định tâm trở lại đời sống tích cực, mà các bạn sẽ bước vào sau sự nghỉ ngơi một cách thanh thản bình tâm hạnh phúc và vươn người một cách khoan khoái dễ chịu.

Hãy vươn người ra, chú ý làm căng tất cả các cơ bắp và các gân, các dây chằng, kéo căng và vặn cột sống như vắt kiệt nước của khăn. Vươn duỗi chân tay đúng lúc - nói chung là bài tập rất bổ ích, chú ý luôn luôn thực hiện nó khi nào bạn muốn. Từ liệu pháp này các bạn sẽ nhận được sự mãn nguyện. Bạn hãy cố thử vài lần ngáp khi làm trương hệ thống hô hấp. Các bạn hãy hạ tay xuống vị trí ban đầu, còn sau đó hãy giơ lên cao theo chiều thẳng đứng, đồng thời giơ tay lên sau khi ngáp hoặc thở sâu.

Bây giờ hãy buông tay một cách tự nhiên về vị trí khởi đầu. Sau đó ở các bạn sẽ tự động thở ra, một thời gian ngắn sau đó các bạn sẽ không muốn thở. Khi sự ngừng hô hấp tự nhiên này kết thúc, các bạn hãy thở ra, đồng thời sau khi co chân lên đầu gối - lúc đầu chân trái, sau đến chân phải. Bạn hãy lật sang sườn bên phải, đẩy cùi tay phải ra phía trước ngang vai, lòng bàn tay trái để ngửa, nơi trên đó bạn gối đầu vào cạnh khuỷu tay phải. Sau đó hãy quỳ chống cả hai tay hai chân, trong khi đầu vẫn không rời khỏi nền nhà. Thực hiện động tác này bạn hãy cố gắng không làm căng các cơ bị ép của bụng.

Ở vị trí này bạn hãy làm một số lần hít vào và thở ra tự do, sau đó bạn hãy ngồi dậy vào lần hít thở thứ 5, thả lỏng và duỗi thẳng người. Hãy mở mắt và duỗi dài chân tay, sau đó đứng dậy và làm các công việc của mình.

Sự nói lỏng - là bước đầu tiên dẫn đến sự cảm nhận năng lượng và làm đầy năng lượng. Hãy học cách thư giãn, chúng ta có thể học cách cảm nhận năng lượng.

Năng lượng của toàn thể sự sống, lực sống là mới lạ đối với tri giác của con người. Đó là năng lượng thanh mảnh, còn cơ chế của tri giác con người chưa được rèn luyện lại khá thô sơ. Con người dễ dàng cảm nhận được các dạng năng lượng như sự phóng điện của tia chớp hoặc như sóng âm thanh lớn. Sự chuyển động của chính lực sống hạ xuống yếu hơn rất nhiều lần đối với các cơ quan cảm nhận các tín hiệu thuộc con người, chính bởi vì đây là năng lượng rất thanh mảnh. Vì vậy cần phải định tâm để nắm bắt được những tín hiệu thậm chí rất yếu ớt và rất không đáng kể. Nếu các tín hiệu thu được mà chúng ta cảm thấy nó yếu ớt, cũng không có nghĩa là năng lượng này yếu. Không, năng lượng có sức mạnh toàn năng, đơn giản là chúng ta có cảm giác là nó yếu, đúng ra thì đó không phải là năng lượng, mà là những tín hiệu của nó được gửi tới - chỉ do là sự cảm nhận không đầy đủ của các cơ quan cảm giác của con người. Nhưng chúng ta có thể bằng luyện tập làm cho các cơ quan cảm giác của chúng ta trở nên tinh tế hơn.

Để đạt tới điều trên một cách dễ dàng hơn trong giai đoạn tiếp theo chúng ta cần đưa bản thân mình vào trạng thái bình tâm, cân bằng nhờ hô hấp.

### Bài tập “hô hấp bình tâm”

Bạn hãy ngồi một cách thoải mái, nhắm mắt, buông lỏng các cơ bắp, hít vào sâu sau đó thở ra hoàn toàn, sau đó bạn hãy ấn chặt ngón tay cái của tay phải vào mũi bên phải và hít vào sâu bằng lỗ mũi bên trái. Trong thời gian hít vào, bạn hãy tưởng tượng rằng không khí trong khi đi qua khoang mũi, phóng nhanh lên phía trên, vào vùng trán. Bây giờ bạn hãy thả ngón cái của tay phải ra khỏi mũi phải và bằng ngón tay trỏ của chính bàn tay này ấn vào lỗ mũi bên trái. Bạn hãy thở ra thật sâu qua mũi phải. Tiếp theo, bạn hãy hít vào qua lỗ mũi bên phải, ý niệm trong đầu rằng không khí đang dâng mạnh lên phía trên vào vùng trán, sau đó hãy buông lỗ mũi trái, ấn chặt bên mũi phải và thở ra thật sâu qua mũi trái. Cứ làm như vậy 7 lần (một lần hô hấp được tính là một lần hít vào và 1 lần thở ra). Đến lần thứ 8 hãy hít vào và thở ra cùng lúc bằng cả hai lỗ mũi.

Những suy nghĩ và tình cảm đã trôi qua đi trong trạng thái tĩnh tâm và cân bằng.

Bây giờ các bạn hãy sẵn sàng tập trung là điều cần thiết để cảm nhận năng lượng.

### Bài tập “dòng chảy của lực sống”

Bạn hãy đưa tay phải lên đầu sao cho lòng bàn tay hướng vào phía trán nhưng không để lòng bàn tay chạm vào trán, mà giữ khoảng cách từ 2-3cm. Rất có thể là lần đầu tiên bạn không cảm nhận được điều gì. Hãy buông tay xuống, để cả hai tay (tay trái ở trên tay phải) trên bụng. Làm ba lần đồng thời hít vào và thở ra sâu. Hãy cảm nhận, bụng bạn được nhô lên như thế nào khi hít vào và chính tại thời điểm này hãy tưởng tượng xem ở bên trong bụng năng lượng ấm áp đang được tích góp như thế nào. Bạn hãy tưởng tượng rằng sự ấm nóng đang được rót vào bên trong và chính sự ấm nóng này buộc bụng phình lên và nhô ra.

Bây giờ bạn hãy lại đưa tay phải lên trán. Bạn hãy cảm nhận xem hơi ấm đi ra từ lòng bàn tay bạn như thế nào. Bạn hãy tưởng tượng rằng chính là tâm lòng bàn tay của bạn đưa dòng hơi ấm đến với điểm nằm giữa đôi lông mày. Nếu bạn cảm thấy hơi nóng - có nghĩa là bạn đã cảm thấy sự chuyển động của

năng lượng.

Điều mà bạn cần làm bây giờ là bạn cảm nhận thật dễ chịu. Sự cảm nhận tuôn chảy năng lượng thật là rất dễ chịu. Vì rằng sự cảm nhận này là cơ sở của sự sống, đó cũng chính là cuộc sống. Bạn hãy lặp lại bài tập này thường xuyên - Chính là nhờ nó tự mình đã có thể chữa lành bệnh. Còn khi nào bạn đã nhuần nhuyễn bài tập này và sự cảm nhận cái ấm nóng từ sự tuôn chảy lực sống trở nên rõ rệt, bạn hãy chuyển sang bài tập đẩy mạnh dòng chảy lực sống. Điều này cần thiết để học cách điều khiển năng lượng sống của mình và chữa bệnh cho mình với sự giúp đỡ của năng lượng đó. Khi đẩy mạnh dòng chảy năng lượng trong cơ thể, chính là chúng ta đang bước một bước rất lớn trên con đường dẫn đến sự khỏe mạnh. Hô hấp - đó chính là mô-tơ mà nhờ sự giúp đỡ của nó chúng ta có thể tăng cường dòng chảy năng lượng trong cơ thể chúng ta. Chính là cùng với dòng khí đi vào và đi ra, chúng ta buộc lực sống tuôn chảy trong cơ thể chúng ta.

Bài tập “đẩy mạnh dòng chảy năng lượng”

Bạn hãy ngồi như thế nào để lưng của bạn thật thẳng. Bạn hãy dẹp bỏ ra khỏi cơ thể bạn mọi căng thẳng quá mức. Tay buông xuống phía dưới tự do và thả lỏng. Bạn hãy tập trung chú ý vào vùng trung tâm lòng bàn tay và hít vào thật sâu, sau đó thở ra thật sâu. Trong khi hít vào lần tiếp theo hãy đưa tay lên ngực một cách chậm chậm. Vào thời điểm khi sự hít vào được hoàn thành, tay cũng cần thực hiện động tác của mình và dừng lại ở vùng ngực. Bây giờ bạn hãy giơ tay ra, lòng bàn tay hướng lên trên và thở ra, trong quá trình thở ra chậm chậm hạ tay xuống dưới. Trong việc này, hãy tưởng tượng là khi thở ra các bạn đã đẩy khí xuống phía dưới đến vùng bụng nhờ bàn tay như thế nào. Hãy làm ba lần hít vào - thở ra. Nếu bạn cảm nhận trong cơ thể mình ấm lên hoặc những rung động dễ chịu, có nghĩa là các bạn đã làm mạnh được dòng chảy năng lượng trong cơ thể bạn.

Sau khi đã phát hiện ra dòng chảy năng lượng trong cơ thể mình và đẩy mạnh dòng chảy này, các bạn cũng đã bắt đầu khởi động sự trẻ lại vĩnh hằng của cơ thể bạn! Các bạn cũng đã đánh thức lực làm trẻ lại và khả năng chữa bệnh mạnh mẽ đang sống động bên trong cơ thể bạn.

Tâm hồn là một thực thể năng lượng. Thân thể là một thực thể vật chất. Vật chất khởi đầu cũng là năng lượng. Vật chất là sự cô đặc của năng lượng. Nếu như cơ thể đã nhớ lại rằng nó là năng lượng thì có phải chúng ta đã mạnh khỏe và chúng ta đã sống vĩnh hằng. Nhưng cơ thể có đặc tính quên đi môi trường năng lượng của mình. Cơ thể quên rằng nó là con của Trái Đất và Vũ Trụ, con của ánh sáng và của ánh sáng Thượng đế. Cơ thể đánh mất môi trường năng lượng của mình và biến thành cơ thể nhỏ bé. Cơ thể nào đã mất đi năng lượng thì nó dần dần chấm dứt sự sống. Cơ thể nào đã mất đi năng lượng nó sẽ không tiến hoá và không phát triển. Cơ thể không tiến hoá, không phát triển sẽ bị phân huỷ và chấm dứt đời sống.

Để cho cơ thể lại được tiến hoá và phát triển như lúc đầu, để nó không đi tới phá huỷ, và bệnh tật mà đi tới sự sáng tạo và sự khỏe mạnh, nó cần lấy lại cho bản thân các đặc tính của năng lượng. Từng tế bào của cơ thể cần đoạt lại cho mình các đặc tính của năng lượng! Khi đó cơ thể trở nên sống động, tươi sáng và phát triển, chứ không phải là bệnh tật chết chóc. Tâm hồn là vĩnh hằng bởi vì năng lượng là vĩnh hằng. Lực sống không chết bất cứ ở đâu và bất cứ khi nào, chỉ cơ thể bị mất năng lượng mới bị mục nát, thối rữa. Vì vậy chỉ có một biện pháp đoạt lại sức khỏe và sự trẻ trung là đoạt lại cho cơ thể những tính năng của năng lượng, tính năng của tâm hồn vĩnh hằng không bao giờ chết.

Con người ta được sinh ra để kết hợp vào trong mình cả tâm hồn và thể xác, liên kết phần vật chất của cơ thể và phần năng lượng của tâm hồn. Chúng ta ốm khi nào chúng ta không hoàn thành được nhiệm vụ mà chúng ta sống cho nó - đó là nhiệm vụ liên kết phần vật chất mục nát và tâm hồn không bao giờ chết. Bệnh tật là dấu hiệu mà Thượng đế chuyển tới chúng ta, dấu hiệu đã được đi tới từ lực có khả năng làm phục hồi sức khỏe ở bên trong chúng ta, là dấu hiệu cho biết rằng cần phải thoát lại từ con đường lầm lỗi tự huỷ hoại sang con đường ngay thẳng những sáng tạo cho mình như người được thẩm bởi năng lượng sống tới tận từng tế bào của cơ thể.



# TÂM TRẠNG KHỎE MẠNH ĐƯỢC PHỤC HỒI

Tôi đã luôn luôn học hỏi ở thiên nhiên và tôi muốn nói với các bạn rằng đây là một người thầy tốt nhất trong những người thầy giáo tốt nhất. Ở thiên nhiên tôi đã hiểu rằng năng lượng sống không khi nào mất đi. Thiên nhiên mách bảo tôi rằng chúng ta có thể trở thành bất tử nếu chúng ta mở cho mình năng lượng sống, chúng ta sẽ trở thành chính nó.

Tôi thường đã quan sát bầu trời trong sáng, không có mây, rộng mênh mông vô bờ trên đầu tôi, và tôi hiểu rằng tâm hồn tôi cũng có thể được trong sáng như thế, vô bờ bến như thế và cởi mở như thế.

Tôi cũng thường đã quan sát những cây thông, chúng được giữ chặt trên những tảng đá nhò bộ rể, những cây thông chúng không sợ bất cứ môi trường sống nào, chúng không bị cong dưới các trận dông bão ác liệt, bởi vì rễ của chúng đâm sâu vào lòng đất - và tôi đã hiểu rằng tôi cần kiên định, không dao động và bình tĩnh dù cho tất cả xung quanh ầm ầm bão tố và khi đó tôi cũng sẽ mạnh mẽ như những cây thông này.

Tôi đã quan sát mặt biển và tôi thấy rằng biển chẳng một giây nào ngừng chuyển động. Nó lấp lánh, nhấp nháy, sóng động, tràn đầy năng lượng - và tôi hiểu rằng, chính tôi, để sống và trở nên khỏe mạnh cần không cho phép ngừng chuyển động lực sống trong cơ thể của mình.

Thiên nhiên luôn luôn khỏe mạnh. Vì vậy để trở nên khỏe mạnh cần theo gương thiên nhiên. Với thiên nhiên mà chúng ta nhìn thấy xung quanh mình. Hiểu tình trạng của thiên nhiên và thẩm nhuần trạng thái này - Điều đó có nghĩa là tạo được tâm trạng phục hồi sức khỏe trong bản thân mình.

Toàn bộ thiên nhiên đều được bão hoà bởi năng lượng. Nguồn năng lượng mạnh nhất trong thế giới của chúng ta là Mặt trời. Năng lượng mặt trời dễ dàng bị thay đổi dạng trong năng lượng sống, trong lực sống động của cơ thể con người. Những bậc hiền triết thời cổ vẫn thường nói rằng, sự sống đổ xuống Trái đất trên đầu mút của tia mặt trời. Khi nào chúng ta làm bão hoà từng tế bào của cơ thể mình bằng năng lượng mặt trời đã được biến đổi vào năng lượng của sự sống, chúng ta sẽ trở nên mạnh khỏe. Khi nào trong cơ thể của chúng ta không còn tồn đọng một “vết tối” nào của năng lượng huỷ hoại thì chính chúng ta sẽ trở thành giống như một mặt trời bé con. Bởi chính mặt trời - là một khách thể duy nhất trên trái đất của chúng ta, không bao giờ hắt những bóng đen. Nếu chúng ta không muốn hắt bóng của bệnh tật, của những sự bất hoà và những suy nghĩ hận thù là những điều rất xa mới tới trạng thái tâm thần có lợi, thì chúng ta cần phải hướng tới giống như Mặt trời.

Làm giống như mặt trời - chính là làm phục hồi tâm trạng khỏe mạnh một cách tốt nhất.

Bài tập “mang tính mặt trời”

Bạn hãy đứng thật thẳng, đặt bàn chân theo chiều rộng hai vai. Hãy mở rộng các ngón chân ra phía ngoài, hãy chụm đầu gối lại một chút. Hãy kéo căng xương chậu sao cho cột sống theo toàn bộ lưng bạn thật thẳng, không bị cong tại vùng thắt lưng. Hai tay đặt trước ngực úp lòng bàn tay vào nhau giống như để khăn vái. Hãy tưởng tượng rằng các bạn đang đứng ở bình nguyên hoặc trên bờ biển và hãy nhìn xem mặt trời nhô lên thế nào từ sau chân trời. Đó, mặt trời dần dần nhô hoàn toàn ra khỏi chân

trời, còn sau đó bắt đầu chậm chậm tiến về phía bạn trong lúc nó tăng về kích thước. Đó, mặt trời đã đến gần sát bên bạn và bạn hãy đi vào trong nó. Các bạn ở trong Mặt trời - vàng ánh sáng màu vàng bao quanh bạn từ mọi phía, nó thấm qua bạn hoàn toàn, nó làm bão hoà từng tế bào của cơ thể bạn và nạp đầy năng lượng vào bạn. Bạn hãy giơ tay với lòng bàn tay hướng lên trên, lên phía trên đầu, giống như hướng lên không trung khi bay lên. Bây giờ bạn hãy giơ tay lên trên đầu hướng lòng bàn tay ngửa lên trên như thể ta đang nhận vào đó dòng năng lượng mạnh đang chảy vào bạn từ trên xuống và mở ra trước bạn ngay trên đầu một vùng hào quang rực rỡ. Tưởng tượng trong cơ thể bạn đang tuôn chảy một dòng năng lượng mặt trời vàng óng lấp đầy toàn cơ thể bạn đến tận từng tế bào. Cảm nhận sự thoải mái, sung sướng dâng trào khắp thân thể bạn cùng với dòng chảy này. Bạn hãy dừng lại ở tư thế đó cho tới khi nào trạng thái này làm cho bạn cảm thấy vui sướng và thoải mái, cho tới khi nào có được cảm nhận của dòng năng lượng chảy trong cơ thể bạn. Khi bạn cảm nhận thấy dòng chảy năng lượng yếu dần, bạn hãy hạ tay xuống, mở mắt ra, nếu trước đó mắt bạn đã nhắm lại. Bạn hãy cảm nhận xem sau động tác này bạn có cảm giác vui sướng trong tim và căng thẳng biến mất. Các dòng năng lượng trong cơ thể bạn đã được tăng cường và tìm được đường đi đúng đắn. Thực hiện bài tập này mỗi ngày sẽ nhanh chóng làm lành mạnh trở lại bất kỳ bệnh tật nào và nó giúp bạn bắt đầu quá trình trẻ hoá cơ thể.

## NĂNG LƯỢNG VÀ QUÁ TRÌNH SINH LÝ

Năng lượng mà chúng ta nói tới không có gì gọi là huyền bí, là phù du, là sự nghi ngờ như nhiều người nghĩ. Điều mà tổ tiên chúng ta gọi là năng lượng sống hoặc là lực sống, trong thực tế bản thể hoàn toàn có thực, xác định các quá trình hoàn toàn có thực diễn ra trong thiên nhiên và trong cơ thể con người. Năng lượng chuyển động thật sự trong cơ thể người và dòng chảy năng lượng được cảm nhận và có thực. Các bài tập nêu ở trên thật sự làm cho tất cả các quá trình sống trong cơ thể được hoạt hoá mạnh hơn và điều này xảy ra trong thực tại, hoàn toàn không phải trong tưởng tượng của chúng ta.

Các nhà bác học chuyên nghiên cứu về điện năng có thể khẳng định rằng điện năng tồn tại cả trong thiên nhiên và cả trong con người. Khi những dòng năng lượng trong cơ thể được đẩy mạnh, có thể quan sát thấy rằng chuyển động của các điện tích trong các mô được mạnh lên. Những bước đi còn thiếu niềm tin này của khoa học trong hướng này đều là sự khẳng định khoa học có tính thực tế bởi vì lý thuyết về dòng điện trong cơ thể người không phải là điều bịa đặt của nhà thần bí và các thầy lang vô học mà là một thực tế hiển nhiên.

Khi mà trong cơ thể các dòng chảy năng lượng chuyển động tích cực thì tất cả các tế bào của cơ thể sống và làm việc tích cực hơn. Nhờ sự chuyển động của năng lượng quá trình dinh dưỡng và đổi mới tế bào xảy ra mạnh hơn. Các chất dinh dưỡng xâm nhập vào cơ thể từ môi trường bên ngoài được toàn bộ cơ thể đồng hoá tốt hơn. Sự hoạt hoá các chất hoá học được tạo ra bằng cơ thể để tham gia vào quá trình biến đổi và đồng hoá thức ăn, cũng được đẩy mạnh hơn. Có thể nói là hoá học của toàn bộ cơ thể - được thay đổi, sao cho các quá trình trẻ hoá tiến hành tích cực hơn, còn quá trình lão hoá thì bị chậm lại.

Cơ thể người bản thân nó không phải là nguồn năng lượng. Cơ thể người - chỉ là vật dẫn, là nơi tích lũy năng lượng được rót đầy ở khắp mọi nơi trong môi trường quanh ta, năng lượng của vũ trụ, của trái đất và năng lượng của Thượng đế. Con người - một phần của Thượng đế, và nếu như con người trong trạng thái được nối mạch với dòng chảy năng lượng của vũ trụ và bắt đầu cho dòng chảy năng lượng đó qua bản thân mình, qua hai dòng chảy năng lượng cơ bản đi dọc suốt theo cột sống, qua rất nhiều

các kinh tuyến; nếu con người trong trạng thái tích lũy năng lượng của thể giới vào trong cơ thể ê-te của mình và nếu năng lượng này làm đầy cơ thể con người một cách mạnh mẽ, điều hoà không bị ứ đọng và không bị cản trở thì con người sẽ khỏe mạnh, vui vẻ và trẻ trung. Nếu con người từng phần đóng lại đối với năng lượng này và nó chỉ đi vào không phải tất cả các bộ phận của cơ thể hoặc xâm nhập vào trong một lượng không đáng kể - con người sẽ bị bệnh tật. Nếu sự xâm nhập năng lượng bị ngừng lại hoàn toàn - con người sẽ chết.

Trong trạng thái khỏe mạnh cơ thể người không chỉ cho năng lượng xuyên qua mình mà còn có thể tích lũy năng lượng. Cơ thể được tạo ra bởi thiên nhiên để sao cho trong đó nguồn dự trữ năng lượng cần thiết luôn luôn không bị thay đổi. Sự cần thiết này chính xác giống như lạc đà - bướu cổ có dự trữ nước và các chất dinh dưỡng trong sa mạc, giống như với động vật biển - lớp mỡ để sống trong nước lạnh. Thiên nhiên lo giúp đỡ để tạo cho chúng ta dự trữ năng lượng nhằm giải cứu chúng ta nếu chúng ta bị lâm vào cảnh nào đó - chúng ta ốm - có nghĩa là ở đâu đó đã xảy ra sự tách đứt khỏi nguồn năng lượng từ vũ trụ. Nhưng ở giai đoạn đầu của bệnh tật điều này không sao, chính bởi ở con người có nguồn dự trữ năng lượng đủ để phục hồi thể năng đã bị mất, sau đó trừ bỏ nguyên nhân sâu xa của bệnh tật và phục hồi sức khỏe. Ai sau khi ốm không cố gắng phục hồi lại thể năng mà thay vào đó sử dụng nhiều thuốc và than phiền về số mệnh của mình, người đó đã mắc sai lầm lớn. Điều này chỉ làm giảm đi nhiều hơn năng lượng dự trữ. Phục hồi năng lượng đã bị mất là việc đầu tiên cần phải làm sau khi đã quan sát thấy các dấu hiệu bệnh tật của bản thân. Việc thứ hai cần phải làm là tìm được nguyên nhân sâu xa của bệnh, nó thường xuyên có trong ý nghĩ và tình cảm tai hại - và thay thế những ý nghĩ và tình cảm có tính phá hoại và tai hại bằng những ý nghĩ và tình cảm có tính sáng tạo.

Chỉ hai quá trình này mới tạo nên sự chữa lành bệnh thật sự. Thuốc không khi nào đưa lại sự chữa lành bệnh thật sự. Uống thuốc đúng chỉ trong một trường hợp khi những cơn đau không chịu đựng nổi hành hạ bạn đến nỗi bạn thậm chí không đủ sức lực để mà phục hồi được điện thế của mình. Khi đó có thể uống thuốc nhưng không phải bằng cách này bạn chữa khỏi bệnh mà chỉ cho bạn nghỉ ngơi một chút khỏi cái đau, để sau thời gian này bạn kịp tiến hành chữa lành bệnh thật sự được bắt đầu với việc phục hồi dự trữ năng lượng.

Để phục hồi dự trữ năng lượng đã bị mất đi, cần hướng tới năng lượng đã được tích lũy trong cơ thể. Để làm được điều này cần phải biết được nơi dự trữ năng lượng có nhiều hơn cả nằm ở đâu.

Để biết điều này hoàn toàn không có gì là phức tạp. Đã rõ, như các bài tập đã dẫn ra ở trên, sự chảy của năng lượng luôn luôn đồng hành với sự cảm nhận hơi ấm áp. Mỗi người đều có thể tiến hành thí nghiệm sau: bạn hãy đặt lòng bàn tay vào vùng vai và giữ ở đó một lúc, qua một thời gian nào đó bạn sẽ cảm nhận được sự ấm nóng trong vùng tiếp xúc. Bây giờ bạn hãy chuyển lòng bàn tay vào vùng đan điền và giữ nó ở đó một thời gian nào đó. Không nghi ngờ gì nữa, bạn sẽ rất nhanh chóng thấy được sự khác biệt rất lớn trong những cảm nhận của mình: nếu khi tiếp xúc trên vai bạn đã cảm nhận chỉ hơi ấm một chút thì bây giờ bàn tay của bạn giống như bị đốt nóng (trong điều kiện là bạn không bị đau bệnh ở bụng). Điều này nói lên rằng đám rối dương chính là vùng giống như ở bướu cổ của con lạc đà, nơi dự trữ năng lượng mạnh nhất được tập trung ở đó. Chúng ta có thể nhờ vào sự dự trữ này khi cần thiết.

Những vùng khác - nơi dự trữ năng lượng mạnh được tập trung là lòng bàn tay, đỉnh đầu và vùng gần rốn.

Chúng ta có thể sử dụng những vùng này để phục hồi sự vận chuyển đã bị phá huỷ do các bệnh của

dòng năng lượng. Nhưng ở đây không được quên rằng chính ở trong các vùng trên, năng lượng sẽ bị mất đi nếu không cung cấp cho nó một dòng chảy thường xuyên từ ngoài vào. Sự khai mở dòng chảy năng lượng vũ trụ - điều kiện chủ yếu để chữa lành bệnh và đạt tới trạng thái trẻ trung. Nhưng trong trường hợp bị bệnh sự khai mở ra dòng chảy năng lượng này có gặp khó khăn - bệnh là vật chắn giữa chúng ta và vũ trụ. Kết quả nhận được là một vòng tròn khép kín đặc biệt của riêng mình mà từ đó lối ra bị hạn chế. Và lối ra này lại là nơi để sử dụng nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể của mình, đồng thời hãy nhớ rằng đây chỉ là giai đoạn đầu trên con đường chữa lành bệnh, chứ không phải là tất cả quá trình chữa lành bệnh. Sau khi sử dụng dự trữ năng lượng trong cơ thể, chúng ta có thể tìm thấy được lực đủ để phục hồi mối quan hệ đã bị cắt đứt với dòng chảy năng lượng vũ trụ, có nghĩa là sức khỏe được phục hồi thật sự.

## BA PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH BỆNH

Để chữa lành bệnh và quay trở lại sự trẻ trung, chúng ta sẽ sử dụng ba phương tiện sau:

- Phương tiện thứ nhất: **TAY** - Quả là một kho báu dự trữ năng lượng còn chưa được nghiên cứu. Quả là một công cụ huyền diệu của tạo hoá tự nhiên còn chưa được khám phá một cách đầy đủ.
- Phương tiện thứ hai: **CẢM GIÁC** - Sau phục hồi lại từ đầu năng lượng trong cơ thể nhờ bàn tay, chúng ta, nếu muốn chữa lành bệnh thật sự chứ không phải chỉ là tạm thời, cần phải tiêu diệt chính nguồn gốc phá hoại năng lượng - nguyên nhân chính của bệnh tật đó là những cảm giác có hại, những cảm giác tiêu cực. Những tình cảm sáng tạo - là liều thuốc tốt nhất. Các bạn hãy học tập cách kiểm soát tình cảm của mình, điều khiển nó, chúng ta làm cho nó trở thành người giúp tốt nhất của mình trên con đường chữa lành bệnh và làm trẻ lại. Sau khi xoá đi những cảm giác có hại, chúng ta cần tiếp tục làm lành bệnh nhờ những cảm giác có tính xây dựng, sáng tạo.
- Phương tiện thứ ba: Những **SUY NGHĨ** - Suy nghĩ - năng lượng mạnh mẽ. Suy nghĩ độc hại: phá huỷ, suy nghĩ xây dựng và sáng tạo giúp chữa lành bệnh. Sau khi giải thoát khỏi các ý nghĩ có hại, chúng ta đưa những ý nghĩ tốt đẹp sáng tạo vào công việc và hướng chúng trong việc làm lành bệnh và trẻ lại.

Tay, cảm giác, suy nghĩ - là ba nguồn mạnh nhất của năng lượng, ba thứ thuốc huyền diệu nhất. Nếu như con người biết điều này và nhờ sự giúp đỡ của ba thứ thuốc diệu huyền này thì loài người ngày nay sẽ hạnh phúc đến nhường nào và trên thế giới này bệnh tật và khổ đau sẽ giảm đi nhiều đến nhường nào. Nhưng vì điều gì đó mà con người đã quên đi điều này - mặc dù hôm nay tôi không mở ra cho các bạn điều gì mới mẻ, chính bởi vì từ thời cổ đại con người đã biết đến các phương tiện tác động để chữa lành bệnh một cách kỳ diệu này. Thế kỷ 20 đã đến với niềm tin của nó vào kỹ thuật, vào hoá học và vào cơ giới. Chỉ có niềm tin vào con người là hình như đã bị lãng quên trong nền cơ khí hoá này. Vâng, những tiến bộ trong kỹ thuật là cần thiết, nhưng chỉ khi nào nó không dẫn tới sự cắt chia với quá trình phát triển tâm hồn của con người. Đó là điều thế kỷ 20 làm tôi khiếp sợ. Đằng sau niềm tin vào máy móc, vào cơ khí, chúng ta quên rằng không có sự sáng tạo hoàn hảo nào của thiên nhiên lại có thể hơn cơ thể con người. Loài người đã tự đào hố chôn chính mình trong khi không tin vào khả năng của cơ thể mình nhưng lại đặt toàn bộ sự tin tưởng vào máy móc và các chất hoá học. Trong khi hãy còn chưa muộn, cần nhờ đến sự giúp đỡ của chính bản thân mình, đến tâm hồn của mình, đến cơ thể mạnh mẽ của chính mình. Hãy làm điều này trong khi cơ thể của bạn, trí tuệ của bạn, tâm hồn của bạn còn chưa mất đi thói quen tự phục hồi bản thân.



# NHỮNG RUNG ĐỘNG CHỮA LÀNH BỆNH NẪM TRÊN LÒNG BÀN TAY

BÀN TAY - DỤNG CỤ ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ CỦA TỰ NHIÊN

Như chúng ta đã được biết rằng Khoristos và Bugga đã chữa bệnh cho con người khi đặt bàn tay lên chỗ đau. Ta cũng đã biết Khoristos nói nhân dịp này: “điều này bất cứ ai cũng có thể làm được, thậm chí còn tốt hơn tôi”. Hệ thống chữa bệnh tinh thần và thể xác cổ xưa của người Nhật Bản dựa trên cơ sở chữa bệnh bằng con đường đặt bàn tay “Pây” - có nghĩa là “thần linh của trời”, “ki” - năng lượng, sức lực... Bằng cách đó chúng tôi chữa lành bệnh sau khi đặt tay lên vùng bị bệnh - bằng năng lượng và bằng sức lực của thần linh, của Trời! Thần Trời - đó chính là lực sống của Thượng đế đã được rót vào mọi nơi quanh chúng ta.

Rõ ràng là cho tới ngày nay phương pháp cổ điển này đã không được truyền bá rộng rãi để sao cho mỗi người đều có thể sử dụng được. Quả là chẳng có cách chữa bệnh nào đơn giản hơn và tự nhiên hơn là cách chữa bệnh nhờ năng lượng của bàn tay. Việc đầu tiên chúng ta phải làm là gì nếu chúng ta bị ngã, bị thương hoặc giản đơn là chúng ta cảm thấy đau ở nơi nào đó trong cơ thể? Tất nhiên việc đầu tiên là chúng ta đặt tay lên chỗ đau - cử chỉ này có được bởi tự bản thân không cần sự kiểm tra của ý thức của chúng ta. Vì sao vậy? Vì rằng bản thể sâu xa của chúng ta có sự nhận biết từ bên trong về việc chính phải làm như thế - là đúng đắn. Nhưng rất ít người trong chúng ta suy tính rằng tại sao chính cơ thể đòi hỏi đặt lòng bàn tay vào nơi đau. Ít ai biết sử dụng hiểu biết này trong đời sống thường ngày.

Đặt lòng bàn tay vào chỗ đau - Điều đó không chỉ có nghĩa là bắt đầu con đường chữa lành bệnh mà còn là sự liên kết với số phận thật sự của mình, với những nguồn lực chữa bệnh tiềm ẩn ở sâu bên trong cơ thể còn đang ngủ yên. Điều đó có nghĩa quay trở lại bản thân trở thành một (?) với chính mình và với toàn thể vũ trụ.

Đời xưa tồn tại truyền thuyết là ở con người, mắt nằm trên các đầu ngón tay. Có thể vì thế mà cho đến ngày nay bàn tay của chúng ta vẫn còn giữ nguyên sự thấy được - chúng nhìn thấy những gì diễn ra trong cơ thể, chúng cảm nhận được những dòng chảy năng lượng trong đó.

Nhưng tại sao chính bàn tay lại là công cụ độc nhất vô nhị của tự nhiên như thế? Chính bởi qua lòng bàn tay đi qua các kinh tuyến năng lượng quan trọng nhất của cơ thể chúng ta. Mười hai kinh tuyến quan trọng nhất kết thúc ở các đầu ngón tay. Ngoài ra, trên các ngón tay tồn tại các điểm năng động nhất của những kinh tuyến này - các điểm có khả năng nhận và phát năng lượng. Các điểm này không tản mạn riêng rẽ, chúng tạo ra mối liên hệ năng lượng với nhau và nhờ điều này lòng bàn tay có trường năng lượng mạnh có khả năng tác động đến thế giới xung quanh và trước tiên đến các phần khác của cơ thể. Nếu như vào lúc bình minh trong sự chiếu sáng yếu, đặt lòng bàn tay trên phong màu sẫm và quan sát không gian xung quanh các ngón tay, các bạn thậm chí có thể nhìn thấy trường năng lượng này. Các bạn sẽ nhìn thấy hào quang màu khói nhẹ xung quanh các ngón tay, nơi được bắt đầu phát sáng rõ nét, nếu bạn xịch các ngón tay lại gần nhau. Đây là sự phát xạ mạnh một cách rõ rệt - chính bởi vì nó được nhìn rõ, thậm chí với mắt thường, trong khi chúng ta thường không thể nhìn thấy được năng lượng tự

nhân thanh mảnh mà mọi sự sống đều được dệt nên từ nó.

Không chỉ các ngón tay, mà chính nơi trung tâm nhất của lòng bàn tay cũng có khả năng đặc biệt. Đó chính là điểm có khả năng phát xạ cao nhất. Chính vì thế khi bạn không đưa lòng bàn tay đến một vùng nào đó của cơ thể mình bạn vẫn luôn cảm nhận được hơi ấm đi ra từ điểm này.

Nhưng ở nhiều người lòng bàn tay cũng vậy mà không có phát xạ đủ mạnh để có thể chữa khỏi những vùng đau của cơ thể. Vấn đề ở đây, thông thường, có thể là do các kinh tuyến năng lượng không đi qua, hoặc đơn giản là không tập luyện. Cơ thể chúng ta có đặc tính làm mất đi các chức năng nào mà chúng không được con người sử dụng. Bàn tay được chính thiên nhiên tạo ra cho việc chữa lành bệnh. Nhưng con người, trong khi không hiểu điều này đã không sử dụng đặc tính này của bàn tay. Và vì thế đặc tính kỳ diệu của bàn tay bị mất dần cùng với thời gian. Nhưng phục hồi lại những đặc tính này không bao giờ là muộn. Cơ thể trả lời các bạn trong các việc làm thử như thế chỉ bằng lời cảm tạ. Thiên nhiên sẽ cảm ơn các bạn về việc các bạn đã quan tâm đưa phương pháp chữa bệnh tự nhiên vào cơ thể của bạn.

Để phục hồi sự lưu thông của các kinh tuyến năng lượng mà tiếp theo là để cho bàn tay trở thành nguồn năng lượng có giá trị đầy đủ sẽ có các bài tập giúp bạn luyện lòng bàn tay và ngón tay. Nhờ các bài tập này tác động lên các vùng hoạt tính của bàn tay, chúng ta cũng còn làm nhiều việc để điều chỉnh dòng đi đúng của năng lượng trong cơ thể.

### Bài tập với quả óc chó

1. Bạn hãy cầm hai quả óc chó, bóp chặt chúng giữa các lòng bàn tay thế nào để cho các lòng bàn tay được song song với nhau và bắt đầu lăn các quả óc chó bằng lòng bàn tay lúc vào hướng nọ lúc sang hướng kia, hãy làm điều đó với sự cố gắng trong vòng ba phút.

2. Hãy cầm trong mỗi bàn tay hai quả óc chó, áp chặt chúng trong các nang và bắt đầu lăn đi, đồng thời xoay vắn nó lúc vào hướng này lúc vào hướng khác, trong khi chuyển dời trên lòng bàn tay, làm trong ba phút.

Bạn hãy cảm nhận xem các bài tập này làm mất đi sự căng thẳng, giúp thư giãn và tăng cường điện tích của các lực sống như thế nào.

### Bài tập với ngón tay út

Bạn hãy liên kết các ngón út của hai bàn tay bằng phần mềm của đầu ngón và trước hết bạn hãy dùng đầu ngón tay út của bàn tay phải xoa bóp đầu ngón tay út của bàn tay trái bằng chuyển động vòng tròn theo chiều kim đồng hồ. Sau đó dùng đầu ngón út của tay trái bằng vận động vòng tròn xoa bóp đầu ngón út tay phải ngược với chiều kim đồng hồ. Sau 2-3 phút bạn sẽ cảm nhận sự mệt mỏi biến mất không chỉ khỏi lòng bàn tay và các ngón tay, mà còn biến mất khỏi toàn cơ thể như thế nào! Sự bình tâm và thư giãn đến với cơ thể bạn như thế nào!

### Bài tập với các ngón tay

1. Bạn hãy cong các ngón tay chỏ của hai bàn tay như những cái móc và móc những cái móc này vào với nhau. Sau đó bắt đầu kéo với lực của bàn tay về hai hướng ngược nhau giống như là bạn đang kiểm tra độ mạnh của các móc đó. Bạn hãy kéo cho tới khi nào các ngón tay không chịu được nữa và tháo móc ra. Lặp lại từ 2-3 lần. Động tác này không chỉ đẩy mạnh dòng chảy năng lượng, mà còn làm

sạch cơ thể khỏi sự dư thừa sai lệch tạo ra, do việc tiếp nhận thức ăn quá nhiều hoặc khỏi các chất độc hại chẳng hạn như rượu hoặc ni-cô-tin.

Bây giờ bạn hãy thao tác tương tự như vậy với tất cả các ngón tay còn lại - Trong khi móc mỗi ngón của tay phải với ngón tương ứng của tay trái bạn hãy kéo căng chúng về hai phía. Hãy cố gắng hết sức kéo mạnh đến khi nào các ngón tay còn chưa mở ra.

Sau đó bạn hãy mát-xa từng ngón tay từ dưới đến chóp ngón.

2. Hãy đan kết các ngón tay của hai bàn tay lại và móc chặt chúng trước ngực để cho các lòng bàn tay quay vào ngực. Bây giờ bạn hãy kéo chậm chậm lòng bàn tay về hai phía khác nhau, trong khi các ngón tay lại cản trở việc tháo móc ra. Bạn hãy kéo càng mạnh hơn khi các ngón tay chưa bị thoát ra do giật mạnh.

3. Kẹp chặt ngón tay trỏ của tay phải vào giữa ngón trỏ và ngón giữa của tay trái. Hãy làm cho các ngón tay trỏ và ngón giữa được kẹp của tay trái chuyển động giống như là bạn muốn kéo căng và vặn nhẹ ngón tay trỏ của tay phải. Sau đó trên chỗ đặt của ngón tay trỏ bạn đặt ngón giữa của bàn tay phải, hãy làm với nó đúng như đã làm ở trên, sau đó cũng làm như vậy với ngón tay áp chót và ngón út. Sau đó bạn hãy đổi bàn tay: bây giờ các ngón tay của tay trái lại lần lượt để giữa các ngón trỏ và ngón giữa của tay phải và cùng với chúng cũng tiến hành liệu trình kéo căng và vặn như trên.

4. Hãy nằm đặt lưng trên mặt phẳng cứng, thực hiện động tác sau tựa hồ như bạn đang đi vào tay đôi găng tay căng cứng: hãy nắm lấy ngón tay út của bàn tay ngược với vị trí và “kéo căng” chiếc găng tay tưởng tượng bằng ngón tay cái và ngón trỏ. Sau đó theo thứ tự bạn thực hiện bài tập này với các ngón tay còn lại và cả bàn tay. Mỗi lần tập đếm từ 1 đến 7 là được. Làm tương tự như thế với bàn tay kia.

Bài tập với lòng bàn tay

Hãy xoa trong tâm lòng bàn tay trái bằng ngón tay cái của bàn tay phải bằng chuyển động tròn theo chiều kim đồng hồ. Sau đó bằng ngón tay cái của tay trái xoa vào tâm lòng bàn tay của tay phải bằng chuyển động tròn ngược chiều kim đồng hồ. Tiếp theo, dùng ngón tay trỏ của bàn tay trái xoa tất cả các gò trên gốc các ngón tay của bàn tay phải. Cuối cùng, dùng ngón tay trỏ của tay phải cũng làm như vậy với các nơi đó của bàn tay trái.

Các bài tập này không chỉ làm sạch các kinh tuyến năng lượng và giúp các bàn tay bắt đầu phát xạ năng lượng một cách mạnh mẽ mà còn điều chỉnh toàn cơ thể trên bước sóng khỏe mạnh. Hô hấp và tuần hoàn máu được đẩy mạnh, nhịp điệu làm việc bình thường của tất cả các hệ thống của cơ thể và sự cân bằng của chúng được phục hồi, các cơ bắp của cơ thể được củng cố và đạt được trường lực.

Bây giờ khi hai bàn tay đã được đủ ấm, các kinh tuyến năng lượng đã được tẩy rửa, các điểm có hoạt tính đã được chuẩn bị sẵn sàng để làm việc, có thể chuyển năng lượng chữa bệnh đến điện tích trực tiếp của lòng bàn tay.

Bài tập “điện tích của năng lượng bàn tay”

Đặt hai bàn tay lên bụng, tay trái trên tay phải lên trên vùng rốn. Hãy làm ba lần thở đầy đủ: hít vào và thở ra. Năng lượng mạnh nhất của vùng gần rốn bây giờ được chuyển vào bàn tay của bạn.



Sau đó bạn hãy đặt cả hai tay vào giữa ngực - bây giờ thì tay phải trên tay trái. Hãy thử xác định nhờ cảm giác trong các bàn tay, xem chỗ mà từ đó năng lượng chảy vào nằm ở đâu trong vùng ngực. Điều này bạn có thể cảm nhận theo sự xuất hiện hơi nóng rõ rệt hơn hoặc sự rung nhẹ của các bàn tay. Hãy làm ba lần thở đủ hít vào và thở ra. Bạn hãy nạp điện lại hai bàn tay khi đặt chúng lên vùng rốn.

Bây giờ bạn hãy đặt tay vào cổ sao cho các ngón tay nằm trên các đốt sống cổ, còn lòng bàn tay ở bên cạnh cổ. Hãy cảm nhận dòng chảy năng lượng. Bây giờ bạn hãy đánh thức năng lượng của trung tâm quay là cổ. Vì vậy không loại trừ là ở bạn sẽ xuất hiện nhu cầu bàn luận với ai đó. Điều này có nghĩa là bạn đã đánh thức năng lượng.

Bạn hãy hít vào và thở ra vài lần, hãy một lần nữa tích điện vào bàn tay trong vùng gần rốn. Hãy đặt hai bàn tay như là bạn muốn mức nước bằng nó, và hãy đưa các lòng bàn tay đến trán nhưng không áp vào trán mà giữ khoảng cách 3cm. Ở đây bạn sẽ cảm nhận thấy một dòng chảy năng lượng rất nhẹ. Bạn lại một lần nữa vài lần hít vào thở ra, sau đó lại một lần nữa tích điện các bàn tay ở vùng gần rốn. Bây giờ bạn hãy đưa tay lên trên đầu và giữ chúng ở trên đỉnh đầu. Nếu ở các bạn có tâm trạng vui vẻ, thuần khiết và trong sáng là các bạn đang cảm nhận dòng chảy năng lượng một cách nhẹ nhàng từ đỉnh đầu.

Khi các bàn tay đã nhận được cảm nhận điện tích của năng lượng, cần phải rèn luyện cảm nhận cần có của bàn tay. Điều này rất quan trọng đối với quá trình chữa lành bệnh. Vì rằng để có dòng chảy đúng của quá trình này bàn tay cần phải được học phân biệt từ sự thanh mảnh của cảm nhận - ấm, lạnh, lắc và rung động. Chỉ có bàn tay nhạy cảm mới có khả năng làm việc được như thế. Nhưng mỗi con người có thể rèn luyện sự cảm nhận của riêng bản thân họ. Chính từ thiên nhiên bàn tay đã được định như một cơ quan có sự nhạy cảm cao và thanh mảnh nhất mà chỉ những người nào trượt chân khỏi các quy luật của tự nhiên đã quên điều đó, đã làm cho bàn tay của mình trở nên thô thiển và không còn là công cụ thanh mảnh nhất. Để nhớ lại sự nhạy cảm đã có của bàn tay mà thiên nhiên đã cho, đòi hỏi chúng ta hàng ngày thực hiện những bài tập luyện không phức tạp lắm sau đây:

### Bài tập “nóng”

Hãy đặt hai bàn tay phía trước ngực, các lòng bàn tay gặp nhau theo chiều thẳng đứng và song song với nhau. Hãy cố gắng cảm nhận năng lượng của mỗi lòng bàn tay đi về hướng lòng bàn tay ngược chiều. Có thể là lần đầu tiên ta không cảm nhận được năng lượng. Khi đó bạn cần phải cọ xát mạnh lòng bàn tay này với lòng bàn tay kia, sẽ cảm nhận được sự ấm nóng lên của bàn tay. Sau đó cần đặt lòng bàn tay nọ với lòng bàn tay kia. Trong khi không mở các đầu ngón tay, bạn hãy chậm chậm tách các lòng bàn tay rời khỏi nhau. Bây giờ khi lòng bàn tay đã được đặt giống như là “cái nhà nhỏ”, sự cảm nhận hơi ấm đi khỏi lòng bàn tay này đến lòng bàn tay kia cần phải đủ rõ rệt. Khi nào các ngón tay bạn cảm nhận được hơi ấm này bạn hãy mở các đầu ngón tay và giữ hai lòng bàn tay song song với nhau, bạn hãy bắt đầu tách từ từ chúng ra khỏi nhau cho tới thời điểm khi bạn không cảm nhận được cái ấm nữa. Nếu bài tập này được thực hiện mỗi ngày thì các bạn sẽ cảm nhận thấy với mỗi ngày các bạn có thể tách bàn tay ra khỏi nhau một khoảng cách xa hơn mà không mất đi sự cảm nhận cái ấm nóng khi đó.

### Bài tập “nóng – lạnh”

Hãy đặt lòng bàn tay áp chặt với nhau trước ngực từ từ giãn lòng bàn tay ra một khoảng cách nhỏ trong

khi vẫn giữ cảm giác ấm nóng. Bây giờ bạn hãy làm chuyển động quay bằng lòng bàn tay tựa như bạn đang nặn quả cầu từ đất sét bằng hai lòng bàn tay. Hãy cố đạt được cảm nhận là quả cầu ấm do bị nén chặt giữa hai lòng bàn tay. Bạn hãy thay đổi vị trí lòng bàn tay đang nắm quả cầu - lòng bàn tay trên lòng bàn tay, sau đó các lòng bàn tay hướng theo chiều dọc, sau đó lại đặt lòng bàn tay lên nhau và cứ như thế. Hãy tưởng tượng là quả cầu bị làm nóng lên càng trở nên nóng hơn. Khi xuất hiện cảm nhận rõ rệt của quả cầu nóng, hãy tưởng tượng rằng quả cầu sẽ bị nguội đi. Nó trở nên ấm, sau đó mát rồi cuối cùng lạnh. Hãy tưởng tượng là quả cầu này từ nước đá. Cố đạt được cảm nhận chắc chắn cái lạnh trong lòng bàn tay, bạn hãy bắt đầu làm nóng lại quả cầu theo trí tưởng tượng. Bạn cố đạt được cảm nhận hơi nóng trong lòng bàn tay. Có thể thả quả cầu nóng, theo trí tưởng tượng, vào trong không trung.

### Bài tập “quay”

Hãy đặt bàn tay phía trước ngực, lòng bàn tay hướng vào mình, theo mặt nằm ngang sao cho các ngón tay nhìn vào nhau. Các ngón tay mở rộng một chút. Bạn hãy bắt đầu quay ngón tay út của tay phải xung quanh ngón út của tay trái sao cho các chóp của các ngón tay được quay xung quanh nhau đến tận sát móng tay. Các ngón tay còn lại có thể bẻ cong lại. Bạn hãy quay cho đến khi nào trong cả hai ngón út xuất hiện sự cảm nhận rõ ràng hơi ấm hoặc sự buốt, hoặc sự rung động hoặc cái gì đó. Tiếp theo, bạn chuyển sang cặp ngón tiếp theo, ngón áp chót của tay phải quay xung quanh ngón áp chót của tay trái. Cũng như vậy bạn hãy cố đạt tới sự xuất hiện cảm nhận. Cuối cùng, theo thứ tự bạn hãy làm như vậy với các ngón còn lại. Đổi bàn tay.

Sau đó hãy bắt đầu làm các chuyển động quay một lòng bàn tay xung quanh lòng bàn tay khác - đầu tiên là lòng bàn tay phải xung quanh lòng bàn tay trái, tiếp theo - lòng bàn tay trái xung quanh lòng bàn tay phải. Cố đạt tới sự cảm nhận chắc chắn trong các ngón tay.

Việc thực hành hàng ngày các bài tập này sẽ nâng cao rất nhanh sự cảm nhận của bàn tay.

Khi các bạn thành thạo tất cả các bài tập trên, tay của các bạn sẽ hoàn toàn sẵn sàng cho việc chữa bệnh của cơ thể.

### HƯỚNG NĂNG LƯỢNG ĐI THEO DÒNG ĐÚNG NHƯ THẾ NÀO?

Để chữa bệnh cho mình, trước hết cần hướng năng lượng trong cơ thể mình theo đường đi đúng. Khi cơ thể bị bệnh, trong đó có những sự “trống rỗng” năng lượng, có những vùng ứ đọng năng lượng và vật chần trên các con đường đi của nó, được xuất hiện hoặc do ứ đọng hoặc do quá thừa năng lượng. Khi chúng ta hướng năng lượng vào những vùng cần thiết của cơ thể nhờ bàn tay, thì thậm chí người chưa được chuẩn bị cũng cảm nhận được rằng dòng chảy năng lượng đã bắt đầu, xuất hiện cảm nhận sự ấm áp và những rung động. Bằng cách đó, việc sửa chữa cấu trúc cơ thể ê-te sẽ xảy ra. Còn cơ thể ê-te thì ngay sau đó tự nó sẽ tác động vào cơ thể vật lý, trong khi sửa chữa và chữa lành bệnh cho nó, sẽ xóa đi kể cả các dấu hiệu đầu tiên nhất gây sự khó chịu cũng như các dấu vết của những bệnh do phẫu thuật bị khâu từ lâu.

Nếu bạn hướng năng lượng của mình vào con đường cần thiết nhờ sự giúp đỡ của bàn tay, các bạn sẽ thấy được trạng thái sức khỏe của bạn tốt hơn lên và ổn định như thế nào, bạn sẽ cảm nhận được sau khi đổ năng lượng sống vào thì bạn sẽ đẩy nhanh sự phát triển của bạn như là nhân cách và niềm tin của bạn vào bản thân, và vào các lực đang được nâng lên của mình.

Trước khi tham gia vào việc học tập với tổ hợp sau đây, các bạn cần tập luyện hô hấp luân phiên bằng mũi phải, mũi trái, sau đó tăng dòng chảy năng lượng nhờ hô hấp, sau nữa là nạp điện tích vào tay ở vùng gần rốn, sẽ là rất tốt nếu bạn tăng cường xoa bóp lòng bàn tay, làm giãn xương cốt mỗi ngón tay một cách thận trọng. Để cảm nhận hơi nóng và dòng chảy năng lượng mạnh hơn, bạn cần xát mạnh lòng hai bàn tay vào nhau.

Sau đó có thể chuyển đến tổ hợp hướng năng lượng vào dòng đi đúng đắn.

Tổ hợp “dòng chảy khỏe mạnh của năng lượng”

1. Đặt lòng bàn tay lên mặt sao cho các ngón tay chập lại trên trán, còn lòng bàn tay thì áp vào má. Bạn hãy cảm nhận dòng năng lượng đi ra khỏi tay được tập trung vào điểm giữa hai lông mày như thế nào, còn suy nghĩ của bạn khi đó trở nên rõ ràng hơn và tình cảm của bạn thì rõ rệt hơn.

2. Bạn hãy đặt tay vào cổ sao cho lòng bàn tay nằm trên cổ, còn các ngón tay thì hướng về phía các đốt sống cổ. Bạn hãy cảm nhận dòng chảy năng lượng từ tay tràn vào cổ, thẩm thấu xuyên vào cổ như thế nào; sự căng thẳng được giải phóng khỏi vùng cổ, các dây chằng ở cổ được buông lỏng, và bạn muốn được mở rộng sự tiếp xúc với thế giới và với con người. Giờ đây không cái gì ngăn cản bạn tự bộc lộ một cách thoải mái và cởi mở.

3. Bạn hãy đặt tay lên giữa ngực, trên vùng tim sao cho các ngón tay của hai bàn tay chập lại ở điểm trung tâm của ngực, còn lòng bàn tay thì tách ra hai bên. Bạn hãy cảm nhận dòng năng lượng đang được làm nóng lên đi qua bàn tay bạn tại chính tâm của trái tim, gọi cho bạn cảm giác nhẹ nhàng ấm áp tuyệt vời với chính bản thân bạn, với thế giới xung quanh và với con người.

4. Bạn hãy đặt tay dưới ngực, trên vùng rốn dương sao cho các ngón tay chập lại ở trung tâm, còn lòng bàn tay chĩa ra hai bên. Hãy cảm nhận dòng chảy mạnh của cái nóng được lan toả dần từ vùng này ra toàn bộ cơ thể mang lại cho bạn sức mạnh và nghị lực.

5. Hãy đặt tay vào vùng ngay dưới rốn sao cho các ngón tay chập lại tại trung tâm bụng, còn lòng bàn tay nằm theo hai bên rìa. Hãy cảm nhận sự ấm nóng mạnh bao trùm toàn thân thể bạn như thế nào, nó cho bạn điện tích của năng lượng sống và niềm tin vào bản thân mình.

Trên mỗi vị trí trong số các vị trí nêu trên bạn làm từ 2-3 phút. Tổ hợp này cần phải hoàn thành hàng ngày.

## PHỤC HỒI SỨC KHỎE BẰNG NHỮNG RUNG ĐỘNG NĂNG LƯỢNG

Toàn bộ thế giới là năng lượng. Và không chỉ giản đơn là năng lượng, mà là năng lượng chuyển động. Toàn bộ sự sống chuyển động. Không chuyển động thì chỉ là cái chết.

Nhưng chuyển động của năng lượng không phải cái gì khác mà là sự rung động. Trên thế giới có rất nhiều dạng năng lượng. Có năng lượng ánh sáng, nhiệt và năng lượng điện. Có năng lượng là lực sống - được rót đầy trên khắp thế giới. Nhưng ở tất cả các dạng năng lượng bản tính chung là chúng đều phát ra những rung động.

Rung động của năng lượng sống thì chữa bệnh được. Chúng làm phục hồi, làm mới lại tất cả các mô, các cơ quan nơi mà chúng thẩm qua. Các cơ quan, các mô bị mất đi những rung động chữa lành bệnh

của lực sống sẽ trở nên ốm yếu.

Khi trong một cơ quan, mô hay tế bào bất kỳ nào đó không có những rung động của lực sống thì ở đó bắt đầu các quá trình đình trệ. Nếu trong tế bào sự ứ đọng được bắt đầu thì tế bào không nhận được dinh dưỡng vì thiếu sự chuyển động của năng lượng, sẽ không có lực để đẩy chất dinh dưỡng đến từng tế bào. Nếu như sự ứ đọng bắt đầu thì tế bào sẽ không được giải phóng khỏi các cặn bã, khỏi các sản phẩm hoạt động sống của mình, chính bởi vì thiếu chuyển động của năng lượng sẽ không có lực để đẩy các chất cặn bã này ra ngoài. Đó là lý do tại sao tế bào sẽ chết khi thiếu sự chuyển động của năng lượng. Khi quá trình chết chiếm một lượng lớn các tế bào và các mô thì các cơ quan của cơ thể sẽ già đi và chết. Con người sẽ tiến gần đến sự lão hoá và cái chết sinh lý sớm hơn rất nhiều so với nó đã được lập trình bởi tự nhiên.

Những ứ đọng này sẽ bị loại trừ như thế nào? Ép buộc các tế bào phải rung động. Có thể có một số biện pháp buộc chúng phải rung động. Một trong số các biện pháp đó là những bài tập thể lực. Các hoạt động thể lực tạo ra những chấn động bắt buộc các tế bào hồi sinh lại. Chúng ta sẽ làm gì khi nhìn thấy những chiếc đồng hồ để bàn ngừng chạy? Việc đầu tiên là chúng ta cầm nó lên trong tay và cố gắng lắc nó một chút. Đôi khi việc làm này giúp làm chuyển động bộ máy cũ và buộc nó làm việc trở lại. Nhưng việc làm này không phải lúc nào cũng giúp được và thường là chẳng được bao lâu.

Điều này cũng giống hệt như cơ thể chúng ta. Chúng ta có thể đánh thức những mô đã bị đình trệ nhờ các hoạt động thể lực. Nhưng phần nhiều các hoạt động thể lực thường chỉ tác động đến những vùng riêng biệt của cơ thể, còn ở các nơi khác sự ngừng trệ vẫn tiếp tục được giữ nguyên. Ngoài ra, để vận hành cơ chế làm rung động toàn cơ thể cần các hoạt động thể lực rất mạnh và thường xuyên. Điều này có thể sẽ không tốt thậm chí với người khỏe mạnh, còn với người ốm, bệnh, đương nhiên là chống chỉ định. Hoạt động thể lực không phải luôn luôn giúp được còn là vì chúng thường chỉ đụng chạm đến các cơ trên bề mặt của cơ thể người. Vâng, các cơ này được hồi sinh và bắt đầu nạp đầy một cách tích cực các rung động. Nhưng các cơ của các cơ quan ở bên trong như dạ dày, ruột, thành mạch máu - trong trường hợp này không nhận được lượng cần thiết các rung động.

Bài tập đối với các mao mạch (Xem sách “Các nguyên tắc vàng của sức khỏe”) sẽ giúp hồi sinh mao mạch nhờ các rung động. Mao mạch - là ống dẫn máu nhỏ hơn nhiều đi xuyên qua từng tế bào của cơ thể. Bài tập này làm hồi sinh các mao mạch và tế bào vì nó làm ổn định sự trao đổi chất giữa chúng.

Chúng ta có thể đẩy mạnh hiệu quả này lên gấp nhiều lần nếu chúng ta phối hợp bài tập đơn giản cho mao mạch với các bài tập cho phép làm bão hoà toàn bộ cơ thể bằng các rung động chữa lành bệnh của lực sống năng lượng ki (ắc).

Những rung động mang năng lượng mà chúng ta có thể chuyển đến các cơ quan của cơ thể mình nhờ lòng bàn tay, làm hồi sinh các cơ quan và các mô, bắt từng tế bào sống lại. Dòng chảy mạnh của năng lượng bàn tay có khả năng mở ra các rung động chữa bệnh được và tạo ra những điều huyền diệu.

Năng lượng của bàn tay, khi hướng vào những vùng, những phần xác định của cơ thể sẽ tạo ra trong cơ thể những rung động được cảm nhận rất rõ ràng. Những rung động này của năng lượng được tạo thành trong cơ thể ê-te. Khi tạo ra những rung động như thế trong thể ê-te chúng ta làm tiêu tan sự ứ đọng năng lượng trong đó và những tác động khác nhau các năng lượng có hại. Khi làm tiêu tan sự ứ đọng cùng năng lượng có hại, chúng ta làm tan biến luôn chính nguyên nhân trạng thái bệnh tật của cơ thể.

Rung động hướng vào cơ thể ê-te làm ổn định dòng năng lượng trong cơ thể ê-te, nhờ vậy chúng có khả năng buộc các cơ quan và các mô vật lý, nơi được năng lượng hướng tới, hồi sinh và bắt đầu làm việc. Chính là khi chữa lành bản thể năng lượng của mình, chúng ta đang sửa chữa “mẫu” năng lượng bị méo mó do những quan niệm không đúng về cuộc sống, do sự phá huỷ các quy luật của tự nhiên, mà theo “mẫu” đó mỗi ngày, mỗi giờ và mỗi nhịp sống, cơ thể vật lý của chúng ta được xây dựng nên. Sau khi chỉnh lý cơ thể năng lượng, chúng ta sẽ chỉnh lý ngay cơ thể vật lý. Điều này tác động có hiệu quả đặc biệt, nếu chúng ta phối hợp các rung động năng lượng với các rung động vật lý, trong khi buộc rung động các ngón tay của bàn tay mình tác động theo đòi hỏi được chữa bệnh của cơ quan. Các rung động được cảm nhận này buộc làm hồi sinh cơ quan tới tận các mô và các tế bào tạo nên nó. Sau khi được hồi sinh và bắt đầu rung động, các mô và tế bào được phục hồi và trẻ hoá vì sự ứ đọng năng lượng được thay thế bằng sự chuyển động bình thường và khỏe mạnh trong đó.

Điều gì xảy ra trong các mô và cơ quan vật lý khi chúng ta hướng các rung động chữa lành bệnh vào cơ thể ê-te?

Các mao mạch bắt đầu làm việc mạnh mẽ và tăng cường nuôi dưỡng các tế bào khi chúng đưa các chất dinh dưỡng cùng với máu đến các tế bào một cách tích cực.

Các tế bào ổn định việc trao đổi mạnh các chất và được làm sạch khỏi các cặn bã, nhờ đó các quá trình lão hoá tế bào bị chậm lại.

Các tế bào bắt đầu được phục hồi mạnh mẽ. Các tế bào trẻ và mới thay thế các tế bào đã chết và trong cơ thể sự cân bằng bình thường của các lực phá hoại và sáng tạo được giữ vững: sự phá huỷ không vượt lên trên sự sáng tạo nhờ đó cơ thể kéo dài sự trẻ trung của mình. Các lực bảo vệ cơ thể bắt đầu làm việc tích cực khi các năng lượng lạ, có hại xâm nhập vào bị đẩy ra khỏi cơ thể.

Sự căng thẳng các cơ bị mất đi không chỉ trên bề mặt cơ thể, mà cả ở các cơ quan bên trong cơ thể. Các cơ được thư giãn sử dụng năng lượng ít hơn rất nhiều so với các cơ bị căng thẳng. Các cơ bị căng thẳng luôn luôn đưa dự trữ bất khả xâm phạm của lực sống con người vào hoạt động. Vì vậy người bị căng thẳng làm mòn mỏi, kiệt quệ cơ thể của mình nhanh hơn rất nhiều và chóng già. Các cơ được thư giãn cho phép chúng ta giữ được sự trẻ trung lâu đến chừng nào ta mong muốn.

Kết quả của việc tạo dựng những rung động chữa lành bệnh trong cơ thể là toàn bộ cơ thể được phục hồi, khỏe mạnh và được trẻ hoá.

Rung động chữa lành bệnh - đó là sự phục hồi sức khỏe, sự trẻ hoá ở mức sâu nhất - trẻ hoá đến tận từng tế bào.

Cần phải biết làm gì để nhờ đôi bàn tay có thể làm đầy những rung động chữa lành bệnh trong toàn bộ cơ thể, đến tận mỗi tế bào? Cần phải học, luyện tập cảm nhận năng lượng bằng bàn tay và tích năng lượng vào bàn tay nhờ các bài tập đã dẫn ra ở trên.

Nếu các bạn thành thạo các thao tác đã được chỉ dẫn, có thể chuyển sang quá trình chữa lành bệnh.

Và để đạt được điều này chúng ta cần hướng sự tập trung chú ý vào vùng bụng.

Bộ máy tiêu hoá - đó là nơi tiềm ẩn rất, rất nhiều nguyên nhân bệnh tật của chúng ta. Đó là nơi những hiện tượng ứ đọng nhiều hơn tất cả những vùng khác còn lại trong cơ thể con người. Các loại cặn bã

được tích tụ ở đây do các quá trình ứ đọng toả ra toàn bộ cơ thể làm cho con người không khỏe mạnh. Thức ăn nào đã không thể được tiêu hoá và đồng hoá một cách thoả đáng do các quá trình ứ đọng, sẽ không đi vào sử dụng mà chỉ mang lại sự độc hại. Các biện pháp thông thường để làm sạch cơ quan tiêu hoá như rửa ruột, các liệu pháp làm sạch khác, cũng như nhịn đói và ăn kiêng là tốt nhưng chưa đầy đủ. Làm sạch bộ máy tiêu hoá nhờ rửa ruột và các liệu pháp làm sạch - điều này không có nghĩa là làm tiêu tan hết ứ đọng năng lượng, điều này không có nghĩa dạy nó làm việc thế nào để thích ứng được.

Phương pháp rung động - đây là sự làm sạch ở mức sâu, mức tế bào, đây là sự thông tin năng lượng cần thiết cho cơ quan tiêu hoá để chúng có thể làm cho mình quay trở lại hoạt động sống tích cực, khỏe khoắn.

Hãy nằm hoặc ngồi trong tư thế thư giãn thuận tiện. Hãy đặt tay phải lên vùng bụng. Hãy cảm nhận hơi nóng ấm. Hãy giải phóng sự căng thẳng khỏi cơ bụng, bụng cần mềm và thư giãn đến cực đại. Cảm nhận sự ấm nóng tăng nhanh. Bạn hãy bắt đầu ấn nhẹ bốn ngón tay của bàn tay phải lên vùng dạ dày. Bạn hãy bắt ấn sâu đến cực độ có thể. Nếu cảm thấy đau, cần giữ tay và tiếp tục ấn cho đến khi nào hết đau. Khi đạt tới độ sâu cực đại bạn hãy thực hiện sự vận động được rung động nhanh bằng bốn ngón tay theo chiều kim đồng hồ, cố sao để càng thấm sâu vào bên trong và giữ nguyên trong vòng 30 giây. Sau đó tay chuyển đến vùng gan. Hãy đè lên gan cũng chính xác như thế. Sau đó cần đè cũng với rung động như thế ở bụng trong vùng ruột non, ruột già - bên trái, phải, ở giữa. Cần khoảng 30 giây để làm lại mỗi lần nén như thế.

Sự xuất hiện đau khi ấn nói lên rằng các quá trình ứ đọng đã bị từ khá lâu. Tiếp tục ấn chúng ta sẽ giải phóng hoàn toàn quá trình ứ đọng – và bệnh sẽ biến mất.

Nếu khi đặt tay lên vùng bất kỳ nào đó của bụng, các bạn không cảm thấy ấm nóng, mà ngược lại, cảm thấy lạnh hoặc là hoàn toàn không có cảm giác gì, điều này nói lên rằng cơ thể ê-te tại chỗ chẩn đoán bệnh đã bị biến dạng rất mạnh và quá trình bệnh cũng đã bắt đầu trong các cơ quan. Trong trường hợp như thế việc ấn đè với các rung động phải được làm cho đến khi xuất hiện cảm giác ấm nóng. Nếu khi ấn xuất hiện cảm giác buốt hoặc cảm giác mạch động của máu, điều đó có nghĩa là các lực chữa lành bệnh đã được đưa vào, và quá trình chữa bệnh đã được bắt đầu.

Các động tác này cần phải được tiến hành hàng ngày vào buổi sáng. Đây là một trong số những giải pháp tốt nhất để giữ vững toàn bộ cơ thể trong trạng thái khỏe mạnh.

Sau một thời gian ấn với rung động lên các cơ quan thuộc ổ bụng, chúng ta đang vận dây cốt làm trẻ hoá và khỏe mạnh toàn bộ cơ thể. Không phải là ngẫu nhiên bác sĩ thời cổ đại Ghipocrats đã nói rằng tất cả mọi bệnh tật đều được cư trú ở ruột. Chúng ta đều biết rõ rằng hoạt động của não bộ và các cơ quan của thị giác đều liên hệ chặt chẽ với sức khỏe của gan. Trạng thái của mũi họng phụ thuộc rất nhiều vào hoạt động của tràng. Sức khỏe của cột sống liên quan đến sức khỏe của các cơ quan trong khoang bụng. Khắc phục hiện tượng ứ đọng trong vùng thuộc khoang bụng nhờ phương pháp đơn giản như là đè lên bụng với sự rung động, chúng ta đang chữa rất nhiều bệnh của các cơ quan khác, thậm chí cả hệ thần kinh, các khớp và da.

Bây giờ chúng ta chuyển sang chương tiếp theo - chúng ta sẽ nói về việc làm thế nào để chữa một số bệnh cụ thể nhờ năng lượng của bàn tay.

# PHỤC HỒI SỨC KHỎE NHỜ SỰ SUỐI ẤM BẰNG NĂNG LƯỢNG

Trong rất nhiều, rất nhiều bệnh các bác sĩ thường giới thiệu cách sưởi ấm. Nhưng túi chườm không là cái gì so với cơ chế mảnh mai - bàn tay của con người? Không túi chườm nào có thể thay thế được bàn tay con người. Chính là vì bàn tay mang không chỉ hơi nóng mà nó còn mang theo mình lực chữa lành bệnh, năng lượng sống động, cái mà túi chườm không thể có do sinh khí hoàn toàn bị tước đoạt.

Bàn tay và lòng bàn tay đặc biệt có thể giúp chúng ta hơn túi chườm rất nhiều.

Bạn hãy tin vào bản thân và bàn tay của mình. Nếu bạn cảm thấy rằng một vùng nào đó trong cơ thể bạn cần được sưởi ấm, hãy làm điều này với các bộ phận được phân bố tại vùng đó. Nếu bạn có ý muốn được đặt tay lên một chỗ đau nào đó hoặc thậm chí không đau nhưng là chỗ bạn cảm thấy phẳng tiện lợi thì bạn hãy đặt tay lên. Bàn tay của bạn tự biết vùng nào trong cơ thể của bạn cần được chữa. Bàn tay của bạn biết điều này tốt hơn trí óc của bạn. Bạn có thể nhờ lòng bàn tay đặc biệt của mình biết rõ trạng thái cơ thể của bạn thậm chí rõ hơn cả các bác sĩ giỏi nhất biết về điều này. Bạn hãy nghiên cứu cơ thể của mình bằng chính lòng bàn tay của mình. Hãy khám phá xem ở nơi nào đó có cảm giác lạnh, còn ở nơi nào đó lại nóng. Ở đâu có cảm giác lạnh – nơi đó bệnh. Bạn hãy làm nóng nơi này cho tới khi xuất hiện cảm giác nóng. Lần sau, sau khi đặt tay vào vùng này, bạn có thể cảm nhận thấy lạnh ít hơn, còn sau đó bạn có thể cảm thấy ở vùng này nóng ấm đã xuất hiện nhờ sự tác động của bàn tay bạn. Điều này có nghĩa là sự chữa bệnh đã được bắt đầu. Bạn có thể nhận biết rõ quá trình chữa bệnh theo sự xuất hiện mạch đập của máu dưới lòng bàn tay bạn, thậm chí còn cảm giác buốt và tăng nóng. Bàn tay tự nó biết cần phải chữa chỗ nào đầu tiên. Nếu bạn quan sát bản thân, bạn sẽ khám phá ra bàn tay bạn tự nó thích làm việc ở tư thế nào khi mà bạn không kiểm soát bản thân mình. Có thể là các bàn tay được đặt lên ngực? Hãy dành sự chú ý nhiều hơn cho vùng này – Hãy cho thêm năng lượng cho nó. Bàn tay được đặt lên trán? Hãy nằm, thư giãn, hãy đặt bàn tay lên trán và làm tràn đầy năng lượng vùng này. Bàn tay nói cho bạn về nơi thích hợp trong cơ thể của bạn. Chính các bàn tay sẽ giúp tìm ra và khắc phục các ổ bệnh này.

## Phục hồi sức khỏe của gan

Và chúng ta lại tập trung chú ý vào vùng bụng: chính đó là nơi khu trú các nguồn bệnh và chính là cần loại trừ chúng từ đây.

Gan – là cơ quan quan trọng có ý nghĩa sống còn cần để hoạt hoá thức ăn lẽ nào không lớn hơn tất cả các cơ quan còn lại. Nếu gan không đủ hoạt hoá, nếu trong đó có sự ứ đọng năng lượng, nó sẽ trung hoà kém các chất độc hại đi vào cơ thể cùng với thức ăn và các loại thuốc được đưa đến tận máu. Nếu gan kém làm sạch máu, máu sẽ bị bẩn và bắt đầu gây bệnh cho toàn cơ thể. Nếu gan không được hoạt hoá chính nó sẽ bị muối hoá và trong đó các sạn đá sẽ được tạo thành. Biện pháp tốt nhất để làm sạch gan - đó là sự hoạt hoá các dòng chảy năng lượng trong đó. Và không thể tìm ra cái gì tốt hơn sự làm nóng bằng bàn tay.

Bạn hãy đặt tay trái vào vùng gan – dưới sườn bên phải, còn tay phải lên phía bên phải của lưng đối diện với gan và giữ khoảng 15 phút. Hãy quán tưởng giữa hai bàn tay, năng lượng bắt đầu chuyển động như thế nào. Hãy cảm nhận năng lượng của bàn tay tràn ngập gan. Năng lượng này làm giảm các quá trình viêm nhiễm trong gan và trong túi mật, cũng như có khả năng hoà tan và làm nóng chảy các sạn sỏi đá di chuyển tự do theo các ống mật được làm rộng ra do nóng lên. Tốt nhất là bạn nên làm sau khi

ăn. Để chữa bệnh, việc làm nóng như thế cần tiến hành vài lần trong ngày, để phòng ngừa chỉ một lần là đủ.

### Phục hồi sức khỏe dạ dày

Cũng chính xác như đối với gan. Các bàn tay đặt lên vùng của dạ dày. Đặt tay phải lên vùng dạ dày - phía bên trái dưới xương sườn, còn tay trái - lên phía trái của lưng đối diện dạ dày. Giữ trong vòng 10 - 15 phút. Bạn hãy cảm nhận năng lượng chữa lành bệnh của hai bàn tay tràn ngập dạ dày của bạn như thế nào và hãy lấp đầy nó bằng những rung động khỏe khoắn. Hãy làm việc này hàng ngày.

### Phục hồi sức khỏe mắt

Các tổn thương thị lực và các bệnh của mắt đang ngày càng nhiều, chính là do các quá trình ứ đọng trong các cơ mắt và do dòng chảy năng lượng giữa các cơ quan thị giác và não bộ bị chặn lại, kết quả dẫn đến những xung động thần kinh được lan truyền với sự biến dạng.

Để phục hồi sức khỏe cho mắt, hãy đặt cả hai bàn tay lên mặt sao cho trung tâm lòng bàn tay áp khít vừa vịn vào mắt (tâm của bàn tay phải - lên mắt phải, tâm của bàn tay trái lên mắt trái) còn các ngón tay nằm trên trán. Hãy nhắm mắt lại và quán tưởng xem dòng hơi nóng và năng lượng từ tâm lòng bàn tay đi qua mắt lên thẳng não bộ như thế nào. Việc này cần làm thường xuyên hàng ngày trong suốt 10 phút với mục đích phòng bệnh và 15 phút - nếu có các bệnh về mắt hoặc tổn thương thị giác.

### Phục hồi sức khỏe tai

Các tổn thương của thính giác, tiếng động trong tai - là do các quá trình ứ đọng ở trong vùng tai. Để thính giác tốt hơn, cần đặt hai lòng bàn tay lên hai vành tai - như thế nào để cho tâm của lòng bàn tay ở vào tâm của tai. Hãy quán tưởng rằng giữa các lòng bàn tay xuất hiện dòng hơi nóng và năng lượng. Dòng này thấm qua các cơ quan thính giác và lấp đầy não nằm giữa các lòng bàn tay của bạn. Thực hiện bài tập hai lần trong ngày từ 10-15 phút. Thực nghiệm chỉ rõ rằng bài tập rất đơn giản này làm cơ quan thính giác tốt lên rất rõ rệt.

### Phục hồi sức khỏe các khớp xương

Các tổn thương vận chuyển năng lượng, các quá trình ứ đọng, mang vác quá tải, tiêu hao năng lượng quá mức, nhiễm khuẩn và các chấn thương, được biểu hiện bằng sự thiếu năng lượng trong các vùng này. Đó là những nguyên nhân của các bệnh khớp xương.

Bạn hãy đặt tay trái lên vùng rốn để tiếp nhận dự trữ năng lượng, còn tay phải đặt lên khớp bị bệnh. Hãy cảm nhận ấm nóng trong bàn tay trái được thấm từ vùng rốn vào. Hãy quán tưởng rằng hơi ấm nóng này dâng lên cánh tay trái đến vai, đi qua vai, cổ, vào tay phải và từ lòng bàn tay phải chảy xuống khớp bị đau. Sau khoảng 5-7 phút nhấc tay trái khỏi vùng rốn (đảm rôi dương) và cũng đặt tay vào khớp bị đau nhưng vào phía ngược lại (ví dụ, nếu đau khớp gối thì tay phải đặt lên phía trên đầu gối, còn tay trái phía dưới đầu gối). Hãy quán tưởng xem dòng hơi nóng và năng lượng xuất hiện giữa các lòng bàn tay và năng lượng này thấm thấu xuyên qua khớp làm đầy tràn các khớp bằng các lực và sự khỏe khoắn. Giữ hai tay như thế trong khoảng 5-7 phút.

### Chữa huyết áp cao và thấp



Huyết áp cao gây ra do sự căng thẳng thần kinh quá mức. Sự căng thẳng thần kinh dẫn tới việc làm cho cơ thể tiêu phí năng lượng lớn hơn rất nhiều so với năng lượng nhận được và vì thế cơ thể nhanh chóng bị kiệt quệ và dễ bị các bệnh rất khác nhau. Ngoài ra sự căng thẳng thần kinh buộc các thành mạch bị ép lại chúng bị căng ra và trở nên đông cứng lại (bất động) như đá, mất đi khả năng đàn hồi vốn có do các mô mềm mại không bị căng. Từ sự căng thẳng của các thành mạch, các khe hở trong mạch bị co lại và áp suất máu vì thế tăng cao. Để tính đàn hồi của mạch trở lại, cần bổ sung cho chúng năng lượng cho phép chúng mềm ra và làm rộng các khe hở để dòng chảy của máu trở lại bình thường.

Huyết áp thấp xảy ra do thiếu năng lượng trong cơ thể, từ đó tất cả các mô mất đi trương lực bình thường của mình. Các mô trở nên uể oải không hoạt động. Các thành mạch không thể đạt tới trạng thái trương lực bình thường, chúng không có khả năng co bóp, chúng thường bị lơ dờ, bị mềm ra quá mức vì thế khe hở trong chúng quá lớn và máu không thể đi qua dưới áp lực cần thiết - dòng chảy của nó không đủ để đổ tràn đầy các mạch.

Cũng giống như huyết áp cao, huyết áp thấp kéo theo những triệu chứng rất khó chịu - chóng mặt, đau đầu và những cảm giác mệt mỏi không rõ nguyên nhân.

Phương pháp sau đây sẽ chữa huyết áp cao cũng như huyết áp thấp, sau khi đưa vào nề nếp trường hợp này hay trường hợp khác.

Cần đặt lòng bàn tay phải lên mặt trong cổ tay của tay trái - trên khoảng cách chừng ba ngón tay từ nếp nhăn chỗ lòng bàn tay kết thúc (cuối lòng bàn tay) – làm việc này khi ngồi trên ghế với lưng thẳng, tay trái thả lỏng trên đầu gối. Quán tưởng cái nóng từ lòng bàn tay phải vào trong cườm tay trái. Sau đó cũng làm như vậy với bàn tay kia. Với mỗi bàn tay thực hiện từ 7-8 phút. Bạn hãy cảm nhận các dấu hiệu rõ rệt. Thu được huyết áp đúng tiêu chuẩn.

Phục hồi sức khỏe các cơ quan hô hấp

Tất cả các bệnh của các cơ quan hô hấp - hoặc là nhiễm khuẩn, hoặc là liên quan đến các loại cảm - đó là các bệnh của hiện tượng ứ đọng. Khi năng lượng lưu thông không tốt - các cơ quan hô hấp làm việc kém, chúng dễ dàng bị cảm, bị nhiễm khuẩn và các bệnh mãn tính.

Phương pháp sau đây giúp khi mắc các bệnh về mũi cũng như các bệnh về viêm phế quản và các bệnh về phổi.

Cần đặt tay trái lên vùng rốn (đám rôi dương) còn tay phải lên vùng ngực. Hãy cảm nhận nóng ở lòng bàn tay trái và quán tưởng hướng dòng nóng ấm này lên trên vai, qua cổ, vào tay phải, sau đó tưởng tượng dòng chảy nóng và năng lượng từ lòng bàn tay phải đi vào trong tế bào ngực. Sự nạp máu của tế bào ngực được tốt hơn, dòng chảy năng lượng được điều chỉnh, các bệnh viêm và nhiễm khuẩn sẽ khỏi. Làm từ 10-15 phút, để phòng bệnh làm một lần/ngày, khi bệnh vài lần/ngày.

Biện pháp chống mất ngủ

Mất ngủ xảy ra do sự tổn thương tính nhịp nhàng và sự cân bằng chuyển động năng lượng trong cơ thể. Điều này thường đi đôi với sự căng thẳng thần kinh hoặc là với những rối loạn khác nhau của hệ thần kinh.

Liên kết ba ngón tay của bàn tay phải – ngón trỏ, giữa và áp chót – sao cho chúng khít chặt với nhau và

bằng các phần mềm của đầu các ngón tay đặt vào vùng giữa mũi và môi trên. Bạn hãy ấn nhẹ. Lúc này đặt tay trái lên vùng rốn (đám rôi dương). Hãy quán tưởng cái nóng từ lòng bàn tay trái hướng lên vai và cổ, xuống tay phải đổ vào các ngón và tác động vào thủy phía trên môi. Tác động nhiệt lên vùng này gây ra phản ứng của não bộ cho phép được nghỉ ngơi và làm nhanh quá trình ngủ thiếp đi. Cần làm việc này từ 5-10 phút trước lúc ngủ, sẽ rất nhanh đi vào giấc ngủ.

Phòng ngừa: tất cả các bài tập sưởi nóng đều được chống chỉ định với các bệnh tim nặng và các bệnh mạch gắn với sự hình thành các cục tắc nghẽn.

Phục hồi sức khỏe bằng cách tẩy rửa năng lượng

Nhờ bàn tay chúng ta có thể không chỉ bổ sung cho các cơ quan, các mô năng lượng còn thiếu, mà còn tẩy rửa chúng khỏi sự xâm nhập năng lượng xấu và các loại năng lượng lạ khác nhau tồn tại trong cơ thể do vi khuẩn, viêm nhiễm và các trạng thái bệnh khác.

Đối với điều này cần tưởng tượng rằng bàn tay phát xạ dòng chảy năng lượng. Lòng bàn tay - đó là ngọn đèn pha phát ra tia ánh sáng rất mạnh. Để tăng sự cảm nhận đầu tiên, lòng bàn tay cần được nạp điện từ đám rôi dương. Sau khi cảm nhận rõ rệt sự phát ra các tia bằng lòng bàn tay, hãy đặt tay vào bất kỳ chỗ nào của cơ thể bạn, ví dụ như đùi. Nếu bạn bắt đầu đưa các tia lên trên bề mặt đùi, bạn có thể cảm nhận thấy hơi ấm thấm vào trong cơ thể như thế nào. Bằng tia năng lượng này có thể chữa các cơ quan, các mô khác nhau của cơ thể trong khi thông, rửa sạch chúng và điều chỉnh dòng chảy bình thường của năng lượng.

Phục hồi sức khỏe tim mạch

Bản năng lượng được tạo ra do các năng lượng độc hại, làm tổn thương các mạch, khi làm cho chúng trở nên giòn hơn, khi làm nhỏ đi các khe hở bên trong các mạch. Đầu tiên xuất hiện những sai lệch về năng lượng, còn sau đó trong các mạch xuất hiện sự lắng đọng cản trở dòng chảy bình thường của máu. Sau khi làm sạch các mạch bằng năng lượng có thể khắc phục được nguyên nhân chính làm xuất hiện sự lắng đọng và các khuyết tật của các mạch.

Khi đưa dòng năng lượng từ lòng bàn tay phải, cần làm chuyển động quay tròn theo chiều kim đồng hồ theo trình tự trên toàn bộ bề mặt cơ thể, bắt đầu từ tứ chi. Khi quán tưởng rằng dòng chảy năng lượng từ tay xuyên qua tất cả các mao mạch, sau đó vào các ống dẫn lớn hơn, rồi vào tĩnh mạch và động mạch, sau khi đã rửa sạch các năng lượng lạ lọt vào và làm đầy chúng bằng năng lượng sạch sẽ đã được toả sáng. Nếu như bàn tay bạn muốn làm các chuyển động khác, ví dụ như là sự tẩy sạch các dấu tích của năng lượng độc hại - Bạn hãy kiểm tra bàn tay của mình, nó tốt hơn trí óc của bạn, bạn sẽ biết bạn cần có dạng nào của sự tẩy sạch bằng năng lượng.

Các cơ tim được nạp đầy năng lượng sẽ hướng dòng chảy năng lượng từ lòng bàn tay vào tim.

Phục hồi sức khỏe của dạ dày

Đặt lòng bàn tay phải đối diện với dạ dày, đưa dòng chảy năng lượng và hướng nó vào sâu trong dạ dày. Nếu nó bị viêm và nhiễm khuẩn - hãy rửa sạch chúng bằng năng lượng, hãy hoà tan, làm sạch thành ruột theo cách quán tưởng. Nếu có vết loét - hãy thông sạch chúng, còn sau đó quán tưởng bảo vệ chúng bằng tia năng lượng giống như là sợi chỉ.

## Phục hồi sức khỏe của ruột

Ruột có thể làm sạch bằng năng lượng, khi làm việc bằng tia năng lượng giống như là cái chổi. Đặt lòng bàn tay lên vùng cách bụng một chút, hướng tia năng lượng vào trong và hãy phó thác cho bàn tay của mình. Hãy để nó tự quét sạch rác bẩn ra khỏi nơi mà nó đến như một sự cần thiết.

## Phục hồi sức khỏe của gan

Trong gan nhiều chất độc hại hơn bất cứ chỗ nào khác vì nó tẩy sạch cơ thể khỏi các chất độc xâm nhập vào qua bộ máy tiêu hoá. Vì thế ở gan năng lượng thường bị giảm thấp, gan cần phục hồi năng lượng bằng sự sưởi ấm nhưng sẽ tốt hơn nhiều khi trạng thái gan được tẩy sạch bằng năng lượng. Sau khi hình thành dòng chảy năng lượng từ lòng bàn tay cần phải rửa sạch toàn bộ lá gan cũng như tất cả các ống, các dòng nhỏ theo đó mật dẫn vào gan. Hãy quán tưởng tia năng lượng chuyển vận vào trong gan, các ống, các dòng chảy nhỏ và dọn dẹp sạch các cặn bẩn ra khỏi nó như thế nào.

Tương tự như thế có thể làm sạch tất cả các cơ quan, các hệ thống và các mô khác của cơ thể.

Ở từng con người đều có tất cả những điều cần thiết để đạt tới năng lượng vũ trụ, giải pháp tốt nhất để chữa lành tâm hồn và thể xác. Năng lượng tinh thần của Đấng tối cao, lực sống của Trái Đất chúng ta - đó là liều thuốc tốt nhất mà nhờ đó mỗi người có thể tìm được sức khỏe cho thể xác và sự điềm tĩnh của trí tuệ và hạnh phúc của đời sống.

# NHỮNG CẢM XÚC ĐƯỢC CHỮA LÀNH

CẢM XÚC ĐÂY LÀ NĂNG LƯỢNG

Bàn tay - phương tiện tuyệt vời để chữa lành bệnh, vì bàn tay - là nguồn năng lượng mạnh mẽ để chữa lành bệnh.

Phương tiện tuyệt vời thứ hai để chữa lành bệnh - đó là cảm xúc - cảm xúc có tính sáng tạo cái đã được chúng ta học cách kiểm soát và sử dụng cho mục đích tốt đẹp.

Cảm xúc có thể trở thành phương tiện để chữa lành bệnh. Nhưng cảm xúc có thể cũng sẽ là nguyên nhân của bệnh tật.

Cảm xúc - đó là năng lượng. Còn năng lượng có thể mang tính sáng tạo (xây dựng) và cũng có thể trở thành có hại.

Năng lượng sáng tạo của vũ trụ cho chúng ta sức khỏe, năng lượng độc hại tước đi sức khỏe của chúng ta. Năng lượng độc hại được tạo ra bởi những cảm xúc độc hại.

Để được chữa lành bệnh, việc đầu tiên chúng ta cần phải giải phóng khỏi những năng lượng xấu, cái đang được tạo nên trong cơ thể chúng ta bằng những cảm xúc không đúng đắn.

Sau khi giải phóng những cảm xúc không đúng đắn khỏi những năng lượng xấu, sau khi làm sạch cảm xúc của mình và làm cho cảm xúc đó trở thành sáng tạo, chúng ta có thể sử dụng những cảm xúc này như là phương tiện để chữa lành bệnh.

Rất nhiều người không tin rằng cảm xúc có thể trở thành công cụ để chữa lành bệnh. Họ cho rằng cảm xúc đó là cái gì đấy không phải vật chất, không thể sờ mó được, còn chữa lành bệnh cho mình chỉ có những vật dụng mang tính vật chất ví dụ như là dao mổ hoặc dung dịch thuốc đắng...

Thật là sự nhầm lẫn quá lớn. Đáng lẽ nhiều người đã có thể thoát khỏi bệnh tật mà không phải nhờ đến dao mổ hay thuốc đắng nếu như họ được biết về sức chữa lành bệnh vĩ đại của cảm xúc.

Vậy cảm xúc là cái gì? Nó không chỉ là những xúc cảm mạnh mẽ của chúng ta, mà còn là tất cả những cảm giác mà chúng ta nhận được từ thế giới xung quanh ta. Chanh - vị chua - đấy là cảm giác, bầu trời - màu xanh - đấy cũng là cảm giác chính bởi vì màu xanh của bầu trời mà chúng ta cảm nhận được nhờ một trong các cơ quan cảm giác là đôi mắt. Cỏ mượt mịn màng và đó chính là cảm giác vì chúng ta cảm nhận được sự mịn màng của cỏ là nhờ cơ quan cảm giác như da...

Không cần phải suy nghĩ rằng tất cả những cảm giác được nêu ra đều gắn bó chặt chẽ chỉ với những vật mang tính vật chất. Đúng thế, bạn hãy cảm nhận sự chua của chanh khi ăn, nhưng chẳng lẽ bạn sẽ không thể có được cảm giác này trong trí tưởng tượng của bạn? Bạn hãy thử tưởng tượng có một lát chanh như thế, màu vàng ươm, trong suốt và những giọt của dịch chanh chảy theo lưỡi dao. Bạn hãy tưởng tượng bạn đặt một mẩu chanh vào miệng mình. Bạn, tất nhiên đã cảm nhận phản ứng của cơ thể mình trên hoạt động tưởng tượng. Trong lúc trước mặt bạn không có quả chanh thực tế. Tại sao tuyến nước bọt của bạn lại phản ứng như thế? Vì trí tưởng tượng của bạn đã tạo nên hình ảnh năng lượng đích thực của quả chanh này, cái đã tác động gián tiếp lên cơ thể bạn, thậm chí khi không có quả chanh

đích thực.

Bạn đã vừa thấy rất rõ rằng trí tưởng tượng có thể sinh ra các cảm giác thật sự đích thực và thậm chí tác động thật sự đến cơ thể. Điều này nói lên rằng cảm xúc là năng lượng thật sự. Bằng năng lượng, cái tác động thật sự lên cơ thể vật chất của các bạn. Chúng ta có thể vận dụng đặc tính này của trí tưởng tượng để chữa lành bệnh. Trí tưởng tượng sinh ra cảm giác thật sự, tác động thật sự lên cơ thể.

Đó là nguyên nhân tại sao cảm giác có thể dùng để chữa lành bệnh được.

Nhưng trước khi sử dụng cảm xúc để chữa lành bệnh cần phải giải phóng cơ thể khỏi những năng lượng xấu gây ra bởi các cảm xúc xấu. Nếu không thì các cảm xúc xấu sẽ không cho phép các bạn có các cảm xúc sáng tạo chân thực để chữa lành bệnh, hoặc là năng lượng xấu sẽ ngăn cản đường đi của năng lượng sáng tạo, cản trở và làm sai lệch quá trình chữa lành bệnh, không cho chúng ta chữa lành bệnh hoặc chỉ làm cho bệnh trầm trọng hơn lên.

## GIẢI PHÓNG KHỎI NHỮNG CẢM XÚC NGUY HẠI

Để giải phóng khỏi những cảm xúc xấu, điều trước tiên cần quyết định đối với bản thân bạn rằng trong chính ngày hôm nay, ngay giờ phút này bạn cần bắt đầu sống hoàn toàn khác trước đây bạn đã sống, bạn hãy xây dựng cuộc sống của mình trên những nguyên tắc sáng tạo là những điều chỉ tạo nên sự chữa lành bệnh.

Điều rất quan trọng là cần tập trung chính vào thời điểm của ngày hôm nay, hiện tại của cuộc sống của bạn và thay đổi chính thời điểm này. Không cần nghĩ ngợi rằng bạn sẽ bắt đầu chữa vào ngày mai: nếu bạn không bắt đầu nó vào ngày hôm nay, ngay bây giờ thì bạn sẽ không bao giờ bắt đầu.

Khi nào bắt đầu nó “bạn hãy luôn nhớ là sẽ chẳng có gì sau giới hạn của thời điểm đã trôi qua” - các võ sĩ đã nói như vậy. Cần sống chỉ bằng ngày của hôm nay và chỉ có một thời điểm - chỉ có điều này và là cuộc sống thật sự. Trên quê hương của tôi, chân lý của nguyên tắc đó là tuyệt đối rõ ràng mà không nơi nào có thể có được. Quốc gia đảo của chúng tôi với những thảm họa thiên nhiên thường xuyên của nó hình thành nên cảm giác của sự tồn tại không vĩnh hằng, không bền vững. Nếu bạn không sống một đời sống có giá trị đầy đủ ngày hôm nay - bạn sẽ mắc phải sai lầm lớn, bạn sẽ để tuột mất sự sống của mình, bởi vì ngày mai bạn có thể sẽ không còn nữa.

Chính hôm nay bạn hãy quyết định rằng giờ đây bạn đang sống không cần tức giận.

“Trong ngôi nhà, nơi có bếp lò bốc khói, có thể sống được, còn ở đâu sự hận thù hung ác hừng hực bốc lên - bạn không thể ở lại được” ở Nhật họ nói như vậy. Sự tức giận phá hủy không chỉ những con người sống xung quanh, mà còn phá hủy chính bản thân người đang tức giận. Tức giận - năng lượng thù địch, nó bao vây ta đến nỗi làm ta không thấy được những điều tốt đẹp quanh mình mà ta chỉ nhìn thấy những điều tồi tệ. Điều đó làm ngập tràn trong ta những năng lượng độc hại dẫn đến bệnh tật.

Sự tức giận - năng lượng thù địch, sau cơn tức giận chính chúng ta tự bao vây bản thân mình. Sau khi đã giận dữ, chúng ta không thể nhận ra những điều tốt lành và hướng vào khách thể của sự hận thù của chúng ta, ta đang làm đầy cơ thể mình bằng những năng lượng độc hại. Nó không được giải thoát khỏi những cảm xúc độc hại đang được tích lũy mãi, lại trút sang vai những người xung quanh. Thậm chí nó không cho phép tích tụ lại bên trong chúng ta những oán hờn, tức giận và sợ hãi, để không gây ra áp

lực nặng nề lớn hơn sự việc. Vậy thì khi đó ta cần làm gì và như thế nào để giải thoát khỏi sự tức giận? Hãy điều chỉnh nó vào năng lượng thuần khiết làm tăng thêm lực sống của bạn. Đây là điều có thể làm.

Khi bạn đang tức giận, bạn không cần phải cố gắng giải thoát khỏi sự tức giận đó, cũng chẳng cần phải thôi phòng sự tức giận ấy tới mức độ khác thường của nó. Bạn hãy quan sát sự tức giận của mình một cách khách quan. Bạn sẽ thấy ở bên trong tất cả như đang bị dồn nén làm nổ tung ra do tức giận. Bạn không cần cố gắng đấu tranh chống lại nó, không gây áp lực với nó mà đơn giản bạn hãy chỉ quan sát. Nếu bạn không đấu tranh với sự tức giận - tức giận sẽ tự nó ra đi.

Sau đó bạn hãy đá lên bề mặt cứng, làm dịu đi sự căng thẳng, tưởng tượng trước mắt mình là bầu trời xanh, và lặp lại mười lần trong tâm “tôi vui vẻ và không hề công phần đâu”.

Hãy nhớ rằng nguyên nhân của mọi đau khổ của bạn luôn ở bên trong bạn và bạn không nên đổ lỗi cho đất trời và người khác.

Chính là giờ này đây bạn hãy chấp nhận quyết định rằng bạn phải sống không bận rộn và không lo lắng.

Không cái gì có thể cản trở cuộc sống của chúng ta hơn là sự lo lắng. Bạn có thể nhận thấy rằng bạn càng lo lắng nhiều bao nhiêu, những gì bạn sẽ nhận được trong cuộc đời của bạn càng tồi tệ hơn bấy nhiêu. Bạn càng lo nghĩ nhiều hơn về những điều không hay có thể xảy ra thì những điều không hay này càng nhanh đến với bạn. Sự tất bật không có khả năng tạo ra điều gì tốt đẹp mà nó chỉ kéo theo sau những hậu quả không tốt. Khi chúng ta quá tất bật lo lắng về lý do tiền bạc, nó chỉ tuột khỏi tay ta. Chúng ta càng lo sợ bệnh tật nhiều hơn thì bệnh tật lại nhanh đuổi kịp sau lưng chúng ta.

Nếu trong cơ thể chúng ta đầy đủ năng lượng thì chúng ta không bị rơi vào trạng thái lo lắng vì một duyên cớ nhỏ nhoi và vì vậy nhận thức của chúng ta ở trong tâm trạng bình thản. Ở trong tâm trạng như thế, chúng ta luôn cảm thấy sẵn sàng vượt qua bất kỳ khó khăn nào xuất hiện một cách bất ngờ.

Sự lo lắng chính nó chỉ nói về sự thiếu niềm tin của chúng ta đối với những diễn tiến của vũ trụ. Sự bình tĩnh đó là niềm tin hoàn toàn vào các quá trình được sáng tạo bởi Thượng đế.

Để đi vào trạng thái bình thản cần nằm ngửa thư giãn, thở sâu như đi vào trạng thái “tư thế chết” và sau đó mười lần nhắc thầm trong tâm “tôi đang bình thản và tràn đầy niềm tin”.

Đúng ngay bây giờ bạn hãy quyết định rằng bạn cần phải hiền lành nhân ái với bản thân mình và mọi người xung quanh.

Đúng ngay bây giờ chúng ta có thể quan sát thấy rằng trong thế giới này không có người nào là quan trọng hơn và người nào là kém quan trọng hơn. Tất cả đều cao quý và quan trọng như nhau và chính bạn cũng quan trọng như bất kỳ người nào khác. Và tất cả chúng ta cùng nhau tạo nên một thể thống nhất đầy đủ, giống như những mảnh giấy sơn màu dưới bàn tay của họa sĩ sẽ tạo nên bức tranh ghép mảnh thật hài hoà. Sau khi hiểu được điều này chúng ta có thể mến yêu những người khác như yêu chính bản thân mình. Chúng ta có thể bắt đầu mối quan hệ với lòng kính trọng tôn kính với bản thân mình cũng như với người khác, sau khi hiểu ra rằng thậm chí những người thấp hèn, vô gia cư cũng có được sự trân trọng, bởi vì họ là một phần của toàn thể thế giới của chúng ta.

“Ai giúp cho kẻ khác, người đó sẽ giúp cho bản thân mình” - ở Nhật người ta thường nói như vậy. Với

Thượng đế không có ranh giới giữa chúng ta và những người khác. Hãy thân thiện với người khác có nghĩa là sẽ thân thiện với chính mình. Sự tức giận người khác sẽ huỷ hoại chính người đang tức giận, thậm chí chính bản thân người đó cũng cảm thấy rằng họ hiền hậu với chính mình.

Đúng ngay bây giờ bạn hãy quyết định chỉ bằng lao động chân chính kiếm bánh mì của mình.

Điều này không chỉ có ý nghĩa ở chỗ là các bạn không nên ăn trộm ăn cắp, không nên lừa đảo, mà trước hết ở chỗ các bạn phải chân thực với bản thân trong việc lựa chọn loại hình hoạt động của mình. Con người với trái tim trong sạch tự tin rằng hoạt động của anh ta - con đường tự nhiên phát triển bên trong chứ không phải là sự ham muốn nhận thu nhập cao, đạt được quyền lực, và cũng không phải là mệnh lệnh của cha mẹ. Làm việc trung thực điều này có nghĩa là sự say mê hoàn toàn vào công việc mà mình đang làm, làm việc với sự hiến dâng hoàn toàn. Làm việc như thế không chỉ cho phép sử dụng năng lượng mà còn hoàn toàn khôi phục năng lượng đã được sử dụng, là vì trong khi ta làm việc chúng ta đắm mình vào trong Mê-di-ta-si-a.

Các bạn có thể làm việc như thế sao? Bạn hãy thử khẳng định điều này, hãy nằm ngửa, buông lỏng thư giãn, bước vào “tư thế chết”, hãy tưởng tượng bầu trời xanh trước mắt bạn và đặt câu hỏi cho trí óc mình: “Tôi có thể và muốn học hỏi điều gì để mang lại lợi ích lớn nhất cho chính bản thân mình và cho toàn thể nhân loại?”. Hãy đợi xem trí tuệ của bạn sẽ cho bạn câu trả lời thế nào. Sau đó bạn nói thầm 10 lần trong tâm: “tôi đang làm việc cho bản thân mình và cho tất cả loài người”.

Đúng ngay bây giờ bạn quyết định rằng bạn đang sống với lòng biết ơn cuộc đời này.

Chỉ trong trường hợp nếu như bạn cảm ơn cuộc đời về tất cả những gì đang xảy ra với chúng ta, cuộc sống sẽ đem lại cho chúng ta niềm vui sướng và chúng ta có thể nhìn thấy những gì tốt đẹp hơn đang tồn tại trong cuộc sống. Quà tặng của cuộc đời mà chúng ta đã không biết cảm ơn nó, nó sẽ không bao giờ đưa đến cho chúng ta hạnh phúc. Ở đây điều quan trọng cần phải hiểu rằng có thể cảm ơn trên thực tế sau tất cả: sau ốm đau bệnh tật, cái đã chỉ ra cho chúng ta con đường; sau những mất mát, cái đã chỉ ra điều gì thật sự là quan trọng đối với chúng ta; sau những sai lầm, mà nhờ nó chúng ta có bài học.

Cảm ơn - đó là năng lượng sáng tạo của trí thức cao cấp. Thiếu trạng thái này không thể thấu hiểu được hoàn cảnh sống của cuộc đời và sự hoà hợp với vũ trụ.

Bạn hãy thư giãn và 10 lần nhắc thầm trong tâm những từ sau: “tôi tràn đầy lòng biết ơn”.

Bài tập sau đây giúp bạn đi đến tâm trạng tràn ngập những tình cảm sáng tạo, sau khi những năng lượng xấu biến mất.

Bài tập “năng lượng sáng tạo của cảm xúc”

Bạn hãy ngồi một cách khá thoải mái và nhắm mắt lại. Cũng có thể thực hiện bài tập ở tư thế nằm hoặc đứng. Điều quan trọng là dù bạn ở tư thế nào cũng phải thật thư giãn.

Thở trầm tĩnh, buông lỏng, hãy tưởng tượng trên đầu bạn, đúng trên đỉnh đầu có quả cầu trắng lấp lánh. Khi hít vào bạn hãy tưởng tượng bạn đang giữ quả cầu này trên đỉnh đầu, còn khi thở ra hãy tưởng tượng năng lượng được tích lũy trong quả cầu.

Qua một thời gian bạn hãy cảm nhận năng lượng trong quả cầu được tăng lên. Bây giờ bạn hãy tưởng

tượng xem ánh sáng từ quả cầu đỏ ập xuống đỉnh đầu bạn như thế nào. Ở đây trong trí tưởng tượng của bạn, bạn hãy làm nó mạnh hơn lên và hãy làm nó trở nên sạch sẽ tinh khiết. Trong quá trình hô hấp, khi thở ra bạn hãy tiếp tục truyền cho quả cầu năng lượng sạch sẽ tinh khiết, còn khi hít vào hãy nhận từ quả cầu năng lượng sạch, khi thở ra hãy giải phóng khỏi năng lượng xấu.

Sau khi cảm nhận rằng năng lượng đã đủ sạch, có thể hạ quả cầu được chiếu sáng xuống mức giữa trán. Ở đây sự chiếu sáng được nhuộm màu tím. Lại lặp lại sự hít vào bạn hãy cung cấp cho mình năng lượng sạch còn khi thở ra thải năng lượng xấu, bẩn.

Bạn hãy hạ quả cầu xuống thấp hơn, đến cổ, và nó có màu xanh da trời. Hơi thở của bạn trở nên nhẹ nhàng và bạn có cảm nhận sự ấm áp trong vùng cổ. Trong khi hít vào màu xanh da trời như đậm hơn, khi thở ra màu xanh da trời trở nên trong suốt hơn.

Bạn hãy hạ quả cầu xuống mức vùng tim, bây giờ nó có màu xanh ngọc bích. Màu sắc lại trở nên đậm hơn khi hít vào và sáng hơn khi thở ra.

Bây giờ bạn hãy nắm quả cầu tưởng tượng bằng hai bàn tay, ở đây nó có màu sáng trắng chói loà. Khi hít vào bạn hãy tưởng tượng ánh sáng trong hai bàn tay về phía mình, còn khi thở ra nó sẽ được phun thành tia ngược lại vào quả cầu.

Hãy thả lỏng và lặp lại tất cả bài tập trên. Nếu bạn cảm nhận thấy đã mệt, thì trước lúc tập tiếp hãy nghỉ ít phút. Bạn có cảm nhận thấy có sự thay đổi không? Bạn có cảm giác nhẹ nhõm, ấm áp, bạn đã trở nên hạnh phúc hơn và cảm nhận thấy tràn trề năng lượng.

Bài tập cần thực hiện ít nhất hai lần mỗi ngày.

## MÊ-ĐI-TA-SI-A

Mê-di-ta-si-a làm chúng ta phục hồi sự hài hoà đã bị mất đi của cảm xúc. Con người hạnh phúc hơn biết bao nếu họ thông thạo được nghệ thuật Mê-di-ta-si-a! Bạn hãy thông thạo nghệ thuật Mê-di-ta-si-a và trong cơ thể bạn sẽ không còn chỗ cho năng lượng xấu. Mê-di-ta-si-a làm cho bạn trở nên bình tĩnh, thanh bình và hạnh phúc, và điều này là điều kiện cần thiết để chữa khỏi bệnh.

Mê-di-ta-si-a - đó là sự hợp nhất với năng lượng của vũ trụ.

Theo tục lệ của người Nhật cổ xưa, vào những thời điểm khó khăn của cuộc sống, con người thường hành hương đến những vùng đất thiêng liêng để cầu xin sự ủng hộ tinh thần tại nơi mình đang sống, để tìm câu trả lời trước những vấn đề cốt yếu của mình. Một trong những nơi như thế - là vùng núi thiêng liêng Kurama - nó nằm không xa cách thành phố Kiôtô - thủ đô cũ của Nhật Bản. Ngọn núi này được bao phủ bởi những cây thông cổ thụ, được bao quanh bởi những kiến trúc nhà thờ kiểu cổ xưa. Đây là chỗ thiêng liêng - nơi trú ngụ của các vị thần núi huyền thoại, những người đã được giáo dục theo truyền thuyết của những cuộc chiến đấu tốt nhất của Nhật Bản. Năng lượng của vùng này rất mạnh. Ở nơi đó, tôi đã được tiếp xúc với năng lượng tinh thần cực mạnh. Tại Mê-di-ta-si-a ở vùng núi Kurama tôi đã chạm vào cội nguồn sáng tạo của toàn thể vũ trụ, đã chạm tới nơi đang làm hiện ra trên trái đất với ba vai trò: tình yêu, ánh sáng và sức mạnh.

Nếu như bạn sống trong sự hài hoà với tình yêu, ánh sáng và sức mạnh, bạn sẽ tìm được hạnh phúc. Bạn hãy hiểu rằng vũ trụ quan tâm đến tất cả, chăm sóc tất cả giống như người mẹ chăm sóc những đứa



con của mình. Bạn hãy tìm cho ra sự hài hoà và tình yêu trong chính mình và hãy học đánh giá năng lượng sống mà vũ trụ ban cho tất cả.

Để tìm thấy sự hài hoà này, bạn không nhất thiết cứ phải đến vùng núi Kurama. Bạn có thể tạo ra thánh đường riêng của mình chính tại nơi bạn đang sống. Bạn có thể tạo ra nó bằng chính sức mạnh của trí tưởng tượng của mình. Nó có thể sẽ trở thành thánh đường như bạn mong muốn - đây có thể là một ngôi chùa nhỏ, hoặc là một góc xinh đẹp của tự nhiên hoặc là một phòng thờ riêng biệt. Bạn hãy tưởng tượng rằng tại thánh đường của bạn có cánh cửa đặc biệt chỉ cho bạn đi qua. Mỗi lần, khi bạn mở cánh cửa thánh đường của mình một luồng ánh sáng trắng và sạch sẽ tuôn trào lên bạn, làm ngập tràn bạn, bảo vệ bạn và chữa lành mọi bệnh tật của bạn.

Thánh đường được tạo nên bằng trí tưởng tượng của bạn sẽ là một chỗ tốt nhất đối với Mê-đi-ta-si-a. Bạn hãy kiểm tra chính tại đây, vũ trụ sẽ mở ra trước bạn sức mạnh của mình và sẽ lấp đầy bạn bằng sức mạnh này.

Trong khoảnh khắc của Mê-đi-ta-si-a sẽ diễn ra cái gì đó tuyệt đẹp với bạn. Bạn sẽ nhìn thấy vẻ đẹp kiêu diễm của thiên nhiên và bạn sẽ tìm thấy sự bình tâm. Bạn ở trong thời gian của Mê-đi-ta-si-a càng nhiều bao nhiêu sự bình tâm bên trong của bạn sẽ không có gì trong cuộc sống có thể làm nó dao động, ngược lại sẽ càng lắng sâu bấy nhiêu.

Bạn hãy quan sát xem những lo lắng và những tình cảm độc hại đã đi qua như thế nào. Thậm chí trong mọi sự mong muốn bạn sẽ không thể giữ được trong mình bất kỳ sự giận dữ, sự mất bình tĩnh hoặc mọi cảm xúc ngu ngốc lạ lùng nào cả khi ở trong trạng thái Mê-đi-ta-si-a.

Tôi có thể giúp các bạn học cách hợp nhất với năng lượng vũ trụ (Mê-đi-ta-si-a)

Bạn hãy ngồi trên một cái ghế thuận tiện sao cho chân đứng trên nền nhà. Hai tay đã được buông lỏng đặt trên đầu gối của bạn. Có thể ngồi trong dáng toạ sen hoặc bắt chéo chân theo kiểu Thổ Nhĩ Kỳ. Đầu giữ thẳng, bạn không làm nghiêng đầu. Bây giờ bạn hãy tập trung lên thân thể mình và buông lỏng thân thể. Đầu tiên hãy làm lỏng bàn chân, sau đó là tất cả chân và cứ như thế làm lỏng cho đến vai, cổ, mặt, mắt và trán.

Bây giờ bạn hãy đánh dấu ở trên trần nhà hay trên tường nhà phía đối diện một điểm hơi cao hơn mắt bạn một chút. Bạn hãy nhìn qua vào điểm được tưởng tượng này cho đến khi mí mắt của bạn còn chưa có cảm giác nặng. Khi mí mắt trở nên nặng nề thêm, đơn giản là các bạn hãy nhắm mắt lại. Bạn hãy đếm tưởng tượng theo trật tự ngược từ 5 đến 1. Bạn hãy đi vào trong trạng thái không cảm nhận, không một ý nghĩ nào cả và bạn hãy cảm nhận mình giống như đang bay lượn tự do.

Bây giờ hãy tưởng tượng trước mắt bạn hình ảnh tốt đẹp quen thuộc nào đó, ví dụ như một bông hoa đẹp. Bạn hãy tập trung vào đó và cố gắng sao có thể nhìn rõ nhất thể tích, màu sắc, kích thước của hoa, và cảm nhận mùi hương của nó. Hãy tưởng tượng bông hoa tỉ mỉ nhất có thể với tất cả các chi tiết của nó - cánh hoa của nó hình gì, đường gân trên cánh hoa thế nào, hình của các lá, kể cả các giọt sương trên lá... Bạn hãy quan sát một cách chăm chú và cẩn thận. Nếu xuất hiện những suy nghĩ xa lạ, đơn giản là bạn hãy xua đuổi chúng ra ngoài và hãy quay lại hình ảnh bạn đã được xem. Dần dần các bạn sẽ đi vào trạng thái tuyệt vời của trí não bất động và sự yên tĩnh sâu.

Để thoát ra khỏi trạng thái này bạn hãy đếm từ 1 đến 5 và mở mắt ra.

Trạng thái Mê-di-ta-si-a (hợp nhất với năng lượng vũ trụ) cũng có thể đạt được bằng phương pháp khác. Thay vì tập trung lên vùng thị giác có thể tập trung vào vùng âm thanh khi nó đi ngang qua mình. Ví dụ như niệm Phật hoặc là cầu nguyện, có thể tập trung vào hơi thở đặc biệt khi chú tâm quan sát chỉ sau quá trình hít vào và thở ra mà không chú ý tới bất cứ điều gì khác. Sau đó bạn sẽ đạt được dù chỉ một lần đi vào trạng thái hoà hợp với vũ trụ. Và với những lần tiếp theo, điều này sẽ đạt được dễ dàng hơn. Bạn hãy tin chắc rằng trạng thái này sẽ tuyệt vời như thế nào, nó sẽ đem đến hiệu quả làm bạn bình tâm như thế nào, nó sẽ ảnh hưởng tốt đến sức khỏe của bạn ra sao. Nhưng đây không phải là tất cả khả năng của Mê-di-ta-si-a. Với sự giúp đỡ của sự hoà hợp với năng lượng VŨ TRỤ chúng ta có thể làm cho tình cảm của mình hài hoà.

Sự hợp nhất với năng lượng vũ trụ (Mê-di-ta-si-a) trong lần tiếp theo sẽ chuẩn bị cho bạn tiến tới chữa lành bệnh hoàn toàn, khi bạn đã làm tràn đầy cơ thể mình bằng sức mạnh tinh thần của Thượng đế - năng lượng sáng tạo của vũ trụ.

Bài tập “sự hợp nhất với năng lượng vũ trụ trong điểm sáng”

Bạn hãy chọn thời điểm trước lúc ngủ, nhắm mắt lại, buông lỏng cơ thể và nhìn vào hoặc là bóng tối màu đen xám, hoặc là một hình ảnh xác định mà ở đó đám mây và vùng xám có thể được khắc phục nhờ vào những điểm màu sáng. Hãy thử đưa chúng vào trong sự quán tưởng của mình.

Bạn hãy hình dung trong bóng tối màu khói xám dấu chấm của màu bất kỳ. Hãy tập trung tất cả sự chú ý của mình vào đó và tưởng tượng như bạn đang nén đang ép chặt nó.

Bạn hãy hình dung điểm màu sáng này vụt biến nhanh đi như thế nào. Để cho hình ảnh tương tự xuất hiện một cách thực sự là điều quan trọng.

Có thể là không phải ngay lập tức các bạn nhìn thấy được điểm loé sáng. Nhưng với thời gian bạn sẽ nhận được nếu bạn lặp lại nhiều lần thử nghiệm này. Khi bạn nhìn được chấm sáng và chuyển động của nó, bạn hãy cảm nhận xem cảm giác của bạn đã được hoạt hoá thế nào. Phản ứng đặc trưng sau hiện tượng này đó là sự kinh ngạc trước cảm nhận cái đẹp rất rực rỡ màu sắc của chính mình.

Cần phải tập luyện mỗi tối từ 5-10 phút. Sau vài tuần bạn sẽ nhìn được đốm sáng dễ dàng hơn rất nhiều. Khi nào bạn làm được điểm màu bất kỳ, bạn sẽ chuyển sang sự thay đổi màu sắc tùy ý. Theo trình tự bạn hãy tưởng tượng đốm màu đã kể lần lượt là màu xanh lá cây, màu xanh da trời, màu tím và màu trắng.

Khi đi vào trạng thái hợp nhất với năng lượng vũ trụ, chúng ta có thể điều khiển những tình cảm của mình một cách có ý thức, nếu chúng ta cảm thấy rằng ta đã mất đi trạng thái hài hoà.

Để đi vào trạng thái hợp nhất với năng lượng vũ trụ cần đọc thầm những định thức tạo sự thích ứng của tai và sự hoà hợp của tất cả các giác quan. Các định thức này sẽ giúp đỡ trong các trường hợp khi các giác quan thoát ra khỏi sự kiểm soát và các bạn lại cảm nhận mình rơi vào vùng năng lượng có hại.

Mười định thức có lợi cho sức khỏe được lặp lại trong sự hợp nhất với năng lượng của vũ trụ có hiệu quả chữa bệnh lớn đối với cảm xúc của chúng ta.

Nếu các sự kiện biến đổi không ngừng xâm chiếm

“Tôi được tự do. Tôi đang bình tâm và cảm nhận chỉ có tình yêu. Tôi không đắm mình vào hận thù, vào ân hận hoặc sự nuối tiếc với bản thân mình. Tôi ở trong yên tĩnh và an bình. Giống như cây rừng hùng vĩ, tôi mọc lên chính giữa bão giông, tôi đang quan sát xem cơn cuồng phong cuốn đi bao lá bị bứt khỏi cành cây như thế nào, các cành nhỏ yếu bị gãy đổ ra sao. Nhưng tôi mạnh mẽ, chính bởi trong trái tim của tôi còn có lực mạnh hơn, cao hơn. Tôi biết rằng rồi mọi điều sẽ qua đi, mặt trời sẽ toả sáng lên sự bình yên của tôi. Tình yêu và lòng biết ơn tràn ngập trong tôi. Tôi biết rằng tất cả sẽ đến với tôi”.

Nếu tình cảm của bạn bị xao động

“Không điều gì có thể làm tôi bị tổn thương. Tôi biết rằng số phận của tôi nằm trong ý muốn của Thượng đế và không phụ thuộc vào bất cứ người nào. Tôi biết rằng các quyết định và các quan điểm của những người khác là vô thường và không thật. Tất cả đều đi ngang qua, đều đi khỏi và chỉ duy nhất tình yêu của Thượng đế là không thay đổi. Ai ở trong tình yêu này thì không cái gì có thể làm họ tổn thương được. Niềm tin tràn ngập trong tôi và không điều gì có thể làm tôi bị tổn thương.”

Nếu khó tập trung tư tưởng

“Tôi thư giãn và cảm nhận từ trung tâm não của tôi dòng ánh sáng trắng sạch đang chảy từ trên xuống như thế nào. Ánh sáng như dòng thác nước đổ xuống rửa sạch tôi, chảy xiết vào toàn cơ thể tôi, rửa trôi đi mọi điều tồi tệ và tất cả những gì đang cản trở sự yên tĩnh của tôi. Tôi thở hít vào và ánh sáng được tăng lên hàng ngàn lần khi thấm sâu vào từng tế bào của thân thể tôi. Tôi thở ra. Ánh sáng đã hoàn thành công việc của mình. Nó biến mất sau khi bị thấm vào lòng đất từ đôi bàn chân của tôi. Tôi được thả lỏng, tươi tắn và được đổi mới.”

Nếu tâm hồn không được an bình

“Tôi giải thoát khỏi tri thức của mình và cảm nhận đầy đủ giá trị của sự tồn tại trong toàn bộ con người mình. Tôi cảm nhận đầy đủ giá trị trong tất cả. Cây rừng đời đời được bao phủ bởi tán lá, cỏ cây không ngừng sinh trưởng, mưa hồi sinh là bất tuyệt. Sự sống tiếp tục một cách vĩnh hằng, thường xuyên và trong mọi nẻo. Tôi biết rằng sự lo lắng - đó chỉ là trạng thái nhất thời của tôi. Hiện tại nó đã đi qua, và mọi suy nghĩ và tình cảm của tôi lại tìm được trật tự đích thực. Tôi lại tràn ngập trong sự giàu có về tâm hồn và có thể chia sẻ nó với những người khác. Tình yêu thương tràn đầy trong tôi. Tôi có sức khỏe dồi dào. Tôi cảm ơn về điều này.”

Nếu bao quanh bạn bầu không khí thiếu thiện chí

“Tôi được giải phóng khỏi những tình cảm nguy hại được tạo nên bởi những điều xa lạ ngoài ý muốn. Tôi quên đi quá khứ và trong tâm hồn tôi chỉ có sự ấm áp và tình yêu. Tôi gửi tình yêu cho điều ngoài mong muốn tốt đẹp của tôi. Mong cho tâm hồn đang vực tôi đứng dậy trên đường đi của mình, sẽ tìm được sự tự do và yên tĩnh. Tôi thầm cảm ơn Thượng đế bởi món quà tuyệt diệu của tình yêu mà cuộc đời tôi đã đi qua trong ánh sáng của nó.”

Khi các bạn đau khổ vì những hoàn cảnh riêng

“Tâm linh tôi biết rằng không thể nào cắt rời khỏi cuộc đời mình những người ruột thịt và bạn bè, nhưng biết rằng nó luôn luôn có thể bốc sôi lên bởi các vấn đề của đời sống riêng của tôi. Tôi từ bỏ

bất kỳ sự hận thù nào. Tôi nhìn tất cả những người ruột thịt và gần gũi của tôi như những đứa con yêu thương của Thượng đế, những người đang toả ra tình yêu và lòng biết ơn. Tôi cảm nhận sự yên bình trong trái tim tôi. Tôi cảm ơn Thượng đế vì sự hoà hợp trong trái tim của mình.”

Khi trí óc của bạn bị rối loạn

“Tôi yêu cầu trật tự cao trong đời sống của tôi và công việc của tôi. Tôi cảm nhận sự hiện diện của Thượng đế, người đang hướng sức mạnh của mình lên tôi. Sức mạnh của Người đang tuôn chảy thấm sâu vào cơ thể tôi, làm tràn đầy cơ thể tôi sự bình yên và niềm tin tưởng. Tôi làm mọi việc cần thiết một cách thanh thản, không làm ai tức giận. Tôi đã được sạch sẽ là nhờ sự giúp đỡ của Thượng đế - Người đã mở mắt cho tôi để nhìn ra những điều chân chính của tất cả mọi sự vật.”

Phương pháp sau đây cho phép mang lại sự hài hoà cuộc sống riêng của mình. Phương pháp này mở ra sức mạnh tiềm ẩn và lực sống của cơ thể bạn, đưa tất cả các cơ quan đến sự hoà hợp hoàn toàn, làm cho con người trở thành người truyền dẫn năng lượng an bình mạnh mẽ nhất của vũ trụ. Khi thực hiện bài tập này một cách thường xuyên, các bạn sẽ tìm được quyền tự chủ hoàn toàn tình cảm của mình và bạn có thể chữa cho mình khỏi bất kỳ bệnh nào với sự giúp đỡ của các ngũ quan thuộc về bạn.

MÊ-ĐI-TA-SI-A “CỦA MÀU SẮC HOÀ HỢP”

Chúng ta bắt đầu thở chậm, sâu và thoải mái. Chúng ta hít vào qua miệng và thở ra qua mũi. Tiếp tục thở khoan khoái, dài hơi, chậm, và hoàn toàn. Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng có một quả cầu ánh vàng rực rỡ đang bập bồng trên đỉnh đầu chúng ta.

Chúng ta tiếp tục thở khoan khoái, dài hơi, chậm chạp và hoàn toàn. Hãy tưởng tượng hơi thở này làm thổi phồng quả cầu ánh vàng trên đỉnh đầu to dần lên. Mỗi lần, khi các bạn thở ra, quả cầu bắt đầu toả sáng.

Chúng ta đang thở sâu trong quả cầu ánh vàng bập bồng. Khi hít vào, chúng ta hãy tưởng tượng, quả cầu ánh vàng từ trên cao từ từ hạ xuống, đi qua đỉnh đầu và bắt đầu liên kết với quả cầu màu tím đang bập bồng trong phần trên đỉnh đầu. Chúng ta bây giờ đang hít vào trong quả cầu màu vàng - tím ở trên cao. Chúng ta quan sát xem màu sắc được mở rộng ra như thế nào theo mức hơi hít vào khi chứa đầy bằng hơi ấm và ánh sáng, còn khi chúng ta thở ra hãy tưởng tượng xem màu sắc toả sáng và lấp lánh ra bên ngoài khi chiếu sáng bằng thứ ánh sáng tuyệt vời - ánh sáng trí tuệ của bạn - tất cả bao quanh.

Tiếp tục thở chậm, dài và thoải mái. Chúng ta hít vào chậm, trong khi thở ra, chúng ta tưởng tượng, quả cầu màu vàng trên cao đang bập bồng bị tách ra khỏi quả cầu màu tím và được thả chậm xuống vùng lông mày, nơi liên kết với quả cầu màu xanh sẫm từ phía trên. Quả cầu vàng từ trên cao hoà vào thể thống nhất với quả cầu màu xanh sẫm từ phía trên.

Tiếp tục thở chậm, dài và thoải mái. Chúng ta làm thêm một lần hít vào đầy đủ, bây giờ là trong quả cầu màu xanh ánh vàng ở trên cao khi làm tràn đầy nó bằng hơi nóng và ánh sáng. Khi thở ra, hãy tưởng tượng xem màu xanh - ánh vàng tuyệt đẹp đang lan toả xung quanh chúng ta như thế nào. Chúng ta hít vào dài, chậm và thoải mái trong quả cầu này. Chúng ta cảm nhận xem hơi thở làm đầy nó bằng ánh sáng mà sau đó trở nên lấp lánh bay vào trong không gian xung quanh ta như thế nào. Tiếp tục thở đầy đủ, chậm và thoải mái. Hít vào thêm một lần nữa trong quả cầu xanh ánh vàng. Thở ra và tưởng tượng xem quả cầu vàng bắt đầu được tách ra khỏi quả cầu màu xanh sẫm và chậm chậm hạ xuống vào

vùng cổ, nơi hợp nhất với quả cầu từ trên cao có màu xanh da trời - ánh ngọc lam. Chúng hợp thành một chỉnh thể thống nhất, được làm đầy bằng năng lượng hơi thở của bạn. Trong khi thở ra, hãy tưởng tượng quả cầu màu xanh lam - ánh vàng lấp lánh ra sao và tỏa sáng vào trong không gian quanh ta.

Làm thêm một lần hít vào chậm, dài và đầy đủ trong quả cầu từ trên cao màu xanh lam - ánh bạc. Khi thở ra, chúng ta tưởng tượng xem quả cầu ánh vàng được tách ra chậm chạp và bập bồng khỏi quả cầu màu xanh lam như thế nào và hạ xuống vùng tim, nơi nó được hợp với quả cầu màu xanh lá cây - ánh ngọc bích khi trái tim chúng ta đã tràn đầy nhận thức về tình yêu của chúng ta.

Chúng ta tiếp tục thở đầy đủ, chậm và thoải mái. Khi hít vào, chúng ta hình dung xem việc thở làm tràn ngập trái tim ta bằng ánh sáng và năng lượng của tình yêu như thế nào. Trong khi thở ra, chúng ta tưởng tượng xem quả cầu màu vàng - ánh ngọc bích tuyệt đẹp ra sao, nó lấp lánh tỏa năng lượng của tình yêu của chúng ta vào không gian quanh ta. Năng lượng được tỏa sáng vào không gian quanh ta bằng những bước sóng, bao phủ khắp cả hành tinh, làm đầy nó bằng tình yêu của chúng ta. Khi hít vào, chúng ta tưởng tượng năng lượng của tình yêu theo hơi hít vào như thế nào sau khi đã nạp đầy chúng ta bằng ánh sáng màu vàng - ánh ngọc bích từ trên cao.

Chúng ta lại một lần nữa hít vào đầy đủ chậm và dài trong quả cầu màu vàng - ánh cẩm thạch, còn thở ra, tưởng tượng quả cầu màu vàng được tách ra khỏi màu cẩm thạch và hạ xuống vùng đan điền một cách chậm chạp. Màu vàng hoà vào thể thống nhất với quả cầu màu vàng rực rỡ của đám rối dương ở chính trung tâm lồng ngực.

Tiếp tục thở đầy đủ, chậm, dài và thoải mái. Bây giờ hơi thở đang thổi quả cầu màu vàng - ánh vàng trên cao bằng năng lượng của sự anh minh của chúng ta, còn năng lượng làm đầy nó bằng sức mạnh của tình yêu. Khi thở ra chúng ta tưởng tượng ánh sáng sau khi được làm tràn đầy tỏa ra những tia năng lượng lên những con người ở xung quanh chúng ta. Thở đầy đủ một lần nữa, lại làm đầy quả cầu màu vàng - ánh vàng bằng năng lượng của hơi thở chúng ta. Còn sau đó, khi thở ra, chúng ta cảm nhận xem ánh sáng, hơi ấm của sự anh minh của chúng ta như thế nào và năng lượng đi ra khỏi ta và nạp đầy tất cả mọi người bằng sức mạnh của tình yêu.

Khi hít vào đầy đủ, thoải mái và chậm, chúng ta nạp đầy quả cầu màu vàng - ánh vàng, còn khi thở ra chúng ta tưởng tượng quả cầu ánh vàng chậm chạp tách ra khỏi màu vàng và bay lơ lửng xuống dưới, vào vùng cách rốn 3 ngón tay, nơi nó được liên kết với quả cầu màu vàng chanh. Khi thở ra, chúng ta cảm nhận thấy quả cầu được nạp đầy bằng ánh sáng màu vàng chanh - ánh vàng như thế nào. Còn khi thở ra chúng ta cảm nhận xem tình yêu của chúng ta phát xạ ra tất cả xung quanh ánh sáng màu vàng chanh ánh vàng như thế nào.

Chúng ta tiếp tục thở chậm, nhịp nhàng và thoải mái, nạp đầy khoang bụng cảm xúc của tình yêu và phát xạ vào môi trường xung quanh ánh sáng màu vàng chanh - ánh vàng. Khi hít vào bụng, chúng ta nạp đầy nó bằng nhận biết tình yêu của chúng ta, chúng ta cảm nhận sự tăng lên của hơi ấm của quả cầu vàng chanh - ánh vàng. Chúng ta cảm nhận thấy sự yên bình và tĩnh tâm. Chúng ta tiếp tục hít vào và thở ra chậm và dài hơi. Chúng ta làm thêm một hơi hít vào đầy đủ, chậm và dài vào khoang bụng, còn khi thở ra hãy tưởng tượng ánh sáng màu ánh vàng bắt đầu đi ra từ bụng và nhịp nhàng hạ xuống vùng đốt xương cụt, ở đó nó đang được liên kết với quả cầu màu đỏ được phát quang. Khi các quả cầu ánh vàng và đỏ hoà nhập thành một khối, chúng ta cảm nhận xem hơi ấm của màu vàng ánh đỏ bắt đầu tỏa rộng ra toàn vùng xương chậu tuyệt vời như thế nào, sau khi nạp đầy nó bằng ánh sáng của tình yêu và

của sự mãn nguyện. Khi hít vào, hãy cảm nhận ánh sáng màu đỏ - ánh vàng nạp đầy xương chậu bằng nhận biết của tình yêu như thế nào sau khi đã chuyển hoá tất cả xung quanh vào trong năng lượng dồi dào. Khi thở ra, hãy tưởng tượng ánh sáng đỏ - ánh vàng tuyệt vời được phát xạ vào môi trường xung quanh như thế nào, sau khi phóng thích sự dồi dào của chúng ta ra ngoài trong dạng sóng ánh sáng, còn sau khi hít vào, chúng ta cảm nhận xem ánh sáng này được hoàn lại trong chúng ta như thế nào và làm nạp đầy chúng ta bằng sự dồi dào của mình.

Chúng ta chỉ tập trung vào việc hô hấp - với mỗi lần thở chúng ta cảm nhận được năng lượng bình yên, dồi dào và phồn thịnh nạp tràn đầy cơ thể chúng ta, bắt đầu từ xương cụt, rồi vận chuyển lên phía trên, tràn khắp toàn bộ cơ thể chúng ta. Sau đó, khi hít vào chúng ta tưởng tượng quả cầu ánh vàng tách ra khỏi quả cầu đỏ và bay lơ lửng lại phía trên theo hướng của vùng bụng, và trở lại với quả cầu màu vàng chanh. Các quả cầu màu vàng chanh và màu ánh vàng được hoà nhập vào nhau trở thành một thể thống nhất.

Chúng ta tiếp tục thở chậm, đầy đủ và thoải mái. Cảm nhận sự tĩnh tâm và an bình. Sau khi đã hít vào, chúng ta tưởng tượng sự hoà nhập màu vàng chanh và ánh vàng nạp đầy tất cả thực thể của chúng ta bằng tình yêu như thế nào.

Sau khi thở ra, chúng ta cảm nhận xem tất cả mọi cảm xúc phá huỷ đang tắt đi như thế nào. Trong mỗi lần thở hít vào, chúng ta cảm nhận được tất cả sự đắm mình sâu sắc vào trong an lạc của những xúc cảm mà sự an lạc được nạp đầy trong khoang bụng nhờ năng lượng của tình yêu toát ra từ hơi thở của chúng ta. Sau khi thở ra, chúng ta xem ánh sáng màu vàng chanh - ánh vàng hướng ra phía ngoài sau khi làm tràn ngập bằng sự dồi dào tình yêu của chúng ta, còn khi hít vào ánh sáng đó lại trở về với chúng ta theo chiều ngược lại ở dạng sóng của tình yêu và sự dồi dào. Chúng ta chiêm ngưỡng sự yên bình và điềm tĩnh bên trong chúng ta. Chúng ta nhận thấy sự thống nhất với thế giới quanh ta và với những con người đang sống ở quanh ta. Sau khi nghỉ ngơi tại trung tâm của sự bình tâm này, chúng ta từ từ mở mắt ra và quay trở lại với tri giác quanh ta.

## CHỮA LÀNH BỆNH NHỜ NĂNG LƯỢNG KHỎE MẠNH

Sự bình phục của tôi đã bắt đầu kể từ khi có một lần tôi tự nói với mình rằng “tôi sẽ khỏe mạnh”. Vâng, không phải vì ăn kiêng, không phải vì tập thể dục, không phải với sự rèn luyện mà sự bắt đầu trở về lại với đời sống của tôi, mà chính là nhờ vào niềm tin rằng tôi có thể phục hồi sức khỏe. Điều này là ý nghĩ hay là cảm xúc? Cảm xúc thường nhanh nhạy hơn. Điều này đã được cảm nhận là do ở đâu đó bên trong tôi tồn tại ký ức về sự khỏe khoắn, cái phần khỏe mạnh có được ấy có thể giúp cho toàn bộ cơ thể trở lại mạnh khỏe hoàn toàn. Tôi cảm thấy ở đâu đó trong tôi có ký ức về sự khỏe mạnh, ký ức của cơ thể và ký ức của những tế bào. Cơ thể còn chưa mất đi xúc cảm này - điều này có nghĩa là cơ thể tôi sẽ khỏe mạnh. Và mong sao cho ký ức này đã được dòn vào nơi nào đó rất sâu trong những tế bào của cơ thể tôi và phải vất vả lắm mới cho tôi hiểu, nhưng điều này không có nghĩa rằng ký ức về sự khỏe mạnh đã bị mất đi hoàn toàn.

Cho dù con người ta đã ốm bệnh, nếu như anh ta trong khi còn đang sống, một phần nào đó của con người anh ta vẫn còn nhớ lại về sự khỏe mạnh. Và không giản đơn chỉ là nhớ lại, mà là cảm nhận, thì điều này có nghĩa là sẽ khỏe mạnh. Bắt đầu con đường phục hồi sức khỏe - có nghĩa là “kéo ra khỏi” những tế bào sâu xa nhất của mình, nơi mà sự cảm nhận về sự khỏe khoắn đang ngủ yên. Điều này có nghĩa - làm sống lại, đánh thức cảm xúc khỏe mạnh, làm lan truyền cảm xúc này lên toàn bộ các tế bào

của mình, lên toàn bộ cơ thể mình một cách toàn diện. Chỉ khi sự phục hồi sức khỏe được bắt đầu như thể sự sống sẽ bắt đầu trở lại.

Khi nào tôi hiểu rằng ở đâu đó trong thân thể của tôi vẫn còn hình ảnh của sự khỏe mạnh, tôi đã quyết định rằng thân thể tôi cần ngay lập tức ghi nhớ lấy điều này và làm cho trạng thái này quay trở lại với mình. Một thời gian dài ở tôi đã có cảm xúc là tôi luôn luôn là người bệnh - với chính cội nguồn của tôi. Nhưng vào một khoảnh khắc tuyệt vời, tôi đã ý thức được rằng điều này không phải như vậy. Tôi đã không phải lúc nào cũng là người ốm! Trong tuổi trẻ đã bị tổn thương của tôi - sự tổn thương đến nỗi tôi không còn nhớ về nó - đã từng có những thời khắc khỏe mạnh và hạnh phúc. Đã là như thế, tôi cảm nhận được điều này. Và tôi quyết định rằng dù thế nào đi nữa tôi sẽ nhớ lại những thời khắc này.

Tôi bắt đầu nhớ lại những thời điểm khỏe mạnh ngập tràn trong Mê-di-ta-si-a. Một lần trong Mê-di-ta-si-a ký ức của tôi đã đi rất xa, vào khi tôi được khoảng hai tuổi. Thật lạ lùng là tôi đã nhớ ra mình lúc khoảng hai tuổi. Tôi đã nằm trên một tấm thảm mềm giữa cỏ và hoa và đang chăm chú nghiên cứu món đồ chơi trong tay của mình. Tôi đã cảm nhận ra mình hoàn toàn hạnh phúc và khỏe mạnh. Trong tôi đã không hề có bóng đen của sự lo lắng, bóng đen của bệnh tật, bóng đen của nỗi bất hạnh và sự tuyệt vọng, những điều đã bước vào cuộc sống của tôi sau này. Vào thời điểm đó tôi đã khỏe mạnh và toàn thân thể tôi, tất cả các tế bào của tôi, tất cả các cảm xúc của tôi đều nhớ lại trạng thái này.

Vào thời điểm đó tôi đã được chứng minh rằng năng lượng sống dồi dào - năng lượng khỏe mạnh nạp đầy toàn bộ cơ thể tôi chỉ từ mỗi ký ức này. Nó đã tồn tại như thế, chính bởi vì cảm xúc - một xung động mạnh mẽ của năng lượng. Sau khi cảm xúc khỏe khoắn đã được hồi phục lại trong tôi, tôi đã trả lại cho cơ thể năng lượng của cảm xúc này. Đó là năng lượng khỏe mạnh.

Rất quan trọng là tôi đã làm được điều này chính trong Mê-di-ta-si-a. Trong Mê-di-ta-si-a chúng ta thám vào những tầng sâu nhất của thực thể chúng ta. Chính bởi vậy mà sự phục hồi sức khỏe có thể ở chính tận mức tế bào. Không đơn giản là trí óc của tôi đã nhớ lại trạng thái khỏe mạnh - trạng thái này các tế bào của tôi cũng đã nhớ lại. Khả năng tương tự như thế chỉ có trong Mê-di-ta-si-a.

Cảm xúc khỏe mạnh, hình ảnh khỏe mạnh - đó là điều cần được đánh thức trong tôi để bước ra khỏi bệnh tật và đi tới sự khỏe mạnh. Và mọi người cũng có thể làm được điều này.

Hãy hồi tưởng lại sức khỏe của mình. Hãy tạo nên hình ảnh thấy được, cảm xúc được về sự khỏe mạnh của mình. Và hãy liên kết hình ảnh đã nhận được với hình ảnh hôm nay của mình. Sức khỏe sẽ ngay tức thì bắt đầu quay trở lại với bạn.

Bạn có thể thực hành như sau:

Hãy nằm hoặc ngồi trong tư thế thuận lợi, hãy nhắm hai mắt lại và đi vào trạng thái Mê-di-ta-si-a. Hãy hồi tưởng tới thời điểm cuộc đời bạn khi mà bạn cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc. Hãy tạo ra hình ảnh có thể cảm xúc và nhìn rõ hơn về sức khỏe của bạn. Hãy hồi tưởng lại rằng trong thời điểm đó bạn đã nhìn thấy quanh bạn và đã nghe thấy những âm thanh mà làn da của bạn đã cảm xúc được, mà tâm hồn của bạn đã cảm nhận được. Bạn hãy quán tưởng toàn bộ bức tranh này trước đôi mắt của bạn. Hãy quán tưởng đưa mình quay trở lại trạng thái đó. Nếu bạn không đạt được trạng thái này ngay lập tức - hãy dừng vội vàng, hãy để một thời gian, mọi việc sẽ đến khi cần. Quan trọng là phải nắm bắt được cảm giác khỏe khoắn bằng tất cả các cảm xúc của mình. Nếu như trước mắt bạn không xuất hiện một hình ảnh nào được nhận biết một cách rõ nét, điều đó cũng không có nghĩa rằng các bạn không làm nổi

công việc này. Chúng ta tạo ra những hình ảnh tưởng tượng bằng cái nhìn được tưởng tượng ra, mà không phải bằng những con mắt, vì vậy trước các bạn không xuất hiện bức tranh như các bạn thấy ở trong phòng trưng bày tranh. Đây là hình ảnh tưởng tượng được nhìn thấy từ ý tưởng chứ không phải bằng mắt thường.

Bạn hãy đưa hình ảnh và cảm xúc khỏe mạnh vào trong mỗi tế bào của mình, hãy làm thấm đậm toàn cơ thể bạn bằng hình ảnh này. Hãy ghi nhớ lấy trạng thái này. Bây giờ cảm xúc khỏe mạnh đã thân quen với bạn. Bạn có thể sử dụng nó để chữa lành mọi bệnh tật của mình.

Chữa bệnh cho mình bằng chính điều này ư? Điều này có thể bạn cảm thấy là không thực tế - điều này chỉ có bác sĩ hoặc thuốc mới có thể làm được? Đây là một sai lầm. Chỉ có bạn mới chính là người có thể chữa bệnh cho mình một cách thật sự. Tự nhiên không định trước cho bạn bất kỳ bệnh viện và bác sĩ nào. Tất cả điều này đều do chính con người bày chuyện ra trong quá trình phát triển nền văn minh. Nhưng tự nhiên đã định trước cho chúng ta một cơ chế mạnh mẽ để tự chữa bệnh được sắp đặt sẵn trong mỗi chúng ta từ lúc mới sinh ra. Các bạn, chính mình đã không nhận thấy là các bạn thường tự chữa bệnh cho mình trong suốt cả cuộc đời. Đây, các bạn đau đầu và các bạn không hề uống một viên thuốc nào nhưng cái đau trên đầu sớm muộn rồi sẽ qua đi. Điều này có nghĩa là - cơ thể tự chữa lành bệnh cho mình, và bạn trong trường hợp đó, là một con người đã tự chữa lành bệnh cho mình. Bạn bị đứt tay, và bạn không nghĩ đến việc băng vết thương, có thể thậm chí bạn cũng không xử lý sơ bộ vết thương bằng dung dịch iốt. Nhưng vết thương cuối cùng vẫn đã lành lại. Điều này cũng có nghĩa là cơ thể tự chữa lành bệnh cho mình. Điều này cũng có nghĩa là trong cơ thể của chúng ta có một lực có khả năng tự chữa luôn luôn tác động. Bởi vậy, nếu hỗ trợ lực này chút ít bằng cách thức đúng đắn của cuộc sống, bằng dinh dưỡng đúng đắn, bằng cách điều khiển năng lượng một cách hài hoà có hiểu biết thì lực tự chữa lành bệnh của cơ thể trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều, nó có thể khắc phục được bất kỳ bệnh tật nào.

Sự tự chữa lành được tiến hành như một quá trình tự nhiên bình thường. Đây là việc làm của chính cơ thể. Và vì vậy khi bị bệnh nhẹ, thậm chí bệnh không hoàn toàn nhẹ chúng ta có thể hoàn toàn tin cậy vào cơ thể của mình rằng cơ thể sẽ tự chữa lành bệnh cho chính mình.

Chúng ta có thể tăng cường mạnh mẽ khả năng tự chữa bệnh cho mình của cơ thể, nếu chúng ta bắt đầu sử dụng một cách có trí tuệ những khả năng còn chưa được khám phá của cơ thể, nếu chúng ta bắt đầu điều khiển năng lượng theo ý chí của mình.

Tâm trạng trong sự tự chữa lành bệnh

Bạn hãy ngồi trong tư thế thuận lợi, nhắm mắt lại, thư giãn đến bao nhiêu có thể, giải phóng mọi suy nghĩ linh tinh ra khỏi trí óc bạn và hướng mọi chú ý vào bản thân.

Bạn hãy tưởng tượng cơ thể ê-te của mình đang thấm sâu vào từng tế bào cơ thể vật lý của bạn và đang bao quanh bạn bằng vỏ bọc hình trứng. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì, lẽ nào bạn có thể tưởng tượng chính xác rằng bạn xoa vuốt chính thể ê-te như thế nào một cách đích thực chẳng. Hãy tưởng tượng nó trong dạng đám mây màu sáng rực bao quanh bạn. Bây giờ bằng cái nhìn quán tưởng, bạn hãy quan sát toàn bộ cơ thể ê-te của mình, bắt đầu từ đầu tiếp tục đi tới vai, tay, thân, lưng, bụng và chân. Bạn cảm thấy thế nào, bạn không thấy có cảm giác lạnh ở đâu đó chứ? Hoặc là không thấy có những lỗ thủng nào? Hoặc là không thấy có những đoạn tối của cơ thể ê-te? Hãy kiểm tra bằng những cảm xúc của mình -



chúng sẽ cho bạn biết sự thật. Nếu như tại một đoạn nào đó của thể ê-te mà nhìn chung bạn không thu nhận được điều gì, có thể chính tại nơi đó năng lượng không chảy qua, sự ứ đọng hoặc hồ sâu đã được tạo ra. Bạn hãy quán tưởng hướng dòng ánh sáng màu da cam rực rỡ vào các đoạn này.

Nếu bạn cảm nhận thấy một số đoạn nào của cơ thể ê-te hoặc quá nóng hoặc sáng quá mức, có thể chính tại những nơi đó đã tích lũy quá nhiều năng lượng là do sự chặn đường đi của nó đến các chỗ khác. Bạn hãy quán tưởng làm tan đi năng lượng này, hãy quét đi những dư thừa, hoặc hãy rửa, hoặc đơn giản hãy quán tưởng buộc các phần này trở nên nhẹ và sáng rõ hơn.

Bây giờ bạn hãy hình dung có 1 dòng ánh sáng màu sáng ánh vàng sạch sẽ rõ ràng từ bên trên đi vào cơ thể ê-te của bạn và tẩy rửa toàn bộ cơ thể bạn.

Sau đó bạn hãy quán tưởng xem bằng bàn tay của mình, khi bạn bắt đầu từ trên đầu rồi hạ xuống tới các bàn chân, bạn hãy vuốt phẳng cơ thể ê-te của mình. Bạn hãy tạo cho nó hình vỏ trứng đúng đắn và làm cho nó trở nên phẳng phiu, đều đặn thuần nhất và được chiếu sáng như nhau trong mọi vùng bằng thứ ánh sáng rõ ràng, đẹp và đều đặn.

Bạn hãy mở mắt ra, hãy đặt lòng bàn tay lên đầu gối và hãy ngồi tĩnh tâm chừng một phút. Sau đó cúi đầu xuống giữa hai chân một phút. Cuối cùng bạn hãy đứng lên và vươn lên vừa phải. Nếu bạn cảm thấy vẫn bình thường, bạn hãy đi lại đôi phút, áp chặt bàn chân xuống nền trước khi xuất hiện trước mọi người.

Sau khi hoàn tất tâm thái sơ bộ cho việc tự chữa lành bệnh nhờ vuốt đều cơ thể ê-te và làm đầy cơ thể ê-te bằng năng lượng khỏe mạnh có thể chuyển sang quá trình tự chữa bệnh thích hợp với từng loại bệnh riêng biệt.

**Sự giải phóng khỏi năng lượng của bệnh tật**

Đầu tiên cần phải thả lỏng toàn thân - nằm hoặc ngồi ở vị trí thuận tiện và nhớ tập trung vào hơi thở của mình hoặc bằng cách khác làm mất đi sự căng thẳng các cơ bắp. Hãy xác định xem bạn cần chữa chỗ đau nào, và bây giờ bạn sẽ làm việc với cơ quan nào. Hãy tập trung vào nơi bị đau. Hãy tạo ra trước cái nhìn quán tưởng của bạn bức tranh mà theo trí tưởng tượng của bạn nom giống như phần cơ thể bị tổn thương của bạn. Không nhất thiết phải biết giải phẫu học - có thể bạn hình dung là bệnh gieo vào cơ thể của bạn trong dạng đốm nâu hoặc trong dạng méo mó tàn tật nào đó. Bạn hãy bắt đầu bằng quán tưởng hoà tan hình ảnh này của bệnh tật. Có thể tẩy rửa sạch nó đi bằng nước trong trí tưởng tượng của mình, hoặc quét nó đi bằng chổi quét, cũng có thể tưởng tượng bệnh đó bị tan rã ra thành những phần nhỏ và bằng một dòng chảy mạnh dồn nhanh chúng ra khỏi cơ thể bạn.

Khi nào hình ảnh của bệnh tật yếu đi và hoàn toàn biến mất, bạn hãy tạo ra trong trí tưởng tượng của mình một bức tranh mới - cũng chính là bộ phận đó của cơ thể nom giống ở trạng thái khỏe mạnh hoàn toàn. Nó tươi mới, toả ra ánh sáng sạch sẽ, rõ ràng. Bạn hãy quán tưởng làm đầy phần này của cơ thể bằng một lượng năng lượng sạch lớn hơn. Sau đó hãy tưởng tượng đang có một trường năng lượng sáng màu ánh vàng đang chảy qua toàn cơ thể bạn. Bây giờ bạn hãy đặt chính mình vào trạng thái sức khỏe sung mãn, ví dụ như bạn đang chạy trên bãi biển, đang lướt trên sóng biển, đang hoàn tất những bài tập thể dục. Bạn hãy dung hoà giải pháp cứng rắn trở thành người lạc quan và luôn tin rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp và không bao lâu nữa bạn sẽ mạnh mẽ, khỏe mạnh và trẻ trung.

Bạn hãy kiểm tra nhưng đừng cản trở sự phục hồi sức khỏe đang diễn ra trong cơ thể bạn. Hãy tự hỏi mình: “có cái gì đó từ những bộ phận của mình không làm phục hồi lại sự chữa bệnh cho mình?”. Nếu câu trả lời là “không” thì mọi chuyện đâu sẽ vào đấy. Còn nếu câu trả lời là “vâng, đang phục hồi” - bạn hãy đặt cho mình một câu hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra với tôi không như ý muốn, nếu tôi được phục hồi sức khỏe?”. Đôi khi cơ thể chúng ta có những nguyên nhân riêng của mình để trở nên ốm đau - những nguyên nhân mà chúng ta có thể không nghi ngờ. Ví dụ, khi còn nhỏ biện pháp duy nhất để lôi cuốn sự quan tâm của bố mẹ đối với mình là bị ốm. Đôi lúc bạn không cảm nhận được tình yêu của bố mẹ đối với mình, hay là những gánh nặng không chịu nổi đã trút lên bạn thì ốm cũng là cách duy nhất để giải thoát bạn ra khỏi chúng. Trong trường hợp như thế bạn có thể thường xuyên hơn lặp lại mình trong trạng thái Mê-đi-ta-si-a: “Tôi không thể có cách nào cần thiết hơn là ốm. Ngày nọ qua ngày kia mọi điều với tôi trở nên tốt hơn”. Sức mạnh của cách bày tỏ này như vậy thực tế ngày qua ngày làm bạn bắt đầu cảm thấy được khuây khoả hơn.

Mê-đi-ta-si-a và sự lạc quan phối hợp với việc ăn uống đúng đắn, việc tập thể dục và tập luyện - đó là nền móng mà trên đó bạn tạo dựng cuộc sống sau này của mình mà ở đó sẽ không có chỗ cho sự ốm đau.

## CHỮA LÀNH BỆNH BẰNG MÀU SẮC

Năng lượng của màu sắc - một biện pháp chữa bệnh mạnh mẽ. Chúng ta cảm thụ được màu sắc là nhờ sự cảm xúc - nhờ cơ quan thị giác, bằng mắt, đó là một trong những cơ quan cảm xúc. Sau khi tạo ra màu sắc trong trí tưởng tượng chúng ta đồng nhất năng lượng cảm xúc với nó. Mỗi màu một sắc thái đặc biệt của cảm xúc, sắc thái đặc biệt của năng lượng.

Sự cảm thụ màu sắc không chỉ là sản phẩm của xúc cảm mà chính nó còn ảnh hưởng tới cảm xúc. Nhiều người nhận xét rằng màu sắc ảnh hưởng đến tâm thần. Màu sắc sạch tự nhiên có tính năng làm bình tâm và chữa bệnh được. Vì thế nhiều người thích nhìn lâu trên biển xanh, lá xanh, hoa hồng...

Tình trạng sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào màu sắc. Chính bởi điều này mà chúng ta thích áo quần có màu sắc sáng sủa đẹp đẽ và ngôi nhà của chúng ta cũng muốn trang trí, sơn bằng các màu đẹp tươi.

Gỗ màu nâu sẫm ở phòng khách có thể tạo cảm giác ấm cúng và gần gũi với đất. Phòng ở được trang trí bằng các gam màu xanh da trời, xanh lá cây thường làm ta bình tâm trong khi đó sự trang trí phòng ở bởi màu đỏ hoặc màu vàng rực rỡ chói lọi tạo nên hiệu quả hoàn toàn ngược lại.

Chi duy nhất màu sắc thôi cũng có thể chữa khỏi bệnh. Chính bởi vì màu sắc - cũng là năng lượng chữa được bệnh.

Với mỗi người những màu sắc khác nhau có thể tác động theo cách khác nhau. Để xác định xem màu sắc tác động đến chúng ta như thế nào cần phải luyện tập bằng Mê-đi-ta-si-a trên màu sắc.

### Mê-đi-ta-si-a trên màu sắc

Bạn hãy ngồi trong tư thế thuận lợi, hãy thả lỏng và quán tưởng rằng bạn đang nhìn thấy trước mắt mình quả cầu nhỏ màu đen. Hãy giữ quả cầu này trước cái nhìn quán tưởng chừng nửa phút, sau đó hãy tưởng tượng rằng nó bắt đầu nhạt màu và biến thành quả cầu màu nâu. Bạn hãy ghi nhớ sự khác nhau

trong cảm xúc của bạn ở tri giác quả cầu màu đen và màu nâu. Bạn hãy ngắm nhìn nửa phút quả cầu màu nâu. Sau đó bằng sức mạnh trí tưởng tượng của bạn bắt nó dần dần chuyển màu sang màu sáng và bắt nó chuyển chậm chậm sang gam màu nâu sẫm hơn và cuối cùng là màu hơi sẫm. Sau nửa phút hãy tưởng tượng sự phai nhạt của quả cầu màu nâu được biến đổi dần dần sang màu đỏ như thế nào - đầu tiên nó đỏ sáng, sau đó dần dần trở thành đỏ rực đậm. Sau nửa phút, màu này lại biến đổi sang màu vàng chanh. Bạn hãy thường xuyên ghi nhớ sự khác biệt trong cảm xúc của mình. Sau nửa phút màu lại biến đổi thành màu vàng. Sau màu vàng bạn hãy chuyển sang màu xanh lá mạ, dần tập trung đến màu xanh lá cây bão hoà. Qua nửa phút bạn hãy buộc sự nhạt của màu xanh lá cây của quả cầu biến thành màu xanh da trời. Bạn hãy làm đậm dần dần thành màu xanh đậm. Qua nửa phút bạn hãy biến đổi nó thành màu hồng, và thêm nửa phút nữa từ màu hồng bạn lại chuyển nó sang màu tím hoa cà, rồi dần dần đặc lại thành màu tím. Qua nửa phút, màu tím lại chuyển vào màu vàng kim, qua nửa phút nữa màu vàng kim phai dần chuyển sang màu bạc. Qua nửa phút nữa quả cầu lại chuyển sang màu trắng bạc.

Bạn hãy vươn người lên, hãy mở mắt ra, hãy tự trả lời câu hỏi tri giác về màu sắc nào đã gọi ra ở bạn cảm xúc dễ chịu nhất.

Khi bạn đã hoàn thành bài tập này, bạn đã có thể cảm nhận được màu sắc nào thích hợp nhất để chữa bệnh cho bạn. Đó là màu sắc mà tri giác về nó gọi ra ở bạn những tình cảm dễ chịu nhất và cảm xúc vui sướng, thoải mái. Màu sắc nào tạo ra niềm vui, sự yên tâm sẽ đi vào quá trình tự chữa lành bệnh.

Bây giờ, khi bước vào việc tự chữa bệnh bạn có thể hình dung cả dòng thác màu sắc mà bạn thích thú hơn cả, và quán tưởng cho nó chạy qua bạn từ đỉnh đầu xuống toàn cơ thể của bạn.

Có thể quán tưởng hướng chính màu sắc này vào nơi đang bệnh của bạn.

Cảnh báo: Tránh chữa bệnh bằng màu đen và màu nâu, cho dù tri giác của các màu này hình như làm bạn dễ chịu hơn cả. Nếu như các màu nêu trên làm bạn thấy dễ chịu - thì điều đó nói lên rằng bệnh đã vào sâu, bệnh của bạn đòi hỏi các màu này và nó buộc bạn cảm thấy thích nghi với chúng. Bệnh của bạn cảm thấy thích nghi với những màu đó chứ không phải là bạn - điều này có nghĩa là bệnh đã thấm rất sâu vào bạn, đã hợp nhất làm một với bạn. Sự suy niệm về màu vàng, màu bạc và màu trắng sẽ giải cứu bạn. Những màu này toả sáng những góc nhỏ khỏe khoắn trong cơ thể bạn, là cội nguồn để tự chữa lành bệnh, mà bạn có thể làm lan rộng ra thành ngọn lửa trong cơ thể được phục hồi sức khỏe của bạn.

Những đặc tính chữa lành bệnh bằng năng lượng của các màu sắc khác nhau như sau:

- Màu trắng làm mất đi sự căng thẳng, xua đi nỗi sợ hãi, làm yên lòng, làm tốt hơn các chức năng của hệ thống thị giác và các tuyến nội tiết.
- Màu đỏ kích thích lực sống, tăng nhiệt độ cơ thể, chữa bệnh thiếu máu và suy sụp sức lực, làm cho cơ bắp trở nên đàn hồi còn các khớp trở nên linh hoạt.
- Màu vàng chanh cho phép đánh thức những lực và khả năng còn giấu kín, củng cố ý chí, tăng cường trao đổi chất, tăng cường tuần hoàn máu, tác động tích cực lên màu sắc của da, các quá trình tiêu hoá, làm ăn ngon miệng hơn và cho ta cảm xúc vui sướng.
- Màu vàng cho năng lượng sống động, giúp khỏi sầu não.
- Màu xanh lá cây tăng cường hoạt động của tim, lấy lại bình tĩnh, trợ giúp khi bị sốc, mang lại tư duy

sáng suốt.

- Màu xanh làm cho ý nghĩ trở nên rõ ràng, giúp phục hồi hệ thần kinh, chữa bệnh tăng nhịp tim, bệnh rối loạn tiêu hoá, suy nhược thần kinh, làm ngừng hẳn sự hoảng hốt và làm giảm huyết áp.
- Màu tím cho khả năng linh cảm cao hơn, giúp hiểu sâu các quy luật thế giới, làm bình tâm lúc lo âu, làm thị lực tốt hơn.

Lần sau bạn hãy kiểm tra chính Mê-đi-ta-si-a này với mục đích khác: bạn hãy thử xác định xem màu sắc nào ở mức rõ nhất trả lời trạng thái hiện tại của bạn. Đó là màu sắc đi ra khỏi quán tưởng của bạn khó khăn, là màu không muốn biến đổi sang màu sắc tiếp theo và sẽ quay trở lại bạn, ám ảnh bạn mãi mãi, thậm chí ngay cả khi không mang lại cảm xúc thoải mái cho bạn.

Để làm điều này tôi giới thiệu bạn hãy làm quen với các chỉ dẫn cụ thể hơn của các tín hiệu được gửi tới chúng ta bằng màu sắc:

- Màu đen: màu của chết chóc và sự phá huỷ, nhưng sự chết - đây là trạng thái xảy ra trước sự phục sinh. Nếu xung quanh bạn là màu đen tối dày đặc, có nghĩa là bình minh đã đến gần.
- Màu xám - màu sắc không cố giành giật và chán ngắt, màu của sự kinh hãi và tức giận.
- Màu nâu - đây là màu của đất, nó chỉ rõ sức mạnh lớn của thể lực và năng khiếu các môn học thể thao. Nhưng màu nâu đục lại là dấu hiệu của năng lượng yếu.
- Màu xanh lá cây - màu sắc của sự sinh trưởng và phát triển, nó nói lên rằng con người đang ở trong quá trình lựa chọn và hình thành số phận và sức khỏe của mình.
- Màu xanh công nhân - gần giống như biển và trời, đây là màu sắc của thi ca tươi mát, màu sắc nói về việc con người vững vàng về tư tưởng và sẵn sàng đấu tranh vì nó và bảo vệ nó.
- Màu vàng - màu sắc của sự thay đổi và chuyển động, đặc điểm của nó là làm sạch sẽ tâm hồn và sự tăng trưởng trí tuệ.
- Màu vàng chanh - màu sắc được dùng để chữa bệnh đã có từ ngàn xưa. Nó giống như mặt trời và chữa được bệnh cũng giống như mặt trời. Nó nói lên rằng con người đang ở trong quá trình tự chữa bệnh.
- Màu hồng - là màu sắc của kiến thức bí ẩn bên trong thế giới của bạn. Nó nói lên rằng chính thân thể của bạn biết được con đường tự chữa bệnh và không nên cản trở nó.
- Màu đỏ là màu của nhiệt huyết sống động và tình cảm mạnh mẽ. Nó nói về sự dư thừa tình cảm - hoặc là sự phẫn nộ, hoặc là sự sợ hãi, là tình yêu hay là sự sung sướng.
- Màu tím - là màu sắc của tinh thần, của những tình cảm tôn giáo mạnh, màu của sự phát triển tâm linh cao. Màu này nói lên con người rất nhiệt tâm nghiên cứu học tập trong Mê-đi-ta-si-a.
- Màu vàng kim - màu sắc của sự tự nhận thức, của sức mạnh tinh thần. Chúng ta thường có thể nhìn thấy rõ hào quang màu vàng kim trên đầu các bậc thần thánh và những người ở trạng thái hạnh phúc - màu vàng kim cũng là màu sắc của mặt trời, và cũng là màu sắc của sự trau dồi đạo đức và của sự tự chữa lành bệnh.

- Mầu bạc - theo ý nghĩa của mình nó cũng giống mầu vàng kim, có nghĩa là hướng tới sự tiên đoán, sự đi ra từ cơ thể và du hành ngoài cơ thể.

- Mầu trắng - mầu sắc của thành tựu tinh thần cao nhất, của sự tẩy rửa sạch sẽ, của sự hồi tỉnh tươi tỉnh  
- mầu sắc của con người có đời sống tâm hồn trong sáng và sự khỏe mạnh tuyệt đối.

## CHỮA LÀNH BỆNH BẰNG NĂNG LƯỢNG CỦA CẢM GIÁC

Nếu thường xuyên thực hành các bài tập đối với các mao mạch mà nhờ đó các tế bào của chúng ta bắt đầu rung động, nếu thực hành các liệu pháp về nước và chữa bệnh nhờ hơi nóng và lạnh, thì cơ thể sẽ nhớ lại các tác động chữa lành bệnh của tất cả các cảm giác này. Cơ thể tự nó sẽ liên kết tất cả các cảm giác này với quá trình chữa lành bệnh. Cơ thể “biết” rằng lạnh, rung động, nóng - đều có thể có lợi cho sức khỏe và cơ thể cố gắng tự chữa lành bệnh khi các bạn thực hiện lặp đi lặp lại các bài tập và các liệu trình này.

Nhưng những cảm giác xuất hiện trong tưởng tượng chính xác như chính thực tế, như là chúng ta nhận được từ sự tác động thật sự của sự nóng, hoặc lạnh, mát-xa hay là các bài tập liên quan tới sự rung động. Hình ảnh của lát cắt chanh gợi lên trong trí tưởng tượng của chúng ta như thế nào cơ thể sẽ điều tiết nước bọt thật sự, cũng chính xác như thế cái lạnh, nóng hoặc các tác động khác được tưởng tượng ra cơ thể sẽ phản ứng lại bằng các rung động có thật và tác động thật sự vào quá trình tự chữa bệnh.

Đôi khi sự tác động cần thiết với những cơ quan, những mô mà bài tập thể dục của chúng ta không vào tới đó được. Chúng ta không thể nhờ bàn tay làm các động tác mát-xa vào các ống dẫn và các mao mạch, chúng ta không thể tác động bằng cách làm lạnh, hoặc làm ấm các cơ quan và mô ở sâu bên trong cơ thể. Nhưng sự tác động có lợi cho phục hồi sức khỏe này rất cần thiết không chỉ từ ngoài vào, nó còn cần từ bên trong. Ta có thể đến tới tận các cơ quan, các mô ở sâu bên trong đến tận mỗi tế bào như thế nào? Chúng ta có thể đến tới đó chỉ nhờ năng lượng của sự rung động bởi vì chúng ta không thể bằng bàn tay mà mát-xa được những tế bào nằm sâu bên trong. Tác động bằng trí tưởng tượng mang năng lượng cảm xúc cũng giống như tác động bằng làm lạnh, nóng thật sự bằng rung động và bằng các cảm xúc khác.

Sức khỏe của các mao mạch - là điều kiện cần thiết cho sức khỏe của toàn cơ thể, điều kiện để giữ được sự trẻ trung. Tính uyển chuyển của các mao mạch đảm bảo việc đẩy máu và các chất dinh dưỡng cùng với máu vào tới từng tế bào của cơ thể không có ngoại lệ nào. Tế bào được bảo đảm dinh dưỡng thường xuyên sẽ sống động và luôn đổi mới. Tế bào mà các mao mạch không dẫn máu và dinh dưỡng tới thì sẽ chết. Càng nhiều mao mạch bị tổn thương thì càng nhiều tế bào trở nên thiếu dinh dưỡng, càng nhiều tế bào bị chết và không được phục hồi. Khi tế bào bị chết nhiều hơn tế bào được phục hồi thì các mô sẽ chết và con người bị già đi nhanh và bị phá hủy.

Bởi vậy tính uyển chuyển, tính nguyên vẹn, và sức khỏe của mao mạch là sự đảm bảo của sức khỏe.

Vậy giữ gìn cho mao mạch được khỏe mạnh như thế nào? Cần thực hiện các bài tập riêng biệt đối với các mao mạch - luyện tập đối với mao mạch - đó là liệu trình tắm nóng và lạnh, tắm hương sen và mát-xa. Đây là những tác động đến mao mạch, ống dẫn từ bên ngoài. Nhưng chúng ta có thể viến đến những tác động sâu hơn nữa vào bên trong. Đó là tác động cho chúng ta năng lượng cảm giác.

Năng lượng làm nóng

Bạn hãy lựa thời điểm khi nào bạn chỉ một mình và không ai làm phiền bạn. Hãy ngồi hoặc nằm sao cho thuận tiện nhất cho bạn. Không bắt chéo chân và tay. Hãy thả lỏng và nhắm mắt lại. Hãy chuyển toàn bộ sự chú ý của mình vào hai bàn chân. Hãy tưởng tượng bạn đang nằm trên bờ biển dưới ánh nắng mặt trời thiêu đốt, nhưng toàn bộ thân thể bạn được che bằng ô và chỉ duy nhất đôi bàn chân là phơi ngoài nắng trời. Cũng có thể tưởng tượng là bạn đã đưa chân bạn vào lò nướng, hoặc vào ngọn lửa hoặc thả chúng vào bồn nước đun sôi. Bạn hãy cảm nhận xem cái nóng đích thực được dâng lên theo chân bạn như thế nào. Sau đó bạn cũng làm như vậy với hai bàn tay.

Qua một số lần tập luyện bạn hãy cảm nhận được rằng bạn có thu nhận được hơi ấm tốt hơn. Mặt trời hoặc lửa được tưởng tượng ra đang chuyển sự ấm nóng thật sự tới tứ chi của bạn và thực sự bắt buộc tứ chi của bạn làm việc tốt hơn.

Bây giờ bạn hãy luyện tập việc cảm nhận năng lượng lạnh.

### Năng lượng làm lạnh

Để thực hiện bài tập này đầu tiên cần sưởi ấm tay, chân bằng cái nóng thật sự hoặc nóng tưởng tượng. Nếu như tứ chi của bạn đang bị lạnh, việc thực hiện bài tập cần phải chuyển chúng tới độ nóng ấm. Sau khi làm nóng ấm tứ chi, bạn hãy ngồi thật thoải mái, không bắt chéo tay và chân, thả lỏng, nhắm mắt lại. Bạn hãy tưởng tượng rằng bạn đang nắm trong lòng bàn tay một cục nước đá nhỏ. Sau đó bạn chuyển cục nước đá đó qua lòng bàn tay kia. Tri giác về cái lạnh sẽ như thật. Bạn đang thật sự bắt các mao mạch của bạn co lại. Bạn hãy quán tưởng đặt cục nước đá tưởng tượng đến các phần khác nhau của cơ thể mình. Tiếp theo, sau khi đặt sang bên cục nước đá tưởng tượng, bạn hãy tập trung sự chú ý vào các bàn chân. Bạn hãy tưởng tượng bạn đang đi chân đất trong nước lạnh. Nếu bạn đã từng làm việc này trong cuộc đời của mình thì bạn sẽ không mấy khó khăn khi phục hồi trí nhớ về việc này, chân bạn sẽ nhớ lại và sẽ tái hiện lại những tri giác đã nhận được khi đó. Sau bài tập này khi cần thiết, bạn hãy thực hiện bài tập làm ấm lên bằng năng lượng nóng.

Nếu như luyện tập tạo ra những tri giác này thường xuyên thì bạn chẳng cần phải ngâm tắm chân tay trong chậu làm gì. Tác dụng của các bài tập này - đấy mới chính là điều cốt lõi. Với thời gian bạn có thể tập luyện làm lan rộng ảnh hưởng của các tri giác này lên toàn bộ cơ thể và khi đó không cần thiết phải dội tắm hàng ngày trong bồn tắm và hương sen - các bạn có thể luân phiên liệu pháp nước với tác động bằng năng lượng của tri giác.

Còn có một dạng tác động nữa cũng được thực hành với những kết quả tốt nhờ trí tưởng tượng.

Chúng ta tái hiện lại trị liệu dầu thông. Trong khi tiếp nhận trị liệu này da sẽ bị buốt nhức. Cảm giác này cũng có khả năng chữa bệnh. Và cũng có thể kích thích (tạo ra) nó nhờ trí tưởng tượng.

### Năng lượng làm buốt

Năng lượng làm buốt tác động cũng giống như năng lượng làm chấn động (rung động). Để kích thích nó trong mình, cần ngồi thật thoải mái, buông lỏng toàn thân, nhắm mắt lại và tưởng tượng là bạn đã đắm mình hết mức trong liệu pháp dầu thông. Sau đó cũng như vậy với các bàn tay. Có thể nhớ lại các hình thức tác động khác: buốt đau khi bạn bị ngồi tê chân hoặc tay bị sưng phồng lên; làm buốt đau khi đi bộ bằng chân đất trên mặt phẳng xù xì, ráp hoặc có gai. Bạn hãy luyện tập cho tới khi nào những tri giác được tưởng tượng ra của bạn trở nên rõ rệt giống như thật.

Những bài tập này đẩy mạnh hoạt động của tim và các mạch, làm bình tâm và thư giãn tốt hơn.

Nhưng tất cả các việc nêu trên không có vai trò tác động từ bên trong. Đây chỉ là sự đổi thay có giá trị của một số tác động từ bên ngoài. Sau khi làm quen dần với những tác động bên ngoài bằng năng lượng của tri giác có thể chuyển đến các tác động từ bên trong.

Các bài tập sau đây chỉ đạt được khi nào bạn có được thói quen cảm nhận được nóng, lạnh, buốt trong cơ thể theo lý trí của mình.

### Mát-xa bên trong

Hãy tưởng tượng rằng ở trong bàn tay của bạn có một chỗ nhỏ nóng bỏng. Bạn hãy đặt nó vào trong bàn tay và hãy quán tưởng lăn nó theo bàn tay một cách từ từ và bình tâm hướng sao cho điểm nóng này làm nóng toàn bộ bàn tay. Qua khu vực vai bạn hãy dẫn truyền nó sang tay khác, chú ý ở đây, để sao cho nó không tiếp xúc vào vùng tim. Bạn hãy vãi lần lăn nó theo bàn tay tới đó và ngược lại. Bàn tay của bạn được làm nóng, nhưng góc được tưởng tượng đó không còn lại dấu vết nóng bỏng nào, chỗ ấm chỉ tại nơi nào nó đi qua.

Bây giờ bạn hãy tưởng tượng là trong tay của bạn có cục nước đá. Bạn hãy đặt nó vào trong bàn tay và hãy dẫn truyền nó từ tay đến tay, bỏ qua vùng tim. Bạn hãy theo dõi để cho cục nước đá được tưởng tượng không còn dấu vết lạnh nào trong tay mình - cái lạnh chỉ có ở nơi nào nó đi qua.

Giờ thì bạn hãy tưởng tượng ở trong tay bạn có chớp điện nhỏ hình quả cầu. Nhưng bạn không nên sợ điện năng của nó, chính bởi chớp điện - là vật sáng tạo độc đáo của bạn và nó còn chịu sự kiểm soát của bạn, không gây tổn hại và chỉ mang lại lợi ích cho bạn. Nó cần được lăn qua bàn tay, tránh vùng tim. Nó cho cảm giác nóng và buốt đồng thời.

Sau đó bạn hãy quán tưởng làm giảm tia chớp hình quả cầu tới kích thước của hạt đậu và quán tưởng dặt nó vào bên trong mỗi ngón tay riêng biệt theo đường xoắn ốc. Đầu tiên bạn hãy làm việc này với bàn tay phải, sau đó với bàn tay trái. Sau việc bạn bắt đầu lại với các ngón tay, còn sau đó bạn hãy nâng quả cầu cao hơn bên trong bàn tay, cũng chính xác như vậy bằng chuyển động xoắn ốc, bạn mát-xa tất cả bàn tay từ phía trong ra. Bạn hãy moi quả cầu qua vùng vai vào tay khác và ở đây bạn cũng hãy dặt bằng chuyển động hình xoắn ốc. Hãy làm chính xác như vậy với hai bàn chân. Cần mát-xa từng bàn chân riêng rẽ, sau khi bắt đầu từ các ngón chân và đi lên phía trên nhưng không lăn đi lăn lại quả cầu từ một bàn chân sang bàn chân khác mà sau khi trả lại quả cầu xuống dưới, quán tưởng chuyển nó sang bàn chân khác nơi bắt đầu làm lại từ các ngón chân, cần mát-xa cũng như thế bằng chuyển động theo hình xoắn ốc, sau khi đi tới cuối bàn chân, đi xuống phía dưới đến các ngón chân, từ đó lại đi ngược lên phía trên. Cũng làm chính xác như vậy, sau khi tưởng tượng sự thay thế quả cầu nhỏ từ nước đá cho quả cầu tia chớp nhỏ. Sau đó lại là chỗ nóng bỏng.

Bạn hãy cố gắng không để một giây phút nào mất đi cảm nhận rất do nóng bỏng, do lạnh, hoặc buốt đau của quả cầu nhỏ xíu hạt đậu được tưởng tượng ra.

Tùy theo mức độ những cảm nhận trở nên mỗi lúc một nét và rõ ràng đến thế nào mà có thể tăng nhịp độ mát-xa bên trong tương ứng.

Để tập thành thạo những bài tập này, bạn cần dành khoảng hơn nửa giờ cho việc luyện tập. Kết quả sẽ

không kéo dài sự đợi chờ của bạn: các mạch sẽ trở nên vững chắc, uyển chuyển và khỏe mạnh, tim sẽ làm việc tốt hơn, huyết áp sẽ đạt tới sự điều hoà. Tuy nhiên chúng ta cũng không nên quên việc tắm dội, các trị liệu thông thường, cũng như các bài tập thể dục.

Đề nghị: các bài tập này cần làm sau khi các bạn đã thành thạo các bài tập đối với các mạch, trị liệu bằng tắm trần truồng, tắm dội và trong bồn tắm. Bạn hãy bắt đầu các bài tập với các cảm nhận nào cho bạn đạt kết quả tốt nhất. Bạn hãy chuyển từ cảm nhận đến cảm nhận một cách liên tục. Đầu tiên bạn cần nắm thật chắc cảm nhận rất ở một chỗ được tưởng tượng ra và chỉ sau đó bạn hãy chuyển qua sự cảm nhận nước đá và chớp điện hình quả cầu.

Cảnh báo: cảm nhận cái nóng không được để vào vùng tim và vùng đầu. Cái lạnh đặc biệt chữa bệnh tốt đối với đầu. Bài tập tiếp theo đây sẽ giúp làm biến mất bệnh đau đầu và dẫn tới điều hoà áp huyết.

Bài tập “ngọn gió nhỏ mát lành”

Bạn hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng có những cục nước đá nhỏ đặt vào thái dương của bạn. Bạn hãy kéo dài cảm nhận này cho đến khi nào nó làm cho bạn thật sự thoải mái. Sau đó bạn tưởng tượng một ngọn gió nhỏ mát lành thổi qua trán bạn. Nó làm lay động tóc bạn và một làn sóng mát lành trào lên hai bên thái dương, theo trán bạn và da đầu bạn. Bạn hãy kéo dài cảm nhận này nếu có thể càng lâu càng tốt. Bạn hãy nói thầm “trán tôi đang mát làm sao, thân thể tôi ấm áp làm sao, huyết áp tôi đang trở lại điều hoà. Đầu tôi đang tràn đầy năng lượng chữa lành bệnh. Đầu tôi trở lại khỏe mạnh. Trán tôi mát mẻ trở lại!”

Bạn hãy lặp lại cho tới khi nào trạng thái cơ thể của bạn hoàn toàn tốt.



# CHỮA BỆNH BẰNG NĂNG LƯỢNG TƯ DUY

TƯ DUY CÓ NHƯA SỐNG

Tôi biết có những người mà bằng chính ý nghĩ của mình đã tạo ra bệnh tật. Những người như thế đã khẳng định rằng họ bị ốm mặc dù mọi xét nghiệm của bác sĩ đã không khẳng định được họ mắc bệnh gì, nhưng họ một mực vẫn cứ ốm và đã chết chỉ bởi vì tự chính họ đã gây nên cái ốm cho mình.

Tôi biết có trường hợp khi con người sau khi quyết định sẽ chết, họ đã uống thuốc độc, sau đó họ đi nằm và chết. Về sau mới xác định rõ ràng là họ đã uống thuốc có khả năng chỉ đủ làm chết côn trùng chứ không thể làm chết được người. Chính là suy nghĩ về việc anh ta cần phải chết đã giết chết người đó.

Tôi biết trường hợp khi người ta nói với phạm nhân bị kết án tử hình rằng anh ta sẽ bị đầu độc bằng thạch tín - và thế là anh ta đã từ trần với tất cả các triệu chứng điển hình của sự đầu độc bằng chất độc này, mặc dù trong thực tế đã không hề có chút xíu chất thạch tín nào trong cơ thể anh ta.

Suy nghĩ là lực vĩ đại vì nó có thể phá huỷ cũng như nó có thể sáng tạo và chữa lành bệnh tật.

Suy nghĩ có thể huỷ diệt hoàn toàn con người khỏe mạnh, và chính suy nghĩ cũng có thể nâng người bị bệnh hoàn toàn vô vọng (không thể cứu chữa được) khỏi giường bệnh. Nếu như sự yếu đuối và tính cả lo có khả năng gây ra cho bản thân mình bất kỳ bệnh tật nào thì sức mạnh tinh thần lại có thể chiến thắng ngay cả căn bệnh nguy hiểm gây chết người. “Và thế là đột nhiên tôi bị ốm đến chết được”, con người khỏe mạnh nhưng tinh thần yếu đuối nói thế và anh ta ốm thật sự. “Tôi không khi nào đầu hàng bệnh tật, tôi sẽ chiến đấu đến cùng”. Một người ốm nặng gần đến cái chết nhưng tâm hồn mạnh mẽ đã nói như vậy - và rồi anh ta đã khỏe lại, đã hết bệnh.

Trên hành tinh của chúng ta hiện tại các loài thực vật làm thuốc chữa bệnh thực sự có thể mang lại lợi ích cho con người ngày càng ít đi. Còn lượng thuốc hoá học được tạo ra ngày một nhiều nhưng lại giúp cho con người quá ít. Sắp tới có thể sẽ xảy ra việc như thế này: sẽ không còn đủ dược phẩm cho con người. Còn lại chỉ duy nhất một thứ, tuy nhiên, rất có thể chính phương tiện mạnh mẽ duy nhất để chữa lành bệnh cho con người lại là suy nghĩ - là tư tưởng. Những suy nghĩ khỏe khoắn mang lại hiệu quả to lớn hơn rất nhiều so với các dược phẩm tốt nhất.

Suy nghĩ - đây là sức mạnh có thật, là nguồn năng lượng to lớn. Suy nghĩ có ảnh hưởng đến cơ thể và có thể điều khiển trạng thái của cơ thể, suy nghĩ ảnh hưởng đến ước vọng và ý chí của con người. Nếu suy nghĩ có hại thì thân thể sẽ nhận được tác động có hại. Nếu suy nghĩ có tính xây dựng, sáng tạo thì cơ thể được khỏe mạnh.

Con người suy nghĩ ra sao, người đấy sẽ là như thế. Con người suy nghĩ thế nào, người đó sẽ trở thành như thế.

Đây là một ví dụ, một con người hạnh phúc và luôn sống vui vẻ. Người đó luôn trong sự hài hoà với thế giới xung quanh, những suy nghĩ của người đó luôn luôn hiền hoà. Người đó sống khỏe mạnh, với

gia đình của người đó, mọi thứ đều nền nếp, sự nghiệp của người đó tốt đẹp.

Nhưng có một lần vào buổi sáng người đó bỗng nhiên cảm thấy có điều gì không như ý một cách mơ hồ, và rồi có cảm giác là trạng thái tốt đẹp của mình biến đi đâu mất, thay vào đó những suy nghĩ mờ ám xuất hiện. Sự hoảng hốt xâm chiếm anh ta. Anh ta thấy hình như tim mình bị đau và thở rất khó nhọc - và tất cả điều này làm anh ta lo lắng tột độ. Ngày hôm sau anh ta cảm thấy tồi tệ hơn và liền đi đến bác sĩ. Bác sĩ đưa ra chuẩn đoán: Suy tim.

Giờ thì anh ta sợ vận động, sợ hít thở, sợ cười đùa. Lúc nào anh ta cũng nghĩ “tôi bị bệnh”. Một đám mây đen luôn bao phủ lên tâm hồn anh ta. Anh ta chẳng thể làm được kể cả những việc giản đơn, thông thường trước đây của mình. Sự vui vẻ xung quanh anh ta như trước kia, những bạn bè cùng chơi thể thao, giải trí với anh ta... tất cả đã không thể sẻ chia cùng họ được nữa. Anh ta tránh xa mọi sự tiêu khiển và thương hại mình. Bác sĩ đã kê đơn thuốc cho anh ta: cần yên tĩnh! Và giờ thì anh ta làm việc rất ít so với trước đây. Anh ta buộc phải thay đổi chế độ dinh dưỡng của mình và sử dụng các loại thuốc thang. Mặc dù đã làm mọi việc như thế, những điều tốt đẹp hơn vẫn không xảy ra. Ngược lại trạng thái tồi tệ hơn càng diễn ra nhanh hơn.

Vì tất cả những điều trên cả gia đình và bạn bè bắt đầu thương anh ta. Tất cả mọi người đều quan tâm đến anh - chính vì anh ta đang ốm. Đáng tiếc cho anh ta đang đi quá xa, mọi việc làm của anh ta là đang cố tách ra khỏi bất kỳ hoạt động nào, bất kỳ biểu hiện nào tích cực. Dần dần các thành viên của gia đình và bạn bè quen dần với việc là đã có một con người khỏe mạnh, sống vui vẻ khi nào đó, còn bây giờ người đó hoàn toàn ốm yếu và đối với họ điều này chính là điều hiển nhiên có thật. Sau sự quen thuộc này họ càng trở nên ít đồng cảm hơn với anh. Còn anh ta lại cảm thấy mình bị bỏ rơi. Bạn bè của anh ta ngày càng ít đến thăm hỏi. Anh ta cảm thấy mình sống cô đơn và càng ngày càng bị quan. Sự hờn giận bạn bè, người thân được thay thế bằng sự chịu đựng nhẫn nhịn, sự tuyệt vọng và thờ ơ. Kết quả làm nảy sinh lòng đố kỵ. Giờ thì anh ta thêm muốn đến phát ghen với sức khỏe và hạnh phúc của người khác.

Từ tất cả những suy nghĩ và tình cảm độc hại này đã sản sinh ra sự oán hận đối với gia đình của mình và bạn bè, những người mà anh ta tưởng rằng họ đã từ bỏ anh ta và bỏ mặc anh ta đối mặt với số phận của mình. Sự rối loạn về tinh thần, nỗi buồn rầu chán nản ngày càng làm cho hệ thần kinh bị suy yếu và càng làm tồi tệ hơn trạng thái bệnh tật mà khởi đầu chỉ là sự không cố giành lấy cái gì đó không đáng kể.

Điều gì chính là nguồn gốc? Khởi nguồn là do con người này đã mãi mê đắm chìm trong sự hiển hiện mang tính vật chất của đời sống và chỉ quan tâm đến giá trị của nó. Anh ta không biết gì về các quy luật của vũ trụ và đã chắc gì anh ta đã quan tâm đến giá trị. Anh ta không biết rằng mọi thứ trong thế giới này, trong đó có suy nghĩ đều là năng lượng. Chính vì vậy mà anh ta đã tin tưởng hoàn toàn vào sự chẩn đoán và quan điểm của bác sĩ. Do vậy từ một con người cho đến bây giờ vẫn khỏe mạnh anh ta đã thật sự trở thành người ốm nặng. Do cách suy nghĩ không đúng anh ta đã bị bao phủ bởi một tổng hợp toàn bộ những suy nghĩ độc hại, chúng ngày càng cắm rễ sâu hơn vào những căn bệnh của anh ta.

Có người đã chấp thuận cách tự huỷ hoại mình bằng suy nghĩ. Cách thức này của suy nghĩ ngày càng làm cho hệ thần kinh của người đó bị căng thẳng và nó phá huỷ các dây thần kinh mảnh mai trong các cơ quan đã bị suy nhược trầm trọng. Các suy nghĩ độc hại đã tác động bằng cách huỷ hoại hệ tuần hoàn và tim.

Trong trường hợp đó sẽ chẳng có những phương tiện tự nhiên khác nhau nào, cũng không có loại dược phẩm nào có thể có khả năng làm nhẹ hoặc chữa được lành bệnh, bởi vì bằng những suy nghĩ của mình một cơ chế tự phá hoại cực mạnh đã lao thẳng vào chỗ bị bệnh mà không một loại thuốc nào có thể khắc phục được nó. Trạng thái bệnh tật của bệnh nhân chỉ ngày một trầm trọng hơn lên.

Sau cách xử sự không đúng đắn của bác sĩ cũng như của người bệnh, những sự giành giật không lớn lắm lúc ban đầu đã chuyển hoá sang trọng bệnh. Suy nghĩ độc hại, sự hoảng sợ và lo lắng cho sự sống của mình có ý nghĩa quyết định trong việc biến chuyển kết quả giành được lúc đầu thành bệnh nặng. Kết quả của những thái độ không đúng biểu lộ trong suy nghĩ, lời nói và hành vi, hệ thần kinh hoàn toàn ở trong trạng thái ngày càng bị co giật hơn lên và cùng với nó các dây thần kinh thanh mảnh nhất đã bị phá huỷ làm buột thâu đến tận các cơ quan.

Con người suy nghĩ như thế nào thì họ sẽ là như thế ấy. Những suy nghĩ đã tạo nên cuộc sống của người đó sẽ ảnh hưởng lên toàn bộ cơ thể, lên từng cơ quan và từng tế bào của cơ thể mình.

Làm chuyển đổi những suy nghĩ độc hại sang suy nghĩ tích cực - có nghĩa là làm thay đổi sức khỏe của mình. Nhưng chúng ta không thể chờ đợi điều này xảy ra ngay tức thì trong chốc lát. Nếu con người cho đến thời điểm này chưa hề bao giờ quan tâm đến những suy nghĩ của mình, đến cách sống của mình, mà tới hôm nay mới bắt đầu nghĩ theo cách khác, thì anh ta không nên mong chờ rằng cơ thể anh ta, các cơ quan, các tế bào, các phân tử, các tuyến, các hoóc môn của anh ta ngay lập tức được chuyển hoá và ngay tức thì được chữa khỏi bệnh. Những biến đổi sẽ xảy ra dần dần. Nếu như con người cho đến bây giờ mới quan tâm chỉ đến thế giới bên ngoài mà không hề biết gì về bản chất năng lượng có thật của thế giới, thì người đó cũng không thể ngay lập tức hình thành nên cách suy nghĩ mới.

Chúc cho sự biến đổi của bạn xảy ra dần dần, nhưng mà chắc chắn - và điều đó nhất định sẽ xảy ra. Việc đầu tiên, bạn hãy kiểm tra xem tư tưởng - lực đặc biệt sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của bạn, số phận của bạn và tất nhiên lên sức khỏe của bạn. Về lực này, nền y học cổ truyền phương Đông nắm rất vững và trong số này có yoga. Trong yoga từ rất xa xưa đã thực hành phương pháp tự chữa lành bệnh nhờ suy nghĩ. Cốt tử của phương pháp này là ở sự ra lệnh cho từng cơ quan đã bị ốm phải khỏi ốm. Các nhà yoga cho rằng có thể ra lệnh cho bất kỳ cơ quan nào, bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, trừ trái tim. Với trái tim, thì cần xử sự không phải (không thể) với lệnh mà với lời thỉnh cầu (cầu xin) về sự khỏe mạnh, bởi vì đây là một cơ quan rất dịu dàng, tinh tế, tế nhị và dễ bị tổn thương.

Cũng còn một phương pháp nữa phục hồi sức khỏe nhờ suy nghĩ - hàng ngày vào buổi sáng và chiều bạn hãy nhắc lại vài lần chỉ duy nhất một câu “tôi luôn khỏe mạnh”. Điều kiện bắt buộc: không cho phép mảy may nghi ngờ và suy nghĩ mang màu sắc bi quan và không có niềm tin vào việc chữa khỏi bệnh.

Cần bắt buộc trí óc của mình tập cho quen với những suy nghĩ tích cực. Rất phổ biến là điều này thường được coi như công việc nặng nhọc chính bởi có người mà từ thuở ấu thơ đã quen với những ý nghĩ xấu về bản thân mình. Người như thế có thể họ coi mình cả cuộc đời chẳng ra gì, chẳng làm nên trò trống gì, họ thường cảm thấy rằng họ luôn bị dao động trong mọi việc, rằng họ không khi nào có thể làm được việc gì tốt đẹp và đúng đắn. Người như thế suốt cuộc đời mình chỉ nhận biết thế giới xung quanh, nhận biết chính bản thân mình theo cách tiêu cực, chỉ nhìn thấy tất cả trong màu đen tối. Bằng những suy nghĩ tiêu cực con người đó đã tự làm cho cuộc đời mình trở nên cay đắng, nặng nề, khổ đau và hoàn toàn bệnh tật.

Suy nghĩ độc hại chỉ đưa lại nỗi đau và sự khốn khổ. Suy nghĩ sáng tạo - chỉ nó mới đưa đến sự phục hồi sức khỏe, sự chữa lành mọi bệnh tật.

Mỗi người có thể nhìn nhận bản thân mình và thế giới quanh mình một cách khách quan và phải tự thú nhận với mình: những suy nghĩ nào trong đời sống của mình nhiều hơn - độc hại hay xây dựng. Thậm chí, nếu như trong tuổi thơ của mình, người ta đã làm cho ta quen với những suy nghĩ xấu về bản thân mình, chúng ta, sau khi đã trưởng thành, có thể thay đổi trạng thái tệ hại đối với chúng ta. Chúng ta có thể học cách suy nghĩ tốt đẹp về mình. Khích lệ bản thân mình, vững vàng và chúc mừng thành tích của mình. Đây là sự đảm bảo để hồi phục sức khỏe.

Để tránh những suy nghĩ độc hại cần phải thay đổi chúng một cách có ý thức. Cần đứng trước gương, nhìn thẳng vào mắt mình và nói “tôi yêu bạn như đã yêu và tiếp nhận bạn như đã tiếp nhận”. Rất nhiều người rất khó khăn thể hiện ra những lời chân thành như vậy. Đó là những con người bị bệnh tật, những người đó cần phải được chữa bệnh. Việc chữa bệnh trong chính bản thân họ trong sự thay đổi thái độ với bản thân, trong sự thay đổi những suy nghĩ độc hại về bản thân sang những suy nghĩ sáng tạo, xây dựng. Nhiều người bị xô đẩy tới sự thật vô cùng ảm đạm đến nỗi họ không yêu ngay cả chính bản thân mình. Không yêu bất kỳ một ai, bất cứ cái gì trên thế giới này, mà họ tồn tại như những cỗ máy, không tâm hồn, không suy nghĩ, họ cảm nhận chỉ sự cô độc, rầu rĩ và nỗi buồn vô hạn. Một số trong họ mơ đến điều cải cách lại thế giới hoặc thành chủ nhân thế giới chỉ cốt để tách ra khỏi nỗi buồn vô tận của mình và chứng minh cho chính mình và người khác rằng họ không phải là người xấu mà là người tốt. Và chỉ ai tin mà không cần mọi lý do nào, rằng người đó là tốt như vốn có - chỉ người đó không cần đến việc chứng minh bất kỳ điều gì cho ai, cho mình, chính bởi đối với họ điều đó là đương nhiên.

Bạn hãy học cách tin vào bản thân, yêu bản thân và cổ vũ động viên mình trong bất kỳ biểu hiện nào của bạn, và như thế bạn đang bước vào con đường chữa lành bệnh cho mình.

Bước tiếp theo là làm sạch đầu óc mình khỏi những suy nghĩ tai hại, và hãy vững tin. Bạn hãy nhớ rằng mọi điều tồi tệ mà người khác đã nói cho bạn, họ sẽ nói về bạn với chính cháu con của bạn. Chẳng lẽ mỗi quan hệ xấu xa của những người khác lại không trở thành mối quan hệ của bạn với chính bản thân mình? Chân lý ở đây là bạn cần phải củng cố thật vững chắc mối quan hệ tốt đẹp của mình với chính mình sao cho nó trở nên mạnh mẽ hơn hẳn mối quan hệ xấu xa của những kẻ khác đối với bạn. Những con người có mối quan hệ xấu với bạn, thật ra là họ đã quan hệ xấu với chính bản thân họ, mặc dù chính bản thân họ có thể không thấy như thế và điều này có thể không đập vào mắt. Hãy nhớ rằng những ai nói xấu về bạn trên thực tế họ không nói về bạn mà họ nói về chính bản thân họ. Các bạn có thể hoàn trả lại họ quan hệ xấu của họ, làm cho nó xa lánh khỏi bạn - và còn lại với bạn là mối quan hệ tốt. Và đây sẽ là bước lớn trong quá trình phục hồi sức khỏe.

Bạn suy nghĩ đến việc để bạn tiêu dùng sức lực sao có thể hướng tới sự phục hồi sức khỏe và làm trẻ lại bản thân mình. Bạn không nên tiêu phí sức lực cho những mục tiêu trống rỗng và không cần thiết cho bạn. Bạn không nên chỉ dùng sức lực của bạn vào những việc vô tích sự. Thay vào đó hãy làm việc để đạt được những mục đích chân thực - sự phát triển tâm hồn, sức khỏe của thân thể, sức mạnh của tâm hồn - và bạn hãy làm nên những bước lớn trên con đường chữa khỏi bệnh cho mình.

Bạn hãy học cách tự gửi đến cơ thể mình những mong muốn tốt lành, tình cảm yêu thương, sức khỏe và niềm hạnh phúc. Bạn hãy làm tất cả những điều này ngay bây giờ, vì nó đã được viết ra trong bài tập sau đây, bạn hãy củng cố năng lượng của thân thể bạn và mở ra động lực của sự trẻ hoá và sức khỏe

của bạn.

## Bài tập “suy nghĩ khỏe mạnh”

Bạn hãy nằm trên mặt bằng phẳng phiu sao cho cơ thể thật thoải mái. Theo dõi sao cho đầu dựa không phải vào đỉnh chóp đầu, cũng không phải trên gáy (chẩm) mà là trên đoạn cổ chuyển vào phần chẩm. Để làm được điều này cần cúi xuống phía ngực một chút. Cần để chân trần, mặc áo quần cần nhẹ thoáng hoặc có thể chỉ mặc đồ lót ngắn. Nếu trời lạnh có thể đắp thêm mền chăn. Hai tay đặt tự do dọc theo thân - các ngón tay, ngón chân buông lỏng thư giãn.

Bạn hãy hít vào và thở ra chậm và sâu vài lần. Thở điều hoà, nhịp nhàng, qua mũi. Bây giờ hãy khẽ lay động các ngón của bàn chân phải. Đầu tiên bạn hãy co lại và duỗi thẳng tất cả các ngón cùng nhau, hãy cố gắng uốn cong về phía trước và phía sau. Sau đó bạn hãy cố gắng động dẩy từng ngón riêng biệt và hãy quan sát xem bạn nhận được điều này ở mức độ nào. Bạn hãy quán tưởng chúc mừng mỗi ngón. Bạn có thể nhìn rõ rằng các ngón đã mất đi thói quen về sự chăm sóc và sự chú ý của bạn. Nhưng chúng chắc chắn sẽ phục hồi và cảm nhận một cách tự do sự quan tâm thật sự mà bạn đã hướng vào chúng. Bạn hãy thả lỏng các ngón.

Bây giờ bạn hãy làm tương tự với các ngón của bàn chân trái.

Sau đó bạn quay trở lại chú ý vào bàn chân phải. Trong khi không rời gót chân khỏi mặt phẳng, hãy kéo bàn chân về phía mình, hãy cảm nhận các cơ của cẳng chân bị kéo căng ra như thế nào. Bạn làm lại việc này vài lần trong khi bạn chuyển sự hoan nghênh sự ủng hộ theo ý nghĩ của mình đến toàn bộ các cơ đang làm việc, các dây chằng, các dây thần kinh. Bây giờ bạn hãy co tất cả các ngón cùng nhau (nếu có thể bạn hãy co chúng như nắm đấm, nếu như bạn đã biết “nắm đấm” bạn hãy vận dụng với chân). Hãy duỗi thẳng các ngón và hãy thả lỏng bàn chân.

Hãy làm như trên với bàn chân trái.

Bây giờ bạn hãy bứt gót chân phải lên khỏi mặt phẳng, giữ khớp gối thật thẳng gior chân lên phía trên. Hãy quan sát xem bạn có thể gior chân đến vị trí thật thẳng đứng ở đó bạn không thể gấp đầu gối sang phải hoặc sang trái. Bạn hãy xoay bàn chân đang gior lên sáu lần theo chiều kim đồng hồ và sáu lần ngược chiều kim đồng hồ. Từ từ hạ chân xuống, buông lỏng. Sau đó lại gior lên và lặp lại xoay bàn chân, lại từ từ hạ chân xuống, trong suốt thời gian đó hãy theo dõi sao cho đầu gối của cả hai chân không bị gấp lại. Giờ đây bạn hãy quán tưởng mong những điều tốt lành, sức mạnh và sự sung sướng cho chân phải của bạn về tổng thể và từng phần riêng biệt của nó. Bạn hãy tỏ tình yêu với riêng chân của mình, hãy nói với nó rằng bạn sẽ hoà thuận với nó. Có thể những lời khuyên này làm bạn cảm thấy nực cười và kỳ quặc. Nhưng bạn nên nhớ rằng các nhà yoga đã tin tưởng rằng: ở mỗi một phần của cơ thể đều có “tôi” đang hoạt động của mình. Khi tuyên dương, khích lệ và cổ vũ “tôi” của từng phần của cơ thể là chúng ta đang chuyển đến nó năng lượng mạnh mẽ của suy nghĩ được chữa lành bệnh.

Hãy làm lại các việc trên đây với chân trái.

Bây giờ bạn hãy hướng chú ý vào vùng bụng, ở đây muốn nói đến bụng đặc biệt miễn cảm phản ứng lại mối quan hệ của bạn với nó và với cơ quan của nó - đó là phản ứng hầu như có ý thức. Nó rất nhạy cảm với những suy nghĩ mà bạn mang đến.

Đầu tiên bạn hãy nâng chân phải nếu có thể được càng gần hơn với vị trí đứng thẳng, trong khi để lại chân trái thật thẳng và bất động. Nhưng bây giờ bạn hãy nghĩ không phải về chân mà về bụng. Hãy ghi nhớ lấy những cơ nào của bụng bị căng ra, bạn hãy tập trung chú ý của mình vào vùng đó. Bạn hãy nâng chân trái và nhập nó cùng với chân phải và quan sát các cơ của bụng. Hạ hai chân xuống, hãy thả lỏng toàn thân. Bây giờ lại theo trình tự: đầu tiên nâng chân phải - hạ xuống, buông lỏng, sau đó chân trái - hạ xuống, thả lỏng, trong khi tiếp tục quan sát các cơ vùng bụng. Hãy mở hai bàn tay vào vùng eo bụng (vùng thắt lưng) và thư giãn. Hãy lặp lại các việc trên vài lần.

Tiếp tục thư giãn trở lại và hãy làm hạ thấp ý nghĩ có thiện chí của từng cơ quan nằm trong vùng bụng: gan, túi mật, dạ dày, tuyến tụy, ruột, thận, bàng quang và bộ máy sinh dục. Thông điệp tốt lành khi cần hãy kèm theo lệnh phải phục hồi sức khỏe, phải khỏi bệnh. Để biết chính xác sự sắp đặt của các cơ quan trong cơ thể nên xem lại Atlas về giải phẫu người.

Giờ thì bạn hãy hít vào thật sâu sao cho không khí đi xuống phần dưới của phổi và được căng phồng lên ở phần trên của bụng. Sau khi hít vào, bạn hãy giữ không khí đồng thời ép các cơ của phần trên bụng sao cho không khí hướng vào lồng ngực và làm nở rộng xương sườn. Sau khi bạn thở ra, bạn cảm nhận xem các cơ phần trên bụng bị cản lại bởi trạng thái bị ép mà bạn đang kiểm chế chúng như thế nào. Bạn hãy làm vài lần hít vào và thở ra như thế - điều hoà, không giật mạnh. Lại một lần nữa hãy làm giảm bớt mong muốn tốt lành và khỏe mạnh của vùng bụng.

Bây giờ cần hướng suy nghĩ vào tim và phổi. Những suy nghĩ này cần đầy ắp những điều tốt lành và sự đồng cảm. Bạn hãy từ từ hít vào thật sâu, nhưng tại đây bạn hãy đặc biệt cố gắng không mở rộng lồng ngực - Bạn cần phân bố cho đều không khí đã có được trên toàn bộ lá phổi. Sau việc này bạn hãy nhẹ nhàng, không cần sức lực, không cần dồn nén, hít vào phổi thêm chút không khí nữa. Sau đó bạn hãy thở ra tự nhiên và thanh thản. Tiếp tục, sau khi ép vùng cơ hoành ở phần dưới lồng ngực, bạn hãy ép phổi đẩy ra thêm chút không khí nữa, giải phóng lá phổi nhiều hơn nữa. Hãy lặp lại hít vào và thở ra như vậy thêm ba lần.

Tiếp tục ép khuỷu tay vào sườn và đẩy ngực ra phía trước, trong khi đó đưa ra phía sau xương bả vai và căng các cơ của mặt phẳng đằng sau cổ. Hãy quay trở lại vị trí ban đầu và thư giãn. Lặp lại vài lần việc này. Hãy mong muốn những điều tốt lành, sức mạnh và hạnh phúc đến với phổi và tim bạn. Hãy cầu xin một cách lịch sự về sự phục hồi sức khỏe, nếu thấy cần thiết.

Tiếp tục hãy hạ thấp những suy nghĩ mong muốn tốt lành đến toàn cơ thể nói chung và đến tất cả các cơ quan quan trọng nằm sâu ở bên trong bạn.

Bạn hãy gập bàn tay phải vào khuỷu tay và giơ lên vuông góc với cẳng tay phải. Hãy nhìn vào bàn tay phải, trong khi không rời khuỷu tay khỏi mặt phẳng bạn đang nằm trên đó. Làm thẳng lòng bàn tay, duỗi thẳng các ngón tay. Sau đó hãy gập từng ngón theo thứ tự, bắt đầu từ ngón út, cuối cùng đến ngón cái. Hãy làm tản ra tất cả các ngón tay. Cố gắng kéo ngón cái càng xa lòng bàn tay càng tốt. Sau đó bạn hãy chạm đầu ngón tay cái vào chân ngón tay út, thả lỏng các ngón tay và duỗi thẳng lòng bàn tay. Hãy làm giảm bớt mong muốn tốt lành và sức khỏe cho từng ngón tay và bàn tay nói chung. Hãy hạ tay xuống mặt phẳng bạn đang nằm và buông lỏng tay.

Hãy làm như trên với tay trái.

Lại gập tay phải vào khuỷu tay và đặt cẳng tay thẳng đứng trên khuỷu tay. Đưa bàn tay ra đằng trước,

gập tay vào cườm tay sao cho có thể xa hơn trong khi phải giữ các ngón tay cho thẳng tắp. Sau đó lùa tay ra phía sau xa nhất có thể. Hãy làm một vài lần động tác xoay bàn tay về hướng này hoặc hướng khác, trong cả thời gian này hãy nhận xét xem các cơ làm việc như thế nào, chúng bị căng ra và bị co lại như thế nào. Rồi thư giãn các bàn tay. Hãy cảm phục bàn tay của mình, hãy nghĩ rằng bạn có thể làm được rất nhiều điều nhờ nó. Hạ thấp suy nghĩ biết ơn bàn tay của mình. Cuối cùng hạ tay xuống và thư giãn tay.

Bạn hãy làm như trên với tay trái.

Lại giờ tay phải lên dưới một góc thẳng dựa trên khuỷu tay để cho cẳng tay được giữ theo chiều thẳng đứng. Bạn hãy nắm tay có thể mạnh như thế nào và theo dõi sao cho ngón cái ở phía ngoài chứ không ở phía trong quả đấm. Gập bàn tay đã được nắm chặt trong quả đấm ra phía trước và phía sau. Hãy cảm nhận xem các cơ bị kéo căng ra như thế nào. Cuối cùng, mở nắm đấm, hạ tay xuống và thư giãn.

Cũng làm như trên với bàn tay trái.

Bây giờ bằng cái nhìn có suy nghĩ bạn hãy đi theo tất cả các bộ phận của cơ thể mà bạn vừa mới làm việc với chúng và kiểm tra để đảm bảo tất cả các bộ phận đều được thư giãn: bàn chân, chân, đùi, bụng, lưng, ngực, vai, cổ, các ngón tay, bàn tay và cẳng tay.

Giờ thì bạn hãy cắn chặt hàm răng nhất có thể và khép chặt mí mắt lại. Sau đó làm dịu đi sự căng thẳng và từ từ thư giãn. Hãy thần phục các cơ quan tuyệt vời như: mắt, tai, mũi, mồm, và hãy nghĩ về việc là các cơ quan này cho bạn biết bao nhiêu khả năng, nhờ vào các phương tiện tuyệt vời như vậy mà bạn cảm nhận được thế giới và tự thể hiện bản thân mình. Bạn hãy thể hiện lòng biết ơn với chúng. Hãy suy nghĩ chốc lát rằng bạn có thể nói rất nhiều với thế giới như thế nào chỉ duy nhất bằng một nụ cười - và bạn hãy mỉm cười. Hãy cảm nhận xem khi đó các cơ xung quanh mắt, xung quanh miệng đang làm việc như thế nào. Hãy cảm nhận xem tim bạn đang ngập tràn hạnh phúc và yên bình ra sao.

Giờ đây tất cả mọi sự bất an, hoảng sợ, mọi bệnh tật sẽ đi khỏi bạn, và bạn đã cảm nhận rằng chỉ còn lại duy nhất niềm vui sướng thuần khiết. Bạn hãy nhận thức rằng điều này mới chính là điều cốt tử thật sự của bạn. Còn tất cả những thứ khác chỉ là phù du mà thôi. Bạn hãy cầu mong cho hạnh phúc, tình yêu và sức khỏe đến với cơ thể mình.

Bạn hãy nhắm mắt lại, hãy cảm nhận rằng nét mặt của bạn hoàn toàn được bình thản, thân thể bạn hoàn toàn được thư giãn, tứ chi hoàn toàn ấm áp và nặng, hơi thở của bạn nhẹ nhàng và an lạc. Hãy lắng nghe tiếng đập của trái tim mình. Hãy cầu mong những điều tốt lành, sức mạnh và sung sướng đến với bộ não của bạn, đến với hệ thần kinh của bạn, đến với đầu và khuôn mặt bạn, đến với các cơ quan thị giác, vị giác, khứu giác và xúc giác. Hãy cầu mong những điều tốt lành, sức khỏe, sức mạnh và hạnh phúc cho từng cơ quan của thân thể của mình. Hãy tưởng tượng rằng từng cơ quan và toàn cơ thể nói chung của bạn đang toả ra sự khỏe mạnh một cách hoàn hảo.

Bạn hãy mở mắt ra. Bạn khỏe mạnh. Và mỗi ngày bạn càng trở nên khỏe hơn, mạnh mẽ hơn nhiều.

## TỰ CHỮA LÀNH BỆNH BẰNG SỨC MẠNH CỦA Ý NGHĨ

Tất cả đều là năng lượng, tất cả đều là rung động. Thân thể của con người là sự cô đặc của năng lượng, cũng sống theo quy luật của năng lượng. Những rung động, những co bóp và các dạng khác của

chuyển động vật chất sống và năng lượng vốn sẵn có trong thân thể người. Bởi vì tất cả là chuyển động - là sống. Sự sống là tất cả những gì vốn sẵn có đặc điểm của năng lượng được chuyển động và rung động.

Trong cơ thể sống không cái gì và không khi nào là bất động. Tim đập, các cơ bị co rút, máu được vận chuyển theo mạch, ruột làm nhiệm vụ vận chuyển. Bạn hãy vươn tay ra phía trước - và bạn nhận ra rằng, bạn khó có thể giữ tay bất động như thế nào đâu, dù sao nó vẫn cứ sẽ thực hiện những chuyển động có tính dao động nhẹ! Sự sống là không thể bất động.

Khi nào trong cơ thể sống mà những dao động, những rung động, những co bóp và các dạng khác của chuyển động tắt dần đi, thì cơ thể sẽ mất dần sự sống, nó già đi, sẽ ốm, sẽ chết, sẽ bị tan rã. Có nghĩa là, để sống lâu và giữ được tuổi trẻ mãi mãi, trước tiên cần phải là giữ trong cơ thể các dạng có thể của sự vận động. Tập thể dục - một biện pháp tuyệt vời để giữ các cơ ở trạng thái vận động. Còn với các mô còn lại và các cơ quan nằm sâu bên trong cơ thể thì sao? Sẽ không tồn tại các bài tập thể dục đối với dạ dày và môn thể thao đối với các sợi dây thần kinh. Nhưng lại tồn tại một năng lượng mạnh mẽ của ý nghĩ. Năng lượng của suy nghĩ vĩ đại đến nỗi nó có thể buộc vật chất sống phải chuyển động theo ý chí của mình.

Bằng năng lượng của ý nghĩ chúng ta có thể bắt buộc chuyển động và làm xung động các mô bất động nhất, những vùng ứ trệ nhất của cơ thể. Bằng năng lượng của ý nghĩ chúng ta có thể tự chữa lành cho mình những bệnh ẩn sâu bên trong khi xoa bóp đối với các mô của cơ thể mà các tác động khác không thể đạt tới được. Bằng năng lượng của suy nghĩ chúng ta có thể xây dựng cơ thể của mình như một cơ thể chúng ta mong muốn.

Năng lượng của suy nghĩ tạo ra những xung động thần kinh mà theo thứ tự của mình chúng sẽ đưa các cơ quan, các mô bên trong vào quá trình chuyển động. Sự chuyển động ban tặng cho chúng ta sự sống, tuổi trẻ và sức khỏe, sự chuyển động xua đi năng lượng ứ đọng trì trệ và làm tăng mạnh lực sống tươi mới.

Bạn hãy học cách tạo ra bên trong cơ thể mình sự chuyển động nhờ vào tác động của ý nghĩ, bạn sẽ mở toang cánh cửa bước vào vương quốc của sức khỏe và sự trẻ trung vĩnh hằng. Dạng chuyển động có khả năng chữa lành bệnh hơn cả mà chúng ta cần tạo ra - đó là xung động. Điều này hoàn toàn không phức tạp, như nó có thể được chỉ ra và mỗi người đều có thể đạt tới được không có ngoại lệ, không phụ thuộc vào tuổi tác và trạng thái sức khỏe. Quả thật sự tập trung chú ý giản đơn vào bất cứ vùng nào của thân thể làm tăng trưởng sự hoạt hoá thần kinh trong đó và đẩy mạnh tuần hoàn máu, chính điều đó tự nó đã có khả năng chữa lành bệnh. Chính điều đó là dấu hiệu tăng cường sức sống! Nếu đẩy mạnh tác động được tạo nên bởi ý nghĩ, thì bạn sẽ có thể dễ dàng tạo ra những xung động có khả năng chữa lành bệnh. Có một số các bài tập để củng cố các kết quả. Bài tập sau đây được giới thiệu cho sự rèn luyện này.

### Bài tập “xung động”

Bạn hãy ngồi trong tư thế tự do thuận tiện. Hãy chú ý nhìn vào ngón tay chỏ của bàn tay phải. Hãy nhìn như là quan sát thật kỹ xem nó như thế nào, hãy tập trung chú ý đến từng chi tiết và cận kề, hình dáng móng tay, màu da, bề mặt da. Hãy đánh dấu bằng ý nghĩ tất cả sự chú ý của mình ở cuối ngón tay và bạn hãy tiếp tục nghiên cứu nó. Ngay bây giờ bạn đã có thể cảm nhận được sự ấm lên trong ngón tay



và những thay đổi khác của cảm giác.

Giờ thì bạn hãy đặt ngón tay trên bất kỳ nào bề mặt - gối, tay vịn của ghế bành - hoặc bề mặt trên đó bạn sẽ ngồi và hãy nhắm mắt lại. Tiếp tục tập trung sự chú ý ở đầu ngón tay. Bây giờ bạn hãy tập trung sự chú ý xem đầu ngón tay hấp thụ bề mặt mà nó bị tiếp xúc thế nào. Nó cảm nhận thấy gì - lạnh hay ấm, ram ráp hay trơn trơn? Mọi cảm nhận này chỉ tập trung vào đầu ngón tay. Bạn hãy thở tự do không cần gắng sức. Hãy tưởng tượng rằng trong đầu ngón tay bùng lên ngọn lửa nhỏ xíu. Và ngọn lửa này mang những xung động đã được cảm nhận theo bàn tay lên thẳng óc. Bạn hãy làm giảm quyền chỉ huy bắt đầu xung động của ngón tay bằng ý nghĩ. Hãy tưởng tượng xem ngón tay bắt đầu thực hiện những chuyển động được xung động thế nào: tăng lên và giảm xuống có tính nhịp điệu trong thể tích. Theo mức độ của sự tập trung theo cách này sẽ xuất hiện sự cảm nhận âm áp và xung động trong ngón tay.

Khi nào trạng thái này trở nên rõ ràng bạn hãy rút dần sự chú ý khỏi đầu ngón tay và chuyển chú ý sang đối tượng nào đó khác của thế giới bên ngoài - trần nhà hoặc vách tường đối diện, một cây ở xa hoặc là một đám mây. Sau đó bạn có thể quay trở lại công việc bình thường của mình.

Hãy luyện tập cảm nhận xung động ngày qua ngày và những cảm nhận này nhờ sự giúp đỡ của ý nghĩ sẽ được khơi gọi lên trong thân thể của mình một cách nhẹ nhàng và giản đơn. Bạn sẽ dần dần học cách thay đổi nhịp mạch theo ý chí của mình - làm cho nó lúc nhanh lúc chậm.

Chúng ta có thể buộc xung động bằng sức mạnh suy nghĩ của mình không chỉ là ngón tay mà là bất kỳ cơ quan, bất kỳ bộ phận nào của thân thể theo sự phát hiện của mình. Sự xung động như vậy của các cơ quan bên trong tạo ra tất cả các điều kiện để làm sạch và làm đổi mới chúng, bởi vì nó tăng mạnh dòng máu, cũng có nghĩa, các quá trình đi vào của các chất có ích và sự đi ra của các chất độc trở nên mạnh mẽ hơn. Các dịch ở giữa các tế bào được hoạt hoá mạnh lên và đẩy ra ngoài các sản phẩm ứ đọng của các hoạt động sống của các tế bào. Các mạch bao quanh các cơ quan bằng mạng lưới của mình được hoạt hoá, các mô của nó được đổi mới sau khi được nuôi dưỡng và được làm sạch. Các quá trình phục hồi trong các tế bào được cải thiện hơn. Sự căng thẳng bên trong với cơ quan được tháo bỏ, cũng có nghĩa là, những lực sống đã tiêu hao cho việc giữ sự căng thẳng này được giải phóng. Ngoài ra, xung động của các cơ quan bên trong gây ra chuyển động của lực sống khi làm tràn đầy các mô bằng năng lượng khỏe khoắn, khi giải phóng khỏi các vùng ứ đọng và các năng lượng xấu và khi trả lại sự trẻ trung và khỏe mạnh cho các cơ quan này.

Khi nào bạn tập trung chú ý vào một cơ quan nào đó và ra lệnh cho nó bắt đầu xung động, bạn không chỉ đem đến cho nó xung động thần kinh tương ứng mà còn đi vào tiếp xúc với thể ê-te của cơ quan. Năng lượng tư duy được giao tiếp với năng lượng thể ê-te của cơ quan. Kết quả là rung động của năng lượng suy nghĩ tạo nên rung động tương ứng trong thể ê-te của cơ quan, và rung động của thể ê-te này được chuyển cho thể vật lý của cơ quan. Cơ quan bắt đầu rung động và xung động. Những rung động này tẩy sạch những năng lượng ứ đọng và lạ làm khỏe mạnh các cơ quan ở các mức năng lượng và vật lý.

Có thể là các bạn không phải ngay tức thì cảm nhận được xung động. Nhưng điều này không có nghĩa rằng nó không tồn tại. Khi buộc các cơ quan phải xung động bằng lực của suy nghĩ các bạn chắc chắn sẽ tạo ra xung động. Nhưng để cảm nhận rõ ràng các xung động, cần phải nâng cao sự nhạy cảm, còn để có sự nhạy cảm tốt cần phải rèn luyện. Với thời gian bạn nhất định sẽ bắt đầu cảm nhận rõ rệt những xung động có khả năng chữa khỏi bệnh được tạo ra bằng sức mạnh suy nghĩ của bạn.

Đề đẩy mạnh hiệu quả tốt của công việc như thế bạn cần đánh thức ba loại lực có khả năng thúc đẩy tiến trình phục hồi sức khỏe và sự trẻ lại của bản thân mình. Bạn cần thức tỉnh niềm tin của bản thân mình vào sức mạnh có khả năng chữa lành bệnh của sự luyện tập. Niềm tin - lực rất mạnh dẫn dắt bạn đến thành công một cách đầy tin tưởng. Niềm tin của bạn - đây là biểu hiện sự chuẩn bị sẵn sàng lao động của bạn vì sức khỏe của chính bạn. Nếu bạn tin - bạn sẽ đạt được kết quả; nếu niềm tin của bạn yếu ớt - bạn sẽ bị hạn chế bởi những lập luận trống rỗng rằng nếu điều đó tốt cho sức khỏe như vậy thì sẽ chẳng phải làm gì cả. Bạn hãy tin tưởng - và bạn sẽ trẻ trung và khỏe mạnh.

Lực thứ hai mà bạn cần phải thức tỉnh bản thân mình là hy vọng. Hy vọng - đây là sự tính toán kiên định để thành công. Nếu bạn dự định thành công một cách chắc chắn bạn sẽ thuyết phục trí óc của bạn là kết quả sẽ đạt được. Còn nếu như bạn không tin sẽ đạt được kết quả - bạn sẽ không đạt được nó. Nếu bạn thực hiện các bài tập với những nụ cười mỉa mai và thiếu niềm tin - không khi nào đạt được kết quả. Hy vọng vào thành quả cho phép trí óc bạn dẫn bạn đến thắng lợi một cách đầy tin tưởng.

Lực thứ ba cần để thức tỉnh bạn - tình yêu. Đây là điều mà một tình yêu chân thành cần phải có với chính bản thân mình và với cơ thể mình - không phải là một tình yêu đi kèm theo chỉ sự thương hại bản thân, mà là một tình yêu đòi hỏi không được phép đầu hàng sự yếu đuối của bạn, một tình yêu vững tin vào sức bạn và chiến thắng của bạn trước bệnh tật và tuổi già.

Sau khi thức tỉnh ba lực này của bản thân mình, bạn có thể hoàn toàn vững tin vào thành quả của bạn.

### Làm khỏe cột sống

Cột sống - một bộ phận của cơ thể người quan trọng đến nỗi mà rất nhiều bệnh tật phụ thuộc vào trạng thái của nó. Gốc rễ của nhiều loại bệnh cần tìm ra chính từ ở cột sống. Nếu như có điều gì đó không ổn với sức khỏe thì đầu tiên bạn nên hướng sự chú ý của mình lên vùng lưng của mình và tự hỏi: tư thế của tôi thế nào nhỉ? Cột sống của tôi nhìn ra sao nhỉ? Liệu nó có bị cong vẹo hay không? Có bị ép do sức nặng quá tải không? Liệu nó có bị chứng loạn thần kinh do lâu năm hay là do thói quen ở tư thế không đúng? Các thầy thuốc cổ đại vẫn đã thường nói: nếu nhiều bệnh - đó là do cột sống bệnh.

Để được chữa khỏi bệnh đó cần thiết phải cấu trúc đúng đắn cột sống của mình. Một cấu trúc đúng đắn của cột sống cần phải có đầu tiên là cấu trúc năng lượng của nó. Theo sau sự thiết kế đúng đắn của cấu trúc năng lượng, chắc chắn kế tiếp là sự thiết kế đúng đắn cấu trúc vật lý.

Cột sống của bạn liệu có không bị cứng đờ nếu như bạn quên hỏi xem liệu nó có linh động, có uyển chuyển hay không? Liệu nó có không bị sa lầy trong những ao tù của năng lượng ứ đọng hay không?

Xung động chữa lành bệnh sẽ giúp bạn làm cột sống trở nên linh động hơn, tươi mới hơn, nó khắc phục sự căng thẳng các cơ, nó giải phóng các đầu mút dây thần kinh bị bít, tăng cường sự nạp máu và khắc phục các hiện tượng ứ đọng.

Cần phải ngồi trên ghế với lưng thật thẳng thế nào để lưng không được tựa vào chỗ dựa lưng của ghế. Bàn chân đặt sát chặt xuống nền nhà. Mắt nhắm lại.

Mọi chú ý tập trung vào xương cụt. Cần chuyển tới đó ý nghĩ tốt lành với mong muốn khỏe mạnh. Tiếp đó cần tưởng tượng chỗ đó sẽ nóng ấm như thế nào. Sau đó cần chuyển đến đó mệnh lệnh bắt đầu làm xung động, có nghĩa là mở rộng ra và co hẹp lại một cách nhịp nhàng theo hướng thẳng đứng, bên trái

và bên phải. Tiếp theo di chuyển sự chú ý đến phần xương cụt và đưa sự xung động vào chính hướng đó ở trong phần này. Tiếp theo chuyển sự chú ý lên vùng thắt lưng và ra lệnh, làm xung động trong các phía của nó. Sau đó di chuyển một cách êm đềm tới vùng ngực của cột sống và tại đây cảm nhận có xung động. Đầu tiên xung động được bắt đầu ở vùng dưới của vùng ngực, sau đó chuyển lên phần trên của vùng ngực và tiếp đến xung động được bắt đầu tại vùng cổ. Dành năm phút cho tất cả quãng đường từ xương cụt đến chân cổ.

Tiếp theo sự chú ý lại được chuyển vào xương cụt. Bây giờ cần phải ra lệnh cho nó mở rộng ra và co hẹp lại theo hướng ra phía trước và phía sau, có nghĩa là về phía bụng và lưng. Xương cụt xung động ra phía trước - sau, sau đó xương cùng xung động ra phía trước - sau, tiếp theo cột sống ở vùng eo lưng xung động ra phía trước - sau. Sau đó trong vùng ngực - đầu tiên ở phần dưới, tiếp đến là phần trên của nó, rồi đến vùng cổ. Dành 5 phút cho tất cả quãng đường từ xương cụt đến chân xương sọ. Bằng cách đó mất tất cả 10 phút cho toàn bộ liệu pháp. Cần thực hiện trung bình hai lần trong một tuần.

### Làm khỏe tay và chân

Chắc các bạn không quên chân tay của mình? Có thể là các bạn sẽ nói rằng tôi thường xuyên quan tâm đến chúng? Rằng bạn thường xuyên chăm sóc chúng? Nếu như vậy thì sẽ chẳng bao giờ có sự trì trệ trong các vùng ngón tay, đầu gối, khuỷu tay và các khớp khác sẽ không khi nào bị đau và bị kêu lạo xạo rất khó chịu. Nếu các ngón tay của bạn phần nhiều bị lạnh, nếu chúng vận động tồi và bạn không thể hạ lệnh cho ngón tay giữa của bạn lay động tại nơi chân ngón một cách tách biệt ra khỏi các ngón khác, nếu như bạn cũng không thể làm được như thế theo từng ngón riêng rẽ, ngón trỏ, ngón áp út, ngón út và ngón cái, nếu như các ngón của bàn tay đều chuyển động khó khăn như thế - có nghĩa là bạn đã quên chân tay của mình, bạn không truyền cho nó điều tốt lành, sự ấm áp của mình, bạn không ban tặng cho chúng ước vọng khỏe mạnh và bình yên. Khi đó chẳng có gì ngạc nhiên là tay chân của bạn yếu đau.

Những nhà yoga anh minh luôn biết rằng “tôi” của mình có ở mỗi cơ quan, ở mỗi phần của thân thể, còn có nghĩa là ở mỗi tay, chân và thậm chí ở từng mỗi ngón tay, ngón chân. “Tôi” đó - không là cái gì khác như là linh hồn. Linh hồn không thể sống khi người ta không cho nó ăn. Nhưng thức ăn của linh hồn - đó là năng lượng. Làm tràn ngập các tế bào của chúng ta bằng năng lượng, điều đó có nghĩa là làm tràn ngập chúng bằng linh hồn mang tính thần thánh thuần khiết trong sạch. Làm tràn ngập chúng bằng tâm hồn của thần linh - có nghĩa là làm cho chúng trở nên hứng khởi hơn, trí tuệ hơn. Những tế bào được tràn đầy hứng khởi nhờ năng lượng của sự hiểu biết sẽ tạo nên một cơ thể cũng tràn ngập sự phấn chấn bởi năng lượng. Một cơ thể như thế sẽ vâng lời chúng ta hơn, sẽ tri ân và phụng sự chúng ta bằng sự tin cậy và chân thành trong rất nhiều năm.

Liệu rằng những ngón tay của bạn có giống với những ngón tay bị lạnh cứng vì bất động và bị bỏ quên của những tù nhân trong các nhà tù, nhưng sự bất động này lại do chính các bạn tạo ra. Bạn hãy phóng thích chúng ra khỏi nhà tù, hãy cho chúng tự do, hãy cho chúng sức khỏe, hãy cho chúng năng lượng xung động có thể chữa lành bệnh.

Xung động chữa lành bệnh trong các chi giải phóng chúng ra khỏi các quá trình viêm. Xung động chữa lành bệnh đẩy mạnh dòng chảy của máu và bạch huyết, và chính nhờ vậy nó làm cho chân tay khỏe mạnh. Xung động chữa lành bệnh lấy đi sự yếu ớt, cho phép chân tay bạn thực hiện tốt các hoạt động

thể thao. Xung động chữa lành bệnh trong các chi ảnh hưởng có tính cải thiện đến toàn bộ cơ thể.

Bạn hãy ngồi hoặc nằm ở vị trí thuận tiện. Có thể đi kèm với tập là các bản nhạc dễ chịu. Hãy nhắm mắt. Hãy hướng sự chú ý vào vùng từ các ngón tay đến cùi chỏ của bàn tay phải. Sự ấm nóng đem lại cho vùng này, sau đó là xung động phía bên phải - phía bên trái. Hãy ra lệnh bằng ý nghĩ vào chính vùng đó của tay trái theo thí dụ ở tay phải. Hãy liên kết tay trái với chuyển động của tay phải bằng ý nghĩ. Sự chú ý ở đây được hướng tới đồng thời trong vùng từ các ngón đến cùi chỏ của cả tay trái và tay phải. Kéo dài xung động trong vùng này trong vòng 2 phút.

Tiếp theo bằng ý nghĩ bạn chuyển sự chú ý vào vùng cùi chỏ của tay phải. Cho cùi chỏ bàn tay phải xung động sang phía trái - phía phải, sau đó bằng ý nghĩ liên kết cùi chỏ tay trái với nó và đem lại trong vùng đó các xung động cùng một lúc. Thời gian tác động là 2 phút.

Tiếp theo chuyển sự chú ý vào vùng từ khuỷu tay đến khớp vai của tay phải. Đem lại cho vùng đó ấm áp và xung động. Liên kết tay trái vào chính vùng này, và cùng lúc cảm nhận xung động trong cả hai tay trong suốt 2 phút.

Lại chuyển sự chú ý vào vùng từ các ngón tay đến cùi chỏ của tay phải. Giờ thì bắt buộc vùng này xung động theo hướng phía trước - phía sau. Sau khi đạt tới cảm nhận xung động thì ra lệnh cho chính vùng này của tay trái theo như ở tay phải. Hãy cảm nhận xung động phía trước - phía sau đồng thời ở cả hai bàn tay. Thời gian tác động khoảng 2 phút.

Chuyển sự chú ý đến khuỷu tay phải, cho lệnh xung động ở phía trước - phía sau, hợp nhất với xung động của khuỷu tay trái, kéo dài xung động trong 2 phút.

Chuyển sự chú ý vào vùng từ khuỷu tay đến khớp vai tay phải, buộc xung động theo hướng trước - sau; sau đó đưa tay thứ hai vào làm việc. Thời gian là 2 phút.

Sau 2-3 phút nghỉ ngơi quay lại với các chân. Hướng sự chú ý vào vùng chân phải từ các ngón và bàn chân đến đầu gối. Ra lệnh vùng này xung động trái sang phải. Sau đó ra lệnh cũng vùng này của chân trái hợp nhất. Các xung động của cả hai chân kéo dài trong 2 phút.

Tiếp theo chuyển chú ý vào vùng đầu gối chân phải. Cảm nhận xung động từ trái sang phải. Bằng ý nghĩ hợp nhất với chân trái, đồng thời cảm nhận xung động từ trái sang phải trong đầu gối của cả hai chân trong vòng 2 phút.

Sau đó chuyển sự chú ý vào vùng từ đầu gối đến khớp chậu đùi của chân phải, cảm nhận xung động từ trái sang phải, tiếp đến bằng ý nghĩ hợp nhất chân trái, cảm nhận xung động tại cũng vùng đó của cả hai chân đồng thời trong vòng 2 phút.

Sau đó quay sự chú ý trở lại vào vùng từ bàn chân đến đầu gối chân phải và làm cho vùng này xung động trước sau, hợp nhất chân trái, cảm nhận xung động trong 2 phút.

Chuyển chú ý vào vùng đầu gối chân phải, buộc nó xung động trước sau, hợp nhất chân trái bạn ý nghĩ bắt buộc làm giống chân phải, cảm nhận xung động ở cả hai chân cùng lúc trong 2 phút.

Chuyển chú ý vào vùng từ đầu gối đến khớp đùi chậu bên phải, buộc xung động trước sau, hợp nhất chân trái được truyền cảm nhận từ chân phải. Buộc xung động cả hai chân trong 2 phút.

Thực hành bài tập này mỗi ngày trong suốt một tuần, lặp lại chu kỳ một tuần sau một tháng, tiếp theo thêm một tháng, tiếp theo là chu kỳ mỗi một tuần một lần trong 3 tháng là đủ.

Chống chỉ định cho các bệnh ung thư và khi hình thành các cục nghẽn (u bướu).

Phục hồi sức khỏe ruột già

Rất nhiều bệnh giữ giai đoạn đầu của mình ở trong ruột già. Nó thường trở thành chỗ các chất cặn bã bị dồn ứ lại, trở thành hố rác của cơ thể. Nhưng các hố rác thậm chí cũng thường xuyên được dọn sạch sẽ. Con người thường vẫn quét dọn hố rác và các nơi vệ sinh ở chỗ mà họ sống, nhưng họ lại quên mất sự cần thiết phải làm sạch sẽ cơ thể của chính bản thân mình sau khi đã chuyển hoá thành hố rác lưu động. Nhiều loại bệnh nhiễm trùng bắt đầu lây ã lan khắp cơ thể chính là bắt nguồn từ khúc ruột bị tắc nghẽn bởi các cặn bã bần thiũ. Vì rằng các cơ thể vi sinh vật gây bệnh được sinh ra chỉ bằng rác bần và thối rũ.

Khi ruột già ở trong trạng thái ứ đọng và bất động nó sẽ trở thành vũng lầy tù đọng. Ở đấy năng lượng không được lưu thông, những dòng chảy của lực sống đã lâu không đến thăm hỏi nó, nó quên đi ý nghĩ của sự trao đổi đúng đắn giữa vật chất và môi trường xung quanh. Nó gây ra những cơ thể bị bệnh và nó gửi các thông điệp bệnh hoạn này theo toàn thể các cơ quan, các mô của cơ thể. Một cơ thể như thế không thể nào khỏe mạnh được.

Chỉ khi nào ruột già ngừng trở thành ao tù ứ đọng và được dọn dẹp sạch sẽ, con người sẽ cảm nhận được là mình trẻ trung và khỏe mạnh. Da mặt tươi tắn, mịn màng hồng hào của tuổi trẻ, của thời thanh niên khi đó mới quay trở lại con người đó. Âm thanh và nụ cười toả ra từ miệng người đó sẽ không còn đồng hành với những mùi hôi thối đến kinh hoàng. Người đó trở nên sạch sẽ, đẹp ã, khỏe mạnh và tươi trẻ.

Làm khỏe ruột già được bắt đầu với việc xọc xoáy vào bụng. Xọc xoáy cần được bắt đầu từ rốn bằng bốn ngón dài của tay phải ở độ sâu lớn hơn được làm xung động bằng những chuyển động. Cần đi vòng quanh rốn theo chiều kim đồng hồ nhờ các chuyển động xọc xoáy sâu này lúc đầu theo vòng tròn nhỏ, sau đó theo vòng tròn lớn, rồi lớn hơn - làm ba vòng tập trung xung quanh rốn. Sau đó làm tương tự vậy ngược chiều kim đồng hồ. Tiếp đến thực hiện xoa bụng bằng chuyển động nhẹ nhàng của các ngón tay, tiếp theo xoa bằng cả lòng bàn tay quanh rốn. Nếu bụng cứng và bất động thì bắt đầu xọc xoáy với chuyển động nhẹ không sâu, rồi từ từ làm cho nó sâu hơn tới chừng nào có thể.

Sau đó cần chuyển sang làm việc với sức mạnh của ý nghĩ.

Ngồi ở tư thế thích hợp, thư giãn và tập trung chú ý lên phía bên phải bụng. Bằng ý nghĩ gây ra xung động bên trái và phải của phần này. Cần đạt được cảm giác là bên trong sâu phần phải của bụng (bên phải rốn) được mở rộng ra và co lại theo hướng nằm ngang trái - phải. Sau đó chuyển chú ý sang vùng trái của bụng và tại đó tưởng tượng xung động trái - phải.

Tiếp theo buộc xung động phía phải bụng theo hướng trước và sau, tiếp đó cũng làm như vậy với phần trái bụng.

Cần làm như trên 10 phút/ ngày trong vòng một tháng. Việc này sẽ làm khỏe mạnh ruột già. Sau liệu trình này, bài tập trên cần làm 2 lần/ tuần/ 10 phút là đủ ã ãm bảo sức khỏe và không cho phép tạo

mới các quá trình ứ đọng trong ruột già.

## Phục hồi sức khỏe ruột non

Nếu như ruột già phân bố ở hai bên vùng bụng thì ruột non nằm ở trung tâm bụng. Ruột non ít bản hơn ruột già. Nhưng chính nó lại trả lời về sự tiêu hoá cơ bản của thức ăn và sự hấp thụ các chất dinh dưỡng trong cơ thể. Cần giúp nó trong việc này. Làm khác đi sẽ không có sức khỏe trọn vẹn.

Cần xoa sơ bộ bụng bằng hai bàn tay cũng giống như trước khi làm phục hồi sức khỏe ruột già. Sau đó hãy ngồi hoặc nằm thư giãn và tập trung ở vùng dưới rốn và ngay trên rốn. Gửi tới vùng này ý nghĩ về sự biết ơn cùng mong muốn sự khỏe mạnh và sự làm việc bình thường. Có thể tưởng tượng ruột non trong dạng cuộn. Hãy tưởng tượng cuộn này bị co lại và nới lỏng ra đầu tiên trái - phải, sau đó trước - sau, tiếp đến trên - dưới như thế nào.

Hãy làm trong suốt cả tuần mỗi ngày từ 5-7 phút. Sau đó nghỉ hai tháng và tiếp đó lặp lại trong hai ngày từ 7-8 phút. Sau đó lại làm một lần trong ba tháng, hai ngày liên tục trong từ 8-10 phút. Nếu trong quá trình đó hàng ngày xoa bụng bằng tay thì ruột non sẽ làm việc rất tốt.

## Phục hồi sức khỏe gan

Liệu chúng ta có nghĩ là chúng ta quan tâm đến buồng gan của mình? Phần lớn mọi người nói chung không nghĩ ngợi gì về việc đó. Họ thường cho rằng gan cũng giống như các cơ quan khác, một khi nó đã được Thượng đế và tự nhiên đặt nằm trong cơ thể chúng ta thì nó cần phải làm việc chẳng cần có sự can thiệp của chúng ta. Thường là như thế trong những năm tháng tuổi thơ. Chúng ta có thể không biết gan chúng ta nằm ở đâu, thậm chí chúng ta ở đâu, còn ở đâu là dạ dày - và tất cả các cơ quan này, tất cả vẫn đều làm việc trôi chảy. Nhưng với thời gian các cơ quan đã bị mệt vì làm việc liên tục. Mà cái chính - chúng bị mệt vì thiếu sự quan tâm. Khi con người xử sự với cơ thể mình như với một cỗ máy không hồn, máy nổ mà được khởi động một lần, cả đời làm việc cho chúng ta thiếu sự chăm sóc, thiếu sự thông cảm từ phía chúng ta - thì “máy nổ” này sẽ rất nhanh chóng bị loại không còn dùng được nữa. Vì rằng con người với cách nhìn của sinh lý học - đây là một cơ thể sống có tâm hồn, đòi hỏi yêu thương và sự quan tâm. Khi chúng ta quan tâm đến cơ thể của mình, chúng ta đồng thời quan tâm chuyển tải năng lượng đến cho nó. Khi chúng ta chuyển năng lượng cho cơ thể là chúng ta ban tặng cho từng tế bào của nó tâm hồn và linh hồn của mình; chúng ta làm cho các tế bào được toả sáng từ bên trong bằng những tri thức được ban tặng, nó đồng nghĩa với sức khỏe.

Tất cả các cơ quan đều cần sự quan tâm. Gan đòi hỏi sự quan tâm rất đặc biệt theo phẩm chất riêng của mình. Gan - là cơ quan thô kệch, ít nhạy cảm và vụng về nhất của cơ thể. Vì thế mọi sự thuyết phục và mọi khẩn cầu dịu dàng nhất đơn giản là nó không nghe được và không hiểu được. Gan - cơ quan cần được ra lệnh. Mệnh lệnh càng rõ ràng, càng khúc chiết, càng kiên quyết và càng mạnh mẽ hiệu suất từ gan càng lớn. Gan đòi hỏi năng lượng đặc biệt - mạnh mẽ và to lớn. Chuyển đưa năng lượng này đi không chỉ bằng sự quan tâm giản đơn mà là sự quan tâm kèm theo một mệnh lệnh rất rõ ràng.

Làm việc một cách có suy nghĩ với gan rất cần thiết để giữ gìn sức khỏe cho toàn bộ cơ thể. Chính vì sức khỏe ở mức độ lớn phụ thuộc vào sự hoạt động bình thường của gan, vì rằng nó cho lọc qua mình và làm sạch toàn bộ dung lượng của máu luân chuyển trong cơ thể. Gan làm sạch toàn bộ máu trong cơ thể, còn máu mà bẩn thì cơ thể không thể sống. Đó là nguyên nhân tại sao gan lại là cơ quan quan trọng đến thế.

Trước khi tiến hành phục hồi sức khỏe gan bằng sức mạnh của ý nghĩ, cần xoa nóng gan bằng cách đặt lòng bàn tay vào vùng gan. Để làm việc này cần xoa nóng lòng bàn tay tới khi xuất hiện ấm nóng lòng bàn tay. Sau đó đặt lòng bàn tay trái lên vùng gan dưới xương sườn phía phải, còn lòng bàn tay phải - lên phía lưng đối diện với gan. Hãy hình dung với ý nghĩ rằng giữa hai lòng bàn tay một dòng năng lượng ấm áp đang chảy thấm sâu vào gan và sưởi ấm nó.

Sau đó buông hai bàn tay ra, thư giãn ở tư thế thuận tiện - ngồi hoặc nằm và tập trung tất cả sự chú ý của mình vào vùng gan. Ra một lệnh mạnh mẽ cho gan phải khỏe và phải làm việc tốt. Tiếp theo truyền lệnh bắt đầu xung động cho gan cũng mạnh mẽ như thế - nở rộng và co lại từ mọi phía. Đầu tiên hãy tưởng tượng những chuyển động được xung động theo hướng phải và trái, sau đó theo hướng trước và sau - đến bụng và lưng, tiếp đó theo hướng trên và dưới. Tất cả quá trình này làm trong vòng 7-8 phút.

Nếu xuất hiện đau ở vùng gan và cảm giác nôn nao nhẹ, không cần lo lắng: cảm nhận khó chịu sẽ nhanh chóng qua đi.

Thực hiện hàng ngày trong ba tuần. Qua ba tuần sẽ tập một lần trong một tuần lễ với điều kiện làm nóng gan bằng lòng bàn tay thường xuyên mỗi ngày.

### Phục hồi sức khỏe dạ dày

Khi bạn tiếp nhận thức ăn phải chăng bạn có bàn bạc với dạ dày của mình? Phải chăng bạn có hỏi ý kiến dạ dày xem nó có thích món ăn đó hay không? Phải chăng tại thời điểm này bạn lại không nhớ về sự hiện diện của dạ dày và về những cú sốc nào bạn gây ra cho nó do việc bạn đã sử dụng các món ăn không có chừng mực và say rượu lướt khứt.

Lẽ nào sau sự việc trên, dạ dày của bạn đôi khi bắt đầu chỉ kêu cứu thế thôi, đáng để bạn ngạc nhiên lắm sao? Ở cơ thể của chúng ta chỉ có một khả năng nói với chúng ta, chỉ một thứ ngôn ngữ, chỉ một tiếng nói. Tiếng nói này - đau. Cơ thể không có phương tiện khác để giải thích các vấn đề của mình, để buộc chúng ta phải, cuối cùng, phải quan tâm đến nó. Có rất nhiều cảm nhận khó chịu trong dạ dày - đây là sự đòi hỏi của dạ dày, rất cuộc, bắt đầu phải chú ý đến nó, bắt đầu phải xin ý kiến nó và không được phép coi thường những nhu cầu của nó.

Liệu rằng bạn đối xử với dạ dày của mình có không quá thiếu tình người không? Cần ngay lập tức chấn chỉnh tình trạng này. Nếu như bạn không muốn hứng chịu những bệnh tình nghiêm trọng, bạn phải bắt đầu ngay bây giờ coi trọng dạ dày của mình, không được xem thường những sự đau đớn và những đòi hỏi của nó.

Để phục hồi sức khỏe dạ dày cần bắt đầu hàng ngày bằng việc xọc xoáy vào bụng nhờ bốn ngón tay của bàn tay phải - Nếu việc xọc xoáy này gây ra những cảm giác khó chịu quá và đau thì cần phải thay thế bằng sự xoa vuốt nó nhẹ nhàng nhờ lòng bàn tay theo chiều kim đồng hồ.

Tiếp sau làm nóng dạ dày bằng lòng bàn tay để giúp tháo gỡ các quá trình nhiễm bệnh. Để làm việc đó lòng bàn tay trái được đặt lên dạ dày nằm dưới xương sườn từ phía trái, còn lòng bàn tay phải - đặt lên vùng lưng đối diện với dạ dày. Hãy tưởng tượng giữa hai lòng bàn tay một dòng năng lượng ấm thấm qua dạ dày làm tràn ngập đến tận mỗi tế bào của nó bằng ánh sáng.

Sau đấy cần dành nửa giờ cho việc phục hồi dạ dày nhờ sự giúp đỡ của sức mạnh ý nghĩ. Có thể tập

đồng thời nghe nhạc. Hãy nằm ngửa, thư giãn, tập trung mọi chú ý của mình lên vùng bụng. Hãy hướng những ý nghĩ và nhu cầu tốt lành về sức khỏe vào vùng đó. Đầu tiên hãy kêu gọi cho dạ dày ý nghĩ về sự cần thiết bắt đầu xung động theo hướng trên - dưới, qua 10 phút chuyển sang xung động theo hướng trước - sau, còn qua 10 phút chuyển sang xung động về hướng của hai phía - phải và trái. Việc này cũng tiến hành trong 10 phút. Bạn cần cảm nhận được sự giãn nở và co vào có tính nhịp điệu của dạ dày trong các hướng theo trình tự như đã nêu. Cần dành một tuần mỗi ngày nửa giờ tập cho thao tác như vậy để phục hồi sức khỏe dạ dày. Trải qua một tuần, dành một lần trong tuần trong thời gian 20 phút cho công việc đó.

### Phục hồi sức khỏe cho thận

Liệu bạn có chắc hiểu được tất cả ý nghĩa của thận đối với cơ thể bạn? Bạn có cảm nhận được hệ thống bài tiết mạnh mẽ này làm việc như thế nào không? Bạn có biết được điều này có ý nghĩa sống còn đối với bạn như thế nào không? Cho hệ thống lọc sạch và bài tiết này không sinh ra sự ngừng trệ không? Ô, quả thật tự nhiên đã làm việc một cách kiệt xuất khi định ra cơ thể con người. Phải chăng tự nhiên đã có thể giả thiết rằng chính con người, bằng ý nghĩ và hành vi của mình sẽ làm thay đổi ý định thiên tài của tự nhiên!

Chỉ những ý nghĩ và tình cảm tốt lành mới cần được chúng ta chuyển vào môi trường xung quanh và vào trong cơ thể mình. Chúng ta chỉ cần quan tâm và chú ý đến mọi cơ quan của cơ thể chúng ta và thận là một trong số đó.

Thận đòi hỏi sự quan tâm và chăm sóc để chúng có thể phục vụ chúng ta bằng sự tin cậy và công bằng trong suốt cả cuộc đời. Thận đòi hỏi sự bộc lộ thường xuyên thiện chí và mong muốn nó khỏe mạnh. Khi chúng có thể nhận được năng lượng cần thiết của thần linh thì chúng sẽ thực hiện được những nhiệm vụ cơ bản của mình - tẩy sạch các phần tử độc hại, không cần thiết được hoà tan ở trong máu. Nếu máu bị nhiễm bẩn hoàn toàn thì thận có thể không hoàn thành được nhiệm vụ. Vì vậy, khi dùng thuốc tây và lạm dụng những đồ ăn, thức uống không hợp sức khỏe, hãy luôn luôn hỏi ý kiến các quả thận của mình, hãy hỏi chúng xem liệu chúng có mang nổi trọng tải này, liệu chúng có thể tẩy sạch khỏi bạn khối lượng bỏ đi không cần thiết? Chúc bạn hãy là người quan tâm đến những quả thận của mình, hãy luôn nhớ điều này, chúng ngày đêm lao động chính vì lợi ích của bạn, hãy đừng lạm dụng sự cần mẫn và lòng chung thủy tận tâm của chúng.

Trước khi chuyển sang việc nâng cao sức khỏe cho thận bằng sức mạnh của ý nghĩ, bạn cần phải đặt tay vào vùng thận. Bạn hãy chà sát mạnh lòng bàn tay vào nhau, cố gắng đạt tới sự xuất hiện cảm nhận nóng ấm. Sau đó đặt lòng bàn tay vào vùng thận, vào vùng dưới lưng theo phía hai bên cột sống, hơi thấp hơn một chút so với vị trí nằm của các xương sườn ở dưới cùng. Cần giữ lòng bàn tay tại đó chừng 5 phút, trong khi tưởng tượng có một dòng năng lượng ấm nóng từ bên trong cơ thể chảy ủa ra khỏi lòng bàn tay tại nơi dòng chảy này xuyên qua thận làm bão hoà mỗi tế bào của thận bằng năng lượng đó. Cố gắng làm xuất hiện cảm nhận ấm áp trong các quả thận của bạn.

Tiếp đó bằng các ngón tay của hai bàn tay bạn, hãy làm vài lần chuyển động vỗ nhẹ nhàng theo vùng thận - các chuyển động vỗ cần nhẹ nhàng chừng nào để cho các cảm nhận từ chúng chỉ có dễ chịu không vượt quá giới hạn làm mất đi trạng thái thoải mái.

Sau đấy có thể chuyển sang làm khỏe mạnh một cách thật sự bằng sức mạnh của ý nghĩ. Cần nằm hoặc



ngồi ở tư thế thuận tiện, thư giãn và tập trung chú ý lên vùng thân. Tưởng tượng các xung động trong hai quả thận cùng lúc, đầu tiên trong hướng trên - dưới, sau đó trong hướng trái - phải, cuối cùng trong hướng trước - sau. Trong mỗi hướng như vậy cần dành cho nó thời gian là 3-4 phút.

Tiến hành tập hàng ngày trong suốt hai tuần, khi đã qua hai tuần rồi - tập hai lần trong một tháng.

## XOA BÓP CÙNG CỐ TỔNG THỂ BẰNG SỨC MẠNH CỦA Ý NGHĨ

Xoa bóp tổng thể lên toàn bộ cơ thể bằng sức mạnh ý nghĩ tạo nên hiệu quả bồi dưỡng sức khỏe vô cùng to lớn. Nhờ xoa bóp như vậy mà tất cả các tế bào của tất cả các cơ quan lại trở về trạng thái thoải mái hơn nhiều. Điều này tạo ra nền khỏe mạnh chung ở trong cơ thể. Dù rằng cơ thể chỉ một lần được đến với trạng thái này, cơ thể sẽ kỳ vọng lặp lại và quay lại tình trạng đó. Bằng cách đó chúng ta chứng minh cho cơ thể tấm gương về sức khỏe, còn cơ thể chính nó sau đó sẽ lại làm gương khi đã cảm nhận được rằng trạng thái đó là thích hợp hơn cả đối với nó. Lực chữa lành bệnh từ trong cơ thể được thức tỉnh như vậy đó - đó là lực mà từ nay về sau chính nó sẽ chữa lành bệnh cho cơ thể bạn, thậm chí không cần sự can thiệp của bạn.

Để đạt được kết quả của bài tập này điều quan trọng là cần đưa mình vào tâm trạng tinh thần tốt, và bước vào trạng thái sáng tạo kèm theo cùng niềm vui sướng, những cảm thụ tích cực về chính bản thân mình và môi trường xung quanh.

Bạn hãy ngồi cho thẳng thân đặt hai tay lên đầu gối, nhắm mắt lại. Bàn chân bám chắc xuống nền nhà, thư giãn toàn hệ thống cơ bắp. Hướng mọi chú ý của mình xuống bàn chân phải, tưởng tượng được sự cảm nhận ấm áp tại nơi đó. Sau đó từ từ nâng điểm tập trung chú ý cùng với cảm nhận hơi ấm tới khớp gối rồi khớp chấu sau đó đến xương cụt. Bằng cảm nhận dòng chảy ấm áp từ xương cụt theo cột sống, từ cột sống đến vai phải, sau đó theo tay phải đến khuỷu tay rồi đến cuối các ngón tay. Sau đó lại dẫn dắt sự chú ý cùng với sự cảm nhận hơi ấm theo bàn tay phải hướng lên trên đến khuỷu tay sau đó đến khớp vai phải, hướng sự chú ý cùng cảm nhận hơi ấm đến xương đòn bên phải và xương bả vai bên phải. Dẫn cảm nhận đến xương đòn trái và xương bả vai trái, tiếp đó đến vai trái và theo tay trái xuống dưới, đến khuỷu tay rồi cuối các ngón tay. Tiếp tục các bạn hãy quay trở lại hướng chú ý cùng cảm nhận hơi ấm lại một lần nữa theo tay trái hướng lên trên, đến khớp vai trái, từ đó chuyển vào cột sống và hướng chú ý cùng cảm nhận hơi ấm xuống dưới, tới xương cụt. Xa hơn bạn hãy chuyển tới khớp xương chấu đùi trái và truyền hơi ấm theo chân trái xuống dưới, đến đầu gối chân, sau đó tới bàn chân và cuối cùng đến các đầu ngón chân của chân trái. Bạn lại tiếp tục đưa những cảm nhận hơi ấm của mình theo chân trái hướng lên phía trên tới khớp xương chấu đùi trái, chuyển vào khớp xương chấu đùi phải từ đó dẫn xuống dưới theo chân phải tới bàn chân và đầu các ngón chân. Tiếp theo bạn hãy ra lệnh theo ý nghĩ làm tràn năng lượng ấm áp ấy ra khỏi các ngón chân bên phải, tan chảy vào không gian xung quanh hoặc là đi vào đất.

Tiếp tục bạn lại tập trung vào bàn chân phải và lại ra lệnh cho nó bắt đầu xung động - co bóp và nở rộng đồng thời ra các phía theo nhịp điệu, khi thì mạnh, lúc thì yếu. Tiếp theo sau bạn hãy chuyển cảm nhận này lên vùng cẳng chân phải, hãy cảm nhận xem cẳng chân xung động ra sao. Tiếp theo sau - khớp của cẳng chân phải. Tại đây cảm nhận xung động cần được giữ lại lâu hơn. Sau đó làm xung động đùi phải, rồi xương cụt, xương cùng, đến phần thắt lưng của cột sống, tiếp đến là phần dưới của vùng ngực, vùng trên của vùng ngực, vùng cổ, sau đó là khớp vai phải. Tại đây xung động kéo dài hơn, sau đó là vai tay phải, sau đến khuỷu tay phải, ở đây xung động cũng kéo dài hơn giống như trong các khớp

khác, tiếp đến cườm tay, xương bàn tay, các ngón tay. Tiếp tục theo trật tự ngược lại đưa sự chú ý cùng những xung động lên phía trên theo tay phải, quay ngược trở lại cảm nhận tới vùng khớp vai phải chuyển vào xương đòn tay phải, xương bả vai tay phải, sau đó đến xương đòn trái, vào khớp xương bả vai trái - tại đây bạn hãy giữ xung động lâu hơn ở vai trái, ở khớp khuỷu tay trái - cũng giữ lâu lâu hơn, vào cẳng tay trái, cườm tay, bàn tay và các ngón tay. Tiếp theo trong tuần tự ngược lại bạn hãy dẫn dắt sự chú ý cùng với xung động lên phía trên theo tay trái chuyển vào cột sống, bạn hãy bắt buộc xung động vùng đốt sống cổ, sau đó đến phần trên vùng ngực rồi đến phần dưới vùng ngực, tiếp đến vùng thắt lưng, xương cụt, tiếp đến là vào xương cụt. Từ đây chuyển sự chú ý tới khớp chậu đùi - bắt buộc chúng xung động nhiều hơn một chút rồi đến đùi chân trái, khớp gối - sau khi cũng đã được kéo dài xung động tại đây, rồi xuống cẳng chân, bàn chân, cuối cùng đến các ngón chân trái. Làm lại theo trình tự ngược, bạn lại dẫn dắt sự chú ý lên phía trên theo chân trái cho tới khớp chậu đùi và đưa xuống dưới theo chân phải và dẫn tới nấc thang bên phải cuối cùng tại đó xung động dần dần tắt.

Cần phải tập trung thật tốt sự chú ý của mình và không xao lãng để cho sự chú ý không chuyển ý nghĩ và cảm nhận ra ngoài. Cần phải đạt tới sự cảm nhận rất rõ ràng các xung động trong từng mỗi bộ phận của thân thể. Sau sự xoa bóp để phục hồi sức khỏe bằng sức mạnh của ý nghĩ như đã nêu, sức khỏe tốt hơn ngay lập tức và trong toàn bộ cơ thể tràn ngập sức mạnh và yên tĩnh một cách dễ chịu. Trong cơ thể sự thăng bằng của các lực phá hoại và xây dựng được phục hồi. Trạng thái quân bình và sự hài hoà trong dòng chảy năng lượng được bộc lộ ra. Sức khỏe bắt đầu chiếm vị thế của mình trên toàn cơ thể.

# KẾT LUẬN

## CHỮA LÀNH BỆNH BẰNG TINH THẦN

Tạo hoá khi sáng tạo ra thế giới và con người trong thế giới đã ban tặng cho mỗi người trong chúng ta tia sáng tuyệt diệu - một phần nhỏ của thần linh. Mỗi một con người đều mang trong mình một phần nhỏ của bản chất thần linh, thậm chí nhiều người không nghi ngờ gì điều này. Bản chất thần thánh sống trong mỗi người chúng ta, và chính nó là điều cốt tử có thật của chúng ta.

Năng lượng vũ trụ, năng lượng của thế giới của chúng ta - đó chính là thần linh. Toàn thế giới chúng ta, mà con người đã được ghi dấu ở đây đều được thần linh xuyên qua. Và không có lực có thể chữa được bệnh nào khác ngoài lực này của thần linh. Đó chính là lực chữa lành bệnh có ở bên trong chúng ta, lực có khả năng chữa lành bệnh đang còn được giấu kín cho đến một lúc nào đó.

Nó sẽ được hồi sinh lại khi nào chúng ta nhớ lại bản chất tâm linh của mình. Nó nhập thành sức mạnh khi nào chúng ta nhớ rằng năng lượng vũ trụ có mặt ở mọi nơi mọi chốn, chỉ làm hồi sinh tiếng gọi của chúng ta để đến giúp đỡ chúng ta. Linh cảm thần thánh bên trong chúng ta phục hồi và bắt đầu hỗ trợ cho chúng ta khi mà chúng ta nhớ ra rằng linh cảm này chính là sự tồn tại có thật của chúng ta, cái mà chúng ta cần phải giữ gìn và phát triển nó ở trong con người mình.

Năng lượng - đây là tinh thần. Tinh thần sống động - đây là chuyển động, rung động, sự toả sáng của năng lượng. Mỗi chúng ta có thể làm bão hoà cơ thể mình bằng năng lượng của tinh thần. Mỗi chúng ta có thể làm cho từng tế bào cơ thể mình phấn chấn lên, có nghĩa là cho từng tế bào năng lượng, ánh sáng, sức mạnh, bản thân sự sống. Chỉ tế bào nào đã được phấn kích, được bão hoà bởi năng lượng sống mới trở nên khỏe mạnh, trẻ trung. Chỉ những tế bào như thế mới thật sự cấu thành nên những mô khỏe mạnh của cơ thể. Chỉ những mô như thế mới ban tặng cho chúng ta sức khỏe và sự trẻ trung vĩnh hằng.

Làm tràn ngập các mô, các cơ quan bằng tinh thần, bằng năng lượng của vũ trụ - có nghĩa là giống như chính vũ trụ trong sự hùng cường, trong sức mạnh và sự khỏe mạnh của nó, nghĩa là giống như chính Đấng sáng tạo. Không có con đường khác dẫn đến sức khỏe và tuổi trẻ.

Sau khi khám phá tâm linh trong bản thân mình, sau khi củng cố nó và sau khi bắt đầu liên kết ánh sáng tâm linh của năng lượng với thân thể, các bạn đã tìm được mọi điều mà con người trên Trái đất này chỉ có thể mơ ước: hạnh phúc, sự giải thoát khỏi bệnh tật, sự thiếu vắng nỗi sợ hãi. Hoặc sớm, hoặc muộn mỗi con người trên Trái đất đều nhận ra điều cần thiết này. Tôi tin rằng tất cả mọi người sớm hay muộn đều chán ngán đau khổ và đọa đầy. Và sau khi trải nghiệm rất nhiều biện pháp khác nhau, và sau khi đã bị tuyệt vọng về chúng, sớm muộn gì họ đều sẽ miễn cưỡng quan tâm đến bản chất thật sự của mình, và đến lực chữa lành bệnh duy nhất bên trong bản thân mình - linh hồn của mình, lực sống, năng lượng tâm linh. Khi nào điều đó xảy ra hành tinh sẽ biến đổi. Trên hành tinh sẽ ngự trị sự hài hoà, sự bình yên, hoà bình và khỏe mạnh. Tôi tin rằng thế hệ sau tôi sẽ trở nên anh minh đến nỗi họ có khả năng đến gần tới tương lai tuyệt đẹp này của loài người.

# LỜI BẠT TỪ TOÀ SOẠN

Bạn đọc thân mến!

Chúng tôi xin kết thúc cuốn sách nhỏ này bằng sự công bố tập bài giảng của K. Nishi đã được các học trò của ông tập trung ý chí để chỉnh lý.

Nhà bác học vĩ đại là một con người kiệt xuất K. Nishi đã có khả năng dự đoán trước nhiều phát minh trong lĩnh vực y học mà chỉ đến ngày nay, trong đầu thế kỷ mới này đã trở nên nổi tiếng. Sự thông thái của ông không thể không làm kinh ngạc. Sự dũng cảm của những kết luận của ông làm nảy sinh lòng kính trọng không biên giới. Niềm tin, sự trải nghiệm riêng của ông về tiềm lực to lớn của con người làm thấm đậm trong chúng ta năng lượng và sự mong muốn sống tốt đẹp.

Đôi khi chúng ta có cảm nghĩ rằng mỗi trang sách mỗi chữ nói bằng ngôn ngữ của con người tài hoa này không thời gian, không khoảng cách nào có thể cắt đứt mối liên hệ này.

Chúng tôi chân thành hy vọng rằng các bạn sẽ hài lòng khi làm quen với những bài giảng của K. Nishi và những bổ ích lớn lao sẽ đưa đến bạn từ sự thông báo này.

Chúng tôi chờ đợi những ý kiến nhận xét và lời đề nghị của bạn theo địa chỉ: 190068, Xanh Petecbua a/ò 625

Với sự trân trọng.

Tập thể toà soạn nhà xuất bản “Đường Nhevosơki”.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>