

Tập San Hoàn Nhiên



Hoàn Nhiên Khí Công: Phong
Hoàn Nhiên Tâm Công: Lôi
Hoàn Nhiên Cuộc Sống: Vũ
Hoàn Nhiên Phong Lôi Vũ

- Lời chia sẻ của các học viên: Suyễn, Ung Thư, Phong thấp, Gout, Lao phổi, Mất ngủ, Cao mỡ, Cao máu....
- Hoàn Nhiên sau 3 năm hoạt động

- Mẹo vặt Hoàn Nhiên
- Nấu ăn Hoàn Nhiên
- Hình ảnh sinh hoạt
- Địa điểm và giờ tập Hoàn Nhiên khí công



Kính chúc Hoàn Nhiên muôn tuổi đời,
Dồi dào phúc lộc mãi đẹp tươi.
Thuận Thiên, Hòa Địa, Duy Nhân Đức.
Giúp người sức sống Khỏe, Trẻ, Vui.....

Kính Biểu

ĐỊA ĐIỂM DẠY HOÀN NHIÊN

1. Phước Lộc Thọ

(9200 Bolsa Ave, # 233, Westminster, CA 92683)

Tối thứ Ba và Năm lúc 7 giờ đến 8:30

Sáng thứ Bảy lúc 8 giờ đến 9:30

Liên lạc: Như Nguyễn: 714 - 494 - 3369

Linh Đào: 818 - 422 - 3350

2. Chùa A Di Đà

(14042 Swan St, Westminster, CA 92683)

Sáng thứ Hai và Tư lúc 8 giờ đến 9:30

Liên lạc: 714 - 890 - 0628

3. Đạo Tràng Nhân Quả

(10801 Trask Ave, Garden Grove, CA 92843)

Sáng thứ Bảy và Chủ Nhật lúc 7:30 đến 8:30

Liên lạc: 714 - 729 - 4901

4. San Jose (Hai tuần một lần)

(2132 Hillstone Dr, San Jose, CA 95138)

Sáng Chủ Nhật lúc 10:30-1 PM

Liên lạc: Diệp Bùi 408 - 223 - 1064

******* Do yêu cầu của một số người, thầy Trần Long Ẩu mở lớp Hoàn Nhiên Tâm Công vào đầu tháng 9/2014. Số lượng học viên sẽ giới hạn cho mỗi lớp là 5 người. Địa điểm và thời gian xin liên lạc với thầy Trần Long Ẩu tại số điện thoại: 714-614-2624.

Ích lợi và công dụng khi tập Hoàn Nhiên Tâm Công quý vị có thể đọc trong tập san và sách Hoàn Nhiên.

Liên lạc:

Email: hoannhienkhicong@yahoo.com

Lời Mở Đầu

Trần Long Ấu

Lớp học Hoàn Nhiên Khí Công đầu tiên ở Hoa Kỳ được tổ chức tại Thiền Viện Sùng Nghiêm, thành phố Garden Grove, tiểu bang California. Ngày đầu tiên với khoảng dưới mười học viên, tôi đã được hạnh giới thiệu Hoàn Nhiên Khí Công. Thời gian qua đi thật nhanh, đến nay đã được ba năm.

Trải qua những ngày tháng huấn luyện trong lớp, với những thắc mắc và câu hỏi thường xuyên được đặt ra, tôi đã quyết định viết những lý thuyết và bài tập căn bản của Hoàn Nhiên. Cuốn sách Hoàn Nhiên được ra đời sau một năm làm việc. Để dễ dàng cho việc học tập của học viên, tôi làm video về những bài tập được dạy trong lớp.

Nhiều học viên đạt được những tiến triển tốt về sức khỏe. Tôi được nhiều tổ chức từ thiện và tôn giáo mời đến để huấn luyện tại các trung tâm. Tôi rất vui mừng vì có thể giúp được nhiều người hơn. Cùng một lúc, tôi lại gặp phải một trở ngại khác, đó là thời gian không cho phép để hoàn thành tất cả các lời mời.

Số lượng học viên càng ngày càng đông, Thiền Viện Sùng Nghiêm không đủ chỗ để tập luyện cho tất cả mọi người cùng một lúc. Thật may mắn, chủ nhân của trung tâm thương mại Phước Lộc Thọ cho phép tôi được sử dụng một căn phòng khá rộng trong trung tâm Phước Lộc Thọ để dạy.

Tất cả những điều vừa nêu trên là những hoạt động trong thời gian qua của Hoàn Nhiên Khí Công tại Westminster, California. Cũng trong thời gian trên với sự cộng tác của các đài truyền thanh, truyền hình và internet, tôi cũng giúp một số không ít người tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công trên nước Mỹ, các nước Âu Châu cũng như ở Việt Nam.

Với một sự tình cờ qua cuốn sách Hoàn Nhiên Khí Công, một người bác sĩ ở San Jose đã có cơ hội tập Hoàn Nhiên Khí Công. Sau một thời gian tập luyện với sự hướng dẫn trong sách Hoàn Nhiên, vị bác sĩ đó đã phục hồi được sức khỏe của mình. Hiện nay bà là người đỡ đầu cho lớp huấn luyện Hoàn Nhiên tại

San Jose, California.

Với sự cộng tác của vị bác sĩ bảo trợ tại San Jose, California, tôi đã hướng dẫn riêng cho một số người bị ung thư tập Hoàn Nhiên. Với sự luyện tập Hoàn Nhiên, những người này đã có đủ sức khỏe để trải qua những khó khăn do phản ứng của hóa trị (chemotherapy) để hoàn tất chu kỳ trị liệu ung thư. Dựa vào những tiến triển được theo dõi trên thử nghiệm máu của những bệnh nhân này. Sau thời gian hóa trị (chemotherapy) và tập luyện Hoàn Nhiên, những bướu ung thư đã thu nhỏ lại và có một số biến mất không còn dấu vết. Với kiến thức về Hoàn Nhiên Khí Công, đây là lần đầu tiên tôi dùng để áp dụng vào việc trị bệnh ung thư với sự theo dõi của một bác sĩ như vậy. Những người bệnh này rất vui mừng khi có được những kết quả khả quan, phần tôi cũng không ngờ được lý thuyết của Hoàn Nhiên lại tác dụng thật sự như vậy. Tôi thầm nghĩ "Thiên Nhiên" thật sự có một năng lực nhiệm mầu, chúng ta có thể thấu nhận được dựa vào nỗ lực chiến đấu với bệnh hoạn qua phương pháp luyện tập Hoàn Nhiên.

Với nhiệt tâm và kiên nhẫn tập luyện của học viên Hoàn Nhiên, căn bệnh suyễn kinh niên dần vặt bao nhiêu năm tháng đã tan biến, cái đau nhức phong thấp của tuổi già cũng bị đẩy lùi, giảm được huyết áp cao và mỡ trong máu, những khó khăn trong cử động tay chân không còn nữa, niềm tự hào và hân hoan sau khi bệnh trầm cảm mất đi v.v... mọi người đã tạo nên một không khí vui tươi trong lớp học. Nhìn thấy những thành quả tốt đẹp hiện lên trên từng người, tôi cảm thấy ấm lòng vì đã giúp ích được cho mọi người. Thỉnh thoảng tôi cũng nhận được điện thư và điện thoại cảm ơn của nhiều người từ những tiểu bang khác trong nước Mỹ. Họ đã nghe và tập theo những chương trình nói chuyện của tôi trên đài truyền thanh hay truyền hình. Khuôn mặt rạng rỡ, thân hình mạnh khỏe của các học viên Hoàn Nhiên Khí Công là một niềm khích lệ và hãnh diện của tôi. Đó là điều thúc đẩy tôi tiếp tục dạy Hoàn Nhiên Khí Công trong thời gian qua

Tôi tự nhủ sẽ tiếp tục duy trì và phát triển thêm nhiều gương mặt rạng rỡ và mạnh khỏe hơn trong cộng đồng của chúng ta và nếu có thể được thì lan sang những cộng đồng khác trên thế giới. Trên con đường huấn luyện có nhiều trở ngại cần phải vượt qua, tôi thật may mắn có nhiều cộng tác viên sốt sắng và vô vụ lợi để trông cậy.

Còn nữa, có những lời trách móc thật dễ thương của một số người mà tôi tình cờ nghe được. Họ trách rằng tại sao tôi không xuất hiện và dạy Hoàn Nhiên Khí Công sớm hơn để giúp mọi người. Tôi không biết phải trả lời như thế nào với lời trách móc này. Tất cả

mọi chuyện đều phải có thời điểm của nó, lúc đó tôi chưa sẵn sàng để dạy vì phải dành nhiều thời gian cho việc tập luyện để hiểu tất cả những lý lẽ của Hoàn Nhiên Khí Công.

Từng bước một, với sự giúp đỡ và cộng tác của những chuyên gia về sức khỏe, tôi sẽ cố gắng áp dụng lý thuyết Hoàn Nhiên vào cuộc sống để có thể giúp những người muốn chiến đấu lại bệnh hoạn của mình hoàn thành ý nguyện của họ. Con đường đi còn nhiều trở ngại nhưng tôi tin chắc rằng thành công sẽ đến với Hoàn Nhiên Khí Công.



“Môn này từ đâu, của nước nào? Tôi là người Việt Nam nên môn này của người Việt Nam. Hoàn Nhiên là trở về với Thiên Nhiên, khi lớn lên tôi ở trong Thiên Nhiên của Việt Nam, mạch đất của Việt Nam đã thấm vào kinh mạch của tôi, khí trời của Việt Nam đã đầy ắp trong lòng phổi của tôi, thớ cốt của thân thể tôi được sinh ra từ cha và mẹ là người Việt Nam.”
Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.

Mặt Đất và Cây Cỏ

Hoàn Nhiên - Trở Về với Thiên Nhiên

Chính với cái tên của môn tập luyện nhắc nhở cho người tập một đường hướng quan trọng để xây dựng một thân thể khỏe mạnh và tinh thần an lạc.

◆ Gần Thiên Nhiên, liên lạc lại với Thiên Nhiên để nhận được nguồn năng lượng trong Thiên Nhiên lúc nào cũng có sẵn chung quanh chúng ta,

◆ Mặt đất mang một nguồn năng lượng cần thiết cho đời sống con người. Nguồn năng lượng đó là Âm Điện, được xử dụng trong hệ thống điện lực như chúng ta thường biết.

◆ Hoàn Nhiên cũng xử dụng nguồn Âm Điện này để tập luyện nhằm nâng cao cường độ Nhân Điện trong cơ thể.

Cân bằng Điện Sinh Hóa (Nhân Điện) là điều kiện đầu tiên cho các tuyến nội tiết trong cơ thể làm việc hữu hiệu. Các tuyến nội tiết trong cơ thể tạo ra các hóa chất cần thiết để trị bệnh. Nếu các tuyến nội tiết trong cơ thể không tạo được thuốc để trị bệnh, chúng ta cần phải cung cấp cho cơ thể những vị thuốc từ bên ngoài. Chúng ta ai cũng hiểu rằng, các loại thuốc từ bên ngoài đưa vào cơ thể luôn luôn có những phản ứng phụ không tốt về sau.

Cây cỏ trong Thiên Nhiên có một loại năng lượng mà chúng ta có thể gọi là sinh khí của thảo mộc. (Mộc Khí)

◆ Loại sinh khí này được tạo ra bởi sự luân chuyển của nhựa cây theo một chu kỳ nhất định.

◆ Hoàn Nhiên lợi dụng sinh khí của thảo mộc để cân bằng nội khí của cơ thể qua luyện tập.

◆ Đi hay đứng chân trần lên cỏ khi tập luyện, ngoài Âm Điện được cân đối trong cơ thể, chúng ta còn thu nhận được sinh khí của thảo mộc và thải được trọc khí trong cơ thể, một khả năng của bàn chân.

Bằng những phương pháp luyện tập hơi thở Hoàn Nhiên và phối hợp với động tác khi luyện tập, sinh khí của thảo mộc sẽ liễm nhập vào cơ thể của người luyện tập.

“Trời và Đất còn tàng trữ một năng lượng tuyệt vời, nếu biết xử dụng, chúng ta có thể thay đổi được cuộc sống hiện tại tốt đẹp hơn về thể chất cũng như tinh thần.” Trích dẫn sách Hoàn Nhiên



Chia sẻ kết quả sau khi tập luyện Hoàn Nhiên khí công

Bác sĩ Bùi Ngọc Diệp, hiện ở San Jose, người bảo trợ cho chương trình luyện tập tại San Jose, California. Một năm trước đây, là năm bà vừa đúng 71 tuổi. Bà rất yếu vì bệnh phổi. Bà chỉ có thể đi được 2 thước đã cảm thấy mệt lắm rồi, cộng thêm trí nhớ cũng rất kém. Chỉ những việc đơn giản như nấu ăn hằng ngày, bà cũng không thể nghĩ ra được món ăn mới cho ngày hôm sau và rất nhức đầu khi cố gắng suy nghĩ.

Sức khỏe quá yếu kém nhưng bà không biết làm thế nào để được khỏe mạnh. Anh của bà ở Santa Ana, California đã tập với thầy Hoàn Nhiên -Trần Hiếu được gần 20 năm, đã giới thiệu quyển sách Hoàn Nhiên của Thầy Hiếu vừa viết xong. Cầm quyển sách trên tay, bà nhìn ngoài bìa sách là hàng chữ "Thân Tâm An Lạc". Bà lướt qua vài chương đầu tiên của cuốn sách và nhận ra đây chính là điều mình đang muốn tìm hiểu. Sau khi đọc xong quyển sách, bà đã mong mỏi được gặp thầy để xem thầy là người như thế nào mà đã viết một quyển sách hay như vậy.

Anh bà đã thu xếp vào cuối tháng 6 năm 2013 để bà gặp thầy. Sau khi gặp mặt thầy, bà yêu cầu thầy Hiếu đến dạy tại San Jose với hai tuần một lần. Bà đã bắt đầu luyện tập Hoàn Nhiên Khí Công dưới sự hướng dẫn của Thầy Hiếu. Thế rồi cứ 2 tuần 1 lần, với một phương pháp đơn giản mà thầy Hiếu hướng dẫn, bà cùng với một số người luyện tập.

Khi bắt đầu tập bà đã không mong mỏi được hết bệnh mà chỉ chuyên cần tập luyện theo lời chỉ dẫn của Thầy Hiếu. Ngày từng ngày sức khỏe của bà được phục hồi. Sau một thời gian bà được hướng dẫn về Tâm Công và phát triển sự "nhận biết" trong khi luyện tập và đời sống hàng ngày. Với sự phát triển "nhận biết" trong khi tập Hoàn Nhiên, bà nhận ra được những điều bí ẩn trong cuộc sống và Thiên Nhiên mà bà đã truy tìm bao nhiêu lâu.

Hiện nay Bà đã trở thành một người khác hẳn sau một năm luyện tập. Bà không còn là một bà già yếu đuối, mất phương hướng cho cuộc sống của mình mà là một thiếu phụ mạnh khỏe, yêu đời và nhận ra rằng mỗi ngày là một khám phá mới làm phong phú cho cuộc sống. Cuộc sống hiện nay là một cuộc sống không mong cầu một điều gì như ngày xưa, mà là cố gắng hoàn thành ý nguyện cho người khác; ý nguyện muốn thoát khỏi bệnh hoạn và đau khổ của những người chung quanh.

"Tất cả mọi tri thức, mọi ẩn tàng vô tự đã được gói gắm trong thiên nhiên, vấn đề còn lại là nằm ở chúng ta; ở tận sâu thẳm trong tâm của chúng ta có muốn nhận biết hay không mà thôi?" Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.



Bs Bùi Ngọc Diệp, San Jose, CA

Ông Bùi Hậu, tại San Jose, là một Bác Sĩ đã tìm đến Hoàn Nhiên Khí Công khi đang trong giai đoạn sắp phải lọc thận. Ông đã mang trong người nhiều bệnh tật vì sự lão hóa của cơ thể. Khi được giới thiệu Hoàn Nhiên khí công, ông đã không tin môn học này có thể giúp ông có được một cơ thể khỏe mạnh. Ông chỉ muốn tập thử trong một thời gian để thử nghiệm như thế nào mà thôi.



Bùi Hậu, Sacramento, California

Sau một thời gian tập luyện Hoàn Nhiên, một môn tập đơn giản, ông đã nhận ra được sức khỏe mình tăng tiến rõ rệt, không còn mệt mỏi và chán chường như xưa nữa. Sau sáu tháng tập luyện, bác sĩ đã chứng nhận rằng chức năng thận của ông đã phục hồi lại. Hiện nay, luyện tập Hoàn Nhiên Khí Công là một thói quen yêu thích hằng ngày không thể thiếu được đối với ông và gia đình.

oOo

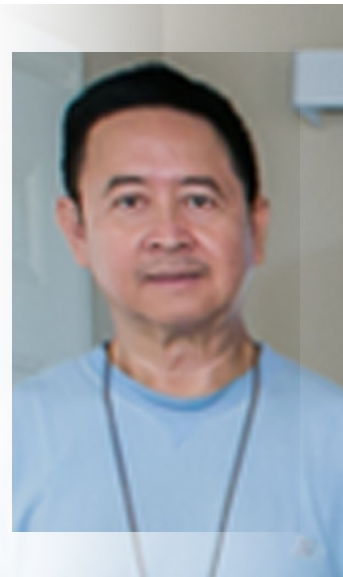
Cô Lê Như Hoa, tại San Jose. Cô bị suyễn, dị ứng và bấu cổ khá to như bong bóng mỗi khi nói chuyện. Cô có tập bơi lội, bệnh thuyên giảm nhưng không hết hẳn. Nhờ tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công được 1 năm mà bệnh suyễn, dị ứng đã biến mất. Bấu cổ của cô cũng đã nhỏ hơn rất nhiều.



Lê Như Hoa, San Jose, California

“Hòa Hợp với Thiên Nhiên là chìa khóa để mở ra một đời sống tươi đẹp.” trích dẫn sách Hoàn Nhiên

Ông Nguyễn Tuân, hiện ở San Diego. Tình cờ nghe được thầy Hoàn Nhiên nói chuyện trên đài phát thanh Vietstar, khi đến Orange County. Ngưỡng mộ giọng nói mạnh mẽ và đầy nội lực của thầy, tôi đến mua sách Hoàn Nhiên về đọc. Tôi đã đọc ngẫu nhiên và tự nhủ với chính mình "Đây là điều mà tôi đang tìm kiếm".



Nguyễn Tuân, San Diego, California

Một năm sau tôi mới đến học Hoàn Nhiên Khí Công khi có đủ nhân duyên cần thiết. Căn bệnh phong thấp đau nhức toàn thân đã dày vò tôi hơn 30 năm. Bàn tay và cánh tay thường xuyên đau nhức, đôi khi cơn đau lan tận lên đầu khiến tôi không thể làm việc được. Sau khi theo học Hoàn Nhiên Khí Công đến nay khoảng 5 tháng, sức khỏe tôi tăng trưởng rất nhiều. Mọi người chung quanh đều nhận ra và ngạc nhiên về sự thay đổi của thể chất và tinh thần của tôi. Tôi sẽ tiếp tục vượt qua mọi khó khăn để luyện tập Hoàn Nhiên nhằm phục hồi lại thân thể khỏe mạnh và tinh thần phấn chấn của tôi ngày nào.

oOo

Bà Nguyễn Kim, tại Westminster, bà bị bệnh suyễn và vọp bẻ về đêm. Có cơ duyên nghe chương trình phát thanh của Hoàn Nhiên Khí Công trên đài Vietstar, bà đã đến tập và cảm thấy sức khỏe mình tiến triển nhiều, nhờ cách thở và gằm của Hoàn Nhiên bệnh suyễn của bà đã hết, hoàn toàn không dùng thuốc nữa. Chứng vọp bẻ về đêm không còn và bà ngủ ngon hơn.



Nguyễn Kim, Westminster, California



Triệu Đức & Ngô thị Bạch Tuyết, San Jose, California

Ông Triệu Đức và Bà Ngô thị Bạch Tuyết tại San Jose, ông thường cảm thấy rất mệt mỏi sau một ngày làm việc. Sau khi tập hít thở ông không còn cảm thấy dễ bị mệt như xưa. Riêng bà bị đau cánh tay không gơ lên được và mặc áo rất khó khăn, khi ngồi lâu đứng lên rất khó. Sau 1 tháng tập luyện Hoàn Nhiên những đau nhức trên đã khỏi.

oOo

Tôi tên là **Mai Keleman**, hiện ở Santa Ana. Tôi tập Hoàn Nhiên được khoảng chín tháng. Khi tôi đến gặp thầy để xin học vì ngón tay giữa rất đau không co lại được. Tôi là một cô giáo, nên mỗi khi viết bảng thì phải duỗi thẳng ngón tay giữa ra. Học trò hay đùa cợt khi thấy tay tôi như vậy.



Mai Keleman, OC, CA

Trong thời gian qua, vì bận rộn công việc tôi tập không đều lắm nhưng cũng có những hiệu quả rất tốt. Ngón tay giữa của tôi chỉ còn đau khoảng 5% so với lúc chưa tập. Khi ngủ dậy, ngón tay hơi tê cứng một chút thôi, co giãn vài lần là hết ngay. Còn nữa, tôi cũng ngủ sâu hơn. Lúc chưa tập, đêm nào cũng ngủ không ngon, nhất là đêm nào con cái đi chơi khuya thì cứ chập chờn mãi. Còn bây giờ, tôi nằm xuống là ngủ không biết con cái về lúc nào nữa.

Ông Vương Thảo, 72 tuổi, đang sống tại Costa Mesa, Orange County hân hoan chia sẻ vào ngày kỷ niệm 1 năm tập Hoàn Nhiên Khí Công của ông. Ông kể, trước đây cơ thể ông rất suy nhược, nhất là hay bị chóng mặt, mỗi khi đứng lên ngồi xuống ông phải vịn vào ghế nếu không sẽ dễ bị xỉu. Bây giờ sức khỏe ông phục hồi rất nhiều, không còn uể oải, đau nhức như xưa, bây giờ ông là học viên lớp Hoàn Nhiên nâng cao, càng lúc ông càng yêu đời và phấn chấn hơn. Ông chia sẻ thêm, ông đặc biệt thích cách tập quay lưỡi trong miệng của Hoàn Nhiên, ông đã bị giải phẫu mũi miệng nhiều lần nên các tuyến nước bọt không còn hoạt động bình thường như trước, miệng ông lúc nào cũng khô, bác sĩ bảo không còn cách nào khác ngoài việc dùng nước liên tục. Ấy vậy mà tuyến nước bọt của ông đã phục hồi chức năng tốt đẹp nhờ cách quay lưỡi của Hoàn Nhiên, một cách tập đơn giản và không mất thì giờ.



Wương Thảo, Costa Mesa, CA

oOo

oOo

Bà Đàm Hải, tại Westminster, tập được 3 tháng rưỡi, bị đau nhức cánh tay nhờ tập vươn tay trái phải nên đã hết đau. Ngoài ra chân không còn bị run và đau nên có thể đi nhanh được; giọng nói khỏe và to ra. Thêm điều nữa da mặt hồng hào, diện mạo trẻ đẹp ra.



Ông Bùi Đan, 65 tuổi, đã tập được 1 năm, bị bệnh thông phong và đau thần kinh tọa đã chữa trị nhiều nơi nhưng không hết. Với tinh thần đầu chí, tín tâm, sau 3 tháng tập luyện ông đã dứt hẳn bệnh. Do cơ thể đòi hỏi, ông có thể ăn thịt lại được như trước đây.



Bùi Đan, San Jose, California

oOo

Cô Hồ Ngọc hiện ở Sacramento. Cô bị ung thư vú đã được hóa và xạ trị, từ Sacramento mỗi 2 tuần đến San Jose để tập, đến nay đã được 1 năm, Cô cảm thấy khỏe và ăn ngủ rất ngon. Hồng huyết cầu của Cô đã được tái tạo lại đầy đủ không dư mà cũng không thiếu.



Hồ Ngọc, Sacramento, CA

oOo

Cô Ghet Ông ở Garden Grove, biết đến lớp Hoàn Nhiên nhờ chương trình radio. Đôi chân của cô lúc trước bị đau do ngồi làm việc quá nhiều. Sau một thời gian tập Hoàn Nhiên, chân của cô đã hết đau, các bệnh huyết áp, cao mỡ đã giảm. Cô cũng đã cùng người Mẹ 82 tuổi đến tập, chỉ sau 4 buổi tập, tinh thần và sức khỏe của Mẹ đã tiến triển rất tốt, ăn ngon, ngủ được, chân hết đau nhức. Ánh mắt bà rất vui kể lại rằng “bác kể cho mấy đứa con ở xa rằng bây giờ bác tập khí công nên khỏe lắm, mấy đứa con của bác nghe vậy yên tâm và vui lắm!!!”



Ghet Ông và mẹ, OC, CA

Bà Trương thị Xuân, 69 tuổi, tập được gần 1 năm cảm thấy rất khỏe không còn mệt mỏi và đau lưng như xưa. Ngoài ra giấc ngủ cũng ngon hơn.



Trương Xuân, Garden Grove,

Vài năm trước, bà đã từng bị té và nứt cột xương sống do bị rỗng xương. Nhờ tập Hoàn Nhiên khí công, bệnh rỗng xương của Bà đã giảm, cách đây không lâu, đang lúc chạy xe đạp Bà đụng vào chiếc xe hơi đang rẽ phải làm Bà bị văng xuống đường, may mắn Bà đứng dậy tỉnh bơ và không thấy hề hấn gì.

“Nếu có ai trong chúng ta muốn bỏ thí nhưng không đủ tài lực hay không đủ năng lực để góp phần thực hiện những công trình hữu ích, thì xin hãy cho một nụ cười khoan dung, độ lượng, vị tha với thế giới bên ngoài, hãy là người tặng một đóa hoa đang nở rộ để góp thêm vào cho thế gian thêm phần xinh tươi.” Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.



Chủ Nhân Hoa Tiên Thiệp

Cô Hoa Tiên, San Jose. Với Hoàn Nhiên, tôi phải đầu tư nhiều thời gian mới có thể thấu đáo được ý nghĩa của nó. Chúng ta cần thời gian để thanh lọc bệnh hoạn ra khỏi cơ thể. Giúp bảo vệ sức khỏe là bước đầu của sự tiến hóa về tinh thần. Trong sự tập luyện Hoàn Nhiên, khai mở trí tuệ là bước đến cần thiết cho một đời sống an lạc.

Tất cả mọi bước tiến hóa đều cần thời gian. Có người nhận thấy sự tiến hóa tức thì, có người không nhận thấy sự thay đổi nào cả sau một thời gian luyện tập. Tất cả những điều trên là do căn cơ của mỗi người. Kiên trì tập luyện sẽ nhận ra được những sự tiến triển tốt trong xác thân và tâm trí của chúng ta cho dù nhanh hay chậm.

Tôi không có bệnh gì nặng để đi học Khí Công. Tôi chỉ muốn tập để duy trì sức khỏe để làm việc. Khi tập Hoàn Nhiên Khí Công tôi mới nhận ra được là bệnh của chúng ta đã tàng ẩn trong con người, chúng chỉ chờ có cơ hội là phát triển trên cơ thể của chúng ta.

Với lý thuyết và phương pháp luyện tập của Hoàn Nhiên, tôi tìm thấy được con người thật sự của tôi và vị trí của tôi trong Thiên Nhiên. Với sự nhận biết như vậy, tôi mới tìm được sự liên lạc giữa mình và Thiên Nhiên. Sức khỏe tôi được tăng tiến và tinh thần thanh thản. Với sự luyện tập Hoàn Nhiên, tôi như bắt được tầng số để đi vào cánh cửa của Thiên Nhiên, chìa khóa để tìm đến một Thân Tâm an lạc.

Cô Bình Lương

San Jose, Trước khi tập Hoàn Nhiên, tôi bị tê các ngón chân và thỉnh thoảng chạy lên đầu gối. Cứ hai hay ba ngày là bị như vậy. Tôi bị như vậy đã mấy chục năm. Bác sĩ khuyên tôi nên lót giày cho đế cao lên thì có thể bớt đau. Nhưng cứ một vài ngày thì cơn đau tê vẫn trở lại. Tôi có tập thể dục nhưng không đều

lắm. Tôi tập Hoàn Nhiên Khí Công khoảng vài tháng nhưng không đều lắm. Tôi chỉ tập vài ba động tác thôi và sẽ cố gắng tập thêm. Bệnh chân của tôi chưa bớt nhiều lắm, nhưng có những tiến bộ khác như tôi không còn bị táo bón như trước nữa, cổ họng không còn bị đắng và chứng hôi miệng của tôi cũng đã hết. Tôi sẽ cố gắng tập nhiều và thường xuyên hơn để trị bệnh tê chân của tôi.



Binh Lương, San Jose, CA

Bà Nguyễn Khoái



Nguyễn Khoái, Santa Ana, CA

ở Santa Ana, 85 tuổi, bà sống một mình, không con cháu, người thân ở Orange County, 1 tuần 3 ngày, bà đón xe bus để đến được với lớp Hoàn Nhiên. Sau vài tuần tập, Bà đã không còn bị mất ngủ và đau nhức, bây giờ bà cảm thấy rất vui và yêu đời.

“Thân thể là nơi trú ngụ của tâm hồn và tâm hồn nương vào thân thể để hành xử trong thế giới vật chất.” Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.

Cảm Nhận Về Hoàn Nhiên

Ngân Hà

Tôi học lớp Hoàn Nhiên Khí Công vì nghe chị bạn nói là chị đã phải đi chùa ba năm để cầu xin được cơ hội gặp đúng thầy để học cho khỏe mạnh khiến tôi tò mò. Tôi ghé lớp thầy Alex Trần sau giờ dạy và mua một quyển sách mang về đọc trước. Tôi thấy lớp đông người, phần lớn là người trung niên và các người già.

Tôi đã đọc vài sách khí công khác trước nên cứ tưởng sách này cũng tương tự. Nhưng không ngờ tôi đã đi từ ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác và như người tìm được một Kho Tàng trong quyển sách có bìa màu xanh lá cây tươi mát của giáo sư Trần Long Âu. Đầu tiên sách đề cập đến vấn đề rất thực tế, rất người, như một tâm lý gia, dạy cho tôi phải "dùng ý chí và quyết tâm để chống lại sự yếu đuối và lười biếng để mà đứng lên".



Quả thật như vậy, tôi đã phải nhờ tiếng nói của thầy qua sách để chiến thắng những tiếng nói cản ngăn trong đầu tôi: nhà xa quá, lớp học giờ cao điểm, kẹt xe lắm, nào là biết theo có bên không hay là nghỉ nửa chừng thì quê với người quen trong lớp, biết có kết quả không v.v... Nhưng khi nghe anh chị em trong nhà đều đi học và khen có kết quả nên tôi nao núng và quyết tâm tìm ra câu trả lời và đến lớp học xem sao. Ngày đầu tôi rủ em và cháu đi chung. Rồi sau đó tôi lái xe đi một mình và quyết định phải học liên tục trong vòng hai tháng không được nghỉ ngày nào và phải học chăm chỉ mới được. Tôi mua thêm DVD về để tiện việc ôn lại các thế tập cũng như cách vận công điều tức và nhất là luyện hơi thở. Tôi đi đều và học chăm nên không còn bỏ dỡ nữa. Thầy và các phụ tá hết lòng sửa cho tôi nên tôi rất cảm động. Lớp này nhiều người tốt quá!. Buổi học nào cũng có thêm người mới. Nếu tôi cố gắng hơn, tôi sẽ có thể giúp cho những người mới sau này. Tôi thấy có tiến bộ hai điều: tự thắng lấy chính mình để lái xe dưới trời mưa lạnh và tôi tắm của mùa đông để đến lớp. Cùng lúc tôi lại có ý định tốt là muốn học khá hơn để tiếp tay giúp người. Đó là hai điều thay đổi tích cực tôi nhận thấy nơi tôi nên khi thầy hỏi tôi đi tập có thấy tiến bộ gì không thì tôi buột miệng nói : tôi thấy mình tốt hơn, biết nghĩ đến người nhiều hơn và biết noi gương tốt của thầy và các phụ tá.

Tôi nhận thấy khi ra khỏi nhà là tôi mừng và khi học xong trên đường về tôi thấy thoải mái và hạnh diện vì mình đã biết nghĩ đến bản thân và yêu quý mình thật sự. Như câu nhắc nhở của thầy: "Hãy dành một chút ít thì giờ trong đời sống bận rộn để chăm sóc cho cái tác phẩm thần thánh của chúng ta đi" "tr. 23".

Lúc đầu tôi chỉ chọn phần hình ảnh dạy Vận Công Điều Tức, 18 thế Vận Thủ Khí Công Quyền rồi đến 12 thế Công Thủ Khí Công Quyền để tập. Hai tháng sau khi thuộc lòng các thế, tôi bắt đầu đọc từng chương sách và càng đọc càng kinh ngạc vì thấy mình như tìm được một kho tàng quý giá.

Làm học trò của lớp Hoàn Nhiên Khí Công này, ngoài tập thở là một phần chính yếu để luyện tập thân thể khỏe mạnh, tôi còn học được thêm về nụ cười Hoàn Nhiên phải là nụ cười "khoan dung, độ lượng vị tha", như nụ hoa nở trong thiên nhiên trao tặng cho mình và cho người.

Cốt lõi của Hoàn Nhiên Khí Công là đặt nặng sự tương quan giữa Thiên Nhiên và Con người. HN quan niệm con người là bình diện sinh hóa. "tr.4". Nhờ sự giải thích rất khoa học và mới lạ này mà tôi thấy quả thật mình được gia tăng sự hiểu biết vô cùng hữu ích và thực tế. Nhất là khi được giải thích bệnh hoạn xảy ra là do sự mất quân bình tích điện sinh hóa và Tư tưởng con người là một loại xung động điện "tr.14". Vì hiểu rõ điều này nên thầy đã chữa được người bệnh thần kinh và nhiều bệnh khác bằng cách cân bằng tích điện Âm Dương qua phương pháp của Hoàn Nhiên Khí Công. Cho nên khi tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công là để tạo lại sự cân bằng của cơ thể, ta phải chạm chân trần lên đất hay cỏ thì mới có kết quả. Cũng nhờ sự giải thích khoa học trên mà tôi tăng thêm lòng biết ơn cây cối và mảnh vườn nho nhỏ sau nhà.

"Thiên nhiên là một trợ lực, một phước hạnh, một nơi ấm cúng tình thương mà từ đó chúng ta sẽ lớn mạnh trong tinh thần và thể xác". "tr.22"

Tôi không ngờ những thế tập đơn giản, nhẹ nhàng trên cỏ cùng phương pháp thở đặc biệt của Hoàn Nhiên lại có hiệu quả cho từng tình trạng sức khỏe của học viên. Tôi tò mò hỏi một bà cụ già về kết quả luyện tập thì bà cười nói lúc đầu không tin, nhưng khi đi tập rồi thì thành ghiền, đầu gối của bà đã đỡ đau rất nhiều và khi về ngủ rất ngon.

Nhìn lớp học với nhiều người già, đến với thầy như một hy vọng về sức khỏe mà tôi thấy xúc động. Nơi thầy tôi đã nhìn ra được một tình thương vô điều kiện và lòng hy sinh vô cùng cao quý. Để rồi từ hình ảnh hy sinh đó, từ cái tình người đó, tôi bắt đầu đọc và học từng trang sách Hoàn Nhiên Khí Công. Qua từng chương và từng tiết mục nhỏ, tôi đã phải kinh ngạc và thán phục sự hiểu biết sâu rộng về mọi lãnh vực của thầy. Từ thiên nhiên đến con người, từ triết học đến khoa học, y học, tâm lý học, thiên học, võ học, ngay cả tôn giáo đều được tóm gọn trong sách Hoàn Nhiên Khí Công này. Cuốn sách chỉ vón vẹn có 190 trang, nhưng quả là chứa đựng tất cả tinh yếu về sức khỏe và tuệ giác siêu việt. Thế mới lạ không? Tôi đã phải đọc đi đọc lại nhiều lần và sách chưa đầy hai tháng mà đã sờn gáy, quần bia. Chỉ vì tôi đi đâu cũng mang sách theo để khi rảnh đọc tiếp. Tôi quyết lòng đọc cho thấu hiểu thật sự và mong lãnh hội được một phần nào kiến thức bao la của thầy. Tôi thấy Hoàn Nhiên Tâm công, phần Giác ngộ, thầy Alex đã làm sáng bừng mọi thứ, qua câu: " trí tuệ là kim chỉ nam cho một đời sống tốt đẹp với tự do tuyệt đối của thân tâm" "tr. 97". Vì Hoàn Nhiên Tâm công là phương pháp luyện tập cho một tâm hồn trong sáng, an lành. Tôi đã đi từ bất ngờ này đến bất ngờ khác và khi đọc đến phần Vô Tự Tâm Kinh, tôi đã vỡ ra nhiều thứ trong đầu và tìm ra được chìa khóa để đọc Vô Tự Tâm Kinh, ta phải dùng cái tâm hiện tại, chứ không dùng ý niệm đầy dẫy những thiên kiến, suy luận để đọc nó. "tr.100". Tôi nhận thấy quyển sách của thầy chứa đựng rất nhiều phần quan trọng và ghi nhớ những lời thầy giảng về "tập luyện Võ thuật là chiến đấu với chính bản thân mình. Chính những yếu đuối, trở ngại của thân tâm là địch thủ mạnh nhất của đời sống của chúng ta" "tr.80", hoặc " những chiêu thức trong bài quyền là những tư thế tự nhiên của tâm thức dùng để khai thông những kinh mạch hay huyết đạo bế tắc trong người." "tr.81".

Tâm pháp của Võ đạo là để thua người và thắng mình... Tự thắng mình là mục tiêu cuối cùng của Tâm Võ. "tr.86".

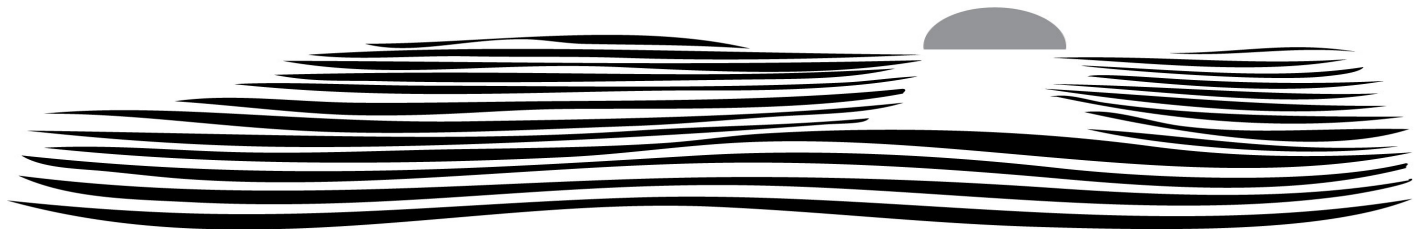
Trong sách Hoàn Nhiên, thầy còn giảng giải về ý nghĩa của mười bức tranh chẵn trâu của thiền được coi là một yếu quyết của HN trên hai lãnh vực Khí công và Tâm công. "tr. 158". Chương cuối cùng nói về Hoàn Nhiên Thất Ngôn Bát Cú, là tài sản lớn nhất và cũng là trái tim của Hoàn Nhiên được trao truyền từ vị Khất Sĩ cũng là thầy của giáo sư Alex Trần. Sau bao nhiêu năm tháng tìm hiểu, nghiên cứu, giáo sư đã giảng giải những bí quyết tập luyện cùng ý nghĩa trong từng câu.

Tôi thấy mình thật may mắn là người có cơ hội được học với thầy trực tiếp, được đọc sách thầy viết, nghe thầy giảng và được chính tay thầy sửa cho những thế sai quả là điều vinh hạnh vô cùng.

Tôi có cái trực giác rằng sách của thầy và những điều thầy viết và giảng dạy hôm nay, sau này sẽ được trao truyền như kinh điển vượt thời gian, một kho tàng văn hóa của một đạo sư người Việt Nam, góp phần vào di sản quý nhất của nhân loại vì ích lợi toàn diện của nó. Bởi vì Hoàn Nhiên Khí Công bao trùm tất cả mọi lãnh vực của đời sống con người, Khí công, tâm công, võ thuật, y học, đối nhân xử thế và một lối sống đơn giản nhất là trở về với bản thân và thiên nhiên để được hạnh phúc toàn vẹn, an lạc thân tâm.

Vì Hoàn Nhiên Khí Công được hình thành cho cuộc sống và vì cuộc sống. Do đó thầy có viết rằng chúng ta có thể thay đổi tên gọi của Hoàn Nhiên Khí Công là Hoàn Nhiên cuộc sống "tr.22".

Kính chúc Thầy và tất cả mọi người được sức khỏe và an lạc trong cuộc sống.



Hoàn Nhiên Hành Khúc

1

Hùng Mạnh - Trong Sáng

Nhạc & Lời: Trịnh Gia Mỹ



Hoàn Nhiên, Hoàn Nhiên, là trở về với thiên



nhiên để xưa tan hết ưu phiền Hoàn Nhiên Hoàn



Nhiên, đôi chân trần đi trên đất, hòa lòng người với thiên



nhiên. Hoàn Nhiên, Hoàn Nhiên, là luyện tập khó hơn



thêm để chiến thắng với chính mình Hoàn



Nhiên, Hoàn Nhiên, chú tâm vào hơi đang thở để phục



hồi, tuổi thanh xuân Hoàn Nhiên Vạn Thủ Khí

Công, luyện đôi tay và thân tâm. Hoàn
 Nhiên Công Thủ Khí Công, luyện gân và chịu
 đựng tay chân. Hoàn Nhiên Vận Công Điều
 Túc, là bước đầu đưa đến Tâm
 Công. Hoàn Nhiên, Hoàn Nhiên, một cuộc đời mới an
 nhiên. Chẳng lo toan đến muộn phiền.. Hoàn
 Nhiên, Hoàn Nhiên trên môi nụ cười tươi thắm là một
 đời sống thân tiên

June 2014

Hoàn Nhiên Tâm Công

Ai muốn thay đổi đời sống của mình thì cần phải thay đổi và nâng cao đầu óc chính mình. Với Hoàn Nhiên Khí Công, sự luyện tập đã giúp cho người tập luyện vượt qua được sự trở ngại của xác thân và chiến thắng được bản chất lười biếng để đạt tới thân thể khỏe mạnh. Đây chỉ là bước đầu tiên để tiến tới một đời sống an lạc, và cũng là bước khó khăn nhất. Hoàn Nhiên Tâm Công là bước luyện tập kế tiếp và sẽ là con đường dẫn đến một tầng tập luyện cao hơn để sửa đổi con người chúng ta từ tận căn gốc của bệnh tật.

Theo Hoàn Nhiên thì có hai nguyên nhân gây ra tất cả bệnh hoạn của con người. Nguyên nhân thứ nhất là do sống không đúng với phép dưỡng sinh trong quá khứ. Những sai lầm này đưa đến hậu quả là một cơ thể đau nhức, mệt mỏi và suy kiệt. Nguyên nhân thứ hai là do mầm bệnh đã nằm sẵn trong các tế bào của chúng ta, chỉ cần đến một thời điểm nào đó trong cuộc sống là mầm bệnh sẽ nảy nở và tàn phá cơ thể của chúng ta. Chúng ta có thể gọi nguyên nhân thứ hai sinh ra bệnh hoạn là di truyền hay bẩm sinh.

Với Hoàn Nhiên Khí Công, sự tập luyện của chúng ta theo ngày tháng chuyên cần thì sẽ giải quyết được nguyên nhân thứ nhất của bệnh hoạn. Hoàn Nhiên Khí Công không thể chặn đứng được bệnh hoạn gây ra từ nguyên nhân thứ hai, các căn bệnh liên quan nhiều đến nguyên nhân thứ hai như ung thư, các loại bệnh tâm thần.....

Hoàn Nhiên Tâm Công là một loại luyện tập về tinh thần liên quan đến nhiều hoạt động của não bộ và tâm tình. Với sự tập trung và theo dõi những biến động của tâm tình, chúng ta sẽ tăng tiến cái Nhận Biết. Cái Nhận Biết của chúng ta sẽ giúp chúng ta nhận ra được tất cả những sự thúc giục tốt cũng như xấu, ảnh hưởng đến rất nhiều đời sống của chúng ta. Hoàn Nhiên Tâm Công là phương pháp tập một loại năng lượng đặc biệt, năng lượng này phối hợp với Thiên Nhiên sẽ làm thay đổi khí mạch và điện lực trong não bộ theo một chiều hướng tốt hơn. Đây là bước khởi đầu để làm vận chuyển các trung tâm điện lực trong cơ thể (chúng ta có thể gọi chúng là Luân Xa) và làm cho chúng vận chuyển theo với tầng số thích hợp để tăng cao hệ thống phục hồi tự nhiên trong cơ thể cả hai lãnh vực Thể Xác và Tinh Thần.

Trong Hoàn Nhiên; với ba chữ Phong, Lôi, Vũ; Hoàn Nhiên Khí Công là một môn luyện tập về Phong, Hoàn Nhiên Tâm Công là một môn luyện về Lôi. Cách sống cho hợp với Thiên Nhiên và cũng là một phương pháp tập tối cao của Hoàn Nhiên là Vũ. Với sự giới hạn của tập san, tôi chỉ có thể giới thiệu sơ về Hoàn Nhiên Tâm Công, quý vị có thể tìm hiểu nhiều hơn với cuốn sách Hoàn Nhiên hay vào trang web www.hoannhien.com.

“Người tập luyện không suy tư để tìm ra cái biến hóa của một vật thể hay một ý niệm, mà chỉ âm thầm nhận biết sự biến đổi của chúng mà thôi. Sự biến hóa của vật thể hay ý niệm kia sẽ phối hợp thành một chuỗi động tác theo trình tự trong lòng của mình, và đây là một sự sáng tạo thật sự của hiện tại.” Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.

5 Phút Tâm Công

Như Nguyễn

Sau một thời gian tập Hoàn Nhiên Khí Công căn bản, tôi có cơ hội được tham dự lớp Hoàn Nhiên nâng cao do chính thầy Trần Long Ẩu chọn lọc và hướng dẫn. Lớp nâng cao tập nhiều các động tác nặng và biến thể các bài quyền của Hoàn Nhiên. Một hôm để thay đổi không khí lớp học, thầy hướng dẫn chúng tôi về Tâm Công hay còn gọi là Thiên.

Thầy bảo “Tất cả mọi người ngồi xuống, nhắm mắt lại, hai tay nắm chặt đặt lên đùi của mình, tự đưa ra vấn đề và tìm cách giải quyết vấn đề đó, hít vào bằng mũi, thở ra bằng mũi kết hợp với âm Á trong đầu, tập trong vòng năm phút”

Thầy bắt đầu canh giờ, mọi người thật nhanh mắt nhắm lại, tự chọn cho mình đề tài trong đầu. Riêng tôi, gần đây kinh tế gia đình gặp chút khó khăn nên vấn đề đưa ra của tôi là “Làm sao để tăng thêm thu nhập”.

Một bên là vấn đề đưa ra cần được giải quyết, một bên là kết hợp âm Á trong đầu khi thở ra; người tôi như bị chia làm hai phần, thật khó có thể kết hợp hai điều trên thành một. Nếu nhớ đến âm Á thì không tập trung suy nghĩ được điều mình cần giải quyết, nhưng nếu tập trung suy nghĩ vấn đề của mình thì âm Á hầu như bị đánh bật. Tôi có cảm giác, âm Á như hơi thở của chính mình, là điều duy nhất tôi có thể chủ động và kiểm soát được, còn thân thể tôi lúc bấy giờ thì thật mong manh mà mọi tạp niệm trong đầu là những cơn lốc xoáy của cả vũ trụ ào ạt muốn đánh tan đi cái xác thân bé nhỏ này. Tôi thấy mình đang lơ lửng bám vào vách đá trên cao – vật thể duy nhất mà đôi tay tôi có thể bám vào để hy vọng sự sống. Xa xa trên cao là vàng sáng như mặt trăng, vàng sáng ấy như linh hồn, như lẽ sống, vàng sáng rất bình an, thanh thoát.

Lơ lửng bám vào vách đá, càng suy nghĩ, sợ hãi bao nhiêu thì những cơn lốc xoáy kia càng gào thét, hung tợn bấy nhiêu. Đôi cánh tay tôi đã mỏi rã rời, thân thể tôi hầu như không còn cảm giác. Trong giây phút sinh tử ấy, lạ lùng thay điều duy nhất hiện lên trong tôi là hình ảnh hai đứa con thơ đang nhìn tôi, hai con đang đứng chờ tôi ở vàng sáng xa kia. Bỗng dưng, một khát vọng mạnh mẽ trỗi dậy trong tôi “Tôi không thể bỏ cuộc, tôi muốn sống, tôi thật sự muốn SỐNG!!! Con ơi, mẹ nhất định sẽ không sao, nhất định sẽ vượt qua được những khó khăn này để đến với con!!!” Từng cơn gió tiếp tục xoáy tạt vào người tôi. Tôi không thể mãi lơ lửng thế này, làm sao để có thể tận dụng những cơn gió này? “Làm sao để tăng thêm thu nhập” 7 chữ quá dài, quá nặng trên tôi; muốn sống, tôi cần giảm thiểu tối đa năng lượng tiêu hao!!! Đâu Tôi chợt lóe lên “Thu Nhập chính là Tiền” từ 7 chữ ban nãy bây giờ chỉ còn lại 1 chữ trên thân. Ý niệm thứ hai lóe lên: âm “Á” nguyên gốc là chữ A thêm dấu sắc thành Á, vậy chữ “Tiền” nếu nguyên gốc là chữ “Tiên” thêm dấu sắc là “Tiển”. Đúng rồi, chính là chữ “Tiển”. Bỗng nhiên tôi cảm thấy người mình thật nhẹ nhàng, những cơn gió xoáy hung tợn lúc nãy bây giờ chuyển sang nhẹ nhàng ôm vào tôi như những người bạn thân thiết. Tôi cảm ơn nếu không có bạn, tôi đã không tìm được tôi. Bạn không còn là những khó khăn nữa. Bạn và tôi bây giờ đã hòa cùng điệu vũ!

Tôi như người vừa leo lên được từ vực thẳm, vượt khỏi giây phút sinh tử của xác thân này. Bây giờ thật nhanh phải đến được nguồn sáng kia. “Tiển” làm sao để tiến??? À, đúng rồi, “Tiển” là tiến “Trí, Thân, và Tâm”.



Đề tiên “Trí” phải trau dồi chuyên môn, học những lớp chuyên sâu, đồng thời đọc sách suy gẫm những kiến thức đời thường và chuyên môn, ứng dụng chúng để hỗ trợ cho nhau.

Đề tiên “Thân” phải chuyên cần tập luyện, cây èo uột không ra được quả to ngon.

Đề tiên “Tâm” phải sống tốt, mở lòng và vì người.

Tôi có cảm giác mình đang trong cuộc chạy đua, mọi suy nghĩ đều phải cực lực, phải thật nhanh đến được vàng sáng kia, tiếp nhận sức sống và sum họp cùng con.

Tiếng chuông vang lên, thầy bảo 5 phút đã hết, trả tôi về với giây phút thực tại. Tôi quả thật không tin nổi chỉ vòn vẹn trong vòng 5 phút ngắn ngủi mà bao nhiêu ý niệm đã hiện ra trong tôi. Tôi đã đối diện, đã chiến đấu, đã tìm cách khắc phục và giải quyết vấn đề. Có thể bạn sẽ nghĩ, làm sao tôi có thể tăng thêm thu nhập bằng những điều trên; nhưng riêng tôi, thu nhập của tôi đã tăng lên gấp bội sau 5 phút ấy. Tôi đã nhìn thấy tôi, tôi đã Tiến!

Tiến – Tiến: chiến thắng bản thân lười biếng, ngồi yên 5 phút để nghiên ngẫm vấn đề của mình.

Tiến – Tiến: chiến thắng nỗi sợ hãi trong lòng mình khi đối diện chúng.

Tiến – Tiến: cái suy nghĩ của mình xa hơn cách đây 5 phút.

Tiến – Tiến: cái không tự tin của bản thân vì kiến thức tôn giáo mình thấp kém (Tôi chưa bao giờ nghe đến hai chữ Tâm Công trước khi tập Hoàn Nhiên Khí Công, và đây là lần đầu tiên tôi tập Tâm Công)

Tiến – Tiến vì tôi đã ngộ thêm được điều Đức Phật dạy “Bi, Trí, Dũng”. Chính nhờ chữ “Bi”- tình mẹ thương con - mà “Trí” của tôi đã được khai sáng để chữ “Dũng” phát huy mạnh mẽ vượt qua khó khăn.

Điều đặc biệt nữa là “Tôi vui lắm!!!”

Bây giờ tôi mới thật sự thấm thía câu nói của thầy Hoàn Nhiên “Võ Công không bằng Khí Công, Khí Công không bằng Nội Công, Nội Công không bằng Tâm Công” và “khi luyện Tâm Công, năng lượng của bộ não tiêu hao gấp 300 lần năng lượng cơ thể sinh hoạt bình thường nên ta cần chuẩn bị thân thể thật mạnh khỏe trước khi bước vào con đường Tâm Công”

Kính mong bài chia sẻ trên giúp ích được phần nào cho những ai muốn đi vào con đường Tâm Công.

“Lười biếng, kiêu ngạo là hai trở ngại lớn trong tu tập.

Tham, Sân, Si là ba nguyên nhân của bệnh hoạn.

Nóng, lạnh là hai chướng ngại cho bản thân.

Vui, buồn, giận, ghét đánh mất an lành nội tâm.”

Trích dẫn sách Hoàn Nhiên.



Sinh Hoạt Hoàn Nhiên



Lớp Hoàn Nhiên Khí Công tại thương xá Phước Lộc Thọ, Westminster, CA



Lớp Hoàn Nhiên Khí Công tại chùa A Di Đà, Westminster, CA



Lớp Hoàn Nhiên Khí Công tại San Jose, CA



Lớp Hoàn Nhiên tại
Đạo Tràng Nhân
Quả.
Garden Grove, CA



Khóa Huấn Luyện
Viên Hoàn Nhiên
Khí Công 2013 tại
Trương Bửu Diệp
Foundation.
Garden Grove, CA



Hoàn Nhiên 2012 tại
Sùng Nghiêm Thiền
Viện.
Garden Grove, CA



Hoàn Nhiên mừng
Lễ Tạ Ôn 2013 tại
Garden Grove Park



Hoàn Nhiên mừng
Tết Nhâm Ngọ 2014
tại Thương Xá Phước
Lộc Thọ



Hoàn Nhiên Mừng Lễ
Mẹ tại Thương Xá
Phước Lộc Thọ

Cà tím, tàu hũ sốt dầu hào

Nguyên liệu:

- 3 trái cà tím (xắt miếng vừa ăn)
- 1 bịch tàu hũ (khoảng 1 lb) chiên vàng, cắt vừa miếng ăn.
- 1 trái ớt chuông xắt miếng vừa ăn
- 1 trái cà chua xắt miếng
- ½ củ hành tây
- 3 muỗng canh dầu hào
- 1 muỗng canh dầu ô-liu
- 2 muỗng canh dầu mè



Thực hiện:

- 1/ Cho dầu ô-liu vào chảo, để lửa vừa, cho hành tây vào, xào thơm.
- 2/ Cho cà tím và 1 muỗng canh dầu hào vào, xào cho hơi mềm.
- 3/ Cho tàu hũ chiên, cà chua và ớt chuông vào, tiếp tục đảo đều
- 4/ Cho phần dầu hào còn lại vào, nêm nếm vừa ăn.
- 5/ Thêm dầu mè vào, đảo lại 1 lần rồi nhắc xuống.
- 6/ Tiêu, ngò và rau quế xắt nhỏ trang trí bên trên món ăn.

Món này dùng nóng với cơm rất ngon.

Trái cà tím: tác dụng phụ gan để đẩy chất độc trong cơ thể ra ngoài theo đường kinh mạch. Sau khi ăn xong, có một số người bị nhức lưng hay khớp xương, nếu bị như vậy thì phải đi chân trần lên cỏ thì cơn đau nhức sẽ giảm nhiều. Lý do là chất độc của gan được đẩy ra phải được thoát ra ngoài bằng hai bàn chân (yếu quyết của Hoàn Nhiên).



Mẹo Vật Hoàn Nhiên



Tối qua cô Hiền hỏi Thầy về chứng sổ mũi hoài không dứt, xì ra rồi lại bị tiếp, rất khó chịu. Cô định mua thuốc allergy uống vì nếu không thì dễ bị sưng mắt do hỉ mũi quá nhiều. Thầy nói cắt nửa củ hành, băm băm cho hơi cay xông lên mắt mũi cho ra hết chất độc trong người.

- Cô về làm liền tối qua, sáng nay lại làm thêm một lần nữa, hành cay thật khó chịu nhưng giờ mũi đã ngưng sổ rồi!!!. Thật là mừng và phục Thầy sao có nhiều phương cách giản dị, không tốn tiền mà lại hiệu quả như thế.

- Cô nói, nhờ Thầy chỉ cách trị chứng ho tăng hắng rất khó chịu của cậu Bắc bằng cách uống nước gừng tươi nấu chỉ sôi, sau một tuần đã khỏi hẳn. Cậu Bắc còn nói có người bạn chung sở định giải phẫu vì bị nghẹt đường khí quản, không thở được phải dùng ống hít mũi hai lần mỗi ngày. Bây giờ ngày nào cũng đợi xin cậu em mang nước gừng cho uống và đã bớt được 70%, chỉ dùng ống hít một lần và không cần giải phẫu nữa. Cha mẹ của cậu mừng lắm và phục cách chữa trị của người Việt Nam thật nhiều.

- ♦ **Cách nấu nước gừng:** gọt gừng xong đâm cho nát rồi mới nấu, chừng hai ba củ gừng, nấu trong cái siêu dùng sắc thuốc bắc, xong chắt nước đổ vào bình và uống như uống trà, nếu sang có thể pha chút mật ong uống ngon lắm.

Chợ Vải BOLSA FABRIC

- * Chuyên bán vải, tơ, gấm, nhung, Vải quần tây
- * Chuyên các dịch vụ về Việt Nam: Quà, Thư Fax, Thư Cấp Tốc, Điện Tín, Điện Thoại
- * Chuyên về Hộet xoắn: Mua, bán, trao đổi, Appraisal, Chủ nhân tốt nghiệp G.I.A.
- * Nhận gửi hàng đi các tiểu bang qua UPS

Mở cửa 7 ngày
9:30 AM - 7:30 PM

9156 Bolsa Ave.,
Westminster, CA 92683
Phone: (714) 894-2208
Fax: (714) 373-1944



NHƯ NGUYỄN

Superior Real Estate Group

9134 Edinger Ave. Fountain Valley, CA 92708

CHUYÊN MUA BÁN VÀ ĐẦU TƯ ĐỊA ỐC

DRE Lic# 01869013

Cell: 714-494-3369

Fax: 714-375-3001

Email: quynhnhu5b@gmail.com

**ÂN CẦN-TẬN TÂM-CHU ĐÁO
CHUYÊN NGHIỆP**



NewHope2008

A California Non Profit Organization



Website: www.NewHope2008.org Email: NewHope2008.charity@yahoo.com

P. O. Box 10635, Westminster, CA 92685 Tel: (714) 815-0930 - Tel: (310) 766-8565 Fax: (714) 845-0345

Chúng tôi là một tổ chức bất vụ lợi với mục đích cung cấp thực phẩm, nơi trú ngụ và yểm trợ giáo dục cho các gia đình và trẻ em nghèo khó. Những chương trình từ thiện của chúng tôi:

Phát Tập



Phát xe đạp



Thực phẩm cho các cu



Học bổng cho sinh viên



Phát Gạo Tết



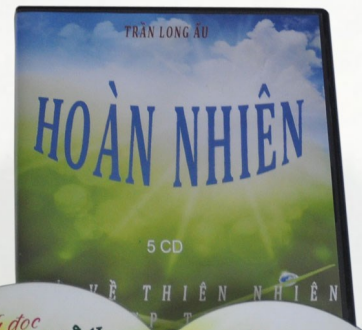
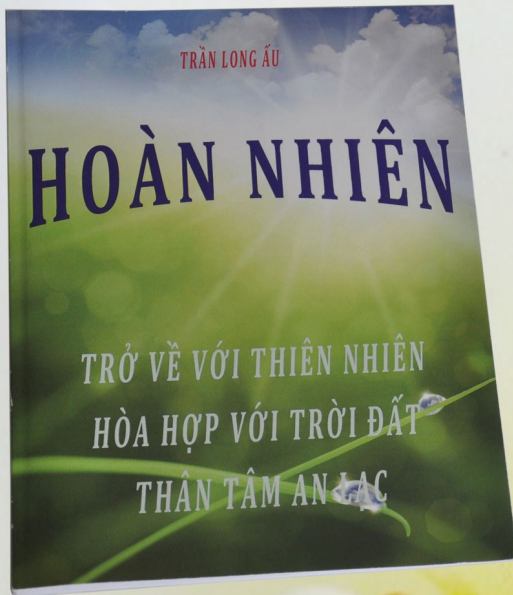
Xây Nhà



Mục đích của hội

Có những góc của thế giới nơi mà nền văn minh của nhân loại hãy còn xa lạ, có những đứa trẻ thơ nghèo đến nỗi không có tiền để mua sách học, tập để viết, hay là ngay cả cây viết để viết nữa. Con đường đến trường học kéo dài hàng bao cây số trên những vùng đất chưa được khai hoang, và các phương tiện di chuyển ngoài đi bộ ra chỉ là trong giấc mộng. Có những gia đình đang sống trong những mái nhà lá lụp xụp đã gần như đổ nát và có nguy cơ bị sập bất cứ lúc nào. Và với số tiền kiếm được hàng ngày là 2 đô, cơm ngày 3 bữa đã là một chuyện khó khăn phải đối diện, thì cái hy vọng xây lại nhà chắc mãi mãi sẽ là một ước mơ không thực tế. Vì thế hội chúng tôi được thành lập để giúp cho những gia đình có hoàn cảnh ngặt nghèo này, giúp cho họ xây lại nhà, và giúp cho các em học sinh những vật dụng cần thiết để học như tập vở, bút và xe đạp để làm phương tiện di chuyển cho các em ở xa. Hy vọng với sự giúp đỡ này, chúng tôi sẽ đem lại hy vọng cho những người tuyệt vọng, ánh sáng cho nơi mất niềm tin, và tình thương cho những người đang vô cùng cần nó.

www.NewHope2008.org



Sách: \$20.00/cuốn

Tác giả: Trần Long Ấu

(Lý thuyết & Phương pháp tập luyện Hoàn Nhiên Khí Công)

Sách đọc (audio book): \$20.00/bộ
Giọng đọc Trần long Ấu

DVD/CD: \$15.00/bộ (3DVD+1CD)

CD: hướng dẫn luyện hơi thở Hoàn Nhiên Khí Công.

Dvd: Vân Thủ/ Công Thủ/ Vận Công Căn Bản.



Tại các địa điểm sau đây:

1/ Thiệp cưới Hoa Tiên Santa Ana:

4718 W 1st St. #202 Santa Ana, CA 92703

Điện thoại: 714-839-3742

2/ Thiệp cưới Hoa Tiên San Jose:

1723 Little Orchard St. San Jose , CA 95125

Điện thoại: 408-971-1350

3/ Bolsa Fabric:

9156 Bolsa Ave, Westminster, CA 92683

Điện Thoại: 714-894-2208.

4/ Lớp Hoàn Nhiên Khí Công tại Phước Lộc Thọ:

9200 Bolsa Ave #233, Westminster, CA 92683.

Điện Thoại: 714-494-3369.