

ThS. NGUYỄN HUỲNH THUẬT
(SƯ RỪNG GỌI)

SỔ TAY THANH LỘC 7T RỪNG GỌI



(LƯU HÀNH NỘI BỘ)

NAM CÁT TIÊN, THÁNG 8-2023

MỤC LỤC

Lời tác giả	4
1. Rừng gọi	7
2. Nhịn khô và liệu pháp 7T (bảy T).....	14
T1 - Tín	17
T2 - Thức	21
T3 - Thực	24
T4 – Tập.....	28
T5 - Thiên	33
T6 - Thiên – thiên nhiên	34
T7 – Thương	36
3. Tác dụng của Nhịn khô.....	39
4. Các dấu hiệu có thể xảy ra	43
5. Quá trình thanh lọc Nhịn khô.....	47
Trước khi nhịn ăn.....	47
Trò chuyện với cơ thể trước khi thanh lọc	49
Ứng dụng hơi thở để khỏe hơn	52
Ngôi thiền	55
Tịnh khẩu	58
Không sử dụng điện thoại (handy)	60
Tắm nắng	62
Thiền ôm cây	63
Thiền hành	66
Tuy nhiên, điều quan trọng hơn là.....	69
Tri ân nước.....	70
Cách ăn ra	73
Những lưu ý khác.....	77
6. Nhiệm hàn và cách xử lý.....	83
7. Điều kỳ diệu của thanh lọc Nhịn khô	92
8. Cách thức để được tham gia	100

Lời tác giả

Cơ thể của chúng ta là sự kết hợp hài hòa của bốn yếu tố đó là: **ĐẤT, NƯỚC, GIÓ và LỬA**. Như vậy cơ thể này không khác gì thiên nhiên, không khác gì vũ trụ. Cơ thể của chúng ta chính là một tiểu vũ trụ. Thiên nhiên trong ta có liên quan mật thiết đến thiên nhiên bên ngoài. Khi thiên nhiên và môi trường bên ngoài bị ô nhiễm, bị tàn phá cũng là lúc cơ thể chúng ta bị bệnh.

Cơ thể chúng ta rất kỳ diệu vì cơ thể có thể tự chữa lành một cách thuận tự nhiên mà không phải dùng thuốc hay bất cứ một phương pháp can thiệp nào, chỉ cần chúng ta biết cách kích hoạt thì cơ thể lập tức vận hành để chữa lành những bộ phận bị tổn thương và đào thải những chất dư thừa hoặc cặn bã hay độc tố có hại trong cơ thể chúng ta.

Rừng Gọi hoạt động theo định hướng xây dựng một cộng đồng sống cân bằng, tối giản, thuận tự nhiên, cho đi không tư lợi, bảo vệ môi trường và tuân thủ pháp luật. Rừng Gọi không phải là một nơi chữa bệnh mà là một cộng đồng cùng nâng đỡ nhau để tạo lập và duy trì lối sống lành mạnh, thân khỏe – tâm an – trí sáng, từ đó các loại bệnh tật sẽ tự nhiên được giảm thiểu và tiêu trừ.

Thanh lọc Rừng Gội là phương pháp chữa lành thuận tự nhiên, hiệu quả, đơn giản, ít tốn kém, tự mình làm bác sĩ cho chính mình. Nhịn ăn thanh lọc thân tâm, trở về kết nối với nguồn cội - với chính mình, gieo hạt yêu thương, ươm mầm xanh sự sống.

Phương pháp Thanh lọc Rừng Gội là cơ sở thực hành theo phương pháp Nhịn Khô & Liệu pháp 7T dựa trên nền tảng các giải Nobel Y học thế giới 2016 và 2017 . Phương pháp này cũng phù hợp với tinh thần đạo Phật, đạo Chúa hay lối sống của các bậc Giác Ngộ. Cho đến nay các khóa Thanh lọc chuyên sâu Rừng Gội (10 ngày) được tổ chức hàng tháng (thường bắt đầu vào trước kỳ trăng tròn và kỳ trăng non - từ ngày mùng 10 đến ngày 20 âm lịch hàng tháng). Ngoài ra, các khóa Về thiên nhiên cùng Rừng Gội (3 ngày) được tổ chức trên mọi miền đất nước (những nơi có rừng cây, sông suối...).

Phương pháp **thanh lọc Rừng Gội** có tính chất chuyên sâu đến cấp tế bào, cơ thể sẽ đào thải độc tố một cách mãnh liệt do đó trong khi thanh lọc cơ thể sẽ có những triệu chứng (tùy theo cơ địa, sức chịu đựng và thái độ chấp nhận của mỗi người) mà cần sự hỗ trợ của các chuyên gia, lương y, bác sĩ nên Rừng Gội tuyệt đối không khuyến khích người thương tự nhịn khô thanh lọc ở nhà.

Người thương quan tâm đến Phương pháp Thanh lọc Rừng Gội có thể tham khảo qua các cổng thông tin online như

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

YouTube hay Facebook trang THANH LỘC RỪNG GỌI và vào Zoom Rừng Gọi mỗi sáng từ 4h30 đến 6h, mỗi tối thứ 3 và thứ 5 hằng tuần từ 19h đến 21h để được tương tác trực tiếp cùng chuyên gia, lương y, bác sỹ và những người thương đã trải nghiệm... để định hướng cho mình cùng gia đình có một lối sống đơn giản, thuận tự nhiên nhưng lại rất hiệu quả nhé.

Yêu thương và biết ơn !

Thạc sĩ Nguyễn Huỳnh Thuật
*(Sư Rừng gọi, sáng lập runggoi.com
và liệu pháp 7T)*

1. RỪNG GỌI

Rừng gọi là tiếng gọi của cánh rừng ở bên trong mỗi con người, để cho chúng ta được trở về với ngôi rừng ở bên trong chúng ta.

Nhiều người cứ nghĩ Rừng Gọi là mình phải đi về rừng ở đâu đó, mình cứ phải sắp xếp thời gian để đi về rừng ở chỗ này chỗ kia. Chẳng hạn như là ở trong Nam thì đi về rừng quốc gia Cát Tiên, hoặc là ở Đà Lạt thì về rừng quốc gia Bidoup Núi Bà, ngoài Bắc thì có vườn quốc gia Ba Vì, rồi Cúc Phương, Tam Đảo... Nhưng thực ra cái đó chỉ là bên ngoài thôi, quan trọng nhất là chúng ta đi vào một khu rừng mà chúng ta phải lắng nghe tiếng gọi ở bên trong chúng ta. Mỗi con người đều có một khu rừng và thiên nhiên bên trong cũng như thiên nhiên bên ngoài của mỗi chúng ta thực sự rất là tuyệt vời.

Làm sao để chúng ta biết được điều đó ? Chúng ta chỉ cần khép mắt lại, thư giãn, thả lỏng. Một hơi thở vào thì thiên nhiên bên trong chúng ta đang được lấy không khí ở khu rừng bên ngoài để đi vào khu rừng bên trong, để được nuôi dưỡng và trị liệu. Do vậy, rừng bên trong với rừng bên ngoài không hề cách biệt. Tiếng gọi bên trong với tiếng gọi bên ngoài cũng không hề cách biệt. Rừng ở bên

ngoài đang bị tàn phá, đang bị đầu độc, đang bị cháy. Nhưng rừng bên trong của chúng ta cũng đang bị đầu độc, cũng đang bị tàn phá, cũng đang bị cháy.

Rừng bên trong chúng ta cháy như thế nào ? Cháy bởi những cơn tham, cháy bởi những cơn sân, cháy bởi những tị hiềm, đố kỵ, những ganh ghét và những hận thù. Khu rừng bên trong chúng ta cũng đang bị đốt cháy rất mãnh liệt. Do vậy cho nên đây là cái thỏn thức, đây là cái tiếng gọi mà thật sự nó là tiếng gọi của khu rừng bên trong chúng ta để chúng ta được trở về.

Chúng ta có khổ là do chúng ta chưa thấu hiểu được cuộc đời này. Cái cuộc đời này nó luôn vận động và chuyển biến không ngừng, nó là vô thường mà chúng ta cho nó là thường. Vì vậy cho nên, chúng ta cứ dính mắc, chúng ta cứ chấp vào nó, chúng ta cứ nắm giữ nó cho nên khi mất nó thì chúng ta khổ. Còn khi mà chúng ta hiểu được rằng mọi vật, mọi chuyện trên cuộc đời này luôn luôn vận động và chuyển biến không ngừng và nó tuân theo luật vô thường của vũ trụ, thì chúng ta không còn khổ nữa. Do vậy, chúng ta chỉ cần dành 10 ngày để trở về với Rừng Gọi và tham gia một khóa thanh lọc. Thực sự thì đây là cơ hội để chúng ta về được với ngôi rừng ở bên trong chúng ta và cũng là về được với ngôi rừng bên ngoài.

Các khóa thanh lọc của Rừng Gọi luôn luôn được tổ chức ở những nơi có thể giúp cho chúng ta được trở về

với ngôi rừng bên trong và cũng là sự có mặt của thiên nhiên - ngôi rừng bên ngoài để cả hai cùng hòa điệu, để rồi bản tình ca ngân nga bất tận trong lòng của chúng ta, kết nối hòa điệu được với bản tình ca ngân nga của đất trời ngay trong giây phút hiện tại, kết nối cả quá khứ và tương lai ngay trong giây phút tuyệt vời của hiện tại. Đó là tinh thần của Rừng Gọi.

Phương pháp của Rừng Gọi ứng dụng trên tinh thần nhịn khô. Nhịn khô một cách rất có khoa học. Nhịn khô khoa học này rất tuyệt vời, cơ thể của chúng ta có cơ chế sinh tồn. Một bằng chứng sống đó là đội bóng nhí của Thái Lan bị kẹt trong hang mười hai ngày không ăn không uống nhưng các bạn ấy vẫn sống được, thậm chí là mười bốn ngày người ta vẫn sống được như là những người ở đồng đồ nát hoang tàn ở tại Thổ Nhĩ Kỳ hay Serya do động đất gây ra. Mười bốn ngày không ăn không uống mà họ vẫn sống được. Đây chính là một điều rất kỳ diệu, trong khi rất nhiều những người trẻ và em bé sống được trong hoàn cảnh đó nhưng phần lớn người lớn thì không sống được. Lý do vì sao như vậy? Vì những em bé, những người trẻ không có lo buồn, sợ hãi. Các em bé được nuôi dưỡng bằng sự hồn nhiên, nhí nhảnh, vô tư, còn những người lớn chúng ta thì nuôi dưỡng bằng sự sợ hãi, sự bất an. Chúng ta chết vì sự sợ hãi chứ không phải chúng ta chết vì điều gì cả. Do vậy, làm thế nào để chúng ta trở về

với phương pháp rất là thần diệu, rất là kỳ diệu và tuyệt vời đó là phương pháp nhịn ăn và nhất là nhịn khô.

Cơ thể của chúng ta 70% là nước, nước trong cơ thể chúng ta gồm cả nước nội sinh và ngoại sinh. Khi chúng ta đưa nước vào cơ thể mà nước của chúng ta không sạch thì chúng ta vô tình gây ô nhiễm nước ở bên trong chúng ta và chúng ta đầu độc chính mình. Với thức ăn cũng như vậy, đây là công năng lượng đầu tiên.

Tiếp theo công năng lượng thứ hai là chúng ta ăn bằng âm thanh, bằng ánh mắt, ăn qua hình ảnh, chúng ta ăn bằng những sự tiếp xúc với môi trường sự sống này. Quan trọng nhất là chúng ta ăn bằng tâm ý. Do vậy, nếu chúng ta ăn những thức ăn không được lành, được sạch, nhất là tâm ý của chúng ta phát ra mà không thiện lành thì chúng ta đang tàn hại sáu mươi hai ngàn tỉ tế bào của chúng ta, đang tàn hại lục phủ ngũ tạng của chúng ta mà chúng ta không hề hay biết. Như vậy, đến với Rừng Gọi chúng ta có 7T để thực hành một cách rất ráo, để cho chúng ta trở thành những con người tinh thức. Chúng ta thực hành có đủ niềm tin TÍN, rồi thức dậy sớm, sống theo nhịp điệu của sinh học vũ trụ đất trời theo giải Nobel năm 2017 . Chúng ta thực hành Thực dưỡng và nhịn ăn định kỳ, tuyệt thực định kỳ theo tinh thần của Phật, của Chúa. Phật và Chúa cũng đã từng nhịn ăn như vậy.

Theo tinh thần của thiên nhiên, các con thú ở trong rừng khi bị tổn thương cũng nhịn ăn. Hoặc theo tinh thần của các vị Thánh nhân và những người tu theo hạnh đầu đà bao giờ họ cũng trải qua những điều này, đó là ăn tiết thực và tuyệt thực như vậy.

Giải Nobel 2016 đã nghiên cứu và chứng minh rằng, khi cơ thể của chúng ta không nạp dưỡng chất vào trong vòng mười bốn tiếng trở đi, thì cơ thể của chúng ta bắt đầu đào thải hết những độc tố ở bên trong ra, đốt cháy những dư thừa như mỡ thừa và khối u để cho chúng ta được đào thải, được đốt cháy những tạp chất không phù hợp và có hại cho sức khỏe chúng ta.

Khoa học thì như vậy nhưng bây giờ chúng ta đang bị cài đặt, chúng ta được dạy dỗ, chúng ta được giáo dục, chúng ta được truyền thông rằng, cứ ăn nhiều, ngủ nhiều, chúng ta cứ đưa dưỡng chất nhiều vào cơ thể và vô tình chúng ta không biết là chúng ta ăn rất nhiều mà chúng ta đào thải ra hết, chúng ta đào thải ra phân, chúng ta đào thải ra nước tiểu, chúng ta đào thải ra mồ hôi. Mồ hôi thì mặn chát, nước tiểu và phân thì khắm, hôi thối. Bây giờ chúng ta ăn nhanh mà không ăn chậm nhai kỹ thì chúng ta ăn gấp năm lần thức ăn vào, gấp bảy lần thức ăn vào, gấp mười lần thức ăn vào thì cơ thể chúng ta chỉ tiêu hoá một phần thức ăn trong số những phần chúng ta đưa vào mà thôi, còn lại những phần kia cơ thể sẽ đào thải ra.

Chúng ta thấy rằng, do vô minh, thiếu hiểu biết về cơ thể nên chúng ta cứ đi vào cái vòng luân quần và bây giờ các nền công nghệ, các phương tiện truyền thông đang lôi cuốn chúng ta ăn nhiều, mua nhiều, tiêu thụ nhiều để chúng ta khỏe nhưng sự thật không phải như vậy. Sự thật của các vị Thánh nhân, của các vị Giác ngộ bao giờ cũng ăn ít, ngủ ít. Chúng ta thấy khi Phật đã giác ngộ, khi Phật đã trở thành một bậc Chánh Đẳng Chánh Giác thì Phật đâu có ăn một ngày hai ba bữa như chúng ta, Phật chỉ ăn một ngày một bữa duy nhất mà thôi.

Rất nhiều người cũng đang thực hiện và trải nghiệm cái điều tuyệt vời này. Ăn mỗi ngày một bữa rất khỏe. Mỗi ngày chỉ ăn một chén gạo lúc thôi là đã khỏe rồi đâu cần ăn nhiều. Nếu chúng ta muốn thưởng thức sự sống này và cơ thể chúng ta đang khỏe nữa thì chúng ta có thể ăn thêm rau củ quả tại vườn hoặc rau củ quả không có hóa chất.

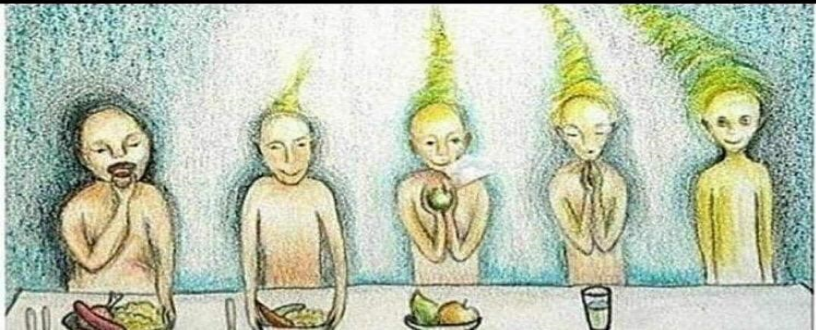
Đây là điều thực sự tuyệt vời, giúp chúng ta thoát ra được cái vòng luân quần của quỹ đạo này, thoát ra khỏi cái ma trận đang đưa chúng ta vào đó. Bây giờ trên thế giới này có rất nhiều ma trận. Nếu chúng ta không tỉnh thức thì chúng ta ở trong ma trận đó mà không biết khi nào chúng ta mới thoát ra được. Nếu chúng ta vô minh, chúng ta thiếu hiểu biết thì chúng ta đang tự giết chính mình. Chúng ta đang đắm chìm trong điều đó, chúng ta đang giết mình bằng ý niệm sai lầm. Chúng ta đang giết

mình bằng những suy nghĩ tiêu cực, chúng ta đang giết mình, đang đốt cháy khu rừng bên trong mình bằng những ngọn lửa của sân, của tham, của giận hờn, của đố kỵ.

Mong rằng, người thương tình thức để rồi chúng ta cùng nhau nương tựa, cùng nhau đi về một nơi có thiên nhiên tuyệt vời, một nơi có môi trường trong lành và chúng ta cùng nhau trở về với ngôi rừng bên trong của chúng ta để lắng nghe tiếng gọi bên trong, để chúng ta cùng nhau tỉnh thức, đi về một lối sống tối giản thuận tự nhiên.

HUNGER IS THE FIRST
ELEMENT OF SELF-DISCIPLINE.
IF YOU CAN CONTROL
WHAT YOU EAT AND DRINK
YOU CAN CONTROL EVERYTHING ELSE.

(Dr Umar Faruq Abd Allah)



2. NHỊN KHÔ VÀ LIỆU PHÁP 7T (Bảy T)

PHƯƠNG PHÁP NHỊN KHÔ KHOA HỌC VÀ LIỆU PHÁP 7T RỪNG GỌI (PHÁP NHỊN 7T).

PHÁP NHỊN 7T chỉ hữu duyên với những người biết suy tư, biết phân tích, biết tự tìm hiểu rồi xác nhận sự hiểu biết của mình, ngang qua sự hành trì, kinh nghiệm cá nhân.

PHÁP NHỊN 7T chống chỉ định đến những người theo một cách mù quáng, thụ động, nhắm mắt, hay tự mình bóp méo sự kỳ diệu của nhịn ăn, thiền định ... theo tà kiến dục vọng của mình.

PHÁP NHỊN 7T là con đường sáng từng bước tỉnh thức ta lên “núi” cao có phần nguy hiểm cho người yếu tim - sợ hãi, là con đường chuyển hóa thân tâm sâu sắc, đến để mà trải nghiệm, mà thấy, chứ không phải đến để nhờ người khác thấy hộ, không phải con đường của người nhắm mắt không thấy, không biết mà là con đường của người thấy, người biết.

NHỊN ĂN 7T KHÔNG CHỈ LÀ THẢI ĐỘC (DETOX) ĐƠN THUẦN MÀ CÒN LÀ PHÁP TU GIẢI THOÁT.

Nhịn ăn nhất là nhịn khô 7T thực chất không chỉ đơn giản là hạn chế calo hoặc dinh dưỡng, không chỉ là đào thải độc tố, không chỉ là thanh lọc cơ thể đơn thuần, không chỉ là giảm béo hay chữa lành các bệnh tật, nhất là các căn bệnh hiểm nghèo (ung thư, tiểu đường, huyết áp, Gout, Parkinson,) mà còn là một pháp tu luyện, còn là một trải nghiệm tâm linh tối thượng (thượng thừa).

Trong suốt cuộc đời biến động và vô thường: dịch bệnh, động đất, thiên tai ... ai trong chúng ta cũng đã-đang-sẽ trải qua tình trạng thiếu thôn lương thực ngoài thiếu thôn tiền bạc, sự thành công hay tình cảm Nhịn ăn là một sự từ bỏ có ý thức, một thực hành có kiểm soát chủ động trong sự thiếu thôn để chứng ngộ sự thật về khô, vô thường, vô ngã – vô tướng và giải thoát ngay kiếp sống này mà không còn dính mắc bất cứ điều gì. Tiếp xúc với đời nhưng tâm không động, không sầu, tự tại và vô nhiễm. Đó là do vì sao chúng ta nên chọn sống đời tam thường bất túc, chọn ăn ngày một bữa giữa trưa và nhiều người thương hữu duyên Rừng Gọi nhịn ăn thành công lại tăng năng lượng, nâng tâm hồn, tăng hiệu quả của bản thân về mọi mặt.

Ban tổ chức cùng các người thương thành công trong các khóa thanh lọc chuyên sâu Rừng Gọi 10 ngày hay lâu hơn đã vượt qua nhu cầu bản năng và kết quả là mang lại cho tất cả chúng ta sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

Không có gì biểu hiện mù quáng hay phản khoa học. Giải Nobel y học 2016 đã khám phá ra cơ chế khoa học của nhện ăn vi diệu này. Bất cứ ai như sư Rừng Gọi, Sư cô Như Ngọc hay chuyên gia Rừng Gọi, nhóm phụng sự đều có thể đạt được mục tiêu của mình nếu có thể suy nghĩ, nếu có niềm tin, nếu có thể nhện ăn và thực hành đúng quy trình 7T về một lối sống tỉnh thức tối giản thuận tự nhiên (Tín, Thức, Thực, Tập, Thiên, Thiên, Thương).

T1-TÍN

Cuộc đời của chúng ta rất tuyệt vời. Cuộc đời luôn luôn vận động và chuyển biến không ngừng trong từng hơi thở đi vào đi ra. Mỗi hơi thở vào ra đó thì ta không còn là ta. Nhưng bây giờ chúng ta cứ không biết rằng một hơi thở đi vào mà không thở ra là chúng ta không còn sống nữa, cho nên chúng ta cứ bám vào nhiều thứ. Chúng ta bám vào cái thân này, bám vào người thương của chúng ta, bám vào tài sản cho nên chúng ta cứ mãi khổ. Do vậy chữ TÍN này rất quan trọng, nó giúp cho ta có Chánh kiến.

Chánh kiến là gì ? Chánh kiến là chúng ta phải chứng ngộ cái khổ ở trên cơ thể của chúng ta. Người thương nào mà có những khó khăn, những nỗi khổ niềm đau thì nó chính là một bài học rất tuyệt vời và xin chúc mừng cho người thương. Người thương nào không có khó khăn thì cũng xin chúc mừng. Tất cả những điều đó liên hệ đến sự khổ đau, như là bùn nuôi cây sen của chúng ta vậy.

Nhờ những khổ đau đó, nhờ những lạnh giá ấy, nhờ cái đói mà chúng ta thực hành nhịn ăn thì nó giúp cho chúng ta có một Trí Tuệ. Trí Tuệ này chúng ta gọi là Tuệ Giải Thoát. Vì sao vậy ? Vì nếu không có cái Tuệ này thì chúng ta cứ trôi lăn trên biển khổ.

Điều quan trọng nữa của chữ Tín này là nó giúp cho chúng ta có Chánh kiến. Chánh kiến giúp cho chúng ta thấy đời này là vô thường, mà Vô thường này có trong từng hơi thở. Một hơi thở đi vào mình không phải là mình nữa. Một hơi thở vào là mình đã vay mượn từ vũ trụ, vay mượn từ thiên nhiên, đất trời. Và trong hơi thở ra thì hàng triệu tế bào chết đi nhường chỗ cho hàng triệu tế bào mới được sinh ra.

Như vậy là chúng ta chứng kiến được sự Vô thường đang diễn ra trong từng hơi thở và chúng ta không còn một cái ngã nào riêng biệt. Nếu có một cái ngã nào riêng biệt, thì chúng ta phải làm chủ điều đó. Bởi vì khi thân có bệnh, hay những cơn đau của chúng ta mà chúng ta còn không kiểm soát được, thì làm gì có cái ngã ở đây, cho nên chúng ta biết rằng Ta không phải là Ta thì mới đích thực là Ta. Đó là cái Chánh kiến đầu tiên, chúng ta phải có niềm tin ấy.

Người thương ơi, khi chúng ta có niềm tin vững trãi rồi thì chúng ta phải hành động. Vì Vô thường nên chúng ta thương nhưng mà lòng chẳng vẩn vương. Chúng ta cứ sống an vui với hiện tại thì hạnh phúc sẽ mãi theo ta. Như vậy thì chúng ta thấy chúng ta là thiên nhiên, chúng ta là thân tứ đại này, chúng ta là tâm thức này. Thân tứ đại này nó có yếu tố của đất, của nước, có yếu tố của lửa, của gió. Yếu tố của lửa là hơi ấm của chúng ta, yếu tố của gió là

hơi thở của chúng ta vào ra, đó là khí và yếu tố của đất là chúng ta thấy thân tứ đại của chúng ta. Khi mà đi tắm, chúng ta kỳ một lần là nó có thể ra hàng loạt tế bào chết trên cơ thể của chúng ta.

Cơ thể của chúng ta gồm 75% là nước, nhất là đôi mắt này. Đôi mắt này gồm 95% là nước. Tế bào nước rất tuyệt vời.

Người thương đã học được thông điệp của nước chưa? Đó là đón nhận tín hiệu của môi trường, đón nhận tín hiệu của Tâm thức, Tâm ý của chúng ta và nước sẽ được thanh lọc. Như vậy cơ thể này sẽ được thanh lọc khi mà chúng ta có niềm tin chân chánh như vậy. Khi chúng ta có một tác ý thiện lành thì nước trong thân thể ta cũng được thanh lọc. Do vậy tôi cũng như tất cả các chuyên gia của Rừng Gọi như chuyên gia Huệ, chuyên gia Hưng, chuyên gia Ngọc, chuyên gia Thụy đều luôn luôn nhắc cho người thương khi thanh lọc ở Rừng Gọi là: chúng ta phải nâng cái ly nước lên, phải nâng thức ăn lên để chúng ta nói chuyện với nước và thanh lọc nước trong sự cầu nguyện ấy. Đó là một niềm tin chân chánh, nó không hề mù quáng, không hề mê tín, không hề tà ma. Nhà khoa học Emô-tô đã chứng minh thông điệp của nước trong cuốn *The Power of The Water* hay là sức mạnh của nước cũng đã nói như vậy. Chúng ta biết rằng thiên nhiên có khả năng tự chữa lành. Một dòng sông sẽ tự chữa lành nếu chúng ta không làm cho nó ô

nhiễm, không đầu độc dòng sông. Khi chúng ta để khu rừng tự nhiên, khu rừng nhân sinh được nghỉ ngơi thì nó cũng sẽ được phục hồi.

Và như thế, nếu cơ thể chúng ta đang có một dòng sông khí huyết bị ô nhiễm, máu bị bẩn như vậy, thì chúng ta cứ nghỉ ngơi đi. Giải Nobel 2016 đã nghiên cứu rằng, khi chúng ta nghỉ ngơi, khi chúng ta không đưa nước bị ô nhiễm, không đưa thức ăn bị ô nhiễm vào cơ thể và tâm ý của chúng ta không bị ô nhiễm, không tiết ra những ác ý thì cơ thể sẽ được thanh lọc, nước ở trong cơ thể chúng ta, máu của chúng ta sẽ được làm sạch.

Khi không đưa dinh dưỡng vào cơ thể trong vòng 14 tiếng đồng hồ thì cơ thể chúng ta kích hoạt một cơ chế gọi là autophagy thì đó là một niềm tin chân chánh rất khoa học. Mà khoa học này là khoa học của thiên nhiên và khoa học hiện đại của thế giới đã nghiên cứu và đã chứng minh điều đó trong giải Nobel 2016.

T2- THỨC

Trong giải Nobel 2017 là tiếp nối của giải Nobel 2016 chúng ta có một cơ chế gọi là cơ chế sinh học.

Con người của chúng ta là thiên nhiên do vậy nếu chúng ta sống trái với luật tự nhiên thì chúng ta sẽ có bệnh, ngược lại nếu chúng ta sống thuận với tự nhiên thì chúng ta sẽ không có bệnh.

Thuận tự nhiên là như thế nào ? Chúng ta hãy thức dậy sớm cùng với mặt trời. Chúng ta có mặt cùng với mặt trời và nên biết rằng từng nhịp điệu sinh học trong cơ thể của chúng ta được kết hợp cùng với nhịp điệu sinh học của đất trời. Và khung giờ từ 3 giờ tới 5 giờ là khung tuyệt vời nhất để phổi được thanh lọc.

Phổi của chúng ta có khả năng làm việc tuyệt vời nhất trong các khung thời gian từ 3 giờ sáng đến 5 giờ sáng. Đó là lí do nhiều vị Thiên Sư và các chùa khuyến khích Thiền sinh thức dậy sớm để cùng nhau ngồi thiền, cùng nhau thải những thán khí ở trong cơ thể ra, để đưa những dưỡng khí mới vào và nhất là những người bị bệnh, những người có vấn đề về ung thư thì càng nên dậy sớm.

Đó cũng là lí do tại sao Rừng Gọi khuyến khích người thương dậy vào lúc 4 giờ và 4 giờ 15 hay 4 giờ 30 chúng ta cùng vào Zoom để nghe thông điệp buổi sáng, cùng nhau ngồi thiền, cùng nhau tập thể dục dưỡng sinh, cùng nhau giao tiếp với chuyên gia. Sau đó vào lúc 5 giờ 45 hoặc 6 giờ chúng ta kết thúc buổi sinh hoạt để ra tắm nắng, chúng ta có mặt cùng với mặt trời và đón ánh nắng huy hoàng, ánh nắng bình minh. Chúng ta đón những giọt sương còn đọng trên lá, chúng ta thả lỏng mình ra.

Tuyệt vời lắm Người thương ơi. Sống được như vậy là chúng ta sống đúng với nhịp điệu sinh học của đất trời.

Giải Nobel 2017 đã nghiên cứu và chứng minh cho ta điều đó và nhất là khung giờ từ 22 giờ cho đến 24 giờ là khung giờ mà chúng ta cần phải được nghỉ ngơi.

Gan chúng ta cũng cần được nghỉ ngơi để bắt đầu từ 24 giờ trở đi thì gan bắt đầu thải độc.

Giờ đó cơ thể cần phải nghỉ ngơi, vậy mà chúng ta vẫn tiếp tục làm việc đến 22 giờ, thậm chí đến 24 giờ vẫn không thôi. Thậm chí chúng ta vẫn cầm điện thoại vào lướt Web, rồi nào là nhắn tin, nào là vào xem thời sự hay kiểm tra Facebook. Chúng ta không chịu ngủ và nhất là chúng ta đang có một cái ánh sáng ảo của cái điện thoại đó hoặc là ti vi đó phát ra. Cái ánh sáng đó là ánh sáng ảo và bộ não của chúng ta nhận được tín hiệu

đó thì tưởng rằng vẫn còn mặt trời. Khi nào tưởng vẫn còn mặt trời như vậy thì nó cản trở, nó tiết ra một loại hoóc môn ngăn cản giấc ngủ của chúng ta. Vậy thì chúng ta đã làm đảo lộn nhịp sinh học mặt trời và bệnh tật được sinh ra từ đây.

Và nhất là từ khi chúng ta thức khuya và dùng điện thoại như vậy thì tất cả những sóng điện trường của sự bất an, lo lắng, sợ hãi của vũ trụ này đang nằm trong đó nó tỏa ra cho chúng ta, chúng ta dần dần bị ảnh hưởng và cơ thể sẽ phát sinh ra bệnh tật. Ngoài ra hệ miễn dịch của cơ thể chúng ta cũng bị suy yếu từ đó. Điện thoại thông minh này chính là con dao hai lưỡi, cái sóng điện thoại này là con dao hai lưỡi và cái sóng Wifi này là con dao hai lưỡi. Một mặt thì nó rất tuyệt vời nhưng mặt khác nó cũng rất là sắc bén. Nó có thể gây hại cho chúng ta một cách âm thầm cho nên chúng ta phải làm chủ việc này. Đó là vấn đề thực sự rất quan trọng.

Chúng ta thức dậy sớm đồng nghĩa với việc chúng ta đừng quá thức khuya và phải sống theo nhịp sinh học, nhất là buổi sáng thì cần phải ra với thiên nhiên. Sau khi vào zoom Rừng Gọi lúc 6 giờ sáng xong thì chúng ta phải ra với thiên nhiên để tắm nắng, để nghe tiếng chim ca, nhìn đám mây thông thả trôi hay nghe tiếng lá cây xào xạc. Hãy tận hưởng cuộc sống ngay trong giây phút này.

T3 - THỰC

Thực là thức ăn thực dưỡng. Thực dưỡng có nhiều cấp độ. Thực dưỡng là nếu chúng ta chưa biết ăn quân bình âm dương thì trước hết hãy giảm lượng thịt vào những bữa ăn hàng ngày. Nhất là những sản phẩm như là đường tinh luyện, bơ, sữa và cả những sản phẩm công nghiệp chúng ta cũng nên giảm lại đến mức thấp nhất.

Sau đó chúng ta dần dần tiến đến với ăn tiết thực, rồi ăn thực dưỡng bằng cách ăn quân bình. Và quan trọng nhất là chúng ta phải tuyệt thực định kỳ để cơ thể thải hết những độc tố đang còn lại trong cơ thể qua từng thời kỳ như vậy.

Cơ thể chúng ta qua năm tháng đã tích lũy sâu những độc tố. Những độc tố này nằm trong tế bào, nhất là với những người có vấn đề về ung thư, những người có vấn đề về trầm cảm. Như vậy những độc tố này ở sâu trong cấp độ máu của chúng ta, nó ăn sâu vào bên trong, đến xương và tủy của chúng ta. Bởi vậy cho nên, chúng ta cần phải dành thời gian cho cơ thể, cộng với kết hợp với việc ăn thực dưỡng.

Thực dưỡng này nguyên nhân chính là vấn đề ăn vào đường miệng. Nhưng nó không chỉ là ăn bằng đường

miệng mà nó còn thông qua các giác quan (tai, mắt, mũi, da).

Chúng ta ăn những hình ảnh qua mắt, chúng ta ăn âm thanh qua đường tai, chúng ta ăn qua làn da, bằng sự tiếp xúc, bằng sự xúc chạm, chúng ta ăn bằng tia nắng, ăn bằng dưỡng khí, không khí đi qua làn da của chúng ta, ăn bằng nước, hơi sương qua làn da của chúng ta và quan trọng nhất là chúng ta ăn bằng tâm ý. Những gì chúng ta tiết ra, những suy nghĩ của chúng ta đó là thức ăn mà Phật gọi là TƯ NIỆM THỰC. Mà quan trọng nhất là năng lượng, từ trường xung quanh và môi trường chúng ta đang sống cũng là một loại thức ăn.

Do vậy cho nên, nếu chúng ta là những con người tỉnh thức thì cần phải cẩn thận với những thức ăn mà môi trường xung quanh đưa vào cơ thể và một điều quan trọng nữa đó là tâm ý của chúng ta. Một tâm khởi lên là trùng trùng duyên khởi, một tâm thiện lành mà chí thành, chí tâm thì nó sẽ linh ứng và nó sẽ câu thông hết tất cả những điều mâu nhiệm của vũ trụ đến với chúng ta.

Thầy đã tạo dựng được một môi trường tuyệt vời Rừng Gọi. Một môi trường để cho người thương trở về, được nương tựa. Đó là một nơi ấm áp, một nơi người thương về để rồi không còn bị những lạnh lẽo, những băng giá, những đau đớn của cuộc đời này vùi dập nữa. Về với Rừng Gọi, về với một môi trường như: Rừng Gọi Cát Tiên hay Rừng Gọi Đắc

Lắc, Rừng Gội Ninh Bình chúng ta giống như được một cái phao cứu sinh và rất nhiều người đã chia sẻ là đã được hồi sinh khi đến với Rừng Gội và đã tìm được đường đi rồi thì không còn lo sợ nữa.

Chúng ta hãy là kim chỉ nam, chúng ta như là những con người đang lênh đênh chìm nổi trong một bể khổ giữa muôn trùng sóng vỗ. Chúng ta không biết đi đâu về đâu giữa biển đời mênh mông và giờ đây chúng ta đến được Rừng Gội. Chúng ta có một liệu pháp nhện khô 7T thì giống như là đã có một cái kim chỉ nam, chúng ta thấy một ngọn hải đăng. Giữa bể khổ như vậy, chúng ta đang lo, đang sợ mà giờ thấy ngọn hải đăng, chúng ta có la bàn, thì chúng ta sẽ biết đi đâu, về đâu.

Nếu sống được như vậy thì sẽ tiêu trừ hết bệnh tật và khi mà không còn lo, không còn sợ nữa thì sự chữa lành kỳ diệu bắt đầu diễn ra.

Chúng ta phải cẩn thận những gì chúng ta tiêu thụ qua ánh mắt, qua tai, qua lời nói, qua miệng bằng đường ăn và đường uống và hơn nữa là qua những tâm ý. Ngoài ra, chúng ta cũng phải cẩn thận với môi trường, với những con người mà chúng ta tiếp xúc và đó là lí do tại sao trong kinh, Phật luôn luôn khuyến khích người thương thân cận với những vị thánh tăng, thân cận những vị thiện tri thức, đó là để chúng ta được nuôi dưỡng, được trị liệu. Còn nếu không thì chúng ta thân cận những người chỉ thích chỉ trích, những người

luôn phán xét, những người năng lượng thấp, những người bị bệnh mà nếu chúng ta là những người chưa tu tập sâu, thì sẽ dễ bị dính mắc và lây nhiễm.

T4 – TẬP

Là tập thở, thở đúng. Trong quá trình nhịn ăn chúng ta phải tập công phu làm no, chống khát, chống mệt, chống lạnh. Về Rừng Gọi người thương sẽ được Thầy cùng các chuyên gia hướng dẫn công phu chống đói và làm no như thế nào, chúng ta thở đúng như thế nào và thở khí công ra sao để vượt qua những cơn đói ảo.

Bình thường khi chúng ta không nhịn thì cũng vẫn phải tập thở đúng để lấy dưỡng khí ôxy đi vào cơ thể và để lấy sinh khí của đất trời nuôi dưỡng cái thân này. Đặc biệt là những người có vấn đề về ung thư thì càng phải đưa đủ khí ôxy vào để tổng hết tất cả những độc tố và đốt những chất dư thừa trong cơ thể, nhất là những khối u đó ra ngoài. Như vậy khi ôxy đó kết hợp với khối vật chất của chúng ta để nó đốt đi, tạo thành nước, thành nước tiểu, tạo thành cái thứ nước mà khi chúng ta đi ra có những cặn bã trong đó.

Rồi chúng ta tập tiết thực, tập tiết nước bọt ra và nhai lại, đặc biệt là khi nhịn ăn. Thực tập tiết và nhai nước bọt như vậy thì đó chính là công phu chống khát .

Một điều rất quan trọng là bình thường khi không nhịn ăn thì chúng ta phải nhai thức ăn thật kỹ đến khi thành nước mới nuốt và khi uống thì chúng ta lại cũng phải nhai thức uống như khi ăn. Việc nhai nhiều có tác dụng tiết ra Enzyme để chữa lành cho cơ thể.

Nước bọt của chúng ta rất màu nhiệm. Nó là cái ngọc dịch của chúng ta, nó là cam lồ và là thần dược. Chúng ta phải biết sử dụng nước bọt này, đừng để uổng phí, nhất là đừng nhả nước bọt ra bởi vì nước bọt có khả năng miễn dịch và phòng chống bệnh tật. Trong quá trình thanh lọc ở Rừng Gọi chúng ta sẽ học được điều này một cách đầy đủ hơn.

Tiếp theo nữa chúng ta tập tư thế đứng. Cần phải làm thế nào để có một tư thế đứng, nhất là cột sống. Cái cột sống này nó nuôi sống chúng ta, nó là cái khung để giữ ngôi nhà thân tâm. Vậy mà nhiều người không biết cách để giữ cho có một tư thế đứng. Trong quá trình thanh lọc ở Rừng Gọi, người thương được học và thực hành để làm thế nào giữ cho tư thế cột sống đứng. Những người nào bị vẹo cột sống, những người có vấn đề về cột sống, hay cột sống không ổn thì sẽ được Sư Rừng gọi, chuyên gia lương y bác sĩ hỗ trợ để điều chỉnh lại, nắn chỉnh cột sống, hay là tác động cột sống như thế nào để người thương trở về một tư thế cột sống đứng. Đặc biệt là những động tác hỗ trợ tập thể dục dưỡng sinh, thiên lay, khí công như thế nào để

giúp chúng ta trở về với một năng lượng quân bình cho cái cột sống này.

Quan trọng hơn nữa là chúng ta tập thể dục dưỡng sinh. Tập thể dục dưỡng sinh thì tùy theo người thương sẽ sử dụng những vận động nào cho nó phù hợp. Đi bộ, thiền hành, tập vẩy tay dịch cân kinh hay là tập các động tác lưu thông khí huyết, các động tác lưu thông các giao lộ trong cơ thể.

Khi chúng ta trở về đời sống bình thường thì tùy mỗi người, có thể là kết hợp đi bộ, hoặc bơi, rồi tập những động tác khí công, hay là đạp xe, yoga cho phù hợp.

Nếu vẫn còn thích múa hát thì hãy đừng ca hát những bản tình sầu, những bản tình ca làm mê muội tâm trí. Chúng ta hát để tập yoga cho cái miệng. Rồi chúng ta cười, yoga cười cũng rất có lợi. Chúng ta cũng có thể múa. Có một số người thương về Rừng Gội còn tập thái cực quyền, hoặc là một số người chọn tập võ. Các động tác như múa võ hay múa kiếm, hoặc là múa gậy đều có mục đích là lưu thông khí huyết.

Quan trọng nhất là chúng ta hãy dùng đôi tay thần kỳ này, đôi tay này là đôi tay năng lượng chữa lành. Chúng ta hãy dùng đôi tay này để vuốt ve, để mát xa cơ thể. Còn nếu người thương nào mà không tự mình làm được hay chưa biết cách làm như thế nào thì đến với Rừng Gội, chúng ta sẽ được các chuyên gia, đội phụng sự theo

đôi hỗ trợ cho người thương trong quá trình trị liệu bằng chuyên môn.

Có rất nhiều điều tuyệt vời khi Người thương đến với Rừng Gọi.

Đặc biệt là chúng ta cần phải làm thế nào để giữ được cái Tinh, cái Thân của chúng ta. Muốn giữ được cái tinh, cái thân thì giống như Hải Thượng Lãn Ông nói đó là "Bé tinh, dưỡng khí, tồn thân. Thanh tâm, hoá dục, thủ chân, luyện hình". "bé tinh" và "tồn thân" rất là quan trọng, cho nên trong quá trình thực hành như thế, chúng ta phải giữ được cái tinh và cái thân. Khi một người thực tập đúng những điều như trên thì sẽ có được một thần thái rất tuyệt vời.

Người thương cũng nên tập thư giãn. Cái quan trọng đỉnh cao nhất của Rừng Gọi là tập CHẾT. Chúng ta sẽ biết cách tập chết, thiền chết như thế nào để chúng ta có cảm giác chết bình an thì lúc đó chúng ta mới sống hạnh phúc được bởi vì sự sống được làm bằng sự chết. Một cái cây chết, nó mục đi, nhưng chính khi đó là sự sống đang nảy sinh. Cũng như sau một ngày làm việc có một giấc ngủ ngon lành, sau một đời làm việc có được cái chết thanh thản.

Đã có người thương khi được hướng dẫn thực tập thiền chết, lần đầu tiên người thương đó đã khóc và xin lỗi.

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

Xin lỗi thầy, xin lỗi bố, xin lỗi mẹ, xin lỗi các con. Từ trước đến giờ nếu không được giúp đỡ thực tập chết thì người thương sẽ không làm được điều này. Cho nên cái chết rất là quan trọng. Chúng ta phải tập chết để rồi khi chết thật thì chúng ta *“lòng không hối tiếc, ý không hôn mê, chánh niệm trở về”*.

Được như vậy thì thực sự tuyệt vời!

T5- THIỀN

Về với Rừng Gội chúng ta được học thiền Tứ niệm xứ: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Về đây người thương sẽ thực tập thiền mọi lúc, mọi nơi để tạo ra cảm giác bình an và hài hòa về mặt nội tâm. Quay về bên trong để nhìn rõ mình hơn.

Dù người thương đi theo tôn giáo nào thì về Rừng Gội người thương cũng vẫn được thực tập thiền để thay đổi ý thức, tìm lại nhận thức và đạt được trạng thái bình an.

Thiền tập để lắng dịu thân tâm làm những việc thiện pháp.

Thiền có hai cấp độ: thiền chỉ là dừng lại và thiền quán là chúng ta quán chiếu để thanh lọc tâm. Quan trọng nhất là chúng ta nảy sinh ra trí tuệ mà trí tuệ đỉnh cao nhất là trí tuệ đạt đến Vô Thường, Vô Ngã và Tương Tức. Như vậy để rồi không còn bị dính mắc, chúng ta sống là “bất động giữa dòng đời sôi động”, chúng ta sống mà không dính giữa dòng đời vạn tính, “tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến” như vậy.

Đó là tinh thần của thiền ở Rừng Gội.

T6 - THIÊN - THIÊN NHIÊN

Chúng ta có thiên lay, thiên tiếp xúc với đất mẹ, tâm tình với đất mẹ. Chúng ta thiên qua các giác quan. Ngày cuối cùng của thanh lọc chúng ta sẽ đi vào rừng, nếu ở Cát Tiên thì đi tham quan Vườn Quốc Gia Nam Cát Tiên, ở Rừng Gội Đắc Lắc đi ngắm cảnh thiên nhiên, còn ở Rừng Gội Ninh Bình thì chúng ta đi thăm quan Vườn Quốc Gia Cúc Phương, ...

Quan trọng nhất là nơi nào có rừng thì mình tắm rừng. Nơi nào có biển thì mình tắm biển. Rồi mình thiên ôm cây. Những cây xanh trong rừng cũng biết thương yêu. Ngàn cây lá hoa cho ta thật nhiều.

Chúng ta ôm cây cũng như chúng ta ôm người, nhất là người nào thiếu tình cảm thì chúng ta hãy ôm cây. Nếu ôm con người thì ta sợ bị dính mắc cho nên ôm cây thì ta không sợ điều đó. Ôm cây tuyệt vời lắm. Cây cũng có những rung động cho nên chúng ta tập ôm cây trước khi chúng ta ôm người để chúng ta không bị dính mắc.

Thiên nhiên là một loại thuốc tuyệt vời có thể chữa lành cho tất cả các bệnh về tinh thần và cảm xúc. Chúng ta về với thiên nhiên cũng chính là về với cội nguồn của chúng ta, giúp chúng ta thanh lọc được tốt hơn.

Bằng cách tiếp xúc với thiên nhiên, với cây cối, chúng ta tiếp nhận những năng lượng và rung động của mẹ thiên nhiên để cảm nhận được tình thương yêu là bản chất của mỗi con người.

T7 – THƯƠNG

Thương trước nhất là thương thân mình. Mình thương cái thân này, thân này có hai cấp độ. Thân bên ngoài là ngoại thân và thân bên trong là nội thân.

Thân bên trong là đôi mắt này, đôi tai này, lỗ mũi này và trái tim này của chúng ta. Chúng ta kết nối với trái tim trong ta và trái tim là mặt trời và chúng ta kết nối được với những điều kỳ diệu thiên nhiên bên trong ta và thiên nhiên bên ngoài ta.

Tôn trọng sự sống đến cấp tế bào của cơ thể mình, trái tim, lục phủ ngũ tạng, từng phần, từng bộ phận cơ thể là tình thương đích thực, là thiện pháp tối thượng.

Thương là tôn trọng sự sống. Sống là cho không chỉ nhận riêng mình. Thương nhưng lòng chẳng vẩn vương. Lắng nghe sâu, hiểu thấu, thương mình và mọi người, muôn loài. Tiêu thụ có tỉnh thức qua bốn loại thức ăn là thức thực, đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và qua bảy công năng lượng là miệng ăn, mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, da xúc chạm, tâm ý và điện từ trường.

Ngoại thân của chúng ta là gồm có những người mà ta yêu thương, những người xung quanh của chúng ta và

cả muôn loài, khi làm được như vậy rồi thì “trong có ấm thì ngoài mới êm”. Và chúng ta biết cách thương yêu, bảo vệ từng vùng tế bào trong ta, từng vùng cơ thể và trở về với năm ngôi nhà của chúng ta. Ngôi nhà ấy có cha có mẹ, ngôi nhà ấy có người hôn phối của chúng ta là chồng, là vợ, là con. Quan trọng nữa là chúng ta yêu thương đất nước của chúng ta hơn, yêu thương thế giới hơn. Và đặc biệt yêu thương đất mẹ, yêu thương muôn loài.

Khi tình thương của chúng ta mở rộng ra như là đại dương minh mông, chúng ta không còn hạn hẹp như là một dòng sông. Khi lòng của chúng ta mở rộng ra như biển đông thì không còn khổ đau nào trên cuộc đời có thể nhấn chìm chúng ta được nữa.

Những khổ đau trên cuộc đời giống như là nắm muối mà chúng ta bỏ vào ly nước, lúc đó ly nước sẽ mặn lắ, không thể uống được. Nhưng cũng nắm muối như thế mà bỏ vào biển thì nó chẳng ảnh hưởng gì cả. Một nắm muối chúng ta bỏ vào dòng sông lớn thì nắm muối này vô hình, vô nghĩa. Cái khổ đau trên cuộc đời này không chạm được vào những người có tấm lòng minh mông. Nhất là những người có tầng năng lượng 540 trở lên thì đó là một tình yêu thương vô điều kiện. Cho đi mà không toan tính. Mình cho đi mà không hề tư lợi gì về mình. Tình yêu thương đó là năng lượng chữa lành một cách vi diệu. Dù

có xa nhau đi chẳng nữa mà chúng ta nhìn nhau, chúng ta gửi năng lượng cho nhau, chúng ta chỉ cần nghĩ đến nhau thì năng lượng đó là năng lượng chữa lành. Đó là tâm thức chữa lành.

Tình thương có trí tuệ không còn bất kỳ nỗi sợ hãi nào, thấu hiểu mọi sự trải nghiệm đến với mình đều có lý do và hoàn toàn tin tưởng vào mọi sự sắp xếp của vũ trụ, bình yên với hiện tại, không còn kỳ vọng vào kết quả (vô tác – aimlessness), làm mọi việc với tâm thuần khiết, vui vẻ, hài lòng với tất cả, chấp nhận mọi sự diễn ra, bao dung, làm mọi việc trong niềm hạnh phúc và yêu thương, không còn phán xét người khác, không còn hơn thua, chỉ còn lại sự bình yên nội tâm và tự do vô biên bên trong để luôn tận hưởng niềm vui sống trong từng khoảnh khắc đang là.



3. TÁC DỤNG CỦA NHỊN KHÔ

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA KHI CHÚNG TA NHỊN ĂN?

Khi chúng ta nhịn ăn, quá trình sử dụng và tích trữ năng lượng thực phẩm xảy ra khi ăn sẽ đảo ngược. Mức insulin giảm xuống báo hiệu cho cơ thể bắt đầu đốt cháy năng lượng dự trữ. Glycogen (glucose được lưu trữ trong gan, trong cơ) là nguồn năng lượng dễ tiếp cận nhất và gan dự trữ đủ để cung cấp năng lượng trong 24 giờ hoặc lâu hơn. Sau đó, cơ thể bắt đầu sử dụng chất béo dự trữ trong cơ thể để lấy năng lượng.

Vì vậy, bạn thấy đây, cơ thể thực sự chỉ tồn tại ở hai trạng thái – trạng thái được ăn (insulin cao) và trạng thái nhịn ăn (insulin thấp). Chúng ta hoặc tích trữ năng lượng từ thức ăn, hoặc đốt cháy năng lượng thức ăn. Nếu việc ăn uống và nhịn ăn được cân bằng, sẽ chẳng có sự tăng cân thực sự nào.

Tuy nhiên, nếu chúng ta dành phần lớn thời gian trong ngày để dự trữ năng lượng thức ăn (vì đang ở trạng thái ăn), thì theo thời gian, chúng ta sẽ tăng cân. Điều cần phải làm để khôi phục sự cân bằng là tăng thời gian đốt cháy

năng lượng từ thực phẩm (bằng cách chuyển sang trạng thái nhịn ăn).

Sự chuyển đổi từ trạng thái ăn sang trạng thái nhịn ăn xảy ra theo nhiều giai đoạn, như mô tả kinh điển của George Cahill, một trong những chuyên gia hàng đầu về sinh lý khi nhịn ăn:

Khi ăn: Lượng đường trong máu tăng lên khi chúng ta hấp thụ thức ăn đến, và mức insulin tăng lên để di chuyển glucose vào các tế bào, sử dụng nó làm năng lượng. Glucose dư thừa được lưu trữ dưới dạng glycogen trong gan hoặc chuyển hóa thành chất béo.

Giai đoạn sau hấp thu (6 đến 24 giờ sau khi bắt đầu nhịn ăn): Tại thời điểm này, lượng đường trong máu và mức insulin bắt đầu giảm. Để cung cấp năng lượng, gan bắt đầu phá vỡ glycogen, giải phóng glucose. Glycogen được dự trữ có thể duy trì trong khoảng 24 giờ đến 36 giờ.

Tân tạo đường (24 giờ đến hai ngày sau khi bắt đầu nhịn ăn): Tại thời điểm này, glycogen dự trữ đã cạn kiệt. Gan sản xuất glucose mới từ các axit amin trong một quá trình được gọi là gluconeogenesis (hay tân tạo đường). Ở những người không bị tiểu đường, mức đường huyết giảm xuống nhưng vẫn ở trong giới hạn bình thường.

Ketosis (hai đến ba ngày sau khi bắt đầu nhịn ăn): Mức insulin thấp kích thích quá trình phân giải lipid, phân giải chất béo để lấy năng lượng. Triglyceride, dạng chất béo được sử dụng để lưu trữ, được chia thành glycerol và ba chuỗi axit béo. Glycerol được sử dụng cho tân tạo đường, vì vậy các axit amin trước đây được sử dụng có thể được dành cho quá trình tổng hợp protein. Các axit béo được sử dụng trực tiếp để cung cấp năng lượng cho hầu hết các mô của cơ thể, nhưng không bao gồm não. Cơ thể sử dụng axit béo để tạo ra thể xeton, có khả năng vượt qua hàng rào máu não và được não sử dụng để tạo năng lượng. Sau bốn ngày nhịn ăn, khoảng 75% năng lượng não sử dụng được cung cấp bởi xeton. Hai loại xeton chính được tạo ra là betahydroxybutyrate và acetoacetate, có thể tăng hơn 70 lần khi nhịn ăn.

Giai đoạn bảo tồn protein (năm ngày sau khi bắt đầu nhịn ăn): Mức độ hormone tăng trưởng cao sẽ duy trì khối lượng cơ và các mô nạc. Năng lượng cho quá trình chuyển hóa cơ bản hầu như do axit béo và xeton cung cấp. Glucose trong máu được duy trì nhờ tân tạo đường bằng cách sử dụng glycerol. Nồng độ norepinephrine (adrenaline) tăng lên nhằm ngăn chặn bất kỳ sự giảm tỉ lệ trao đổi chất nào. Có một lượng protein được chuyển hóa liên tục, nhưng không được sử dụng làm năng lượng.

Về bản chất, những gì đang được mô tả ở đây là quá trình chuyển từ đốt cháy glucose sang đốt cháy mỡ. Mỡ chỉ đơn giản là năng lượng thực phẩm dự trữ của cơ thể. Trong thời gian lượng thức ăn ít, thức ăn dự trữ được thải ra tự nhiên để lấp đầy khoảng trống. Cơ thể không “đốt cháy cơ bắp” trong nỗ lực tự cung cấp thức ăn cho đến khi sử dụng hết lượng mỡ dự trữ.

Một điểm quan trọng cần nhấn mạnh là các cơ chế này hoàn toàn tự nhiên và hoàn toàn bình thường. Thời kỳ thiếu lương thực luôn là một phần tự nhiên của lịch sử loài người, và cơ thể chúng ta đã hình thành các cơ chế để thích nghi với thực tế cuộc sống thời kỳ đồ đá cũ này. Nếu không, chúng ta đã không thể tồn tại. Không có hậu quả bất lợi cho sức khỏe khi thực hiện các chức năng này, trừ trường hợp suy dinh dưỡng (tất nhiên bạn không nên nhịn ăn nếu đang bị suy dinh dưỡng, và nhịn ăn quá độ cũng có thể gây suy dinh dưỡng). Cơ thể không “tắt”, nó chỉ đơn thuần thay đổi các nguồn nhiên liệu, từ thức ăn sang mỡ của chính chúng ta. Nó thực hiện điều này với sự trợ giúp của một số điều chỉnh về nội tiết tố để nhịn ăn.

4. CÁC DẤU HIỆU CÓ THỂ XẢY RA TRONG QUÁ TRÌNH NHỊN ẪN

Mỗi người có một thể trạng khác nhau. Trong khi thanh lọc có thể có những triệu chứng dưới đây xảy ra, nhưng với người này thì nhiều hơn và với người khác thì ít hơn. Giống như những nhân gì mình đã gieo trước đây và khi nó trở quả thì cũng khác nhau vậy.

Những gì bất thường xảy ra trong khi thanh lọc cũng là bình thường. Quan trọng là người thương phải biết lắng nghe cơ thể của mình.

Người thương đừng lo lắng khi thấy một số triệu chứng xảy ra bởi vì như vậy sẽ bị tiêu hao năng lượng. Một người sống bình thường cần khoảng 1200 kcal đến 2000 kcal để sống một ngày. Trong những ngày người thương không ăn, không uống nhưng cơ thể vẫn tiêu hao năng lượng do khí ôxy vẫn đốt cháy những vật chất trong cơ thể để tạo năng lượng và nhiệt. Tạo nhiệt để cho mình nóng lên, tạo năng lượng để mình có thể sống trong những ngày thanh lọc.

Tuy nhiên nếu tâm lo lắng, sợ hãi nổi lên thì nó làm tiêu hao rất nhiều năng lượng làm cho cơ thể bị mệt và choáng váng.

Về mặt khoa học, khi mình tiết ra một tâm lo sợ thì cơ thể tiết ra nhiều hoóc môn, trong đó có hai hoóc môn là cortisol và adrenaline, nếu cảm giác mạnh quá có thể gây co mạch và tắc nghẽn. Thậm chí khi cảm xúc mạnh quá có thể gây choáng váng, đột quỵ, thiếu không khí lên não. Tất cả những điều này đều rất nguy hiểm.

Đây cũng là lý do mà Rừng Gọi không khuyến khích người thương tự thanh lọc ở nhà. Làm ở nhà khi chưa tìm hiểu kỹ, thiếu hiểu biết, thiếu khoa học, thiếu chuyên gia hỗ trợ thì có thể nguy hiểm đến tính mạng, mình không nên liều lĩnh như vậy.

Nếu chưa có thiền tập thì rất khó đi qua những khó khăn khi nó xảy ra trong thân và trong tâm. Quan trọng là mình học được cách chấp nhận, cách kham nhẫn. Mình phải chân thật với chính mình. Cơ thể mình đang ở tình trạng nào thì mình phải biết và chấp nhận nó như thế. Khi mình đã chấp nhận, đã kham nhẫn được thì mình mới tinh tấn vượt qua được những đau đớn, những khó khăn, những khổ đau. Chính những cái đó khi mình phải trả giá trong ba ngày nhịn khô đầu tiên để mình học được bài học vô thường, vô ngã và có được sự giác ngộ giải thoát ngay trong kiếp sống này.

Vậy, những dấu hiệu, triệu chứng đó là những gì?

1. Cảm giác đói bụng
2. Khát nước
3. Mệt mỏi
4. Hơi thở hôi
5. Hoa mắt, chóng mặt
6. Nhức đầu
7. Ngủ không ngon, tỉnh thức
8. Đau nhức người
9. Sốt
10. Đau răng, chảy máu, mủ chân răng
11. Buồn nôn, nôn ói
12. Đánh trống ngực, hụt hơi, nhịp tim nhanh
13. Đau nhói vùng tim
14. Đau cơ do vận động quá mức, tập quá mức
15. Tiểu buốt và đau khi tiểu
16. Có kinh sớm và ra máu kinh màu bất thường (do phần phụ có vấn đề)
17. Đau bụng dưới, ra máu bất thường
18. Cảm lạnh, nhiễm hàn
19. Sổ mũi, nhức vùng xoang

20. Đau họng, khan giọng, mất tiếng
21. Nổi mẩn đỏ ngoài da, ngứa
22. Đầy hơi, đau vùng dạ dày, ruột, sôi bụng
23. Cầu phân đen
24. Ngất xỉu, choáng
25. Sung, viêm xương hàm
26. Viêm tuyến nước bọt
27. Triệu chứng động kinh với người ung thư di căn
não

(Tính tới thời điểm hiện tại)

5. QUÁ TRÌNH THANH LỘC NHỊN KHÔ

Trước khi nhịn ăn

Khi bạn đã tìm hiểu kỹ, có niềm tin, ý chí và quyết tâm cao, không ai, không điều gì có thể lay chuyển thì mới có thể bắt đầu đợt thanh lọc.

Rừng Gỏi tuy đơn sơ, mộc mạc nhưng có không gian yên tĩnh, năng lượng yểm trợ của người hướng dẫn và những người cùng về thanh lọc. Không khí trong lành và năng lượng tràn đầy của thiên nhiên sẽ đi vào bạn, giúp cho quá trình thanh lọc, chữa lành – trị liệu diễn ra một cách nhanh chóng, kỳ diệu.

Trường hợp bạn không thể về Rừng Gỏi và mong muốn thanh lọc tại nhà, bạn cần tránh xa những người thân không hiểu, không ủng hộ vì năng lượng tiêu cực của họ sẽ là độc tố, là thức ăn (thức thực) đi vào bạn, khiến cho việc thanh lọc bị trì trệ, không có kết quả tốt.

Đồng thời, bạn nên chọn cho mình một môi trường tốt, phù hợp. Đó là nơi có thiên nhiên và không gian yên tĩnh, gần gũi với những người có cùng quan điểm, cùng niềm

tin và cùng thực hành với nhau. Đây là thức ăn, là yếu tố ảnh hưởng rất lớn đến kết quả thanh lọc. Tuy nhiên Rừng Gọi không khuyến khích người thương tự thanh lọc tại nhà. Thanh lọc bằng cách nhịn ăn là con dao hai lưỡi, có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Để việc nhịn ăn được thuận lợi, dễ dàng thì ngoài niềm tin, môi trường phù hợp, sự chuẩn bị trước khi nhịn ăn rất quan trọng. Nguyên tắc là phải theo quy luật của tự nhiên, mọi sự phải từ từ và từng bước, không thể vội vàng. Người càng có nhiều độc tố, nhiều bệnh thì sự chuẩn bị trước khi nhịn chính thức càng phải thận trọng, kỹ càng.

Trước khi nhịn ăn một tuần, chúng ta nên ăn thuần cơm gạo lứt nhạt (không muối), nếu thấy khó ăn thì có thể ăn kèm thêm mè rang. Người thương ăn trong sự im lặng, nhai ngậm miệng, nhai kỹ thành nước rồi mới nuốt từng ngụm nhỏ. Ăn với tâm biết ơn và hoan hỉ thì miếng ăn sẽ trở thành thuốc, là thần dược.

Trước khi nhịn ăn ba ngày, ngày đầu bạn nên ăn cháo gạo lứt, ngày thứ hai giảm bớt một nửa lượng cháo, ngày thứ ba uống nước gạo lứt rang. Ba ngày này chỉ ăn bữa sáng và trưa, không ăn tối và không được ăn no, chỉ ăn tối đa 75% bao tử.

T rò truyện với cơ thể trước khi thanh lọc

Bạn thân mến! Trước khi bước vào giai đoạn nhịn ăn, nếu chúng ta không nói chuyện với cơ thể mà đột ngột nhịn ăn cơ thể sẽ rơi vào trạng thái mệt mỏi và thèm ăn. Nhưng nếu chúng ta nói chuyện với cơ thể mình trước, cơ thể sẽ có thể có sự chuẩn bị và hợp tác rất là tốt. Nhịn ăn sẽ trở nên nhẹ nhàng và không cảm thấy đói, muốn nhịn mấy ngày cũng nói với cơ thể, mình muốn nhịn một ngày, hai ngày, ba ngày, bảy ngày hoặc nhiều hơn.

Chúng ta chọn một nơi thật yên tĩnh, tìm cho mình một tư thế thật thoải mái. Có thể ngồi kiết già, bán già hoặc nằm thư giãn trên nền nhà, trên mặt sàn, dưới nền đất hoặc ở giữa vườn. Đầu tiên chúng ta sẽ thả lỏng đầu, thư giãn đầu, thư giãn đôi mắt, thư giãn hai tai, thư giãn hai gò má, thư giãn miệng, thư giãn cằm, thư giãn cổ, thả lỏng hai bờ vai, thư giãn hai tay, thư giãn các ngón tay, thư giãn sống lưng, thư giãn sườn bên trái, sườn bên phải, thư giãn hông, hai bắp vế, đầu gối, hai bắp chân, thư giãn bàn chân và các ngón chân, thư giãn các nội tạng trong cơ thể. Đặt tay lên trái tim cảm nhận sự mềm mại, hơi thở phồng lên, xẹp xuống.

Chúng ta bắt đầu giao tiếp với cơ thể.

Cơ thể thân mến, cảm ơn bạn đã đi cùng mình bao nhiêu năm nay. Cảm ơn bạn đã cho mình cảm nhận cuộc sống

tươi đẹp, mình thực sự rất cảm ơn bạn. Mình cũng xin lỗi, mình đã không chăm sóc tốt cho bạn, nên nhiều lúc đã để bạn căng thẳng, stress, đau nhức chỗ này chỗ kia. Bạn báo cho mình biết rằng cơ thể đang có những tổn thương nhưng mình đã lơ bạn đi, mình đã không để ý đến bạn, đã không trở về ôm ấp bạn, để xoa dịu, để cân bằng lại. Mình thật sự rất xin lỗi bạn, mình đã sai rồi, mong bạn tha lỗi cho mình. Mình xin lỗi, mình đã không chăm sóc tốt cho bạn, mong bạn hãy tha lỗi cho mình. Mình xin lỗi, mình đã không chăm sóc tốt cho bạn, tha thứ cho mình bạn nhé.

Cơ thể thân mến, mình thật sự rất cảm ơn bạn. Từ bây giờ mình sẽ chăm sóc tốt cho bạn hơn, mình sẽ yêu bạn hơn. Mình nói được, nhất định sẽ làm được. Mình nhất định phải yêu bạn hơn. Mình cần phải chăm sóc thật tốt cho bạn. Mình cần phải yêu bạn nhiều hơn. Mình nói được nhất định sẽ làm được.

Bạn thân mến, cơ thể của mình, trong những ngày này mình sẽ trao bạn vào tay thiên nhiên, mình xin hướng tới đáng tối cao để được làm sạch bên trong và trẻ lại.

Cơ thể thân mến, các cơ quan bộ phận cơ thể thân mến, cảm ơn sự hợp tác của các bạn. Bắt đầu từ hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau bước vào giai đoạn nhịn ăn trong trạng thái vui tươi. Thông qua quá trình nhịn ăn chúng ta sẽ trở nên khỏe mạnh hơn, vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn. Từ nay trở đi chúng ta sẽ bắt đầu khai phá các tiềm năng vốn

có. Bước vào trạng thái không ăn cũng không đói, không uống cũng không khát, tinh thần sáng khoái, thân tâm cân bằng, hồi phục trạng thái nguyên bản, thanh thản an lạc. Mình sẽ hoàn toàn kiểm soát được mọi trạng thái trong những ngày này. Sẽ không để cho một cảm giác đói giả nào có thể bắt mình ngừng quá trình nhịn ăn bạn nhé. Trong ngày này, mình sẽ trao bạn vào tay thiên nhiên, mình xin hướng tới đấng tối cao để làm sạch bên trong và trẻ lại. Mình hoàn toàn tin vào sức mạnh của thiên nhiên. Thiên nhiên sẽ chữa lành cho chúng ta. Cơ thể thân mến, bạn biết không? Mỗi một phút nhịn ăn làm cho mình đười đười được các chất độc ra khỏi cơ thể mình, mỗi một giây nhịn ăn làm cho cơ thể mình trở lên hạnh phúc hơn. Cứ sau mỗi một giờ cơ thể mình lại càng làm cho sạch hơn, tốt đẹp hơn.

Khi nhịn ăn là mình đang sử dụng được phương pháp để làm sạch thể chất, tinh thần và lý trí mà những người thầy vĩ đại của nhân loại đã sử dụng trong suốt nhiều thế kỷ. Bạn thấy không, sự kỳ diệu nhịn ăn sẽ đến với chúng ta. Chúng ta sẽ đồng hành cùng nhau trong những ngày này.

Chúng ta sẽ thật hạnh phúc.

Mình tin bạn và mình sẽ vượt qua

Ứng dụng hơi thở để khỏe hơn

Bệnh là tiếng gọi bên trong, là món quà, là ân sủng để ta nhận ra bài học để thay đổi bản thân.

Thở bụng là một phương pháp có thể chữa được một số bệnh về đường ruột và tiêu hóa, rối loạn thần kinh thực vật. Tuy nhiên người cũng hơi tuyên truyền thần thánh hóa phương pháp này.

Hiện nay tại sao các nghiên cứu đều chỉ ra chúng ta thiếu ôxy, tại sao vậy ?

Bởi sự trao đổi khí khi ta hít thở diễn ra ở các phế nang, tức các túi phổi, chứ sự trao đổi khí không phải ở phế quản.

Dưới tác động của stress trong cuộc sống, các kết quả nghiên cứu chỉ ra hơi thở ngày càng ngắn, bình quân chưa tới 3s/1 nhịp. Điều này có nghĩa ta chỉ hít một phần khí mới ở phổi trên cùng, còn tất cả phần dưới phổi còn nguyên thán khí và carbonic...

Vì vậy một số người ngồi thiền và tập khí công họ khỏe và ngủ rất ngon, thật ra vì một phần họ hít thở sâu, thở ra hết sạch.

Mỗi khi nhớ tới, bạn cũng hãy tập thói quen ép thành bụng thở ra hết và hít vào thật tự nhiên, đủ đầy. Ko quan trọng là khi bạn đứng hay ngồi.

Bạn nhớ từ từ hít vào rồi từ từ thở ra. Tại sao lại từ từ ?

Bạn hình dung thế này. Cơ thể ta là một cỗ máy đồng bộ, khi stress, lập tức nhịp tim nhanh hơn. Nhưng khi bạn chủ động thở chậm lại thì điều gì diễn ra ?

Giống như bạn ngồi trên xe đạp, từ trên đỉnh dốc, chỉ nhả phanh là xe lao xuống, pedal quay nhanh. Giờ chỉ cần chủ động ghìm pedal lại, xe sẽ chậm lại tự động.

Đây cũng là nguyên lý vận hành hơi thở để stress tiêu tan. Gặp một người stress, thay vì khuyên họ bình tĩnh (không ăn thua), bạn cũng có thể yêu cầu họ hít vào thật sâu rồi từ từ thở ra họ sẽ tự động bình tĩnh lại.

Tiếp theo, khi thở bụng tác động vào cơ hoành, cơ hoành lại tác động vào ruột và đại tràng. Rất nhiều người khỏi bệnh đại tràng, ruột, tiêu hóa... khỏi các bệnh thần kinh thực vật, bằng cách vận động ruột thông qua hơi thở.

Không chỉ vậy, rất nhiều nghiên cứu chỉ ra, rất nhiều căn bệnh nan y, bao gồm cả ung thư... chỉ cần có cách nào đó cung cấp đủ oxy cho tế bào thì phần lớn các căn bệnh này sẽ biến mất. Có điều ngành y vẫn chưa tìm ra cách để thực hiện.

Nhưng có hai cách rất đơn giản để thay đổi sự cung cấp oxy tốt nhất đó là: Hít thở và ăn rau củ quả phù hợp.

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

Một số người thì thỉnh thoảng họ nâng cao bài tập bằng cách tập theo phương pháp thở bốn thì. Khi họ thở hết ra, họ có thể ngưng thở một chút, nuốt khí vào. Khi họ hít vào, họ cũng ngưng lại một chút, nuốt khí vào trước khi thở ra. Tại sao họ lại làm như vậy ?

Khi hít vào hết, rồi ngưng lại, sẽ kéo dài thêm thời gian trao đổi khí (chứ không thở ra ngay). Còn khi thở ra hết rồi ngưng lại, lúc này sẽ giúp họ tập làm quen với sự thiếu oxy, làm quen với sự gắng sức (cũng giống như bạn tập nhịn ăn vậy).

Hơi thở có một điểm đặc biệt thú vị mà chỉ nó mới có, bạn biết là gì không ?

Đó là trong khi tất cả những cơ quan vận hành tự động trong cơ thể bạn không thể can thiệp bằng ý muốn. Duy có hơi thở là thứ duy nhất vận hành tự động nhưng bạn lại cũng có thể chủ động điều khiển được nó bất kì lúc nào...

12 CÂU VỀ THỞ

Thốt bụng thở ra
Phình bụng thở vào
Hai vai bất động
Chân tay thả lỏng
Êm chậm sâu đều
Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào
Bình thường qua mũi
Khi gấp qua mồm
Đứng ngồi hay nằm
Ở đâu cũng được
Lúc nào cũng được!

BS NGUYỄN KHẮC VIỆN

(1913 - 1997) 1943-1948 mổ 7 lần, cắt 8 xương sườn, cắt bỏ lá phổi phải và 1/3 lá phổi bên trái

Nhà văn, TS-BS Đỗ Hồng Ngọc



Thở cơ hoành

Tăng nạp O₂
Xoa bóp nội tạng
Hỗ trợ tim
Hoạt khí huyết
Giảm stress...
Trị loạn động

Kết nối tâm thân

Ngôi Thiên

Ngôi thiên (ngôi bình yên) để cho mình được bình an, thư giãn.

Ngôi thiên giúp cho quá trình thanh lọc cơ thể được tốt hơn. Bởi vì bản chất của ngôi thiên, hay Rừng Gọi thường dùng từ là ngôi bình yên để cho mình trên cấp độ Thân là làm cho lắng dịu thân, rồi cấp độ Tâm là lắng dịu tâm.

Muốn cho thân yên thì tâm phải yên và muốn cho tâm yên thì phải ngôi thiên. Ngôi thiên và nương vào hơi thở. Hơi thở là cầu nối giữa thân và tâm để mình lắng dịu cái thân và để cho tâm của mình được an.

Đặc biệt trong quá trình thanh lọc thì nhờ thực hành thiên mình đưa tâm trở về với thân trong giây phút hiện tại để mình nhận biết, và tỉnh thức, để mình ý thức rõ ràng những gì đang diễn ra trên thân của mình, các cảm thọ nào đang diễn ra, cái suy nghĩ nào đang diễn ra để ta có thể nắm bắt được một cách rõ ràng nhất. Qua đó ta nhận ra được ta là ai và có mặt trên cõi đời này để làm gì và tại sao phải trải nghiệm cái khổ để này. Khi học được bài học của vô thường, vô ngã để mình thấy mình chẳng là gì cả thì mình buông đi những chấp ngã, kiến thủ của mình. Khi thấy mình không là ai thì mình mới là tất cả. Khi đó cái tiêu vũ trụ là mình có thể hòa với cái đại vũ trụ bên ngoài kia.

Khi chúng ta biết được tại sao chúng ta đến với cuộc đời này thì chúng ta thấy chúng ta làm mọi điều mà thực ra không làm gì cả.



Rừng Gọi thực tập thiền hơi thở hay thiền chánh niệm. Nó cũng chính là ứng dụng của thiền Vipassana.

Cấp độ thứ nhất là quan sát hơi thở. Cấp độ thứ hai là quan sát cảm thọ, quan sát những suy nghĩ của mình: Thân, Thọ, Tâm. Để thấy rõ các Pháp vận hành.

Bốn cái này (Thân, Thọ, Tâm, Pháp) không thể tách rời mà nó là một trong từng sát na, trong từng hơi thở vào ra mình nhận biết rất rõ những gì đang diễn ra trong mình. Cảm thọ vào đang diễn ra, suy nghĩ nào đang diễn ra và Pháp nào đang vận hành. Nếu tâm của mình chưa an thì mình có thể quay về nương vào hơi thở. Khi tâm đã an thì mình quán chiếu sâu và quán Pháp để thấy rằng vạn pháp là vô thường. Khi cảm xúc lên như đau nhức, khó chịu và

khi nó xuống dịu dàng, nhẹ nhàng. Đó chính là sự thăng trầm. Sự lên xuống đó là vô thường, thật rõ ràng. Vô thường cũng là vô ngã. Mình thấy rằng mình không thể làm chủ được cảm xúc đó. Từng hơi thở đi vào không phải là mình. Chính cái hơi thở đó là mình đã vay mượn của đất trời, của thiên nhiên. Hơi thở ra cũng đâu phải là mình thì làm gì có cái Mình ở đây. Mình cho mình là mình bởi vì mình vô minh. Khi đã giác ngộ được vô thường (sự thật về thời gian) và vô ngã (sự thật về không gian) thì mình không bám chấp vào cái tôi nữa.

Thiền có hai cấp độ là Thiền Chỉ và Thiền Quán.

Thiền chỉ là mình dừng lại, an tịnh cái thân này, cái tâm này. Thiền quán là mình quán chiếu sâu để phát sinh trí tuệ, chặt đứt phiền não. Cái phiền não này là do mình vô minh, mình có những tri kiến sai lầm là Ngã - Thân - Chúng Sanh - Thọ Mạng. Mình thấy là mình có sống, có chết nhưng khi thấy sự thật rồi thì làm gì còn có sống, có chết. Mình là năng lượng. Mà năng lượng không có sinh, không có diệt. Nó chỉ chuyển hóa từ dạng này sang dạng khác mà thôi. Đã chuyển hóa rồi thì mình chỉ còn suy nghĩ thiện, lời nói thiện và hành động thiện để chuyên hoá cái năng lượng của bản thân. Mình nâng tăng năng lượng của mình lên khi mình không có sinh và cũng không bị diệt. Đó chính là khi tâm đạt được tâm vô úy. Các bậc giác ngộ khi đạt được tâm vô úy thì các

vị ấy làm mọi sự mà như chẳng làm gì cả. Mình không còn bất cứ một sự sợ hãi nào.

Tĩnh Khẩu

Pháp môn tịnh khẩu giúp người thương giữ năng lượng. Có câu “khẩu khai thì thần khí tán”. Có nghĩa là khi mình nói chuyện thì khí của mình bị tán, bị loạn. Rất nhiều người rối loạn là do nói nhiều và mất sự kiểm soát cảm xúc. Trong quá trình nhịn ăn thì cơ thể rất cần năng lượng và mình phải biết tiết kiệm năng lượng có sẵn trong mình. Chính khi mình không nói chuyện, không thuyết pháp là cách mình giảm thiểu năng lượng bị thất thoát ra ngoài.

Tĩnh khẩu giúp cho mình đi vào tĩnh lặng sâu hơn. Muốn nói thì phải suy nghĩ, tâm phải lao xao. Mà như thế thì chúng ta không có sự lắng tâm và thấu rõ.

Thực tập tịnh khẩu và kết hợp với thiền hành là mình đưa tâm trở về với thân trong giây phút hiện tại.

Chính cái sự yên lặng này giúp chúng ta nhìn được cái gì đang tồn thức ở bên trong mình. Cái tồn thức này có thể là cơn đau, có thể là cảm giác khó chịu, bứt rứt ở trong thân. Nhưng mình ý thức rằng điều này thật tuyệt vời mà mình đang được trải nghiệm và mình nên biết ơn thay vì mình lo sợ.

Nhịn khô là mình đang nằm trên bàn phẫu thuật của thiên nhiên. Cơ thể của chúng ta đang được đưa về trạng thái quân bình. Như vậy chắc chắn là nó sẽ có giông bão. Người thương cũng tự thấy rằng khi mẹ thiên nhiên có giông bão thì nhờ giông bão đó mà cơ thể mẹ thiên nhiên được quân bình trở lại.

Tương tự như vậy, tất cả những đau nhức, bức xúc, nôn ói bên trong của chúng ta về mặt cảm thọ trong khi thanh lọc chính là năng lượng chưa được quân bình. Nó là yếu tố tích cực trong quá trình thanh lọc để chúng ta quân bình thân tâm.

Chính cái sự im lặng này giúp chúng ta lắng nghe cơ thể được sâu và hiểu thấu cơ thể mình hơn.

Nếu mình không im lặng thì mình không hiểu thấu được nguồn cơn nào mà chúng ta bị bệnh như vậy, chúng ta học được bài học từ cái đau đó.

Sự im lặng này giúp chúng ta đi vào Định một cách dễ dàng hơn. Nhờ có Định này mà ta phát sinh được trí tuệ, chặt đứt được phiền não. Có trí tuệ rồi chúng ta mới nhìn thấu rõ mọi sự nhất là nguyên nhân nào gây ra cho chúng ta bị bệnh, nguyên nhân nào gây ra cho chúng ta trải nghiệm đau đớn, nguyên nhân nào gây ra cho chúng ta bị ói, ...

Thực hành tịnh khẩu là chúng ta cũng đang giúp cho người thương xung quanh ta có thêm năng lượng thánh thiện.

Vậy bây giờ chúng ta cùng thực hành pháp môn này người thương nhé!

Không sử dụng điện thoại (Handy)

Bắt đầu vào quá trình thanh lọc thì người thương sẽ phải nộp điện thoại cho ban tổ chức. Tương tự như tịnh khẩu, việc không sử dụng điện thoại giúp cho người thương không bị phóng tâm, để mình không bị phóng giật, được tĩnh lặng. Thanh lọc tất cả những cái khác là phương tiện, còn thanh lọc tâm là cứu cánh. Phương pháp nhịn khổ giúp cho chúng ta phát sinh trí tuệ. Mà muốn phát sinh trí tuệ thì mình phải có sự định tâm. Muốn có sự định tâm thì phải có tịnh khẩu, không để tâm phóng ra bên ngoài. Nếu dùng điện thoại thì người thương đang bị phóng tâm.

Cơ thể chúng ta là cỗ máy phát nhận năng lượng, có điện trường sinh học mà chúng ta gọi là điện từ trường. (Electric field). Mỗi tế bào, mỗi cơ quan của ta đều có từ trường kể cả tim, não và cơ thể. Trái đất của chúng ta thì có điện từ trường chữa lành. Ai nhận được điện từ trường thì rất tốt để chữa lành, còn ai bị cắt kết nối với điện từ trường của trái đất (ví dụ sống trong môi trường bê tông, wifi, radio, truyền hình quá nhiều) lâu ngày sẽ bệnh tật và yếu đi.

Trong tương lai chúng ta sẽ có 5G, 6G xét về mặt công nghệ thì rất tốt nhưng về mặt sức khỏe lại ngược lại. Lúc đó sóng của 5G, 6G rất mạnh, đây cũng chính là một điều đáng ngại cho tương lai sức khỏe của con người, không phải chỉ ở Việt Nam mà cả Trái đất. Đó là lý do trong quá trình thanh lọc Rừng Gọi mọi người luôn về với thiên nhiên và hoàn toàn không sử dụng điện thoại và wifi trong trọn 10 ngày.

Năng lượng của điện thoại là năng lượng âm. Sóng của điện thoại hút những năng lượng của lo lắng, sợ hãi của xã hội, của nhân loại vào trong đó. Khi mình sử dụng thì nó không hề giúp cho quá trình thanh lọc của mình được tốt. Mình bị mất năng lượng, mình không tập trung để nhìn vào bên trong thì cơ thể không giúp chúng ta đào thải những chất độc hại ra ngoài một cách hiệu quả nhất.

Với những người đã quá phụ thuộc vào điện thoại rồi thì cũng như việc mình đã quen ăn quá nhiều rồi hay quen ăn với những đồ ăn không được tốt thì trước khi về Rừng Gọi cũng phải “tiết chế” điện thoại, như việc tiết chế đồ ăn vậy.

Nếu người thương đã xác định đến với Rừng Gọi thì việc thực hành nộp điện thoại cũng phải nghiêm ngặt mới có được kết quả tốt đẹp.

Nếu ai không tinh tấn, không có niềm tin, không thu xếp được công việc để hạn chế hay tuyệt đối không dùng điện thoại thì người đó không đủ duyên để về Rừng Gội.

Tắm Nắng

Tắm nắng có tác dụng dương hóa cơ thể. Khi một người bị bệnh là cơ thể người đó đang bị âm, bị nhiều axít. Tắm nắng giúp cơ thể dương hóa nhanh hơn hay còn gọi là kiềm hóa cơ thể hơn.

Nước trong cơ thể mình, ví dụ như khi ta uống nước suối mà bị đau bụng nghĩa là nước có hóa chất, có độc tố (có thể do rễ cây gây ra). Do vậy muốn không bị đau bụng, không bị ảnh hưởng của độc tố thì ta phải tắm nắng, để phơi cái nước trong cơ thể, làm cho nó dương hơn, đẩy nhanh quá trình hồi phục sức khỏe của cơ thể.

Tương tự như vậy, cơ thể của chúng ta do máu không được sạch, nước không được sạch bởi bị axít thì mình phải cho cơ thể được phơi ra nắng. Việc này có thể giúp giảm đau và chữa lành các vết thương một cách tự nhiên.

Ngoài ra cơ thể khi thiếu ánh nắng sẽ không tổng hợp được Vitamin D. Do vậy tắm nắng còn có tác dụng là để bổ xung Vitamin D cho cơ thể, tăng cường sức khỏe cho xương.

Tắm nắng cũng là một nghệ thuật để mình trở về với thiên nhiên và mình để cho trái tim của mình kết nối với trái tim

mặt trời. Khi bị bệnh là khi chúng ta đang đánh mất đi sự kết nối giữa trái tim mình và trái tim mặt trời giúp cho tâm trạng được vui vẻ, sáng khoái. Đặc biệt tắm nắng có thể giúp giảm tình trạng u sầu, trầm cảm.

Thời gian tắm nắng là bao lâu ?

Người thương có thể tắm nắng từ 30 đến 60 phút mỗi ngày tùy thuộc vào độ mạnh của nắng và vào sức khỏe của mỗi người. Tốt nhất là sáng sớm hay chiều muộn.

Thiên ôm cây

Có nhiều người thương đã khóc òa khi thực tập thiên ôm cây. Tại sao vậy ?

Người thương ơi, vì bao nhiêu năm qua mình đã chỉ tập trung vào công việc, vào gia đình, vào việc cơm áo gạo tiền mà quên đi nguồn cội. Mẹ thiên nhiên chính là nơi mình có thể về bất cứ lúc nào.

Một người nào đó có thể làm tổn thương bạn, có thể quay lưng lại với bạn nhưng mẹ thiên nhiên thì không. Mẹ sẵn sàng dang tay ra ôm bạn nếu như bạn mở lòng mình và muốn điều đó.

Khi bạn mệt mỏi, bạn hãy chọn một cái cây nào đó mà bạn thích. Bạn chấp tay, hướng tâm thức của mình vào cây rồi nhẹ nhàng, bạn vòng tay ôm lấy thân cây. Hãy áp má bạn hay chạm trán của bạn vào thân cây và nhắm mắt lại. Và bây

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

giờ bạn hãy để trọn tâm mình, hãy tâm sự, trải lòng với cây. Bạn hãy kết nối với cây, hòa mình vào cùng với năng lượng của cây, bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh mà cây truyền lại cho bạn. Khi cảm nhận được năng lượng này rồi, hãy để cho những mệt mỏi, buồn rầu, lo lắng đi ra khỏi bạn và nhận vào năng lượng mới mẻ mà cây trao tặng cho bạn.

Trong trường hợp nếu bạn là người thiếu tự tin thì khi thực tập thiền ôm cây bạn sẽ thấy mình vững chắc như đang cắm rễ sâu vào lòng đất mẹ như cái cây vậy. Bạn chính là cây và cây chính là bạn.

Bạn hãy gửi niềm biết ơn tới cây. Vì cây đã góp phần nuôi dưỡng trái đất, nuôi dưỡng chính bản thân bạn.



Hãy cứ tưởng tượng. Nếu vì một lý do nào đó mà bạn phải vào bệnh viện và cần sự trợ giúp của bình thở oxy. Khi ra viện bạn sẽ phải thanh toán một khoản không nhỏ cho việc này. Giờ đây chúng ta đang được hít thở khí oxy từ cây mang lại mà không hề tốn một đồng nào cả. Như vậy có phải mình đang mang ơn cây rất nhiều không ? Cây cứ tận tụy phát ra nguồn năng lượng như một người mẹ đút cơm cho đứa con yêu của mình mà không đòi hỏi, không mong cầu gì cả.

Cây chính là vị Bồ Tát của tất cả chúng ta. Hãy yêu thương, chăm sóc, bảo vệ cây để khi mình muốn, mình có thể quay về bất cứ lúc nào.

Thiền Hành

Trong quá trình nhịn ăn thanh lọc, người thương có rất nhiều thời gian. Thế mới biết nấu và ăn tiêu tốn của chúng ta nhiều thời gian như thế nào. Tuy nhiên, thời gian trong khi thanh lọc không phải là để suy nghĩ mông lung, tiếc nuối về quá khứ hay lo lắng về tương lai. Mà thời gian này người thương sẽ phải công phu đều đặn. Đó là thở, đó là ngồi thiền, đó là quan sát tâm, là quay về bên trong mình, là thiền ôm cây, là tắm nắng, là trải tâm thương yêu và biết ơn đến những người thương xung quanh, đến muôn loài, đến thiên nhiên, cỏ cây hoa lá, đến những nhân duyên đưa người thương đến với Rừng Gọi v.v.... Người thương cũng có thể thực tập thiền hành hay có thể nói là tập đi những bước chân chánh niệm, đi mà biết là mình đang đi, thanh thoi, thông thả, chậm rãi.

Vậy thực tập như thế nào ?

Khi người thương đang ở một tư thế nào đó như đang ngồi hay đang nằm mà muốn đi thiền thì người thương để tâm vào việc mình chuyển tư thế, từ ngồi sang đứng.

Khi bước từng bước chân trên mặt đất, người thương biết người thương đang bước từng bước chân.

Người thương có thể thực tập phương pháp đi kinh hành tỉnh thức theo tác ý truyền lệnh. Tác ý một cách thông thả, rõ ràng từng chữ, tác ý xong rồi thân mới thực hiện theo.

Tay trái để sau lưng, tay phải để lên tay trái hoặc để tay thẳng tự nhiên hay tay trái để lên tay phải, để trước bụng dưới (dưới rốn). Chân trái (chuẩn bị bước)!

Dở gót lên!

Dở chân lên!

Đưa chân tới!

Hạ chân xuống!

Hạ gót xuống!

Chân phải (chuẩn bị bước)!

Dở gót lên!

Dở chân lên!

Đưa chân tới!

Hạ chân xuống!

Hạ gót xuống!

.....

Đến khi muốn dừng lại thì thêm hành động “kéo chân về”, trước hành động “hạ chân xuống”, để hai bàn chân hạ xuống đứng ngang bằng nhau.

Người thương cũng có thể thực tập thiền hành bằng những cách khác nếu người thương đã có sự thực tập rồi.

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật

Quan trọng là hãy đi một cách chậm rãi và thành thoi trong chánh niệm. Đi chỉ để mà đi chứ không cần phải tới. Trong khi đi mình đã hạnh phúc và an lạc rồi.

Mỗi bước chân thiền hành giúp chúng ta trở về với chính mình và trở về với đất mẹ. Thiền Sư Thích Nhất Hạnh cũng từng nói rằng “Each Step is Peace” hay “Mỗi bước chân là an lạc”. Và “Each Step like a Kiss to the Mother of earth”. Như vậy mỗi bước chân như là một nụ hôn, hôn lên đất mẹ. Mỗi bước chân giống như là mình đang hôn lên làn da của đất mẹ thương yêu.

Nếu đi được như vậy là mình đang tạo ra được phép lạ trên mặt đất, mình đang tạo những phút giây huyền thoại và hạnh phúc.



Đi thiền hành cũng là một động tác của Yoga và thể dục. Nó giúp cho mình lưu thông khí huyết cũng như thể dục dưỡng sinh. Khi mà khí huyết lưu thông rồi thì cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Tuy nhiên, điều quan trọng hơn là : thiền hành giúp lưu thông tâm ý.

Vì sao lại như vậy ?

Vì mỗi bước chân có tác ý, ví dụ như ta đưa hết nỗi buồn đau, những lo lắng, những khó khăn cho bàn chân của mình để cho đất mẹ ôm ấp. Đất mẹ có khả năng ôm hết những nỗi niềm đó và chuyển hóa cho mình. Như vậy những năng lượng bất an, lo buồn, sợ hãi được mình gửi cho đất mẹ thông qua đôi bàn chân và hướng đến những điều tốt đẹp, thiện lành.

Trước đây ta hay đi như bị ma đuổi. Vừa đi ta vừa lo lắng, vừa nghĩ đến công việc, đến gia đình, đến bệnh tật ta đang có hoặc không có mà ta lại cứ nghĩ là có cho nên ta bỏ qua bao nhiêu là cảnh đẹp. Nào là mây trắng, nào là hoa thơm, nào là tiếng chim hót, nào là những cây xanh bên đường. Bây giờ ta để tất cả sang một bên để quay về bên trong, lắng nghe cơ thể và thanh thản bước những bước chân nhẹ nhàng, vững trãi. Ta đang có mặt cho chính ta, cho thiên nhiên và cho những người thương quanh mình.

Pháp môn thiền hành có thể giúp nuôi dưỡng thân và tâm là như vậy đây.

Tri Ân Nước

Tại sao phải tri ân nước ?

Nước cũng có sự sống. Nước cũng nhận được tín hiệu của môi trường, của tâm ý chúng ta.

Nhiều nhà khoa học trong đó có tiến sỹ Emoto đã viết quyển sách The Power of the water hay tiếng Việt dịch là Thông điệp của nước hay điều kỳ diệu của nước trong đó có giải thích rằng tâm ý của con người phát ra thì nước sẽ đón nhận tín hiệu và nước trong cơ thể chúng ta cũng như nước bên ngoài đều được chuyển hóa.

Nếu một tâm ý thiện thì nước sẽ thẳng hoa, sẽ tròn, sẽ đẹp, sẽ thanh lọc. Nước này là nước tốt.

Còn nước bình thường dù có được lọc nhiều thế nào đi chăng nữa mà chúng ta phát ra một tâm ý sân giận, ghét bỏ hay chúng ta đang buồn, đang giận ai thì nước có đang sạch thế nào thì cũng đã bị chúng ta làm tổn thương. Các cấu trúc nước trong cơ thể chúng ta sẽ bị méo mó, bị ô nhiễm. Nước bên ngoài chúng ta cũng bị như vậy.

Do vậy thực tập lễ tri ân nước là chúng ta đang nâng tăng tâm thức, nhận thức của chúng ta lên.

**“Nước này là tặng phẩm của đất trời,
là công phu lao tác”**

hay

**“Nước từ dòng suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước màu nhiệm tuôn chảy
Ơn nước luôn tràn đầy”**

Với tâm biết ơn nước, biết ơn những người có nhân duyên thiện lành mang nước đến cho chúng ta và chúng ta nguyện rằng chúng ta sẽ dùng những giọt nước này để nuôi sống tự thân của mình, để sống vui, sống khỏe. Chúng ta làm những việc thiện pháp để bảo vệ nguồn nước sạch, để bảo vệ mẹ thiên nhiên và giúp cho cuộc đời này vui bớt khổ đau. Như vậy, nước này là nước thăng hoa. Dù là nước bản đi nữa thì cũng được lọc khi thông qua tâm ý thiện lành như vậy.

Điều này đã được các nhà khoa học nghiên cứu và chứng minh.

Sau khi nhịn khô ba ngày thì người thương phải uống nước như thế nào?

Bình thường khi đang khát như vậy mà nhận được một cốc nước thì người ta sẽ uống thật nhanh. Nhưng khi thanh lọc ở Rừng Gọi thì không như vậy. Uống nước

nhanh bởi vì người ta không làm chủ được cái dục ăn, dục uống của mình. Mà không làm chủ được dục ăn, dục uống thì cũng không làm chủ được những dục khác là tài, sắc, danh, thực và thù. Khi uống nhanh thì tim đập nhanh và thận phải làm việc nhiều sẽ mệt.

Tài (ham muốn tiền bạc), sắc (ham muốn sắc đẹp), danh (ham muốn địa vị), thực (ham muốn ăn ngon, ăn thật nhiều cao lương mỹ vị), thù (ham muốn ngủ nghỉ thật nhiều). Nếu cái thực cái thù mà ta làm chủ được thì ta làm chủ được những cái khác rất dễ dàng.

Ở đây điều quan trọng không phải là uống nhiều, mà điều quan trọng là uống trong chánh niệm và trong tinh thức, rõ biết. Chúng ta nên biết rằng, khát là do các tế bào trong cơ thể chúng ta háo nước, thiếu nước nội bào. Nhưng nếu chúng ta uống nhiều, uống nhanh, thì nước sẽ được chuyên xuống bao tử và đi ra bằng đường nước tiểu thì nó đâu có ý nghĩa gì, gây hiệu ứng dòng chảy, càng uống nhiều càng khát, càng khô, càng mệt. Uống nước có chánh niệm là khi chúng ta ngậm những ngụm nước có ý thức, rồi chúng ta nhai nước trong miệng. Và như vậy thì nước sẽ thấm vào từng tế bào trong khoang miệng của chúng ta. Nó làm rung động khắp cơ thể của chúng ta, lúc này nước trở thành ngọc dịch đi nuôi các tế bào cơ thể.

Trong khóa thanh lọc K27 (từ ngày 28.4.2023 đến ngày 9.5.2023) người thương Châu đã cảm nhận rõ ràng điều

này và cũng đã chia sẻ trên trang Facebook cá nhân với tựa đề **“một giọt nước cũng làm ta lên đỉnh”**. Anh chia sẻ rằng, giọt nước đầu tiên mà anh nhận được sau khi nhịn khô ba ngày đã làm anh rung động, làm anh hân hoan, làm cho anh hạnh phúc, làm cho anh thăng hoa.

Điều đó chứng tỏ rằng, mình không cần uống nhiều, chỉ cần uống ít thôi và sống đời sống thiếu dục như những bậc giác ngộ với tâm tam thường bất tức. Nghĩa là ăn thiếu, ngủ thiếu, mặc thiếu thì chúng ta sẽ trân quý những gì chúng ta có. Thiếu một chút thì chúng ta càng yêu, càng quý. Còn khi dư thừa thì chúng ta coi thường, chúng ta không trân quý nó nữa. Ý nghĩa của lễ tri ân nước là chúng ta thấm đẫm lòng biết ơn và trân quý từng giọt nước. Và hơn nữa là chúng ta không cần uống nước nhiều để thận phải làm việc quá tải. Chúng ta uống nước bằng cách thấm thấu vào từng tế bào. Chúng ta nhai nước, chúng ta nâng niu nước một cách có chánh niệm, tinh thức.

Cách ăn ra

Người nhịn ăn thì hệ thống tiêu hóa đã được tẩy sạch nên thành ruột rất mỏng, chức năng tiêu hóa còn non nớt, yếu ớt. Khi ăn ra, nếu tâm không thanh lọc tốt thường mắc phải sai lầm là ăn ra thấy ăn gì cũng ngon và cố ăn, hoặc bị

người thân ép ăn để bồi bổ bù lại những ngày nhịn, hay tâm lý ăn nhanh (không nhai kỹ...) cho mau khỏe... Biểu hiện của ăn ra không đúng là tim đập nhanh, tăng huyết áp, mệt. Có nhiều trường hợp ăn ra sai đã gây biến chứng (ngộ độc thức ăn, bội thực, rối loạn tiêu hóa, đau lại, thậm chí hơn trước,...) – tai họa nguy hiểm. Do vậy phân thanh lọc tâm rất quan trọng và phải vững tâm duy trì ăn uống đúng cách – hợp lý – thuận tự nhiên. Đây là các nguyên tắc ăn ra đúng sau thanh lọc nhịn ăn:

Nhịn ăn bao nhiêu ngày thì ăn ra bấy nhiêu ngày.

Ví dụ: Nếu nhịn 7 ngày thì ăn ra 7 ngày. Cụ thể như sau:

Ngày thứ nhất và thứ 2:

Uống nước gạo lứt, bằng muống cà phê., đơn vị uống tính bằng giọt. Uống không quá 500 ml/ngày, chia thành 10 lần uống, tức 50 ml/lần (tăng dần đều đến trưa, giảm dần đều về chiều).

Ngày đầu, 1 muống cà phê nước gạo lứt uống 15 phút (nhai, ngậm), khoảng 2 tiếng cho 50ml. Ngày thứ 2, uống trong 8 phút, khoảng 1 tiếng cho 50ml. Khi nuốt chia thành nhiều ngậm nhỏ, nuốt trọn vện từng miếng nước.

Trong ngày đầu, nếu uống trà gạo lứt mà cơ thể không chịu (nôn liên tục khặc) thì uống nước ấm hoặc đợi ngày mai làm lại.

Ngày thứ 3 và thứ 4:

Ngày thứ 3 ăn 1 chén cháo gạo lứt loãng, chia làm 7 lần. Ăn nửa muống canh, tối thiểu 5 phút/muống, tối đa 15 phút/muống. Ngày thứ 4 ăn tương tự nhưng chia thành 5 lần ăn.

Ngày thứ 5 và thứ 6:

Ngày thứ 5 ăn 1,5 chén cháo gạo lứt đặc, chia làm 5 lần ăn. Ăn chậm, 5 phút một muống canh. Ngày thứ 6 ăn tương tự nhưng có thể tăng lên 2 chén.

Ngày thứ 7:

Ăn lại bình thường, nên ăn cơm gạo lứt và rau củ quả hấp. Ăn không quá 3 chén/ngày. Ăn chậm, nhai kỹ, ăn vừa đủ, không quá no, chừng 70 -80% bao tử.

Nhịn ăn 10 ngày thì uống nước gạo lứt 3 ngày, ăn cháo loãng 3 ngày, ăn cháo đặc 3 ngày. Cứ như vậy, nếu nhịn ăn nhiều ngày hơn thì phân chia thời gian biểu tương ứng.

Sau ăn ra, tốt nhất là nên chuyển sang ăn thuần thực vật, ăn gạo lứt muối mè và có thể thực hiện chế độ ăn như sau:

- Ngày ăn 2 bữa sáng, trưa, nhịn bữa tối, để thải độc trong ngày Tuần nhịn ăn 1 ngày vào thứ 3 để thải độc trong tuần.

- Tháng nhịn ăn 3 ngày, từ 10-12 âm lịch
 - Quý nhịn ăn 7 ngày, từ ngày 10-16 âm lịch
 - Nửa năm nhịn ăn 10 ngày, từ ngày 10-19 âm lịch
- Một năm nhịn ăn 14 ngày, từ ngày 10-23 âm lịch

Trước khi ăn người thương có thể nâng bát cơm bằng hai tay và quán niệm rằng:

***Hai tay nâng bát cơm đầy
Tri ân Đất Mẹ, ơn Thầy, Mẹ Cha
Ơn người tín thí gần xa
Con nguyện sống hạnh vị tha đáp đền.***

Sau đó người thương có thể ăn muống thứ nhất và quán niệm rằng “*nguyện bỏ các điều ác*”. Với muống thứ hai người thương quán niệm rằng “*nguyện làm các điều lành*”. Và muống thứ ba thì người thương quán niệm “*nguyện giữ tâm ý thanh tịnh*”.



Sau ba muỗng ăn này thì người thương ăn trong sự biết ơn, ăn trong chánh niệm. Nghĩa là nhai kỹ đến khi nào thành nước mới nuốt. Khi nuốt thì cắn răng lại và chia thành các ngậm nhỏ, nuốt trọn vẹn từng miếng nuốt đó. Mỗi miếng ăn là một liều thuốc bổ để nuôi dưỡng thân thể này.

Thân thể này là do mẹ cha sinh ra nhưng chúng ta có trách nhiệm phải giữ gìn, phải nâng niu. Bởi vì khi mình bị bệnh, khi mình bị đau nhức thì không ai có thể chịu thay cho mình được. Vậy thì có gì mà mình để cho cái thân này bị đau, có gì mà mình để cho cái Tâm bị khổ. Mình phải làm chủ được cái thân cũng như cái tâm của mình.

NHỮNG LƯU Ý KHÁC

Chỉ ăn khi tâm an, không sân giận hay bực dọc. Nhai kỹ, ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, thư thái, thoải mái, giữ tâm bình an khi ăn.

1. Tri ân thức ăn và công phu lao tác,... trước khi ăn.
2. Không tiếp xúc với những người không hiểu phương pháp nhịn ăn thanh lọc, những người có suy nghĩ khác, những người nhiều độc đố – trược khí hay năng lượng tiêu cực.
3. Không đi đến đám ma hay qua nghĩa địa, nghĩa trang.

4. Không uống sữa, không ăn yaourt, không uống cà phê, không ăn trái cây ngọt, không ăn ngọt, không uống đường. Không ăn thơm, khóm, măng tre, cà, củ mì, mắm, giá sống. Không ăn đồ mặn nhất là hải sản, thịt vịt,...
5. Không ăn sau 7h tối.
6. Không sử dụng điện thoại di động hay các loại thiết bị điện tử khi nấu ăn hay khi ăn uống.
7. Không dùng lò vi sóng (microwave) để nấu hoặc hâm nóng thức ăn, thức uống vì sẽ làm thay đổi cấu trúc thực phẩm. Dùng lửa để nấu thức ăn (bếp bằng củi, gas – khí hay bếp bằng tia hồng ngoại).
8. Người nấu phải có tâm an vui và tình thương. Người có tâm sân giận không được nấu ăn hay nấu, pha thức uống.

LỄ KHIÊM HẠ

Lễ khiêm hạ gồm năm cái lạy.

Cái lạy thứ nhất là để mỗi người trở về kết nối với cội nguồn tâm linh và huyết thống của mình. Cội nguồn (tâm linh), huyết thống của mình gồm có cha, có mẹ, ông bà tổ tiên trong từng tế bào của mình.

Có thể nói bản thể của mình là từng tế bào mang cha, mang mẹ, mang ông bà, tổ tiên. Nhưng có ai từng trở về để hiểu thương mình đâu. Vậy nên trước tiên để mình trở về hiểu thương cơ thể mình, hiểu thương bảy mươi tỉ tế bào, là lục phủ ngũ tạng của mình. Cái cơ thể này mang cha, mang mẹ, mang ông bà tổ tiên đi trong từng huyết quản, mạch máu, trong từng hơi thở.

Cái lạy thứ hai là để mình kết nối với cha mẹ bên ngoài và bên trong của mình. Thông qua đó để mình thấy rằng dù cha mẹ còn sống hay không, nhưng thực sự là họ đang sống trong từng tế bào của mình. Chừng nào mình còn sống thì cha mẹ mình cũng còn sống, để mình không rơi vào tình trạng đau khổ tuyệt vọng khi cha hay mẹ mình mất đi hay mình sống bất hiếu với cha mẹ.

Mình hãy thay đổi cách sống ngay bây giờ. Mình hãy bình thản, bình an và hạnh phúc thì cha mẹ mình dù đang còn sống hay đã qua đời cũng được bình an.

Cái lạ thứ ba giúp mình kết nối được với người thương xung quanh là chồng, là vợ, là con, còn với người xuất gia thì kết nối với huynh đệ. Khi đã hiểu, đã thương thì tất cả những gì người khác làm chúng ta đều chấp nhận được và chúng ta trân quý sự có mặt của nhau, của những người thương xung quanh

***“Bây giờ rõ mặt đôi ta
Biết đâu rồi nữa chỉ là chiêm bao”***

Nếu mà hôm nay mình không sống trọn vẹn, không nhận ra người yêu thương trước mặt mình, không trân quý, không hiểu thương, không tha thứ và bao dung thì sức mảy mà trong tương lai ta hiểu và thương họ được. Mà như thế thì làm sao ta có thể hạnh phúc được.

Cái lạ thứ tư trong thiên khiêm hạ là mình biết rằng mình đã từng vô ơn với đất nước, với Đảng, với lãnh đạo. Nhưng mình đâu có biết rằng họ cũng đã cố gắng hết mình. Chỉ là do một số người vô minh, do họ đang ở trong môi trường mà từ xưa chưa được giáo dục nên đã trở thành như vậy. Với họ ta nên hiểu và thương chứ đừng lên án, buộc tội hay trách móc.

Với những người đã khuất, những vị lãnh đạo, những anh linh của Tổ quốc, anh hùng liệt sĩ thì mình nên hướng tâm về để hồi hướng phước lành mà mình có được cho họ. Bởi vì chính họ đã hy sinh cho Tổ quốc, cho đất nước và cho

chính chúng ta. Không ai muốn có chiến tranh. Không ai muốn đi vào vùng bom đạn. Không ai muốn huynh đệ tương tàn. Nhưng họ bị đặt vào thế giới đó, cuộc chiến đó để giữ cho đất nước được sự bình yên.

Ngày hôm nay chúng ta đang sống trong sự yên bình, thì chúng ta phải biết ơn và hồi hướng năng lượng bình an tới họ. Vì lý do đó mà đất nước ta có ngày giỗ tổ Hùng Vương mừng mười tháng ba.

Cái lạ thứ năm là hướng đến mẹ thiên nhiên. Mình sống trong khu vườn của trời cha và đất mẹ. Chính người mẹ thiên nhiên đang giang rộng vòng tay ôm ấp chúng ta, cho chúng ta biết bao nhiêu những điều tuyệt vời. Nào là khí sạch, nào là nước sạch, nào là muôn loài, nào là những bản nhạc giao hưởng với những khúc tình ca ngân nga của trời đất. Nhưng chúng ta có mấy ai biết bảo vệ và trân quý đất mẹ thiên nhiên để cho đất mẹ bây giờ bị đau, bị tổn thương, phải quặn mình mà xảy ra sóng thần, bão lũ. Tất cả những điều đó là tiếng chuông của đất mẹ đánh thức chúng ta. Nhưng trong chúng ta còn rất nhiều người vô minh sống như một con virus, vi khuẩn mang đầy hận thù. Giống như đại dịch Covid đã tàn phá con người nhưng lại tạo điều kiện cho đất mẹ được nghỉ ngơi. Nếu chúng ta nhận được những bài học như dịch Covid, dịch bò điên, cúm gà thì chúng ta phải thấy rằng đất mẹ đang gửi chúng ta thông điệp rằng chúng ta cần phải dừng lại, cần phải

sống tình thức để cùng với đất mẹ sống quân bình để được thanh thoi, nhẹ nhàng.

Cái lạ thứ năm này để chúng ta có thể ôm trọn đất mẹ trong vòng tay của mình. Mình hãy thư giãn, thả lỏng để đất mẹ ôm ta. Mình trong mẹ và mẹ trong mình. Nếu không thì những từ như „bảo vệ thiên nhiên, bảo vệ môi trường“ chỉ là ý niệm mà chưa phải là hành động. Chúng ta phải thoát ra ngoài cái ý niệm này. Chúng ta hãy hành động.

Khi có cái thấy sâu này thì mỗi chúng ta sẽ sống và thực hành được điều đó. Chính cái lạ thứ năm này đưa chúng ta về câu thông với đất mẹ.

6. NHIỆM HẠN VÀ CÁCH XỬ LÝ

Có nên nhịn khô ở nhà không ?

Nếu người thương nhịn khô một đến hai ngày ở nhà thì cũng được nhưng nhịn khô từ ba ngày trở lên thì không nên nhịn ở nhà. Người thương nhịn ở nhà một ngày hoặc hai ngày nhưng cũng phải theo đúng quy trình là ăn tiết giảm trước rồi nhịn, sau đó ăn ra tăng dần đều rồi mới ăn lại bình thường. Còn nhịn khô từ ba ngày trở lên thì không nên nhịn ở nhà mà nên tập trung nhịn là tốt nhất, đó là theo kinh nghiệm của Rừng Gọi.

Rừng Gọi không khuyến khích người thương nhịn khô ở nhà một mình hay khi chưa nắm rõ quy trình, trừ khi những người thương nào đã từng nhịn khô theo quy trình của Rừng Gọi rồi, đã trải nghiệm một cách đầy đủ và trọn vẹn rồi thì người thương mới áp dụng để thực hiện ở nhà. Những người thương nào đã đến Rừng Gọi rồi nhưng không theo sát quy trình mà về nhà tự ý làm theo cách của mình thì không nên vì trong quá trình nhịn khô có thể xảy ra những tình huống mà mình không thể lường trước được rồi không biết cách xử lý thì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng của mình.

Tình huống nào có thể xảy ra khi người thương tự nhịn khô ở nhà ? Cách cấp cứu như thế nào?

Khi nhịn khô thì tùy theo sức khoẻ và cơ địa của mỗi người thương, không ai giống ai. Nguy cơ nhiễm hàn khi nhịn khô rất cao vì khi nhịn khô cơ thể mình rất dương mà xung quanh có những luồng khí độc, nước độc rất nguy hiểm, không phải chỉ ra gió mới nhiễm hàn mà nếu tiếp xúc với nước có hóa chất hoặc nước quá lạnh hay nấp vào cơ thể một lượng nước quá nhiều thì nguy cơ nhiễm hàn rất cao.

Tùy theo sức chịu đựng của mỗi người thương ví dụ như người thương có bệnh nền mãn tính hoặc hơi quá cân, nếu không biết cách sơ cứu hoặc cấp cứu thì dễ dẫn tới ảnh hưởng đến tính mạng. Bởi vậy, mong rằng khi người thương áp dụng nhịn khô không nên nhịn quá ba ngày.

Khi xảy ra nhiễm hàn bất cứ tình huống nào thì việc cấp cứu theo cách Rừng Gọi rất đơn giản nhưng hiệu quả lại rất cao đó là trước tiên phải bình an, nằm im nung vào hơi thở, hít thở nhẹ, chậm, đều, sâu. Nếu có cơn đau nào thì cũng nên thả lỏng. Nếu bị ngứa xiu thì phải cần những người xung quanh hỗ trợ.

Khi bị nhiễm hàn nên nằm im, hít thở sâu, thả lỏng cơ thể. Nếu đứng lên ngồi xuống thấy choáng nên uống trà

Ban cha hòa với tương Tamari pha độ nhạt vừa phải theo số tay Dưỡng sinh Ohsawa – chùa Long Hương.

Cơ thể cảm thấy thiếu năng lượng, vã mồ hôi, khó chịu thì uống thêm vài trăm ml nước đường mía hà thủ ô để cơ thể hồi phục lại năng lượng nhanh hơn.

Trong quá trình thanh lọc nếu người thương thực hành sai, bị hạ nhiệt, hạ đường huyết cũng dùng cách trợ phương như vậy. Đặc biệt phải hít thở đều, sâu và chậm thì cơ thể sẽ nhanh hồi phục.

Nếu trường hợp nhiễm hàn mà huyết áp bình thường, không vấn đề gì thì người thương cũng vẫn có thể uống sắn dây tương Tamari, chùm mền cho ra mồ hôi để trục hàn ra và ăn cháo giải cảm.

Cháo giải cảm: cháo lúc trắng và hành tằm (củ nén), lá tía tô (tươi hoặc khô), hạt tiêu (rang thơm), ăn nóng, chùm chần.

Nếu trường hợp huyết áp thấp thì không nên dùng sắn dây mà chỉ nằm hít thở sâu và dùng trợ phương là trà Ban cha pha với tương Tamari để cơ thể hồi phục lại dần dần.

Người thương cũng có thể khai thông các kinh lạc từ các huyết đạo trong lòng bàn tay, bàn chân hay trong trường hợp bị đau những vùng xung quanh ổ bụng thì sưởi ấm bằng máy sấy. Mát xa, bấm huyết cũng có tác dụng giúp

cơ thể bình phục dần lên. Hơ ngải cứu vào hai lòng bàn chân, vùng bụng con (đan điền), vùng chân gáy, bấm mạnh vào các cạnh đầu các ngón tay.

Nếu trường hợp cấp cứu khi người thương ngất xỉu, té ngã không tự làm gì được nhưng vẫn còn cảm nhận được thì bản thân người thương phải nằm yên cho dù là đang ở chỗ nào và phải hít thở sâu, thở bụng bình an. Lúc đó những người xung quanh không nên bế người bị xỉu lên hay vận chuyển đi chỗ khác mà hãy để nằm tại chỗ. Nếu người thương không có dấu hiệu á khẩu thì những người xung quanh có thể bấm thật mạnh vào huyết nhân trung. Trong trường hợp người thương vã mồ hôi thì hãy dùng ngay nước đường Hà thủ ô uống theo cách thật chậm, từng giọt hoặc uống mật ong gừng thay thế để cho tăng đường huyết. Có thể dùng máy sấy tóc sưởi ấm dọc cột sống, vùng bẹn, hố nách, bàn tay, bàn chân, bấm huyết..., bóp mạnh vào cạnh các đầu ngón tay để thức tỉnh thần kinh (tỉnh thức).

Trong quá trình thanh lọc mà xảy ra sự cố, sau khi sơ cứu có cần đi bệnh viện không?

Khi người thương bước vào nhện khô đúng theo qui trình của Rừng Gọi thì có thể hoàn toàn yên tâm vì người thương đã được khám sức khỏe trước đó, đủ tiêu chuẩn mới được vào thanh lọc. Trong khi thanh lọc nếu xảy ra sự

có người thương được sơ cứu hay cấp cứu xong rồi mà các chỉ số sinh tồn ổn định thì không cần thiết phải vào viện.

Người thương có thể ăn thực dưỡng, ăn quân bình âm dương sức khỏe sẽ bình phục chứ không cần vào viện truyền đạm hay truyền nước biển.

Tuỳ theo niềm tin của mỗi người, tuỳ theo cơ địa của mỗi người và tuỳ theo hoàn cảnh hay cách ứng xử của mỗi người mà người thương phải tự chịu trách nhiệm đối với bản thân mình chứ Rừng Gọi không quyết định hộ cho bất cứ ai là nên hay không nên vào bệnh viện. Nếu thực hiện đúng theo qui trình thanh lọc của Rừng Gọi thì sẽ không xảy ra chuyện gì hoặc có thì rất đơn giản để xử lý trong mọi trường hợp.

Những điều lưu ý như thế nào khi trường hợp nhiễm hàn xảy ra ?

Phần lớn những người vào thanh lọc thường là trong người đang có bệnh. Các chức năng tạng phủ trong cơ thể như gan, mật và tỳ yếu nên rất dễ nhiễm hàn hay còn gọi là hàn tà. Biểu hiện nhẹ nhất là ngoài da, thứ hai là vào các cơ, thứ ba là vào sâu trong tạng phủ. Tuân tự như thế nếu chúng ta giữ được hoặc giải phóng ra được thì chỉ là nhẹ, còn để nhiễm vào sâu bên trong thì để lại hệ lụy.

Những biểu hiện của sự nhiễm hàn là hắt hơi sổ mũi, ớn lạnh, sợ lạnh, thích ấm. Một hiện tượng đối lập mà chúng ta tưởng là sốt nhưng không hề sốt đó là bên ngoài thì đóng hết lỗ chân lông lại còn bên trong nung nấu. Trong không ra, ngoài không vào và không có mồ hôi, hàn bao hỏa uất không khí hóa được. Theo trình tự thanh lọc của Rừng Gọi thì những ngày ăn ra người thương bắt đầu được tắm bằng lá thơm trong đó có nhiều gừng để mở và khóa cơ chế đóng mở lỗ chân lông. Song song đó Rừng Gọi kết hợp bài cháo hoa, hành tía tô trong dân gian khi chúng ta bị nhiễm hàn cấp để nhanh chóng giải phóng hàn tà và ăn cháo dinh dưỡng củ quả tăng dần đều theo thể trạng. Nếu một yếu ưu tiên cho nước hồ, cháo.

Có thể sử dụng bột sắn tương Tamari (không được sử dụng dài ngày).

Công phu làm ấm và làm nóng người rất quan trọng, nó giúp chúng ta giữ được nội lực, giữ được thân nhiệt sẽ làm giảm thiểu sự nhiễm hàn. Kết hợp công phu thở bốn thì, thở bụng cũng giúp người thương đang thanh lọc đỡ mệt hơn. Khi dưỡng khí trong cơ thể tăng lên nhiều hơn cũng giúp cơ thể đẩy được hàn khí, tà khí ra ngoài.

Vấn đề quan trọng nữa là qui trình ăn ra. Chưa vào qui trình chúng ta đã thèm ăn thèm uống, vấn đề này người xưa nói là “bội thực” nhưng trong y học hiện đại thì gọi nó là viêm tụy cấp hay còn gọi là trúng thực làm chúng ta rất mệt mỏi vì khi chức năng tạng phủ vừa non nớt, vừa trải qua những ngày thanh lọc, những ngày phẫu thuật trên

bàn mô thiên nhiên cho nên trong nội thân chúng ta đang rất mệt, rất khó chịu như bà đẻ thì phải nhẹ nhàng giống như khi chúng ta chăm sóc một em bé, từng cấp độ như em bé từ lúc sinh ra cho đến lúc biết đi rồi đi học.

Tắm cũng rất quan trọng. Khi chúng ta tắm lâu, tắm kỹ thì khả năng nhiễm hàn rất cao. Sự nhiễm hàn lên da làm đóng hết các cơ chế bên ngoài vào. Mỗi một lỗ chân lông là một khướu, là nơi để dung thông bên ngoài và bên trong góp phần trao đổi khí, trao đổi chất cũng như sự tồn tại sự sống của chúng ta sau này và lâu dài.

Khi bị nhiễm hàn mà người thương có biểu hiện sốt, sợ lạnh thì tuyệt đối không được chích nhể các đầu ngón tay, ngón chân vì làm như vậy khiến chúng ta bị thoát khí, thoát dương, cơ thể vốn đã yếu sẽ còn yếu hơn và nguy hiểm đến tính mạng. Nhiễm hàn chỉ làm tụt huyết áp chứ không làm tăng huyết áp, chân tay lạnh, mặt tái nhợt.

Trong trường hợp ngất xỉu thì cách phân biệt giữa bị nhiễm hàn và đột quỵ ?

Đột quỵ thường xảy ra hai trường hợp là đột quỵ do bị tổn thương não, tức là nhồi máu não hoặc xuất huyết não. Thứ hai là nhồi máu cơ tim. Hai trường hợp này đều gọi là đột quỵ.

Người thương vào Rừng Gội không phải để chữa bệnh, mang cái thân bệnh vào giao cho bác sĩ đòi trị liệu mà người thương vào Rừng Gội để nhịn ăn thanh lọc một cách khoa học nên người thương phải theo đúng quy trình để khi ăn ra cơ thể không bị nhiễm hàn.

Ngoài cách ăn uống sai thì khi ra ngoài không may gặp những cơn gió có nhiều khí độc hoặc không đủ ôxy thì người thương có thể bị nhiễm hàn. Biểu hiện của nhiễm hàn trong thanh lọc thường có hơi thở nặng, hôi, rêu lưỡi trắng, đau lâm râm ở bụng, đôi lúc đau bụng cấp, tay chân lạnh, sợ lạnh, mặt tái nhợt.

Khi có những cơn xúc động kèm theo như lo lắng hoặc vấn đề trong công việc, gia đình ập đến làm người thương bị Stress là đột quỵ do tim. Khi đó người thương sẽ bị những cơn đau thắt mạch vành, xong nó tự giãn ra và người thương bình phục trở lại, đó là mức độ nhẹ. Ở mức độ nặng thì khi động mạch vành co vào mà không giãn ra được, lúc đó sẽ nguy hại đến tính mạng của người thương.

Biểu hiện của nhiễm hàn khi xảy ra ở đường tiêu hóa thì sau khi xử lý xong người thương phải đi trung tiện, đại tiện được thì lúc đó trong người sẽ cảm thấy nhẹ nhàng vì như vậy là những khí độc đã được thải ra qua nhiều đường, qua hơi thở, qua đường cầu, tiểu tiện, đại tiện.

Khi đi đại tiện phân hơi ướt hoặc nước là chính và đi với số lượng ít, nhất là trong quá trình thanh lọc nhịn khô. Sau khi người thương nhiễm hàn đã được xử lý mà đi đại tiện, trung tiện hoặc nôn mửa ra được thì cơ thể sẽ khỏe ra rất nhiều.

7. ĐIỀU KỶ DIỆU CỦA THANH LỘC NHỊN KHÔ

Hỏi: Tôi có theo dõi Rừng Gọi và có thấy nhiều người bị các chứng bệnh mãn tính, nan y, hiểm nghèo, nhiều người K. giai đoạn cuối đã được phục hồi và khỏe mạnh hẳn lên rõ rệt. Thầy có thể cho biết cơ sở khoa học nào mà người bị ung thư di căn hết phương cứu chữa mà qua thanh lọc 7T Rừng Gọi đã giúp họ hồi sinh diệu kỳ không?

Trả lời: Khoa học trên nguyên tắc cái gì có thức ăn nuôi dưỡng cái đó tồn tại, cái gì không có thức ăn cái đó sớm muộn sẽ không tồn tại. Chúng ta ăn qua 7 đường mà Rừng Gọi chia sẻ đó là ăn qua 7 công năng lượng trong đó thức ăn qua tâm ý (tư niệm thực) là quan trọng nhất. Cơ sở khoa học pháp 7T dựa trên kết quả nghiên cứu qua các giải Nobel y học được thực chứng qua trải nghiệm và lan tỏa.

Các tế bào K (ung thư) phát triển ở môi trường a-xít (âm, ô nhiễm) của cơ thể, thiếu dưỡng khí, thiếu tình thương chân thành ... Thực hành 7T là cách để phát triển môi trường kiềm (dương, trong sạch) của cơ thể, tăng dưỡng khí và tình thương chân thành ... mình dành cho các tế bào của cơ thể mình.

Việc ăn thực dưỡng, tiết thực, tuyệt thực đúng cách và thực hành 7T như thở, thiền, tắm nắng, là cách không chỉ để không cung cấp nguồn thức ăn cho tế bào ung thư (K.) mà còn giúp các tế bào khỏe được sử dụng tế bào ung thư để nuôi dưỡng, phát triển tự thân thông qua cơ chế tự thực bào - Autophagy.

Ăn thực dưỡng - tiết thực, không ăn đường, không ăn thịt, cá, cơm trắng, chỉ dùng gạo lứt hữu cơ và thiền nhai năng lượng bằng rau, củ như củ cà rốt, củ cải, củ dền sạch ... một cách phù hợp. Sau thời gian tiết thực - thực dưỡng phù hợp thì tuyệt thực (nhịn ăn, nhất là nhịn khô) để cơ thể đào thải độc tố sâu cấp độ tế bào và chuyển hóa thân tâm sâu sắc nhất là kết hợp thiền tập để khởi sinh trí tuệ chặt đứt phiền não, khổ bệnh.

Có một tài liệu nói về bệnh Ung thư của Bệnh viện Johns Hopkins, trường đại học Baltimore, Maryland ở Hoa Kỳ mà bác sĩ Phạm Thị Xuân Quế gửi tặng khi gặp nhau tại Đà Nẵng (Bs Quế nguyên là Trưởng khoa Lao, Bệnh viện Trung ương Huế, đồng thời là cán bộ giảng dạy Trường đại học Y Dược Huế. Sau khi về hưu, năm 2004, Bs. Quế thành lập cơ sở Tình thương để chữa bệnh miễn phí cho người nghèo bằng nhịn ăn và thực dưỡng).

Bài viết rất ngắn này rất có giá trị khoa học người thương nên đọc và suy ngẫm, thực hành và chia sẻ cho nhiều người cùng biết thì phước đức vô lượng.

Tài liệu thảo luận của CFQ (Cercle Francophone à Quinhon) ngày 21/3/2013:

Một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới đã thay đổi quan điểm của mình về bệnh ung thư. Bệnh viện Johns Hopkins thuộc trường đại học Baltimore, Maryland ở Hoa Kỳ. Được thành lập nhờ tài trợ từ John Hopkins, ngày hôm nay nó là một trong những bệnh viện nổi tiếng nhất trên thế giới và năm thứ 17 liên tiếp được phân loại ở vị trí đầu tiên trong bảng xếp hạng của các bệnh viện tốt nhất tại Hoa Kỳ.

Sau nhiều năm, đối với mọi người hóa trị liệu là cách duy nhất để điều trị và loại bỏ ung thư, thì nay Bệnh viện Johns Hopkins đã bắt đầu nói với mọi người rằng có những lựa chọn thay thế khác với hóa trị liệu một cách hiệu quả hơn để chống lại ung thư là:

“Không nuôi các tế bào ung thư với các chất dinh dưỡng cần thiết cho nó để nó không phát triển được”.



Bác sĩ. **Robert Francois Marie Riché** tham gia
thanh lọc khóa K25

THỨC ĂN CỦA TẾ BÀO UNG THƯ

- **ĐƯỜNG** cát trắng đã qua xử lý hóa chất tẩy trắng, đường hóa học là một loại thực phẩm của bệnh ung thư vì nó rất âm nên là môi trường cho bệnh K phát triển.

Tốt hơn nên thay thế đường bằng mật ong Manuka, đường mạch nha hay mật đường hữu cơ trồng tự nhiên hoặc đường mía Hà thủ ô (đường Dương) nhưng với số lượng vừa phải và nên có tư vấn cụ thể.

- **MUỐI** tinh chế có chứa một hóa chất phụ gia để xuất hiện màu trắng. Một lựa chọn tốt hơn cho muối trắng là muối biển còn nguyên hạt còn chứa khoáng vi lượng và hàm lượng muối trong hạt muối thấp hoặc muối Hồng, muối hãm và các loại muối làm từ thực vật.

- **SỮA** làm cho cơ thể sản xuất chất nhầy, đặc biệt là trong đường ruột. Tế bào ung thư ăn chất nhầy.

Loại bỏ sữa và thay thế bằng sữa hạt làm từ các loại đậu như: đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, ... các tế bào ung thư không có gì để ăn, vì vậy nó sẽ chết.

- Các tế bào ung thư thường trưởng thành trong môi trường axit. Một chế độ ăn uống tuyệt đối không nên dùng là **THỊT ĐỎ, CÁ ĐỎ** có tính axit cao.

Tốt nhất là ăn thuần thực vật hoặc là có thể ăn cá, và một chút thịt gà thay vì thịt bò hay thịt heo. Hơn nữa, thịt chứa kháng sinh, hormon và ký sinh trùng, rất có hại, đặc biệt đối với những người mắc bệnh ung thư. Protein thịt khó tiêu hóa và đòi hỏi nhiều enzym. Thịt không tiêu hóa ở lại và hư hỏng trong cơ thể dẫn tới tạo ra các độc tố nhiều hơn.

GÓP PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Một chế độ ăn uống gồm 80% ngũ cốc, hạt, các loại hạt, rau củ quả và một ít nước ép, ít loại trái cây. Đặt

cơ thể chúng ta trong môi trường kiềm. Chúng ta chỉ nên tiêu thụ 50% thực phẩm nấu chín, bao gồm cả đậu. Nước ép rau củ quả tươi cung cấp cho cơ thể co-enzyme có thể dễ dàng hấp thu và ngấm vào các tế bào 15 phút sau khi được tiêu thụ để nuôi dưỡng và giúp định hình các tế bào khỏe mạnh. Để có được các enzyme sống, giúp xây dựng các tế bào khỏe mạnh, chúng ta bổ sung uống nước ép rau củ (tất cả, bao gồm cỏ linh thảo) và ăn thêm ít rau quả tươi trong ngày.

2. Không nên dùng CÀ PHÊ, TRÀ và SÔ CÔ LA có chứa nhiều caffeine. LÁ TRÀ XANH GIÀ (trà Bancha trên cây trà cổ thụ lâu năm) là một lựa chọn tốt hơn vì có chất chống ung thư. Tốt nhất là uống nước có pha Diệp lục hay tinh khiết hoặc nước lọc để tránh các chất độc và kim loại nặng trong nước thường. Không uống nước cất vì nước này có chứa axit.

3. Các thành tế bào ung thư được bao phủ bởi một loại protein rất cứng. Khi không ăn thịt, những thành tế bào sẽ phóng thích nhiều enzyme hơn, tấn công các protein của các tế bào ung thư và cho phép hệ thống miễn dịch tiêu diệt các tế bào ung thư.

4. Một số chất bổ sung giúp xây dựng lại hệ thống miễn dịch: Floressence, Essiac, chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất, EPA, dầu cá ... giúp các tế bào để chiến đấu

và tiêu diệt các tế bào ung thư. Các chất bổ sung khác như vitamin E được biết đến bởi vì nó gây ra apoptose, cách bình thường của cơ thể để loại bỏ các tế bào vô dụng hoặc bị lỗi.

5. Ung thư là một căn bệnh của cơ thể, tâm trí và tinh thần. Một thái độ sinh hoạt và hoạt động tích cực hơn sẽ giúp các bệnh nhân ung thư chiến đấu và sống còn.

- “Giận dữ và không hiểu biết, không tha thứ sẽ đặt cơ thể mình vào tình trạng căng thẳng và một môi trường axit”.
- Học cách “Tha thứ và cho đi” để có tâm hồn khả ái và yêu thương với một thái độ sống tích cực là rất có lợi cho sức khỏe. Học thư giãn và tận hưởng cuộc sống

6. Các tế bào ung thư không thể sống trong một môi trường dưỡng khí đầy đủ/ Luyện tập thể dục hàng ngày, hít thở sâu giúp lấy thêm nhiều oxy vào các tế bào. Liệu pháp oxy là một yếu tố giúp tiêu diệt các tế bào ung thư.

7. Các hoá chất như dioxin gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Dioxin rất có hại, đặc biệt là đối với các tế bào cơ thể.

Đừng để trong tủ lạnh chai nước nhựa, đồ nhựa bởi vì nhựa sẽ “đổ mồ hôi” dioxin và làm nhiễm độc nước uống, thức ăn,...

Loại bỏ lò vi sóng ra khỏi căn bếp vì sóng gây biến đổi cấu trúc của thực phẩm (Nhật Bản đã ra thu hồi lò vi sóng trên toàn nước vì sự nguy hiểm của nó) – Không nên dùng những vật dụng có chế độ chống dính giá thành rẻ dễ gây độc cho thức ăn (nên dùng đồ inox, thủy tinh hay đồ gang là tốt nhất).

8. CÁCH THỨC ĐỂ ĐƯỢC THAM GIA THANH LỘC TẠI RỪNG GỌI

Người thương đã hiểu và tin tuyệt đối vào phương pháp thanh lộc chuyên sâu nhịn khô và liệu pháp 7T Rừng Gọi và khao khát đủ lớn muốn tham gia thanh lộc thân tâm thì thực hiện những bước sau đây:

THÔNG BÁO

Khóa thanh lộc chuyên sâu Offline 11 ngày.

- **THỜI GIAN:** Lịch cố định hàng tháng từ ngày 09 – 19/9 âm lịch
- **ĐỊA ĐIỂM:** Lịch cụ thể theo từng tháng

I - ĐIỀU KIỆN ĐỂ XÉT ƯU TIÊN VÀO RỪNG GỌI

❖ Điều kiện CẦN:

1. Người thương có KHÁT KHAO MONG MUỐN và có sự QUYẾT TÂM THAY ĐỔI LỐI SỐNG Thuận theo Tự Nhiên.
2. Người thương có NIỀM TIN SÂU SẮC về phương pháp NHỊN ĂN 7T RG & THỰC DƯỠNG OSHAWA.

❖ **Điều kiện ĐỦ:**

3. Hiện diện trong zoom Rừng Gọi liên tục kể từ khi bắt đầu mở khóa để tập thực hành 7T : thức dậy sớm 4h30 mỗi ngày để nghe các thông điệp buổi sáng, thiền, thể dục dưỡng sinh, nghe chuyên gia Rừng Gọi chia sẻ (BTC có điểm danh)

- Buổi sáng: từ 4h30 – 6h hàng ngày

- Buổi tối thứ 3: 19h – 21h30 định kỳ hàng tuần

- ID phòng zoom: 3456781299 - Mật khẩu: runggoi (viết liền không dấu)

- Đổi tên trên zoom để được điểm danh đúng tên: Khóa...+ Họ và tên + Nơi ở (tỉnh)

4. Được người thân ỦNG HỘ và ĐỒNG CAM KẾT, HOAN HỖ cho Người thương tham gia.

5. Người thương đã hoàn thành đầy đủ các thủ tục hồ sơ đăng ký theo hướng dẫn của BTC

6. NT có tên trong danh sách có mặt cùng người thân đồng cam kết trong buổi phỏng vấn vào trước ngày TL chính thức khoảng 8 -10 ngày (BTC sẽ thông báo thời gian cụ thể cho NT).

** Khi NT đã xác định tham gia thì hãy thực hiện đúng và đầy đủ các nội dung trên để BTC lập danh sách mời phỏng vấn và xét duyệt vào nhóm chính thức nhé.

II - CÁCH ĐĂNG KÝ ĐỂ ĐƯỢC THAM GIA TẠI RỪNG GỌI

Do số lượng NT các khóa đăng ký khá đông, mà BTC và đội ngũ y bác sĩ, người phụng sự của Rừng Gọi còn rất mỏng, không đủ lực để chăm lo hết cho tất cả NT. Vậy nên mỗi khóa Rừng Gọi chỉ nhận tối đa 30 người/mỗi địa điểm.

Kính mong NT hoan hỉ và HIỆU THƯƠNG.



Mã QR quét để gửi hồ sơ vào email:
giadinhnungoi@gmail.com

III – TÀI LIỆU CẦN TÌM HIỂU VỀ PHƯƠNG PHÁP 7T RỪNG GỘI:

1. Liệu pháp 7T Rừng Gội (Trang 09)

<https://runggoi.com/kien-thuc-thanh-loc/ve-lieu-phap-7t-bay-t-rung-goi/>

<https://www.youtube.com/watch?v=JIclBU5XIEM>

2. Có nên thanh lọc ruột hay đại tràng trước khi nhịn khô?

Nên hay Không súc xổ ruột đại tràng trước hoặc trong ngày nhịn ăn? Là câu hỏi mà nhiều người hữu duyên băn khoăn khi vừa mới biết đến phương pháp nhịn khô.

Qua kinh nghiệm nhịn ăn thanh lọc của bản thân, tôi đã thử nghiệm rất nhiều lần súc xổ ruột đại tràng trước lúc nhịn. Và kể cả khi không súc xổ ruột thì tôi thấy **KHÔNG NÊN SÚC RUỘT TRƯỚC HOẶC TRONG NGÀY NHỊN ĂN.**

#1 Theo Tư liệu tham khảo

Đọc qua nhiều tư liệu của các nhà khoa học và các chuyên gia hướng dẫn nhịn ăn nhiều năm cũng chung quan điểm như vậy. Có những thí nghiệm đã kiểm tra phân của bệnh nhân có đời sống thực vật cho đến khi chết, còn một số phân sót lại trong cơ thể xem nó có thể biến thành độc tố hay không? Trả lời là không.

Rất nhiều nhà khoa học thử nghiệm và kiểm tra điều này. Khi được lấy phân của đường ruột cùng của bệnh nhân ra phân tích xét nghiệm thì nó không biến thành bất kỳ loại độc tố nào. Trong giai đoạn đầu nhịn đói thường nó đẩy phân ra ngoài, có những người không tẩy hết phân vẫn còn nằm trong ruột không bị biến thành độc tố.

#2 Theo quan điểm chuyên gia

Paul Bragg – Tác giả sách, “điều kỳ diệu của nhịn ăn” cũng bày tỏ quan điểm. “Tôi chống lại việc tẩy ruột khi thực hiện nhịn ăn. Tôi đã đọc rất nhiều sách về nhịn ăn và đa số trong đó đều khuyên thụt ruột hàng ngày trong thời gian nhịn ăn.

Tôi có một quan điểm hoàn toàn khác. Tôi chống lại việc thụt ruột trừ những trường hợp đặc biệt khi ruột hoàn toàn không làm việc, và cũng chỉ dùng rất ít. Nếu so sánh việc rửa ruột với việc dùng thuốc chống táo bón thì nó có ưu thế hơn mặc dù nó có một số nhược điểm. Trong trường hợp làm đi làm lại nhiều lần nó có thể làm tổn thương các mô của tế bào và rửa đi các loại vi khuẩn quan trọng trong màng nhờn của ruột cần thiết để ruột thực hiện các chức năng thông thường của mình.

#4 Theo trải nghiệm thực tế

Trong thời gian nhịn ăn cơ thể của bạn trong tình trạng nghỉ ngơi về thể chất. Bởi vì thức ăn không được đưa vào cơ thể nên nhu động ruột cũng ngừng làm việc, toàn bộ hệ thống bài tiết vào lúc này được nghỉ ngơi, và bạn không cần phải can thiệp vào quá trình này. Hãy cho phép ruột được nghỉ một cách yên bình, chính bởi mục đích này mà bạn nhịn ăn. Ý nghĩa chính là ở chỗ để cho hệ thống bài tiết được nghỉ ngơi hoàn toàn.

Có một vài thời gian trong khi nhịn ăn có đi ngoài, nhưng nếu điều này không xảy ra thì cũng không có nghĩa là bạn đang bị đầu độc. Sau khi kết thúc bạn bắt đầu ăn các thức ăn tự nhiên thì ruột sẽ làm việc một cách đều đặn và tốt hơn.

<https://runggoi.com/tin-tuc-rung-goi/nen-hay-khong-suc-so-dai-trang-khi-nhin-an/>

<https://www.youtube.com/watch?v=JIclBU5XIEM>

3. Nhịn ăn quan trọng nhưng ăn ra còn quan trọng hơn. (Trang 42)

<https://runggoi.com/kien-thuc-thanh-loc/nhin-an-quan-trong-nhung-ra-an-con-quan-trong-hon/>

4. Tại sao Rừng Gọi tổ chức nhịn ăn thanh lọc vào mỗi tuần trăng để có sự chuyển hóa thân tâm tốt nhất?

Nhịn ăn thanh lọc cơ thể là một quan niệm khá phổ biến. Được hiểu là giúp cho cơ thể thư giãn, nhẹ nhàng hơn, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và bài trừ các độc tố gây hại.

Những lợi ích của việc thanh lọc cơ thể tuyệt vời nên đòi hỏi mỗi người cần chuẩn bị cho bản thân những kiến thức để mang lại sự hiệu quả cao. Và khi ứng dụng thực tiễn phương pháp nhịn khô cùng Rừng Gọi ở mỗi tuần trăng. Để biết được sức hút cũng như sự kết nối giữa vũ trụ với cơ thể kỳ diệu như thế nào?

#1 Tại sao phải thanh lọc cơ thể ở mỗi tuần trăng?

Theo khoa học, Ekadashi – tiếng Phạn được hiểu nghĩa là “ngày thứ 11”. Đó là thời gian sau lúc Trăng tròn và Trăng non, khoảng không này mặt Trăng được mặt Trời hỗ trợ tạo nên sức hút mạnh mẽ đối với Trái Đất.

Cũng như Trái Đất, cơ thể con người gồm 80% là nước và 20% là rắn. Chính điều kiện sinh học này Rừng gọi thực hiện chương trình thanh lọc cơ thể một cách khoa học ở mỗi tuần trăng. Bởi:

Vào những ngày trăng non, trăng tròn là thời điểm thủy triều lên, và ngày thứ bảy của tuần trăng thì thủy triều

xuống. Theo định luật hấp dẫn thì Trái Đất và mặt Trăng luôn hút nhau nhưng lực hút mạnh hơn vì chúng ở gần nhau hơn. Từ đó tạo ra thủy triều đại dương, tất nhiên sức hút này cũng tạo nên thủy triều sinh học lên xuống.

#2 Tác động của tuần trăng đến con người như thế nào?

Chất lỏng trong cơ thể con người cũng bị tác động do sức hút của mặt Trăng. Chính dòng thủy triều sinh học này tác động tâm tính và hành vi của con người. Nhất là những người suy nhược cơ thể, thần kinh và bệnh tâm thần phải chịu nhiều tác động xấu ở thời điểm này.

Đến tuần trăng, người ta cũng thường thấy các đơn đau do giun chỉ gây ra nhiều nhất. Phụ nữ đến kỳ nguyệt san cảm thấy khó chịu, mất bình quân tâm, sinh lý. Sức hút của mặt Trăng gây nên nhiễu loạn hấp lực và tác động đến các trạng thái sinh học của con người.

#3 Giá trị lợi ích Phương pháp nhịn khô mùa Trăng

Nhịn khô là phương pháp bao gồm cả nhịn ăn và nhịn uống. Điều này sẽ tạo ra khoảng trống trong đường tiêu hoá để chống lại sức hút của mặt Trăng. Sau một ngày không ăn uống thì cơ thể sẽ mất 3 ngày để phục hồi lại mức chất lỏng như bình thường. Vì vậy, tác dụng đối kháng sinh học của cơ thể sẽ có tác dụng suốt giai đoạn thủy triều lên.

Nhờ vậy, mà nhịn khô không ăn uống mang lại giá trị lợi ích thanh lọc cơ thể lẫn tâm trí. Phương pháp giúp mỗi chúng ta duy trì thể bình quân của kích thích tố và các chất nội tiết khác trong các tuyến, tế bào. Từ đó, điều khiển chức năng tất cả các cơ quan, các thay đổi hoá học, sự tăng trưởng và các chuyển hoá sinh học khác, như: bình ổn huyết áp, tim mạch, an hoà tâm ý, ...

Nhịn ăn thanh lọc tại Rừng Gội không làm suy nhược cơ thể mà là giúp bộ máy tiêu hoá có thời gian nghỉ ngơi. Để refresh cơ thể và tăng cường các hoạt động trong tương lai tốt hơn.

Đặc biệt, phương pháp là phương tiện hữu ích đối với những người **Thiền**. Bởi nó chuyển biến các chất trong cơ thể thành các chất tinh tế như phần ngoại chất (citta) của trí não và những mức độ cao hơn thế.

<https://runggoi.com/kien-thuc-thanh-loc/tai-sao-rung-goi-to-chuc-nhin-an-thanh-loc-vao-moi-tuan-trang/>

<https://www.facebook.com/watch/?v=259644846192140>

5. Tìm hiểu về Sự chuyển hóa tuyệt vời của Người thương sau khi THANH LỌC THÂN TÂM cùng RỪNG GỘI

- Website: <https://runggoi.com/>
- Youtube: Thanh lọc Rừng Gội :

- <https://www.youtube.com/@ThanhlocRungGoi>
- Group FB: Thanh lọc Rừng Gội:
- <https://www.facebook.com/groups/749111989064427>
- Fanpage: Thanh lọc Rừng Gội (Nhịn khô 7T)
- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100067061925105>
- Nhóm Zalo Rừng Gội: <https://zalo.me/g/egeekz261>

6. Các tài liệu về Nhịn ăn:

- Sách Nhịn khô:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q13Eh3rkXfQ>

- Sách Điều Kỳ Diệu Của Nhịn Ăn – Tuyệt thực đi về đâu
–Nhịn ăn 1 pp chữa bệnh:

<https://www.youtube.com/watch?v=MtEQbtwulaM>



QUY TRÌNH THAM GIA KHÓA THANH LỘC CHUYÊN SÂU 7T

CHUẨN BỊ HỒ SƠ SỨC KHỎE +
ẢNH 2 MẶT CCCD
+ TỰ CHỤP ẢNH CÁ NHÂN
+ VIẾT TÂM THƯ

GỬI EMAIL TỚI
giadinh.runggoi@gmail.com
+ Điền form đăng ký

THAM GIA PHÒNG VẤN

HỌC ZOOM CÁC BUỔI SÁNG
+ TẬP CÔNG PHU CÁC BUỔI TỐI

HỒ SƠ
SỨC
KHỎE
BAO
GỒM

- + Xét nghiệm máu tổng quát
- + Chức năng gan + thận
- + Siêu âm bụng tổng quát
- + Chụp X-quang ngực thẳng
- + Các kết quả khác liên quan đến bệnh lý đang có

THÔNG TIN ĐĂNG NHẬP ZOOM
ID: 3456781299 – Mật khẩu: runggoi
Sáng: 4h30-6h. Tối 19h30 - 21h



hỗ trợ đăng ký

MANG THEO GIẤY TỜ CÁ NHÂN
GHI DANH VÀ THỰC HIỆN THEO HƯỚNG
DẪN

*Mã QR NT Quét để vào tìm hiểu
Thông tin về pp Nhịn khô và 7T*



Website Rừng Gội



Youtube Rừng Gội



Facebook: Thanh Lộc Rừng Gội



Nhóm Zalo Rừng Gội

LIỆU PHÁP NHỊN KHÔ 7T RỪNG GỌI

Sáng tác: Người thương
Trần Thị Thành – K21 Rừng Gọi Đắklăk

Lạ lòng liệu pháp 7T
Nhịn khô Rừng Gọi làm mê bao người
Xin ai đừng có vội cười
Chớ có lơ đãng mà đời thiệt nha
Chớ nghe mà đã cho qua
Đó là duyên - quả của người vô minh
Phương pháp vi diệu thực tình
Cứu vớt sinh mạng chúng sinh cơ hàn
Ốm đau bệnh tật đã mang
Bệnh viện, bác sĩ, thuốc thang chẳng lành
Bĩ cực tìm chạy loanh quanh
Đến được Rừng Gọi là lành đó nha.

Nếu người chỉ mới nghe qua
Tưởng là mê muội, tưởng là lừa nhau
Xin tìm hiểu kỹ trước sau
Cơ sở Khoa học hãy mau tin liền
Nobel 2016 nhãn tiền
Cơ chế “bào thực” tự nhiên hoàn toàn
Bình thường cơ thể khá ngoan
Tế bào khỏe yếu ít toan bất hòa
Được ăn no đủ cả nhà
Kệ thẳng nhác (1), thẳng quá đà hư thân (2)

Bao nhiêu rác rưởi (3) vào thân
Cũng kệ cho chúng trú chân trong nhà (4).
Nhưng khi bị đói hết nha
Tế bào khỏe yếu liền “chà đạp” nhau
Thằng khỏe trôi dạt rất mau
Thằng khỏe thì sống, thằng đau chết liền.
Những thằng virus liên thiên (5)
Vừa chui vô đã dính liền chương “xoi”
Cơ chế đơn giản vậy thôi
Thiên nhiên kỳ diệu ban cho muôn loài
Cần chi điều võ dương oai
Thuốc thang mỡ xẻ, phí hoài mà đau
Người thương ở tận nơi đâu
Mau về Rừng gọi cùng nhau mưu cầu
Mưu cầu ước nguyện dài lâu
Bệnh tiêu, thân khỏe làm đầu chữ An
Cuộc đời chẳng còn phải than
Hạnh phúc viên mãn khỏi bàn làm chi
Người thương hãy nhớ một khi
Tin rồi thì hãy về đi, tới liền.
Rừng gọi nơi ấy An, Yên
Tình thương chan chứa lan truyền gần xa
Thầy Thuật trái tim bao la
Cho đi tất cả chẳng thiết tha điều gì
Các vị bác sĩ, lương y
Đội ngũ phụng sự cũng vì người thương.

Cho dù đời có vô thường
Tình thương Rừng gọi vẫn trường, vẹn nguyên.
Bao la trái rộng vô biên
Tình thương Rừng gọi – thuốc tiên cứu đời.

Buôn Kỳ Đăklăc

Chú thích:

- (1): Thằng nhác : các tế bào mỡ
- (2): Thằng quá đà hư thân: các tế bào bệnh, ung thư
- (3): Rác rưởi : các chất độc hại, hóa chất, cặn bã...
- (4): Nhà: cơ thể ta
- (5): Vi rút liên thiên: các loại vi khuẩn vi rút lạ từ bên ngoài

Mái nhà xanh

Nhạc: Thành Phước

Lời: Huỳnh Thuật

Một mái nhà xanh đem bao thanh bình cho muốn thế hệ
 Một mái nhà xanh chung quanh bao người yêu thương xây dựng
 Một mái nhà xanh chung quanh bao người yêu thương bảo vệ

Nhà xanh ơi!
 Nhà xanh ơi!
 Nhà xanh ơi!

Che mưa che nắng cho quán cho
 Ta yêu con thú ta yêu cây
 Ta yêu con suối ta yêu con

dân bao năm gian lao cùng bên mẹ hiền
 xanh như bao con tìm hoà chung nhịp đập
 sông cho quê hương ta phù sa nồng nàn

Cùng
 Nhà
 Làng (Làng)

toàn dân đoàn kết
 xanh là sự sống
 quê mẹ ngày mới

hoà
 nào
 nào

cùng chung lời
 cùng nhau dựng
 hòa chung lời

ca xây ca
 ca

Vì sự sống hôm nay

vì thế giới ngày mai

hãy ước mầm tươi xanh ngày

mới

Vì sự sống hôm nay

vì tuổi thơ tương lai

Hãy bảo vệ mái nhà thân yêu

Sổ Tay

THANH LỘC 7T RỪNG GỌI

ThS. Nguyễn Huỳnh Thuật
(Sư Rừng Gọi)