THẾ ĐỨNG

Trước khi tập, xoa hai tay: úp hai lòng bàn tay vào nhau, xoa tới xoa lui nhiều lần, thỉnh thoảng dùng ngón cái bàn tay phải ấn vào giữa lòng bàn tay trái (huyệt LAO CUNG) và ngược lại. Xoa độ một phút để hai bàn tay ấm lên.

1. TRỞ VỀ VỚI CHÍNH MÌNH:

Đứng thẳng người, hai chân dang ra bằng khoảng cách của vai, sức nặng của thân người được chia đều trên hai chân, tay buông thõng hai bên thân người, các bắp thịt và khớp xương được thả lỏng. Giữ xương sống thẳng, mắt mở độ một phần ba (l/3) bình thường, nhìn về phía trước. Lưỡi cong lên, đầu lưỡi chạm nhẹ vào chân nướu hàm răng trên ngay chân răng cửa, để làm cầu nối giữa đốc mạch và nhâm mạch. Đầu ngón cái của bàn tay trái để vào chân ngón đeo nhẫn (xem hình). Bốn ngón tay của bàn tay trái nắm lấy lóng thứ nhất của ngón cái của bàn tay trái. Để ngón cái của bàn tay phải lên lóng thứ hai của ngón cái của bàn tay trái, ba ngón còn lại để lên kẽ giữa của các ngón bàn tay trái, ngón út của bàn tay phải nằm dưới ngón út của bàn tay trái. Hai bàn tay nắm lại biểu tượng cho trái tim của nhân loại; đem trái tim đó để lên giữa ngực ngay ức, hai cùi chỏ xuôi hướng xuống đất. Giữ tư thế này từ 1 tới 3 phút (hoặc lâu hơn càng tốt) với tâm trí hướng vào bên trong (trở về với chính mình) để tự biết mình, tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc chuyển hóa tâm thức. Thở bình thường, tự nhiên, không nên thúc ép hơi thở. Sau một thời gian tập luyện, hơi thở tự nhiên chậm lại, sâu hơn, nhẹ nhàng và đều không đứt đoạn. Hít vào phình bụng ra, thở ra thóp bụng vào. Chú ý theo dõi hơi thở ra vào, tức biết bụng đang "phình lên" (hít vào) và "xẹp xuống" (thở ra).

Ý nghĩa: Nắm tay là biểu tượng trái tim của tha nhân nói riêng, của nhân loại nói chung. Nó còn là biểu tượng cho sự hài hòa giữa âm (bàn tay trái) và dương (bàn tay phải). Nó nói lên triết lý sống thái hòa của người nông dân Việt xưa với biểu tượng thần tổ kép Tiên (âm) Rồng (dương). Mặt khác, hai bàn tay khác nhau, trái và phải, hợp lại thành một, nói lên lý đối lập (tay trái và tay phải) thống nhất (nắm tay) trong nền văn hóa Việt. Tư thế này biểu hiện sự đồng nhất của một nhị nguyên. Đây là một thực tại vô cùng quan trọng. Không hai mà cũng không một. Nếu cho rằng thân và tâm là hai, điều ấy không đúng, nếu cho rằng chúng là một thì cũng sai. Thân và tâm của ta vừa là hai mà cũng vừa là một. Mặc dù chúng ta gọi thân và tâm, thật ra chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Con người là một tiểu vũ trụ chứa đựng toàn bộ âm và dương, sống giữa đất (âm) và trời (dương).

Nguồn gốc: Nó bắt nguồn từ tư thế chào hỏi nhau của người nông dân Việt thời xa xưa với ý nghĩa mình (tay phải) và người khác (tay trái) hài hòa với nhau. Có người cho rằng cách chào này của người Trung Hoa. Đó là một ngộ nhận đáng tiếc. Người Trung Hoa gốc du mục ngồi trên lưng ngựa thì không thể nào chào bằng cách này (giải thích ở phần sau).

Tác dụng: Động tác *trở về với chính mình* giúp cho người tập trầm tĩnh lại, thư giãn toàn thân. Tâm trí lắng dịu, quân bình, trong sáng. Nó nhắc nhở cho người tập ý thức rằng người trưởng thành là người biết quay về với chính mình để tư biết mình hầu chuyển hóa tâm thức để làm chủ cuộc sống vật chất và tinh thần. Trong nền minh triết Việt điều quan trọng nhất là phải biết trở về với chính mình, *trăm hay xoay vào lòng.* Người trưởng thành không thể thiếu ý thức về mình và sự tương quan giữa mình với người, vạn vật cùng thiên nhiên. Sự hiểu biết thật sự chỉ đến khi con người tư biết mình vì *ngọn đèn được tỏ trước khêu bởi mình.*

Chỉ với một cử chỉ thật đơn giản "đứng lại" hay "ngồi xuống" hoặc "nằm dài ra" để nắm tay lên ngực (ngay ức) và ý thức đang *"tương thông với chính mình"* là mình đang làm quen với chính mình. Không ai ngoài mình ra, có thể truyền cho mình, nguồn sáng nội tâm mình. Không thể tìm thấy sự hiện hữu tâm linh mình trong đôi bàn tay rộng mở của người khác. Nắm đôi bàn tay lại với nhau, ý thức đang *"trở về với chính mình"* và cảm nhận sự hiện hữu của nguồn sáng nội tâm.

Chiều sâu của tâm linh tương ứng với mức độ tư biết chính mình. Hãy trở về với chính mình, để cảm nhận và thấu hiểu nhiều hơn về chính mình. Càng tự biết mình, "nguồn sáng nội tâm" càng phát sinh, tạo sự bình an và an lạc trong tâm hồn. Khi hiểu nghiệm thân và tâm là một, chúng ta sẽ trở thành một với tất cả. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là trạng thái thuận lợi để tâm chúng ta hòa cùng vũ trụ. Đó là giây phút tình thương và trí tuệ đồng phát triển một cách hồn nhiên và trong sáng. Điều quan trọng là tự thể hiện. Nói cách khác Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa không thể chỉ học lý thuyết mà phải thực hành hàng ngày để tự hiểu nghiệm.

Ông cha ta thường nhắc nhở: trăm nghe không bằng một thấy, trăm thấy không bằng 1 lần trải qua.

Động tác này nhắc người tập hãy trở về với chính mình bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào. Nói cách khác sẽ giúp người tập luôn luôn sống tỉnh thức trong đời sống hàng ngày. Sống tỉnh thức tức biết rõ, ý thức mọi hoạt động đang xảy ra của thân và tâm trong giây phút hiện tại, tức sống trọn vẹn với cuộc sống hiện tiền, vượt thoát khỏi vòng chi phối của không gian và thời gian tâm lý. Đó là giây phút bình an và an lạc trong tâm hồn. Sống trọn vẹn với cuộc sống là sống đạo (Đạo Sống Việt).

Trong cuộc sống, trở về với chính mình để tự biết mình là thấu hiểu chính mình trong tương giao với đời sống; tương giao với chính mình, tương giao với tài sản, với quyền lợi, với tha nhân, với thiên nhiên; tương giao với chính mình nghĩa là tương giao với giao động của nội tâm (cảm thọ, phản ứng tâm lý, tư tưởng, suy nghĩ, v.v...) và sự phóng tâm. Tự biết mình, nói cách khác, là ý thức rõ ràng mình đang làm gì, ghi nhận kịp thời những gì đang khởi lên trong tâm, và đang xảy ra quanh mình.

Trở về với Chính mình:

1.1. Trước tiên, trở về với hơi thở của chính mình, nghĩa là ý thức hơi "thở ra" và hơi "thở vào." Chỉ có thế thôi: thở có ý thức sẽ giúp cho thân tâm an lạc. Ý thức rõ ràng khi "hít vào" và khi "thở ra," dần dần hơi thở trở nên êm dịu, và thân tâm trở nên thanh thản, nhẹ nhàng. Hơi thở là cây cầu nối liền thân tâm. Nhớ hít vào, biết hít vào; thở ra biết thở ra. Bỏ chữ "**tôi**" đi, chữ tôi dư thường về mặt tâm linh.

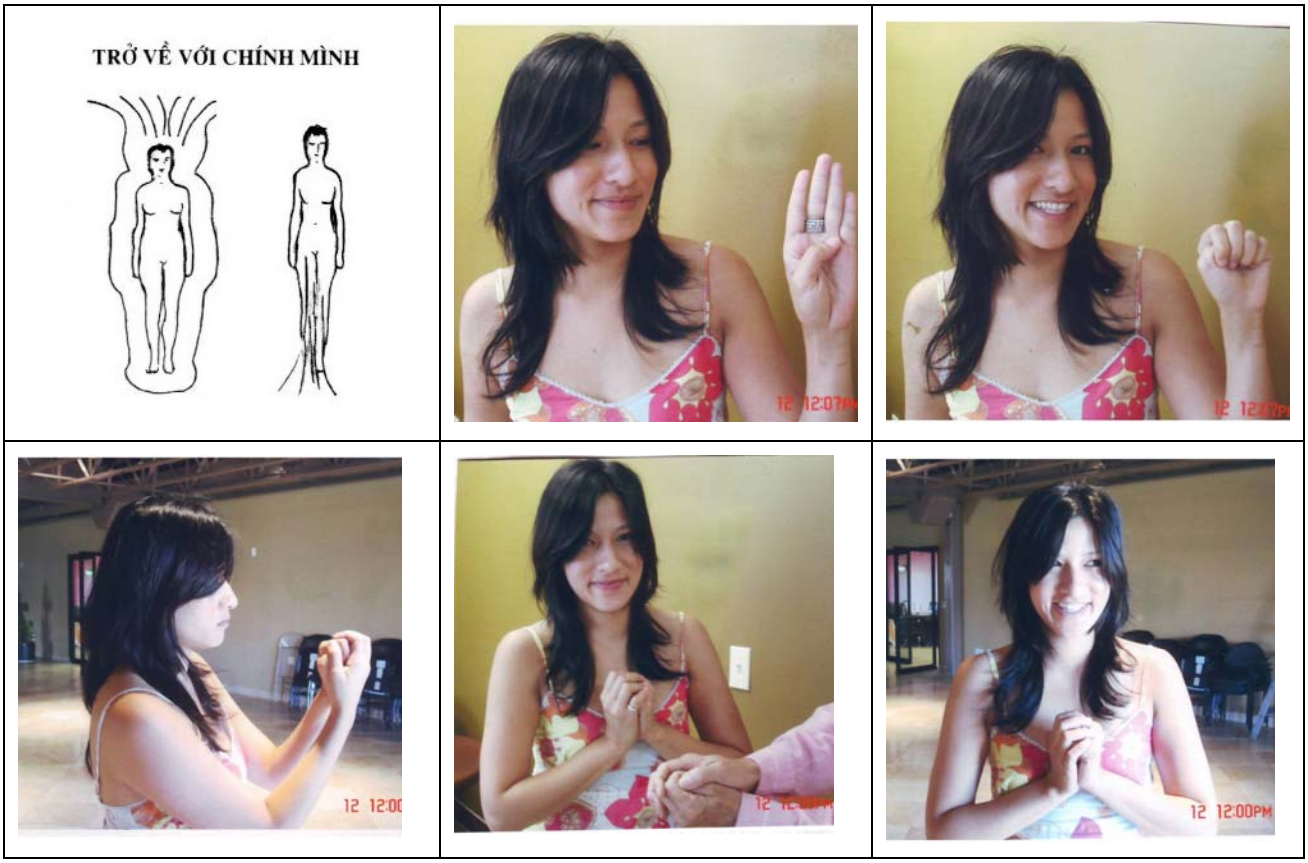
1.2. Nếu có một giao động nào (tư tưởng, ý nghĩ, tâm phóng đi nơi nào đó) xuất hiện, ghi nhận nó, đơn thuần quan sát nó; hãy để nó đến và để nó đi. Nó chẳng ở lâu đâu. Chẳng có gì ở ngoài tâm chúng ta. Nếu chúng ta để cho tâm chúng ta được hồn nhiên, nó sẽ trở nên tĩnh lặng một cách tự nhiên. Đừng ngại hay bực mình vì những giao động nội tâm hay sự phóng tâm đi nơi nào đó, chỉ cần kịp thời ghi nhận chúng và đơn thuần quan sát chúng. Điều quan trọng là: biết tâm mình đang ở đâu, rồi dần dần tự thấu hiểu chính mình, tâm tự tĩnh lặng,

chứ không phải tìm mọi cách, mọi phương pháp làm cho tâm tĩnh lặng.

Ghi chú: Xếp sách lại, thực tập *trở về với chính mình,* từ một phút đến ba phút, hoặc lâu hơn càng tết, với tư thế đứng, hoặc ngồi tùy thích, tùy hoàn cảnh. Sống trọn vẹn với điều mình biết mới gọi là biết, thực sự biết. Dần dần bỏ thói quen thở ngắn và nông bằng ngực như hàng

ngày để làm quen thở bằng bụng chậm, sâu và đều Hơi thở sẽ làm sạch cơ thể (những bệnh lặt vặt biến mất lúc nào không hay biết), và bạn sẽ ngạc nhiên trước những điều kỳ diệu đến với mình về sức khỏe và tâm linh.

Hãy tập thở ngay cả khi đi bộ, lúc xem tivi, trong sở làm, lúc xếp hàng ở chợ, bưu điện, ngân hàng và v.v...



2. TƯƠNG THÔNG VỚI THIÊN NHIÊN:

Từ tư thế *trở về với chính mình,* nắm tay ở trước ngực, mở hai bàn tay ra là biểu tượng mở rộng cõi lòng (tâm hồn), sẵn sàng tiếp thu cái mới, và hài hòa với mọi người cùng thiên nhiên. Nó còn là biểu tượng cho tính rộng rãi, phóng khoáng, cởi mở, không thành kiến. Từ từ mở rộng hai bàn tay ra, đưa ra hai bên vai (xem hình) đồng thời hít vào. Nín thở lại, **đưa hai bàn tay thẳng lên trời** thành hình chữ V, nhón chân lên đồng thời căng thẳng hai tay va hai chân thật mạnh để căng các bắp thịt dọc xương sống và các bắp thịt ở hai chân. Thư giãn và thở ra, đồng thời đem hai tay về thế *trở về với chính mình,* nắm tay ở trước ngực. Lập lại hai lần nữa. Lần sau cùng, tức lần thứ ba, sau khi căng thẳng hai tay như trên, thư giãn thở ra và giữ tư thế *tương thông với thiên nhiên* từ 1 tới 3 phút (lâu hơn càng tết). Thở bình thường, tự nhiên, dần dần hơi thở chậm lại, sâu hơn, đều và không đứt đoạn. Sau đó đem hai tay trở về tư thế *trở về với chính mình.* Nhớ ý thức hơi thở: thở ra biết đang thở ra hít vào biết đang hít vào.

Ý nghĩa: Tập ba lần nhắc nhở người tập mối liên hệ khăng khít, đồng cảm, đồng đẳng giữa trời - người - đất. Hình ảnh đứng thẳng người, đưa hai tay lên trời, "*đầu đội trời chân đạp*

đất" biểu tương cho tinh thần nhân chủ trong nền minh triết Việt. Có lẽ bài thơ của vị nho sĩ Cần Vương Trần Cao Vân nói lên khá đầy đủ tinh thần nhân chủ độc đáo đó

Trời - Đất sinh Ta có ý không,
Chưa sinh Trời Đất có Ta trong.
Ta cùng Trời - Đất ba ngôi sánh,
Trời - Đất in Ta một chữ đồng.
Đất nứt Ta ra, Trời chuyển động,
Ta thay Trời mở Đất mênh mông.
Trời che Đất chở Ta thong thả,
Trời - Đất - Ta đây đủ hóa công.

Hình ảnh đó còn nói lên ý nghĩa con người thăng hoa theo chiều kích tâm linh, phát triển tình thương và trí tuệ với định hướng con người tương thông với thiên nhiên: *hòa cùng vũ trụ.* Khi tâm trí tĩnh lặng, người tập cảm thấy như kiến bò trên lòng bàn tay và trên các đầu ngón tay.

Nguồn gốc: Xuất phát từ tư thế người nông dân đứng giữa đồng ruộng đưa hai tay lên trời, vươn vai và hít thở khí trời trong mát khi mỏi mệt.

Tác dụng: Động tác này khai mở tất cả các đường kinh mạch và đả thông năng lương bi bế tắc, quân bình tâm trí đồng thời giúp cho các tuyến nội hết thúc đẩy hoạt động điều hòa hệ thần kinh, loại bỏ các căng thăng. Dần dần người tập có cơ hội cảm nhận được nội tâm và đưa tâm trí tiếp cận với ngoại giới và thiên nhiên một cách hài hòa. Sau một thời gian tập luyện, người tập trực nhận được sự hài hòa giữa thiên nhiên, con người và đất đai. Thực tập đều đặn động tác *tương thông với thiên nhiên,* người tập cảm nhận các huyệt: bách hội (trên đỉnh đầu), hai huyệt lao cung (ở giữa lòng bàn tay), hai huyệt dũng tuyền (ở dưới hai bàn chân) và huyệt mệnh môn (ở thắt lưng) hoạt động điều hòa; tăng cường sinh lực nội tại, tăng sức mạnh cho thận, tái sản xuất não tủy. Cảm thấy rọ rạy như kiến bò, đôi khi cảm thấy khí tuôn vào cơ thể qua các huyệt nói trên. Sinh khí được thu hút vào con người từ khí trời, khí đất (năng lượng của vũ trụ) tăng cường nguyên khí của chúng ta. Động tác này phát triển sinh lực, tăng cường nguyên khí, giúp năng lượng lưu chuyển đều hòa trong toàn cơ thể Nhờ thu hút được năng lượng của vũ trụ mà cảm ứng được sự liên hệ chặt chẽ giữa con người với thiên nhiên. Sinh khí tăng cường nội lực để con người có thể chống đỡ lại một cách tích cực những phiền tạp của thể xác (bệnh tật) và tinh thần, những thăng trầm biến đổi không thể tránh khỏi trong cuộc sống của nền văn minh kỹ nghệ.

Động tác này nhắc nhở người tập hãy để tâm học hỏi ở thiên nhiên. Thiên nhiên có những bài học sinh động, cụ thể. thực tế. đủ để chúng ta giác ngộ, tức thấu hiểu ý nghĩa cũng như bản chất thực sự của con người, đời sống cùng vạn vật. Thiên nhiên còn giúp chúng ta thấu hiểu ý nghĩa của sự chết. Sự hiểu nghiệm đó giúp chúng ta sống vui vẻ, chết nhẹ nhàng.

Ghi chú đặt biệt 1:

Thường xuyên tập động tác *tương thông với thiên nhiên,* phối hợp với các động tác *tương thông với vũ trụ* và *phát triển tình thương và trí tuệ,* người tập sẽ dần dần ý thức được thân thể của mình không chỉ gồm có cái giới hạn thể chất về hình thể mà còn có lớp màn khí bao bọc chung quanh cơ thể. Trong màn khí ấy, thân thể chuyển động với sự quân bình tuyệt diệu giữa âm (Tiên) và dương (Rồng) nếu chúng ta thường xuyên, bền bỉ tập mỗi ngày trong 5 - 10 phút.

Chính màn khí ấy cùng với hệ thống miễn nhiễm bảo vệ thân thể của người tập chống lại mọi sự tấn công từ bên ngoài. Đó là lục tà (phong, hàn, thử, thấp, táo nhiệt) các vi trùng, siêu vi trùng. Chính sự hòa hợp hài hòa giữa nội lực (hệ thống miễn nhiễm) và ngoại lực (màn khí bao bọc chung quanh con người) hóa giải chán nản, những đè nén dồn dập của cuộc sống công nghiệp hiện nay. Nhờ các lớp khí bọc che chở toàn thân và nội lực phụ trợ, con người có thể chống lại một cách tích cực, hữu hiệu những phiền tạp của thể xác và tinh thần, những thăng trầm biến đổi không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Nhờ thế mà thân tâm an lạc để cuộc chuyển hóa tâm thức được thể hiện một cách tự nhiên trọn vẹn hầu thăng hoa cuộc sống và con người.

Như chúng ta đã biết, chỉ gần đây, khi nhân loại đã vượt qua thời đại nguyên tử và bước vào thời đại vật lý lượng tử (quantum physics), một khoa học gia hàng đầu kiêm huyền học gia Fritj Capra mới có kinh nghiệm đạt đến mức đồng nhất thể với vũ trụ, thấy được những luồng vũ trụ tuyến phủ quanh ông và thế giới quanh ông cùng với thân thể ông nhảy nhót theo nhịp điệu của vũ trụ[1]. Một điều trùng hợp lý thú là từ thế kỷ 15, cái kinh nghiệm mà khoa học gia F. Capra hiểu nghiệm được thì Nguyễn Trải, nhà văn hóa dân tộc cũng đã từng thường xuyên thể nghiệm. Hơn 500 năm trước F. Capra, Nguyễn Trải cũng đã đạt đến mức đồng nhất thể với vũ trụ (hòa cùng vũ trụ).

Ngọ song tiêu sái vô trần lụy

Nhất phiến nhân tâm nhiếp thái hư.

(Cửa sổ giữa trưa sạch lầu không vướng bụi. Một tấm lòng thảnh thơi thông liền với thái hư - tức sự TCH)và phải chăng hơn cả Fritj Capra, không chỉ chứng kiến vũ trụ chuyển hóa trong ông và quanh ông, Nguyễn Trải đã trực nhận được vũ trụ với ông chỉ là một, tự nhiên, như nhiên.

Tự nhiên đắp đổi đạo trời,

Tiêu trưởng, doanh, hư, một phút dôi!

(Tự Thán 34-QÂTT)

và

Bành được, thương thua con tạo

Diều bay, cá nhảy đạo tự nhiên.

Nhưng đó là sự hiểu nghiệm của người, chúng ta chịu khó bỏ ra từ 5-10 phút tập mỗi ngày sẽ trục nhận và tự hiểu nghiệm…

Ghi chú đặc biệt 2:

Thời tiết (Trời) luôn luôn luân chuyển biến hóa sinh ra các mùa: Xuân, Hạ, Thu, Đông, một cách tuần hoàn, nhưng không mùa Xuân nào giống y nguyên mùa Xuân

nào. Trong biểu tượng của nền minh triết Việt, hình tròn tượng trưng cho trời. Trời là dương (Rồng). Dưới là đất là điểm tựa để con người đi khắp bốn phương, tám hướng; đất là âm (Tiên) với biểu tượng là "hình vuông." Đất và nước nuôi dưỡng muôn loài.

Ở giữa trời và đất, giữa dương và âm, con người, giữ vị trí môi giới giữa trời và đất, nhận lấy tinh khí của trời và đất Thường xuyên tập động tác *tương thông với thiên nhiên,* người tập trực nhận được mối liên hệ khắng khít, đồng cảm, đồng đẳng giữa trời, người, đất. Con người ở

[1] F. Capra, *The Tao of Physics,* Bantam book, 19R4. p XIX.

vị trí trung tâm, đóng vai trò tối quan trọng. Do đó nền triết Việt lấy con người làm trung tâm (làm gốc) cho mọi hoạt động tư duy. Trong biểu tượng "con người được tượng trưng hình tam giác."

Người được kết hợp bởi âm (Tiên) và dương (Rồng) với đầu là dương (trời) và chân là âm (đất). Nhờ đất, con người thu hút khí lực qua thức ăn, nước uống, và nhờ trời con người hấp thụ khí qua hô hấp. Trong cuộc sống, con người là nơi tiếp nhận một cách điều hòa các năng lượng của trời đất, là nơi hội tụ của vũ trụ. Con người chịu ảnh hưởng, sự chi phối của định luật tương thôi, tương khắc, tương sinh của âm - dương.

Cho nên ông cha ta đã huyền thoại hóa âm (đất) và dương (trời) thành cha mẹ của dân tộc qua biểu tượng thần tổ kép với cha Rồng (dương) mẹ Tiên (âm) để nhắc nhở con cháu cái triết lý sống đó. Sự biến đổi của âm dương uốn nắn đời sống của con người và ảnh hưởng tới sức khỏe, nhân sinh và tâm linh. Do đó triết lý sống của con người là sống phù hợp với những biến chuyển không ngừng này. Con người phải sống hài hòa với thiên nhiên, với môi trường sống để thăng hoa cuộc sống và con người. Đỉnh cao tuyệt đích của con người là thăng hoa theo chiều kích tâm linh phát triển tình thương và trí tuệ với định hướng con người tương thông với vũ trụ, hòa cùng vũ trụ.

Ghi chú đặc biệt 3:

Nhanh hơn bất cứ loại thuốc nào trên thế giới, thiên nhiên ổn định lại những xáo trộn tinh thần, làm cho tâm trí minh mẫn, sáng suốt trong tĩnh lặng, làm mới mẻ và tươi trẻ lại sức sống nội tại, đồng thời điều hòa, quân bình lục phủ, ngũ tạng, tăng cường hệ thống miễn dịch một cách tự nhiên. Trong những năm cuối thế kỷ 20, ông Andrew Well, bác sĩ tết nghiệp Đại Học Y Khoa Harvard 30 năm trước, nhưng không hành nghề như những người trong giới y khoa. Ông Well đã đi thuyết giảng khắp nơi giúp con người tự chữa lấy mình qua lối sống đúng đắn, ăn uống hợp tình hợp lý đúng mức và dưỡng tâm. Tiếng tăm ông nổi như cồn nhờ ông đã giúp chữa lành được nhiều bệnh nhân mà y học cận đại phải bó tay. Hàng triệu người trên thế giới đã lắng nghe và đã thực tập theo lối dạy của bác sĩ Well và thấy có hiệu quả khả quan nên đã gọi ông là ông Thiên Nhiên (Mr. Natural).

Ông kêu gọi mọi người hãy trở về với thiên nhiên, ông nói với họ về phương pháp mà ông đưa ra thật cũng chẳng mới mẻ gì đối với ông cha ta, hàng ngày sống gần với thiên nhiên trên đồng ruộng cũng như trong vườn cây bao quanh nhà. ông nói: "Nếu tôi bị tai nạn hãy đưa tôi vào nhà thương cấp cứu, nếu tôi bị vi trùng tấn công hãy cho tôi uống thuốc trụ sinh; nhưng nếu tôi muốn có cuộc sống khỏe mạnh, không bệnh tật, không gì khá hơn là cho tôi sống gần với thiên nhiên." Ý của bác sĩ Well muốn nói là cách chữa bệnh tết nhất là phòng bệnh.

Trở về với thiên nhiên không phải là hoài cổ mà ta tìm lại những gia tài quý giá của thiên nhiên mà chúng ta đã vô tình đánh mất. Con người trong nền văn minh kỹ nghệ - bịt tai nhắm mắt tin theo khoa học - cao ngạo cho rằng thời đại chúng ta đã biết hết. hiểu hết và có thể giải thích cũng như giải quyết được hết những vấn nạn của con người, nhưng quên rằng chính thiên nhiên đã cho chúng ta sự sống và là người thầy đầu tiên đã dạy dỗ chúng ta ngày càng trở nên người hơn. Đúng ra phải tìm cách sống hài hòa với thiên nhiên; trái lại, con người chạy theo nhu cầu giả tạo, phá hoại thiên nhiên không thương tiếc. Con người đã sống xa na cái gốc, xa na thiên nhiên, nên gây nhiều phiền toái trong xã hội kỹ nghệ phức tạp đầy nhiễu loạn. Hiện nay con người đã ý thức tình trạng phá hoại thiên nhiên, làm Ô nhiễm môi sinh và hậu quả của nó, nên đã đặt ra vấn đề bảo vệ môi sinh và trở về với thiên nhiên.

Có lẽ không ai ngờ được cách ngày nay gần 10 thế kỷ, ông cha ta đã ý thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ môi sinh qua chiếu chỉ của vua Lý Nhân Tông năm 1126 (Bính Ngọ): "cấm dân chúng mùa Xuân không được chặt cây". Đây là niềm tự hào của dân tộc Việt.

Trở về với thiên nhiên không phải trở về cách sống "ăn lông ở lỗ" mà tìm cách thích nghi với thiên nhiên ngay tại đây và bây giờ, đồng thời vận dụng các quy luật trong thiên nhiên để phục vụ con người (chứ không phải phục vụ chính sách kinh tế) làm cho đời sống con người mỗi ngày một tươi đẹp, đồng thời thoát khỏi quan niệm siêu hình tinh thần và siêu hình vật chất. Chính nhờ tư tưởng đã làm cho con người có khả năng chủ động đối với thiên nhiên. Con người không thể hủy diệt thiên nhiên mà phải thích ứng với thiên nhiên để tồn tại và thăng hoa cuộc sống và con người. Như trên đã trình bày, thiên nhiên - là người thầy của dân tộc. Tổ tiên ta đã học được nguyên lý thái hòa từ thiên nhiên. Có thể nói *"cây lúa nước"* và *"nước"* đã thăng tiến sự hiểu biết, đồng thời xây dựng những đặc tính của con người Việt và những yếu tính đặc thù của nền văn hóa Việt cũng như những yếu tính của nghệ thuật dưỡng sinh.

Không cần phải giải thích dong dài, hãy bỏ thời giờ ra tương thông với thiên nhiên - tập tư thế *tương thông với thiên nhiên* - mỗi ngày bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào trong 3-4 tuần sẽ tự cảm nhận sự nhiệm mầu của thiên nhiên đối với cơ thể và tâm linh của mình. Chìa khóa để mở cửa đi vào thiên nhiên, hài hòa với thiên nhiên là phải ý thức mình đang tương thông với thiên nhiên khi tập động tác này. Hãy thử đi, không tốn tiền mà cũng không mất thì giờ nhiều lắm.

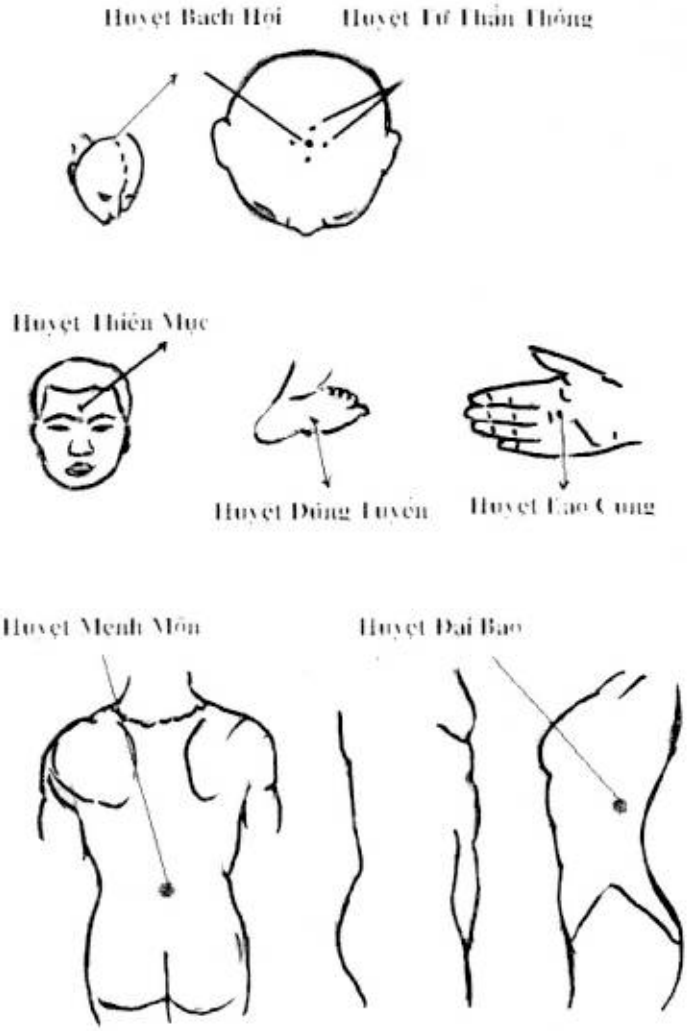
Ghi chú đặc biệt 4:

Phối hợp thế *tương thông với thiên nhiên* với thở bụng, chậm và sâu sẽ làm sụt cân và tan mỡ bụng trước và hai bên hông.

Đưa hai tay sát lỗ tai, thẳng lên trời rồi cố gắng với lên trần nhà, thở bằng bụng một cách tự nhiên 1 hay 2 phút (xem phần giảm cân tan mỡ ở phần sau).

Muốn tan mở phải biết lợi dụng mọi hoàn cảnh để tập tư thế này nhiều lần trong ngày, không cần tập lâu, mỗi lần chỉ cần 2 - 3 phút. Nhớ cố gắng với trần nhà một cách tối đa, thở đều.

CÁC HUYỆT CẦN GHI NHỚ



Vĩnh Như
Tủ Sách Việt Thường
www.tusachvietthuong.org