

Bài thông tin về buổi zoom họp mừng Xuân Tân Sửu 2021

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy

Hình ảnh, slides: Nguyễn Tường Bách, Phan Kim Hồ, Phạm Ngọc Thúy



Thân mời các anh chị và các bạn tham dự buổi họp mặt trực tuyến Mừng Xuân Tân Sửu 2021 vào ngày

Chủ nhật, 7.2.2021, từ 14:45 (tại Đức)

Chương trình:

14:45-15:00	Chào hỏi chúc Tết
15:00-16:30	Lịch sử phát triển Phật Giáo ở Châu Á Thuyết trình: Nguyễn Tường Bách Thảo luận
16:30-16:50	Tập Dịch Cân Kinh – Tập trị đau cổ Hướng dẫn: Phan Kim Hồ
16:50-17:00	Giới thiệu chương trình zoom ngày 7.3.21
17:00-17:30	Nâng ly Mừng Xuân Tân Sửu 2021 Zoom ca „Ly Rượu Mừng“ Trò chuyện vui đón Xuân

Dẫn chương trình: Phạm Ngọc Thúy
Host Zoom: Trần Quang Ngọc

Số người tham gia: Khoảng 68

1. Chào hỏi, trao đổi, mừng vui ngày họp mặt

2. Lịch sử phát triển Phật Giáo (Nguyễn Tường Bách)

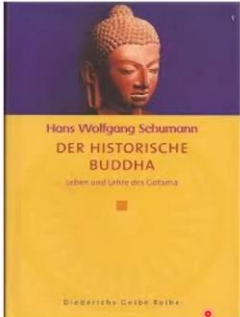
Nội dung:

- Sự hình thành Phật giáo tại Ấn Độ
- Sơ lược sự truyền bá Phật giáo
- Phật giáo tại Trung Quốc
- Phật giáo tại Tây Tạng
- Phật giáo tại Việt Nam

Phương pháp trình bày: Theo thứ tự thời gian

Hình thành Phật giáo tại Ấn Độ

- Sáng lập: Phật Sakyamuni Buddha (Thích ca mâu ni)
- Nhân vật có thật (lịch sử)
- Sinh năm 563 trước công nguyên
- Mất năm 484 (tho 80 tuổi)



Hans Wolfgang Schumann
DER HISTORISCHE
BUDDHA
Leben und Lehre des Gotama
Diederichs Choke Books

Vài lời kết

- Khởi đầu PG là các nhân thức về nỗi khổ nhân sinh, tính chất của hiện tượng tâm - cách hành xử, cách tu tập (từ điều đố, Vô thường Vô ngã, Bát chánh đạo, Duyên khởi...). Nguyên thủy/Tiểu thừa
- Về sau PG được phát triển trở thành một nền triết học hoàn chỉnh với vũ trụ quan, bản thể luận, Hiện tượng học (Hoa Nghiêm, Bát nhã, Trung quán, Duy thức...). PG phát triển/Đại thừa
- Sau 2600 năm PG trở thành một tôn giáo cho quảng đại quần chúng, với tất cả tính chất, từ triết học, tư tưởng, nhận thức đến niềm tin, cầu xin, lễ nghi, cúng bái... (không tránh khỏi mê tín)
- Trong quá khứ sự hưng thịnh của PG hầu như luôn luôn gắn liền với triều đình, vua chúa. Ngày nay PG không còn đóng vai trò tại bất cứ chính quyền nào. Tại mỗi nước, PG hòa quyện vào văn hóa bản địa để có một tính chất riêng biệt.
- Nhìn chung, nhận thức luận, phép hành xử, cách tu học của PG là một đóng góp lớn cho nền văn minh con người. Trong mọi quốc gia Đông Á, PG là một nền tảng của nền văn hóa và đạo đức (thiện ác, tốt xấu) của xã hội.

3. Tập trị đau cổ, Dịch Cân Kinh (Phan Kim Hổ, Hương)

Vẩy Tay Dịch Cân Kinh

Hai Chân dang rộng bằng vai. Các ngón Chân bám xuống đất. Lưỡi chạm nhẹ chân nướu hàm trên. Răng, môi khép nhẹ.

Tay đưa ra phía trước. Tiếp tục vẩy tay ra phía trước. Tay đưa ra phía trước. Tiếp tục vẩy tay ra phía trước. Tay đưa ra phía trước. Tiếp tục vẩy tay ra phía trước. Tay đưa ra phía trước. Tiếp tục vẩy tay ra phía trước.

vẩy mạnh song song ra phía sau hết mức. Ngực ưỡn, con trẻ (hậu môn) rút thót lên.

1 2 3 4

*** Lưu ý:**
 Việc điều lưỡi chạm nướu răng trên và nhũ hậu môn làm nổi lên hai mạch Nhâm, Đốc, tạo ra sự thông nhau giữa hai bể khí âm và dương. Sự tương thông này giúp nội khí tuần hoàn trong thân người, điều hòa âm dương và sinh lực giữa lục phủ ngũ tạng.

<https://atfitness.com.vn/tap-luyen/bai-tap-dich-can-kinh.html>

4. Mừng Xuân

- Nâng ly chúc Tết
- Zoom ca Ly rượu mừng (Phạm Đình Chương)
- Song ca Tương tư cô bán sầu riêng
- Thơ, nhạc, cải lương
- Vọng cổ Việt-Mỹ

5. Các đề tài sắp tới

- „Wo fühle ich mich Zuhause“ (Thế hệ 2: Phần lớn sinh và trưởng thành ở Đức): **7.3.21** (Dialog in deutscher Sprache)

Moderation: Minh Thi, Thúy

Eingeladene Gäste: Pham Khuê, Vanessa Vu, Diệu Linh, Vĩnh Hội

Mời tham dự hai đề tài trên: Thế hệ 1 và 2 trong vòng gia đình, bạn bè, người quen. Thơ mời với hai sinh ngữ Việt, Đức.

5.1. Cuộc sống người già: **4.4.21**

Chăm sóc, Pflegeheime, luật lệ (Altersvorsorge, Testament etc.).

Berlin, 7.2.21

Phạm Ngọc Thúy