

# Bài tường trình tóm tắt buổi trực tuyến ngày 2.10.22

## Thân tâm an lạc: Thực hành và hiệu quả

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy



Buổi đàm thoại trực tuyến  
Chủ nhật, 2.10.2022, 14 giờ ở Đức  
8 giờ sáng ở South Carolina

**Thân tâm an lạc:  
Thực hành và hiệu quả**

**Dẫn nhập:** Kinh nghiệm bản thân  
Chị Nguyễn Thị Thanh Phương  
và anh Phạm Nhật

**Thực hành:** Giới thiệu tập khí công  
Anh Tô Đình Hải

**Trao đổi:** Những người tham dự

**Thông tin:** Chị Phạm Ngọc Thúy

Dẫn chương trình / Host: Chị Phạm Ngọc Thúy  
Co-Host: Anh Hoa Xuân Trường

Số người tham dự: 29

Thời gian: 14:00-18:00

Vào ngày chủ nhật, 2.10.22, các đồng hương ở nhiều nơi trên thế giới (Đức, Pháp, Thụy Sĩ, Nhật Bản, Úc, Mỹ) đã hội ngộ trực tuyến trong không khí thân tình, cởi mở. Đặc biệt có những người bạn quý lâu năm không gặp, tưởng sẽ không được gặp, qua dịp này không ngờ gặp lại, mừng và cảm động. Chị Thanh Phương, anh Nhật và anh Tô Đình Hải đã cùng bạn bè, đồng hương chia sẻ những kinh nghiệm bản thân bổ ích, tạo nên một không khí trao đổi sôi nổi, xúc tích, nghiêm túc, với nhiều dữ kiện khoa học, y học nghiêm túc, phong phú về nội dung.

### 1. Tóm tắt nội dung buổi trực tuyến

- a) Chị TP bắt đầu với câu nói: „*Thân yếu vẫn làm được việc lớn, như Stephen William Hawking*“. Chị nhấn mạnh sự liên quan mật thiết giữa thân và tâm, sự quan trọng của kỹ luật trong tập luyện cho sức khỏe và vai trò của Đức Tin để vượt qua thử thách, khó khăn, sợ hãi, tạo được sự bình an nơi tâm hồn.

Sau buổi zoom, chị P chia sẻ:

*„Đây là một sự trùng hợp khiến tôi không thể không chuyển tiếp mail này đến các bạn : Bởi vì sáng nay tôi có nói với các bạn ở buổi Zoom-Meeting rằng tôi có được sự bình an nơi tâm hồn là nhờ tôi có niềm tin nơi Thượng Đế.. Tối nay tôi nhận được mail này từ một người bạn vì hôm nay là ngày "Kinh Thánh" !“ (xem bài được gửi kèm theo „Gương tin cậy Chúa của George Muller“, theo ‘Church History“, Tường Quang dịch)*

Chị P đã kể câu chuyện về cuộc đời của một chị bạn: *„Với lòng ham sống, yêu đời, yêu thiên nhiên, chị đã quyết tâm chống lại bệnh tật bằng cách chăm chỉ luyện Dịch Cân Kinh và tập thở Thiền. Kết quả không ngờ là chị đã vượt qua được cái chết“*

*„Sống tự tin, hòa nhập với gia đình, bạn bè, cộng đồng, học, và tham gia nghệ thuật. Đặc biệt nhất, là môn thiền định. Tôi đã áp dụng triết để môn ngồi thiền để buông xả hết lo âu sầu muộn và giữ được lòng thanh thản an nhiên. Có thể nói, thời gian ấy, tôi yêu đời còn hơn bất cứ ai...“*

(trích từ bài gửi kèm „*Bên bờ tử sinh*“, Đỗ Dung)

- b) Anh N giải thích an lạc là hết khổ. Cái khổ đến từ vô minh, từ cái tôi (ngã). Anh đặt câu hỏi: Ta biết gì về các bộ phận trong thân, ta? Chúng không làm theo lệnh của ta. Chúng ta không thể ra lệnh cho thân đừng bệnh, đừng chết.

Luôn phải tranh đấu: Mình và không mình, tự cởi dây trói, theo giáo lý, tỉnh thức.

- c) Anh H hướng dẫn những cách thở
- Thở cho tâm tĩnh lặng
  - Thở trong khí công
  - Một số bài tập khí công, dịch cân kinh

- d) Thảo luận

Các ý kiến của những người tham dự:

- An lạc:
  - o Đức tin
  - o Hành động: Làm việc tốt, nhân quả
  - o Trí tuệ
- An lạc: Thường thức khoảnh khắc, hạnh phúc với làn gió mát
- An lạc: Peaceful (không phải khoái cảm) với chính mình và chung quanh, thế giới, bình an trong tâm, không sung đột, không sợ hãi
- Ý kiến của hai bác sĩ về vai trò của cách thở nói chung và khi tập khí công, chú trọng cách thở đúng; vai trò của thiền/dịch cân kinh và y khoa trong câu chuyện “*Bên bờ tử sinh*” do chị Thanh Phương chia sẻ.
- Khí công: Cân nhắc, không tập quá sức, chọn lựa các bài tập thích hợp cho mình, để ý phản ứng trong thân
- Muốn được an lạc: Biết sự vật xảy ra, dừng lại, không phê phán, không nói đúng sai, thiện ác
- Cần đánh giá để thay đổi tốt hơn, nhưng không để khổ vì đánh giá
- Positive Psychologie
- Tuy cao tuổi nhưng không bệnh tật nhiều:
  - o Trẻ: Tập thể thao, võ
  - o Chú trọng sự hài hòa: Ăn uống-Ngủ-Bài tiết
  - o Đi bộ
  - o Tinh thần: Tuy sống một mình nhưng không cô đơn, giao tiếp với hàng xóm, nghĩ ngợi nhưng không lo buồn (nghĩ tích cực)
  - o Sống tự nhiên, sai thì sửa, đúng thì tiếp tục (qua góp ý của bạn bè)
- Vận động nhịp nhàng
- - o Tranh đấu: Dùng tiếng nói, không dùng vũ lực,
  - o Biết đủ là đủ
  - o Thiền và tích cực trong xã hội
  - o Làm phước không vì muốn được phước

## 2. Phản hồi của những người tham dự

- Hoàn toàn đồng ý với anh U.. Đạo Phật là một tâm lý học áp dụng.
- Cám ơn anh D T. về những giải thích rất khoa học và tâm linh
- Cám ơn những lời khuyên của B.S H.
- Cam on Thuy Truong va cac ban. That la vui gap lai tat ca qua zoom
- Cam on cac ban tham du hom nay. co hoi nhin lai con nguoi Viet Nam, nghe nhung loi trao doi rat la thich thu.. Cam ta.
- Xin cám ơn chị Thúy anh Trường, các diễn giả và các anh chị phát biểu thêm. Nội dung hôm nay thật bổ ích.
- Chào anh B., 50 năm rồi nhỉ?
- 50 năm ! thời gian đi nhanh nhỉ !
- Bài chị TP hương dễ hiểu nhất
- Bài chị Thanh Phương thuyết phục nhất (Đức Tin)
- Tôi áp dụng vài bài tập do anh Hải chỉ tùy theo cơ thể mình cho phép
- Những bài của các anh chị đều rất nhiệt tình, cám ơn các anh chị đã chia sẻ.
- Sáng kiến của chị làm chuyện này rất hay, bạn bè vừa được gặp lại nhau, lại là dịp để học hỏi và trao đổi thêm về những đề tài quan trọng hay thiết thực.

## 3. Cảm tưởng của tôi

Buổi trực tuyến ngày 2.10.22 đã mang đến cho tôi nhiều cảm nhận sâu sắc. Thật cảm động khi được chứng kiến tình cảm bạn bè lâu năm, 50 năm, không ngờ gặp nhau hôm nay, vui mừng chào nhau. Tôi cảm nhận được sự chân thành, sẵn lòng chia sẻ kinh nghiệm sống và kiến thức cho bạn bè, đồng hương, những ý kiến, trao đổi nghiêm túc, thẳng thắn, cởi mở, về những vấn đề liên quan đến sức khỏe và làm sao có được tâm bình an. Tôi cảm nhận sự ấm áp của những người đồng hương họp mặt nhau, gửi gắm cho nhau những lời lẽ chân tình, khuyên nhủ nhau trau dồi thân tâm.

## 4. Thông tin

Buổi sinh hoạt trực tuyến vào đầu tháng 11 sẽ được dời lại, ngày giờ và đề tài sẽ được thông báo sau.

Berlin, 4.10.22

Phạm Ngọc Thúy