



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [tbptdn@videotron.ca](mailto:tbptdn@videotron.ca)  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 741

20 tháng 09 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHẦN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## **Bấn Loạn**

*Bấn loạn do mình tâm bất ổn  
Tâm không cảm thức việc tâm hồn  
Tự mình sửa tiến tâm thanh tịnh  
Học hỏi không ngừng tự xét phân*

**Vĩ Kiên**

---

**Mục Bé Tám từ 04/12/09 /99 đến 10/12/99**

---

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,  
**Bé Tám**

### **Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) Sự thay đổi nơi nơi do đâu hình thành ?
- 2) Sau khi sự biến chuyển của thiên cơ sẽ đi vào đâu ?
- 3) Lòng từ thiện xuất phát từ đâu ?
- 4) Dày công thực hành tự cứu có hữu ích gì không ?
- 5) Thiêng liêng chuyển giáng bằng cách nào ?
- 6) Ốc tâm vấn vương có ích gì hay không ?
- 7) Sự sai lạc của khối óc có hữu ích gì không ?

<p><b>1) Montréal, 04/12/99 6 : 35 AM</b>  <i>Hỏi : Sự thay đổi nơi nơi do đâu hình thành ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự thay đổi tinh trời qui phát triển</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tạo thức như duyên hợp nối liền          Chung hành thế giới tạo tâm yên          Qui y Phật Pháp thành một mối          Không còn nắm bắt giải tâm phiền</i></p>	<p><b>2) Montréal, 05/12/99 6 : 00 AM</b>  <i>Hỏi : Sau khi sự biến chuyển của thiên cơ sẽ đi vào đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sau sự biến chuyển của thiên cơ thì sự bình minh sẽ hội tụ và quang chiếu</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Bình minh tái hội chiếu nơi nơi          Thức giác tâm tu cũng hợp thời          Nguy biến không còn nay đạt thức          Hòa đồng chia sẻ đạt chơn lời</i></p>
<p><b>3) Montréal, 06/11/99 9 : 15AM</b>  <i>Hỏi : Lòng từ thiện xuất phát từ đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa lòng từ thiện xuất phát từ sự đau thương cảm động lòng người</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thiên cơ sàng sẩy tận đáy lòng          Có khổ có tu có triển vòng          Thay đổi tình người trong biển chuyển          Cảm minh từ thiện tự tham tông</i></p>	<p><b>4) Montréal, 07/12/99 2 : 45 AM</b>  <i>Hỏi : Dày công thực hành tự cứu có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa dày công thực hành tự cứu rất có hữu ích</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Có tu có hành tự tâm cứu          Giải tỏa phiền ưu giúp mọi người          Phát triển tâm linh duyên hội tốt          Thành tâm thực hành lại vui tươi</i></p>
<p><b>5) Montréal, 08/12/99 3 : 00 AM</b>  <i>Hỏi : Thiêng liêng chuyển giáng bằng cách nào ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thiêng liêng chuyển giáng bằng cách sự thu nhận của mỗi khối óc khác nhau gọi là hạ tầng công tác</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Giáng theo trình độ hướng tâm hành          Chuyển tiếp hành thâm ước được thanh          Trí tuệ bất phân điều chuyển động          Tình Trời vẫn chiếu vẫn kết mảnh</i></p>	<p><b>6) Montréal, 09/12/99 6 : 05 AM</b>  <i>Hỏi : Óc tâm vẫn vương có ích gì hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa óc tâm vẫn vương thiếu dứt khoát rất khó tu</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tương làm khờ dại còn ngu          Giải quyết không xong chuyện cõi tù          Mê loạn chính mình tâm khó đạt          Trì tâm tu luyện tự phân bù</i></p>
<p><b>7) Montréal, 10/12/99 5 : 20 AM</b>  <i>Hỏi : Sự sai lạc của khối óc có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự sai lạc thần kinh khối óc không có lợi cho tâm lẫn thân, sự tham dâm sẽ gia tăng</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Diễn linh sẽ giáng từ từng động          Tâm thức không yên tạo cái công          Khổ trí cực tâm không tiến nổi          Bận lòng không đạt lại không thông</i></p>	

---

## TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

1. **Hỏi:** Kính thưa Thầy, khi ngồi thiền xong từ 11 giờ đêm đến 5 giờ sáng cảm thấy điên hồi lại. Sau vài tiếng đồng hồ con có thể bắt đầu làm lại ba pháp Soi hồn, PLTC, Thiền định hay chỉ cần thờ Pháp luân để qua cơn mê và tiếp tục thiền định?

**Đáp:** Làm PLTC là cần thiết trong giờ đó. Từ 11 giờ trở đi làm PLTC, trời đất thông khai, mượn cái trớn đó mở cái luồng điện trong cơ tạng, làm Pháp luân, tốt...

Sáng mới đó, ngồi thiền không cũng được, ngồi thiền một chút rồi đi làm việc hay làm cái gì đó, không sao.

2. **Hỏi:** Khi thiền định trong tư thế thoải mái, sau khi xả thiền vẫn thấy muốn thiền, nhưng khi thiền không còn định được nữa thì phải làm sao?

**Đáp:** Khi nó hồi điên rồi thì phải cho cái xác nghỉ ngơi một chút rồi trở lại thiền nó tốt hơn, đừng có bắt buộc quá rồi sáng ngủ gà ngủ gật không có tiến hóa nổi đâu. Khi mệt chúng ta phải cho cái xác nghỉ, rồi trở lại làm việc.

---

## THÔNG BÁO VỀ ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS

---

Kính thưa quý bạn đạo,

Xin quý bạn đạo lưu ý :

**1) Quý bạn đạo đến từ các nước Âu Châu/ Úc Châu cần xin giấy ESTA (Electronic System For Travel Authorization) thay vì điền Form I-94W khi nhập cảnh vào Mỹ :**

Theo điều luật mới của Mỹ kể từ tháng giêng năm 2009, quý bạn cần xin một giấy ESTA trước khi nhập cảnh vào Mỹ. Giấy ESTA (giấy phép du lịch dạng điện tử) này thay thế Form I-94W mà bạn thường phải điền trước khi nhập cảnh vào Mỹ.

Xin xem website [http://cbp.gov/xp/cgov/travel/id\\_visas/esta/](http://cbp.gov/xp/cgov/travel/id_visas/esta/)

Quý bạn có thể vào website trên đây để điền chi tiết cho giấy ESTA để sửa soạn trước cho chuyến du lịch sang Mỹ.

Những bạn có quốc tịch sau đây có quyền thăm viếng Mỹ không cần xin visa nhập cảnh, nhưng cần xin giấy ESTA:

**Quốc tịch:** Australia, Austria, Belgium, Denmark, Finland, France, Germany, Iceland, Ireland, Italy, Japan, Luxembourg, Monaco, Netherlands, New Zealand, Norway, Portugal, Singapore, Spain, Sweden, Switzerland, United Kingdom v..v...

**2) Ghi danh tham dự văn nghệ Đại Hội Khai Triển:**

Xin quý bạn liên lạc và ghi danh với cô Cẩm Tú trước ngày **1.11.2009** :

Liên lạc email: <camtut@hawaii.edu>

Đ.t. (cell) : 1.808.497.5436 (Cẩm Tú)

Vì thời gian các buổi văn nghệ đều giới hạn, yêu cầu quý bạn ghi rõ khi ghi danh:

- Tiết mục: (tỉ dụ hát hợp ca bản ..., ngâm thơ v..v...)

- Đề tài

- Thời gian : (tối đa 5 phút)

- Thuộc địa phương /thiền đường hoặc quốc gia nào.

**Lưu Ý :** Chủ đề các đêm Văn Nghệ : « Tình Thầy, Nhớ Ông Thầy».

**3) Ghi danh đi xe bus ngày 26.11.2009:**

Để đáp ứng nhu cầu cho quý bạn đạo còn ở lại Khách Sạn Đại Hội vào đêm thứ năm 26 tháng 11, tức ngày Lễ Tạ Ơn (Thanksgiving) của Mỹ, chúng tôi có soạn chương trình như sau:

11 giờ 30 trưa: Khởi hành từ KS Gaylord Texan. Bạn đạo có ghi danh xe Bus sẽ được chở đến khu phố Á Châu (Saigon Mall) để dùng cơm trưa tự túc và thăm viếng phố VN. Vì ngày 26.11.2009 là ngày Lễ Tạ Ơn, nên các phố xá của Mỹ đều đóng cửa và ăn uống ở phố VN rẻ hơn là các bạn ăn trong khách sạn đại hội. Sau khi ăn trưa và xem phố VN, xe bus có thể viếng thăm thiền đường Thông Hải.

5:30 giờ chiều: Trở về khách sạn Gaylord Texan. Nghỉ ngơi.

7:30 chiều: Hội tụ tại phòng họp (Hội trường) để tiếp tục chương trình Hậu Đại Hội.

11 giờ đêm: Thiền chung đêm chót trước khi ra về.

Lệ phí xe bus cho mỗi người là 15 USD (đồng giá tiền cho người lớn và trẻ em trên 4 tuổi). Trẻ em dưới 4 tuổi có thể ngồi chung ghế với cha hay mẹ.

Xin quý bạn **ghi danh trước ngày 1 tháng 10 2009** để chúng tôi có đủ thì giờ sắp xếp xe buýt để phục vụ quý bạn.

#### **4) Lệ phí Tiệc Sinh Nhật ngày 24.11.2009:**

Quý bạn đạo đã đóng lệ phí Đại Hội đã bao gồm lệ phí Tiệc Sinh Nhật, và quý bạn không cần đóng thêm cho phần này.

#### **5) Ăn uống trong những ngày đại hội:**

Tất cả các bữa ăn đều ở trong khách sạn, và phòng ăn ngay kế bên phòng họp (khu convention center):

23.11.2009 : 3 bữa ăn sáng, trưa và chiều (ăn chay)

24.11.2009: 3 bữa ăn sáng, trưa và chiều (ăn chay)

25.11.2009: 3 bữa ăn sáng, trưa và chiều (ăn chay)

28.11.2009: Ăn sáng và trả phòng trước 11 giờ trưa

#### *Tại sao chúng ta ăn chay trong những ngày Đại Hội?*

Sau khi kết thúc Đại Hội Thanh Tịnh năm 2000, chúng tôi có cơ duyên được nghe những lời quý báu của Đức Thầy về vấn đề chay mặn trong 3 ngày Đại Hội vừa qua. Trong mỗi bạn đạo chúng ta, ai ai cũng có người thân hoặc cửu huyền thất tổ đã mất. Cho nên trong những ngày Đại Hội Tâm Linh, tất cả đều được Đức Thầy ban hồng ân cho phép về tham dự để cùng chung học đạo với chúng ta. Đức Thầy rất vui mừng khi chúng ta đã ý thức, hy sinh dùng toàn những món chay mặc dầu có rất nhiều cám dỗ ở xứ văn minh vật chất này. Khi chúng ta ăn chay, bạn đạo có được từ trường thanh nhẹ, thì sẽ dễ liên lạc hơn với những người thân hoặc cửu huyền thất tổ đã mất. Còn ăn mặn thì khó liên lạc hơn.

Sau đây là những lời của Đức Thầy: *“Còn ăn mặn trong Đại Hội thì còn hần học, không nhẹ, không tạo thành một khối sáng trong ngày lễ đó. Nếu trong Đại Hội toàn ăn chay thì Luồng Điện Trạng tạo thành một khối sáng nhờ đó những người thân đã mất nương theo đó dễ tiến hóa hơn.”*

Thành thật cảm ơn quý bạn,

Kính thư,

Ban Tổ Chức Đại Hội Khai Triển

---

### **THÔNG BÁO THIỀN ĐƯỜNG DŨNG CHÍ**

---

Thiền Đường Dũng Chí xin thông báo đến các Bạn Đạo và Thân hữu chúng tôi sẽ tổ chức khoá sống chung 3 ngày vào dịp đầu năm (1,2&3/1/2010) nơi Tea Garden (vùng biển Nelson Bay).

Chúng tôi nhận ghi danh kể từ ngày thông báo được đăng lên TBPTĐN. Số BĐ được dự trù 40 BĐ và thân hữu.

Chi phí bao gồm: di chuyển, ẩm thực và tiền phòng cho 3 ngày: \$120.00

Kính mong Bạn Đạo khi ghi danh tham dự xin đính kèm lệ phí để tiện việc sắp xếp.

Xin L/l: - Chị Duyên Mob:0422 323 667

email:duyen.nguyen@vbnfinance.com.au

- Chị Mai (02) 8783 9139

- Chị Sương(02) 4353 7464

Mob:0450 532 464

Kính báo,

TM/HT/Thư ký,

Lê Thị Ngọc Sương

HAHVV Sydney-Úc Châu/TĐ Dũng Chí.

**LINH Y**

Thuốc nào chữa dứt bệnh tham sân ?  
 Hỷ, nộ, buồn, vui - giải nghiệp trần  
 Khai huyết âm dương, thông đốc mạch  
 Soi hồn, phóng điện vượt siêu tầng  
 Linh y, huyền diệu Pháp Luân thờ  
 Mật niệm Di Đà, hiện lý chân  
 Trật tự nội tâm, tiêu bá bệnh  
 Vạn thù quy điện, đạt chân nhân.  
 Thủ Đức, 15-09-2009  
 Huệ Tâm.

----

**NAM NỮ**

Nhà ai sản tạo, ý chẳng ham  
 Duyên ai trú ngụ, khó mạn đàm  
 Vào ngôi nhà nữ, thành thực nữ  
 Nhà nam vào ở, trượng phu nam  
 Duyên nam, duyên nữ, tiền kiếp tạo  
 Vạn sự do tâm, bởi việc làm  
 Dù nam dù nữ, ngộ chơn pháp  
 Giải thoát luân hồi, dứt kiếp giam.  
 Củ Chi, 22-07-2009  
 Bá Tùng.

-----

**TU THẬT TU GIẢ**

Giành giựt Đức Thầy chẳng ích chi  
 Tự tu tự tiến chẳng thị phi  
 Sau cơn sàng sẩy Long Hoa Hội  
 Ai tu thật giả rõ tức thì.  
 Texas, 02-08-2009  
 H.V. Khánh

----

**ĐỜI ĐẠO SONG TU**

Đời là mộng ảo chẳng nên màng  
 Trì niệm Di Đà được chữ an  
 Đừng sợ đời no, tu dưỡng mãi  
 Không không tự tại ấy thanh nhàn  
 Xin đừng mong vọng Pháp cao tột  
 Đi đứng lao xao động, rộn ràng  
 Có giới đua tranh Long-Hổ-Hội  
 Song tu đời đạo thẳng con đàng.  
 Bình-Tân, 16-9-2009  
 Chơn Minh Nghĩa

-----

**ĐÔI KHI**

1. Trăng xưa mưa nắng kết hôn  
 Trăng nay Vía có nhớ Hồn xôn xao  
 Có khi trăng hiện dưới cầu  
 Là hình là bóng mà sao xa vời  
 Đôi khi vật đổi sao dời  
 Dù hình hay bóng chuyển dời liên mien.
2. Đôi khi vuốt tóc làm duyên  
 Đôi khi ve vuốt ưu phiền liên mien  
 Chẳng còn tóc vuốt làm duyên  
 Chẳng còn tóc để ưu phiền vuốt ve
3. Dấu xưa xe ngựa đêm hè  
 Nay còn dấu ngựa dấu che nổi long  
 Vì đời có có không không  
 Đôi khi vì lẽ lòng vòng thế gian.
4. Đôi khi tưởng nhớ thiên đàng  
 Biết đâu ta cứ hiện ngoan chắc là  
 Thiên Đàng có nhớ đến ta  
 Có như trần thế mặn mà long nhau.
5. Ai về Thánh địa biển dâu  
 Ghé qua Tiên Cảnh rồi vào Bồng Lai  
 Đi lên nhớ hướng Phật Đài  
 Rồi về Trần thế nhắc ai tu hành.
6. Đêm dài có phải năm canh  
 Biển xanh chưa cạn, thiện lành chưa phai  
 Nhớ hoài ngày tháng đến đây  
 Vui buồn gì cũng đến ngày ra đi.
7. Đồng thuyền đồng hội Vô Vi  
 Đồng mang áo trắng bởi vì tình thương  
 Thế rồi hò hẹn quê hương  
 Muôn vàn thanh điện lên đường tìm nhau.
8. Đôi khi trăng rụng xuống cầu  
 Biết là chỉ thế mà sao đứng nhìn  
 Biết đời rất đổi đẹp xinh  
 Như hình ảnh thật trăng in xuống cầu.
9. Bao năm rồi chẳng đến đâu  
 Dù cho soi dưới bóng cầu đêm trăng  
 Và khi rọi sáng vô ngân  
 Đêm nào trăng sáng phải chẳng đêm dài
10. Tình này biết tỏ cùng ai  
 Lỡ yêu tình ấy ở ngoài trần gian  
 Tìm nhau và hẹn Thiên Đàng  
 Đôi khi ray rức vì chan chứa long...  
 Tân Bình, 18-03-2009  
 Từ Hùng.

---

## HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN:

---

1) Xin Quý Bạn Đạo hướng tâm cầu nguyện cho Bà Lâm thi Xung, sinh năm 1934, (là Thân Mẫu của Bạn Đạo Huỳnh Lam), mất ngày 15 tháng 8 năm 2009, tại Bình Phục, Thăng Bình, tỉnh Quảng Nam, hưởng thọ 76 tuổi, được siêu thăng tịnh độ. Hội AHVV Đức Quốc và gia đình xin chân thành cảm ơn Quý Bạn Đạo.

2) Kính Thông Báo: Bạn Đạo Trần thị Ưa, có mẹ là Cụ Bà *NGUYỄN THỊ SAI* Vừa Từ Trần vào lúc 03 giờ, ngày 09-09-2009, tại Phú Giáo, Tỉnh Bình Dương, thọ 82 tuổi. Kính mong quý Bạn Đạo Năm Châu: Hướng Tâm Cầu Nguyện cho cụ bà được "SIÊU THĂNG TỊNH ĐỘ".  
Bạn Đạo Thảo, 6 Minh đưa tin, TKH. Kính Báo.

---

## TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

### 8 thực phẩm giúp "tiêu" mỡ

---

**Cuộc sống đầy đủ và một chế độ dinh dưỡng dư thừa khiến lượng mỡ trong cơ thể lúc nào cũng trong tình trạng "báo động". Để giảm bớt cholesterol trong máu, nguyên nhân chính gây ra các bệnh tim mạch và béo phì, hãy bổ sung 8 loại thực phẩm sau đây:**

#### 1. Yến mạch

Sở dĩ yến mạch có tác dụng giảm lượng cholesterol và lượng mỡ dư thừa trong máu là vì yến mạch giúp làm giảm cholesterol LDL (cholesterol được xem là có hại cho tim mạch) song không ảnh hưởng đến các cholesterol tốt HDL.

Dùng yến mạch mỗi ngày có thể giảm nguy cơ đau tim, tiểu đường và béo phì.

Khi ăn uống quá chén hoặc bị táo bón, cháo yến mạch là giải pháp tối ưu giúp bạn vượt qua cảm giác khó chịu

#### 2. Hành tây

Hành tây không chỉ là loại gia vị thơm ngon mà còn là một loại rau giàu kali, selen và vitamin C nên có tác dụng rất tốt trong việc "tiêu hóa" mỡ.

Các nước phương tây có thói quen ăn uống nhiều đạm và dầu mỡ nên người ta thường dùng ăn kèm hành tây với những món chiên, rán... Điều này vừa tạo được sự ngon miệng, lại vừa giúp cân bằng các chất dinh dưỡng.

#### 3. Ngô

Ngô rất giàu canxi, sắt, magie, selen cũng như các vitamin A, B1, B2, B6, E. Do thành phần dinh dưỡng phong phú, nên ngoài công dụng bổ sung nguồn năng lượng, làm đẹp, ngô còn có tác dụng giảm cholesterol trong máu.

Bạn nên bổ sung ngô vào khẩu phần ăn của gia đình mình. Không chỉ được dùng làm nguyên liệu trong các món xào, nấu, chè ngô, hay nước luộc ngô cũng là một trong những loại nước giải khát hữu hiệu.

#### 4. Củ từ

Củ từ hay còn được gọi là khoai bấu có chứa đến 70% nước, 14% protit, 0,1% lipit còn lại là các chất khoáng khác.

Nhiệt lượng của củ từ không cao, lại có tính mát giúp thanh độc, giải nhiệt nên củ từ thường là "bảo bối hữu hiệu" của những ai muốn giảm béo.

Ngoài công dụng trên, củ từ đun lấy nước uống còn có thể chữa các bệnh về thận.

Ở Ấn độ, người ta còn dùng bã củ từ để đắp các vết sưng tấy cũng rất hiệu quả.

#### 5. Rong biển

Rong biển được biết đến với rất nhiều tính năng như giảm cholesterol, tăng cường hệ miễn dịch, phòng tránh các bệnh truyền nhiễm, làm sạch ruột, chống lão hóa vv...

Do lượng calo thấp nhưng lại rất giàu vitamin và các chất dinh dưỡng cần thiết nên rong biển còn được coi là một trong những "thực phẩm chức năng".

Có rất nhiều cách thưởng thức rong biển, trong đó phổ biến nhất vẫn là món canh rong biển thường xuyên có mặt trong các bữa ăn của người châu Á.

## 6. Mộc nhĩ trắng

Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) có tính bình, vị ngọt mát, là món ăn dinh dưỡng thanh bổ.

Theo đông y, mộc nhĩ trắng có tính năng hồi phục thể lực, thích hợp cho những người vừa mới ốm dậy, suy nhược thần kinh, hay mắc các bệnh về đường hô hấp.

Còn theo y học hiện đại, ngân nhĩ có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, nâng cao năng lực tạo máu cho tủy xương, thúc đẩy quá trình tổng hợp protit trong gan và giảm cholesterol trong máu.

Ngày nay, ngân nhĩ thường được dùng chế biến các món xào, nấu chè hoặc phơi khô làm thuốc.

## 7. Rau cần

Thành phần dinh dưỡng của rau cần bao gồm vitamin P, C, abumin, đường v.v....

Với tính năng cung cấp nhiều chất xơ nên rau cần có tác dụng loại trừ các chất thải độc trong hệ tiêu hóa. Vì thế các chất đạm, chất béo trong cơ thể cũng theo đó bị đào thải.

Ngoài ra hương thơm của rau cần còn kích thích và lưu thông các tuyến mồ hôi, giảm huyết áp.

Có một điều cần lưu ý là vitamin C tập trung rất nhiều ở phần lá của cây, vì thế trong khi ăn, không nên ngắt bỏ quá nhiều lá.

## 8. Táo

Táo có tác dụng tiêu hao dầu mỡ, giảm béo.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bạn mỗi ngày nên ăn từ 1 - 2 quả táo, sẽ có tác dụng giảm béo và chất mỡ dư thừa trong cơ thể. Lượng magiê và kali trong táo còn giúp điều chỉnh áp suất máu và giữ cho nhịp tim luôn ở mức ổn định.

Theo Dân trí

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### Nghĩ Về Đại Hội

Sáng hôm nay một người bạn điện thoại hỏi tôi về thời hạn chót của việc ghi danh, tôi giật mình chợt nhớ rằng ngày hết hạn ghi danh 1/10/2009 đã gần kề; đồng thời cũng vui mừng biết rằng chỉ còn 2 tháng nữa là tôi lại có dịp tham dự Đại Hội Khai Triển tổ chức tại Dallas, Texas. Rồi lan man tôi lại nhớ tới thời gian đầu khi tôi tham dự Đại Hội, tôi luôn luôn ghi danh thật sớm, để rồi từ sau ngày ghi danh tôi sống với niềm vui đợi chờ ngày được lên máy bay để vượt qua bao dặm đường đến nơi tổ chức Đại Hội. Không làm sao diễn tả được niềm vui rộn ràng trong ngày check-in khi gặp lại những khuôn mặt tươi vui dù lạ hay quen của bạn đạo tham dự, trong ngày khai mạc khi được nhìn lại Đức Thầy kính yêu, và trong những ngày Tết Vô Vi được sống trong thanh quang điển lành của Đức Thầy ban chiếu cùng tình thương yêu bao la của Người, sống trong tình thương yêu xây dựng của các giới đã đóng góp cho Đại Hội được thành công tốt đẹp. Tôi nhớ lại những năm đầu tham dự Đại Hội tôi đã có suy nghĩ tại sao lại cần phải tổ chức Đại Hội tại những nơi “xa hoa” như thế này, những nơi mà tôi không bao giờ nghĩ rằng mình có thể bước chân đến nếu không nhờ tham dự Đại Hội. Dần dần như để trả lời cho câu hỏi của tôi, tôi được tình cờ nghe những lời giảng của Đức Thầy qua các câu vấn đạo về việc tổ chức Đại Hội, rồi lại tự chứng nghiệm qua những lần tham dự Đại Hội, tôi hiểu ra rằng Đức Thầy đã cho tôi có dịp được học hỏi tinh thần trật tự ở những nơi có đến hàng ngàn người thăm viếng mỗi ngày, học hỏi tinh thần xây dựng đóng góp của bao nhiêu khối óc bàn tay để đem lại cho con người những nơi chốn phục vụ tốt đẹp như thế. Và gần gũi hơn cả là tinh thần phục vụ hy sinh bất vụ lợi vô quá ngại của Ban Tổ Chức Đại Hội cùng những sự đóng góp âm thầm của bao nhiêu bạn đạo qua những công việc phải làm trước ngày Đại Hội, trong những ngày Đại Hội và đến cả những ngày sau khi Đại Hội bế mạc, sự đóng góp thanh quang của các bạn đạo qua công trình tu học của mỗi người, những lời tâm sự và chia sẻ kinh nghiệm chân thành của bạn đạo cùng sự đóng góp tự nhiên và hồn nhiên của những màn văn nghệ đem lại những nụ cười trẻ trung tươi vui; tất cả để cho tôi có được những ngày Tết Vô Vi kỳ diệu, để cho tôi được xóa tan đi những tâm tư ô trược buồn phiền, giải đi những nghiệp tâm bám víu vì bản thân mình đã tạo ra, và để tôi thấy rõ hơn sự chậm trễ của mình mà ăn năn sám hối và thực hành chất phác.

Năm nay Đại Hội Khai Triển có thể không còn sự hiện diện bằng xác thân của Đức Thầy vì sức khỏe của Người không cho phép, nhưng tôi tin rằng với sự quang chiếu của Bề Trên và của Đức Thầy, với sự hiện diện của Người qua Internet, cộng với tinh thần tham gia xây dựng đóng góp đông đảo của bạn đạo khắp mọi nơi trên thế giới hội tụ về, Đại Hội Khai Triển lần thứ 28 sẽ là một dấu ấn trong hành trình tu học của bản thân tôi như thơ của Đức Thầy Vĩ Kiên đã ban cho Đại Hội viết tại Montreal ngày 10 tháng 4 năm 2009:

...  
Giải loạn tự mình đường minh triết  
Khai mở tâm linh tự xét mình  
Qui y Phật Pháp không thay đổi  
Tự thức tự tu tự giải mù.

Xin thành tâm tri ân Đức Thầy đã vẫn cho con có được duyên may tham dự Đại Hội Khai Triển 2009 lần này.

Kính bút,  
Tôn Thu