

Â

Anthony Quang Dinh

To

HocHoiKinhThanh@yahoogroups.com

Â

TOA THUOC TUYET VOI.

Â

Mot toa thuoc rat hay co vo tinh thon lon th xac. Chung ta cung nhau tap dung th :

I. Sac khe

Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) đñnh nghĩa: "Sac khe là mot tinh trang tho i m ai hoàn toàn vo th ch t và hoàn c nh, ch không ph i là mot tinh trang không có b nh t t hay tàn t t".

II. Bí quy t tr ng th

1. Chấp nhận với những gì mình đang có
2. Thích nghi với hoàn cảnh của mình
3. Điểu chỉnh để đạt được điều mong muốn.

<http://diendangiaodan.us/songlautrekhoe/toathu1.jpg>

III. Phòng ngừa bệnh tật

1. Không vui quá hời tim
2. Không buồn quá hời phổi
3. Không tức quá hời gan
4. Không sợ quá hời thận kinh
5. Không suy nghĩ quá hời tủy
6. Xua tan hoài niệm cay đắng bằng tha thứ và lãng quên
7. Với người cao tuổi tránh tranh luận hời thua.

IV. Thực ăn & uống trong ngày:

Một cốc hành: chống ung thư

Một quả cà chua: chống tăng huyết áp

Một lát gừng: chống viêm nhiễm

Một củ khoai tây: chống sỏi vôi a đờng máu ch

Một trái chuối: làm phàn chần thần kinh, bớt lo âu, chống táo bón, giảm đờ đờ c béo

Một quả trứng hay ít thịt nạc: chống suy dinh dưỡng

Uống 1 đến 2 lít nước mỗi ngày: giảm đờ đờ c th.

V. Triết lý của người Trung Hoa hiện đại:

1. Một Trung Tâm là sức khỏe

2. Hai Tí: Một tí thọ mệnh – Một tí nhiết tình

3. Ba Quên: Quên tu i tác – Quên b nh t t – Quên h n thù

4. B n Có: Có nhà – Có b n đ i – Có b n tri âm – Có lòng v tha.

5. Năm Ph i: Ph i v n đ ng Ph i bi t c i Ph i l ch s hòa nhã Ph i bi t nói chuy n và Ph i coi mình là ng i bình th ng.

<http://diendangiaodan.us/songlautrekhoe/toathu3.jpg>

VI. B o Sinh Thái t Chân Nhân

1. Ít nói năng đ đ ng N i Khí

2. Kiên s c đ đ đ ng Tinh Khí

3. B t ăn hăng m nh đ đ ng Huy t Khí

4. Đ ng nh n c b t đ đ ng T ng Khí

5. Ch gi n h n đ đ ng Can Khí

6. Ch ăn quá đ đ đ ng V Khí

7. Ít lo ng đ đ ng Tâm Khí

8. Tránh tà tâm để duy trì lòng Thờn Khí.

VII. Hãy Dành Thì Giờ –

Mẹ Thêrêsa Calcutta

Hãy dành thì giờ để suy nghĩ. Đó là nguồn sức mạnh.

Hãy dành thì giờ để cứu người. Đó là sức mạnh toàn năng.

Hãy dành thì giờ để tận hưởng cuộc sống. Đó là tận hưởng hạnh phúc của tâm hồn.

Hãy dành thì giờ để chơi đùa. Đó là bí mật trẻ mãi không già.

Hãy dành thì giờ để yêu và được yêu. Ưu tiên Thiên Chúa ban.

Hãy dành thì giờ để cho đi. Một ngày quá ngắn để sống ích kỷ.

Hãy dành thì giờ để đọc sách. Đó là nguồn mạch minh triết.

Hãy dành thì giờ để thân thiện. Đó là để duy trì hạnh phúc.

Hãy dành thì giờ để làm việc. Đó là giá của thành công.

Hãy dành thì giờ cho bác ái. Đó là chìa khóa của thiên đàng .