

## Lá Thư Mùa Xuân

*Thưa quý Ái Hữu và Thân Hữu,*

Lá Thư AHCC nay đã ở cái tuổi ba mươi mốt của một mệnh phụ xinh đẹp, phát triển phong phú toàn diện. Nghĩ đến cái tuổi đang xuân của Lá Thư, một số không nhỏ Ái Hữu Thân Hữu lại càng lo âu cho mái đầu bạc, lớp da mồi, tay chân run rẩy, không biết chúng ta có còn đủ sức giữ mãi Lá Thư tươi trẻ này không?



Ở Việt Nam hiện nay đang có phong trào các cụ bà hay con cháu mượn “ô sin”, các cô tuổi từ 20 đến 35, về ăn ở trong nhà để chăm sóc xoa bóp cho các cụ ông tuổi đã quá lớn, sức khỏe suy kém có thể ra đi bất cứ lúc nào. Thật là một huyền diệu, nhờ nhân điện đầy năng lực của các cô gái trẻ trung truyền vào, các cụ ông đã khỏe lại, trở nên tinh tường vui mạnh, khác hẳn trước kia khi chưa được các ô sin chăm sóc xoa bóp cho.

Ở Việt Nam thì có nhân điện dồi dào năng lực của các cô ô sin truyền cho, nhưng ở các nước Âu, Mỹ, Úc,.. AHTH chúng ta làm sao có khả năng tiền bạc mượn các cô tươi trẻ ngày đêm 24 tiếng xoa bóp cho chúng ta. Xin thêm một dấu ngoặc là ở đây nam nữ bình quyền, các nữ AHTH có muốn, cũng khó có thể mượn những thanh niên lực lưỡng truyền điện cho quý vị. Chúng ta phải tìm cách nào tạo ra nhân điện tốt cho chúng ta. Xin thưa có nhiều phương pháp, và một trong các phương pháp đó là tập Dịch Cân Kinh được trình bày trong LT 88 này. Ngoài tập Dịch cân kinh chúng ta nên bổ túc bằng phép Thiền. Thiền ở đây không phải là chỉ ngồi Thiền tại một chỗ, mà là tập Thiền bất cứ lúc nào. Khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi lái xe, lúc buồn rầu, lo lắng, lúc tức giận, sợ hãi, lúc gặp những khó khăn rắc rối, chúng ta luôn miệng niệm câu ‘Nam Mô A Di Đà Phật’. Xin AHTH đừng câu nệ nghĩ câu niệm này là dành cho Phật tử. Chúng ta ai cũng có thể thành Phật sau khi giác ngộ. Thực ra có nhiều câu niệm khác cũng hiệu quả hay có khi còn hiệu quả hơn câu ‘Nam Mô A Di Đà Phật’ nhưng chúng ta không được biết đó thôi.

Niệm là để cho tâm thân hợp nhất làm một. Khi niệm không nên khởi tâm mong cầu một cái gì, dùng tánh nghe để nghe câu niệm, rồi đưa câu niệm vào tâm, nhưng phải niệm tự nhiên, nhẹ nhàng uyển chuyển theo hơi thở, như chúng ta uống nước, dùng đòn nén lên đầu nhiều. Tóm lại, mỗi người tự tìm cho mình một cách thích hợp, nhẹ nhàng và tự nhiên. Đó là Thiền vậy.

Đón mừng Xuân Mới, Ban Phụ Trách Lá Thư xin chúc quý Ái Hữu Thân Hữu và gia quyến ‘Một Năm Đỉnh Hội An Khang, Thịnh Vượng, Hạnh Phúc’.

*Ban Phụ Trách Lá Thư Công Chánh 2007*