



SỔ TAY HƯỚNG DẪN THANH LỘC THÂN TÂM TẠI NHÀ

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	3
MỤC ĐÍCH CỦA VIỆC THANH LỘC THÂN TÂM	4
Ý NGHĨA CỦA VIỆC THANH LỘC THÂN TÂM	5
TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN THANH LỘC	5
CÁC LOẠI NƯỚC CẦN CHUẨN BỊ TRONG THANH LỘC	6
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CHAI THỨC ĂN	8
NHỮNG LƯU Ý KHI THỰC TẬP THANH LỘC	9
VÌ SAO PHẢI UỐNG THUỐC XỔ?	12
THỜI KHÓA TỪNG NGÀY	14
CÁCH UỐNG DẦU - ÉP BỤNG - TƯ THẾ NGỦ ĐÊM XỔ DẦU	26
CHU KỲ SINH HỌC ĐÀO THẢI & HẤP THỤ	27
BỐN THÂN CỦA CON NGƯỜI	28
HƯỚNG DẪN ĂN RA SAU KHI KẾT THÚC NGÀY UỐNG DUNG DỊCH XỔ DẦU	29
THỰC TẬP HÀNG NGÀY	30
BẢNG THEO DÕI HÀNG THÁNG	31
HƯỚNG DẪN NẤU ĂN DINH DƯỠNG	32
BÀI QUÁN NGUYỄN	33
CÁC KÊNH THÔNG TIN LIÊN HỆ & THAM KHẢO	34
ĐỊA ĐIỂM HỖ TRỢ NƯỚC KANGEN	35

LỜI MỞ ĐẦU

TỈNH THỨC TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Hằng ngày chúng ta có 24 giờ. Ngoài 8 tiếng để ngủ nghỉ, chúng ta sử dụng khoảng thời gian còn lại của chúng ta như thế nào?

Chúng ta có thực sự sống trong khoảng thời gian còn lại ấy hay không?

Bao nhiêu người trong chúng ta ý thức rõ ràng được từng hơi thở vào ra của mình? Có bao nhiêu người trong chúng ta thấy được tầm quan trọng của từng hơi thở? Chuyện gì sẽ xảy ra cho chúng ta nếu như chúng ta có thể thở vào mà lại không thở ra được?

Còn việc ăn uống hằng ngày của chúng ta thì sao? Có bao nhiêu người trong chúng ta ý thức được ta đang nuôi dưỡng Thân và Tâm ta bằng loại thức ăn gì hằng ngày?

Tại sao ngày nay chúng ta có quá nhiều thức ăn, thức uống, quá nhiều rau trái, quá nhiều loại thuốc Đông cũng như Tây y. Chúng ta có quá nhiều Bác sĩ, Dược sĩ, nhưng tại sao càng ngày con người ta lại càng mang nhiều thứ bệnh nan y và ác tính?

Có bao giờ quý vị đặt những câu hỏi này và tìm ra những lời giải đáp cho chúng chưa?

Làm thế nào để chúng ta có thể sống một cách khỏe mạnh, an lạc, thanh thoi và có trí tuệ?

Nếu quý vị chưa có cơ hội tự hỏi mình hay chưa có thể tìm ra lời giải đáp cho những câu hỏi trên, xin mời quý vị cùng đến tham dự những khóa **Thanh Lọc Thân Tâm** tại nhà hay trực tiếp để hiểu hơn về các vấn đề này. Với hy vọng sẽ giúp quý vị tự làm chủ được cuộc sống của mình. Hạnh phúc hay khổ đau, khỏe mạnh hay bệnh tật, giải thoát hay bị ràng buộc, tất cả đều nằm trong tầm tay và sự kiểm soát của chính bản thân mình.

Nếu quý vị làm được một phần trong việc này, không những quý vị đã có thể chuyển hóa được cuộc đời của mình mà còn đóng góp được một phần không nhỏ vào việc xây dựng gia đình hạnh phúc, đất nước phồn vinh, và thế giới hòa bình.

Chúc quý vị luôn được nhiều sức khỏe, niềm vui, an lạc và hạnh phúc.

Tác giả

TK. THÍCH TÂM THÀNH

MỤC ĐÍCH CỦA VIỆC THANH LỘC THÂN TÂM

Mục đích của việc **Thanh lọc Thân Tâm** là đẩy những chất cặn bã tồn đọng trong Thân & Tâm ra ngoài.

⇒ ***Những cặn bã tồn đọng trong Thân:***

Đường, đạm & chất béo là ba chất căn bản nuôi dưỡng cơ thể. Vì vậy cơ thể ta luôn có khuynh hướng thu vào & giữ lấy nhiều hơn khả năng có thể tiêu thụ & chuyển hóa. Những tồn đọng lâu ngày sẽ tạo nên bao nhiêu thứ bệnh cho thân như tiểu đường, cao mỡ, cao máu... và nhất là sỏi mật, sỏi thận. Con người ai cũng thích ăn ngon mà muốn ăn ngon thì phải có dầu mỡ, gia vị và đó chính là nguồn gốc tạo ra sỏi và nhiều chất kết tủa khác... trong gan, mật. Vì vậy, chỉ nhờ phương pháp thanh lọc mới có thể đẩy được những chất đó ra ngoài, nếu không muốn dùng thuốc hay phẫu thuật.

Thanh Lọc bằng phương pháp uống nước rau củ quả xay ép và hỗn hợp dầu & nước bưởi cộng thêm việc tập luyện, vận động và hít thở đúng cách... vừa đẩy được những chất cặn bẩn và sỏi sạn ra ngoài vừa cung cấp dưỡng chất cho cơ thể.

⇒ ***Những cặn bã tồn đọng trong Tâm:***

Tham, sân, si là ba căn bản phiền não của con người. Vì có tham, sân, si nên ta mới làm người và ta luôn bám lấy 3 điều này coi nó là mình. Tham mà không được nên mới sân, do thiếu trí tuệ (si) nên tham, sân mới có mặt. Thay đổi cách ăn và thanh lọc chính là bước đầu đi vào loại bỏ tánh tham ăn của mình và tham muốn những gì không thuộc về mình. Tham mà bớt thì sân sẽ bớt theo và ta sẽ sáng suốt hơn trong cách hành xử.

Tĩnh tâm, thanh lọc tâm giúp ta nhận diện được những tập khí, thói quen phản ứng của thân và tâm (vừa lòng thích ý thì bám víu và tham đắm - không vừa lòng thì tức giận bức bối) và từ đó tạo nên nghiệp lực dẫn dắt chúng ta vào nẻo khổ và luân hồi.

Ý NGHĨA CỦA VIỆC THANH LỘC THÂN TÂM

Để hoàn thiện được quá trình Thanh Lộc Thân Tâm, việc Thanh Lộc cần phải được thực hiện cùng lúc với việc:

- ✿ Dọn dẹp nhà cửa, văn phòng làm việc ở công sở và cho đi những gì không thực sự cần thiết hay dư thừa;

- ✿ Tiết kiệm trong việc sử dụng điện, gas, nước, giấy, và các phương tiện cũng như thực phẩm trong đời sống hằng ngày;

- ✿ Giữ tâm an tịnh, thăng bằng trước mọi sự kiện trong đời sống bằng cách thực tập tĩnh tâm 2-3 lần trong ngày và sống chánh niệm tỉnh giác.

Thời gian Thanh Lộc ít nhất là 1 tuần (7 ngày) để chuyển hóa thực phẩm từ thô đến vi tế, từ đặc đến lỏng.

Tiến trình này phải được phối hợp đồng bộ với vận động thân thể, tập thể dục, thư giãn nghỉ ngơi, ngồi bình yên và nghe chia sẻ kiến thức sức khỏe.

TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN THANH LỘC

Tiến trình thực hiện Thanh Lộc là một tiến trình kéo dài:

- ✿ Đầu tiên là để giải toả những chất dư thừa nặng nề và dơ bẩn trong thân vật lý;

- ✿ Tĩnh tâm thanh lọc tâm và im lặng để lắng nghe những vận hành và phản ứng trong thân và tâm, để tập có mặt trọn vẹn cho thân trong mọi giây phút và hành động;

- ✿ Kế đến là việc thay đổi chế độ ăn uống sinh hoạt sau khi ăn trở lại với ý thức cảnh giác và tỉnh giác cao độ;

- ✿ Nhai kỹ, không ăn thực phẩm chế biến, hạn chế thức ăn nhiều dầu và nhiều gia vị, không ăn sau 19:00;

- ✿ Tổ chức sinh hoạt cho hợp với đồng hồ sinh học (organ clock). Đi ngủ sớm, thức dậy sớm. Không bỏ bữa ăn sáng. Ăn ít vào buổi chiều;

- ✿ Số lần làm thanh lọc không phải là điều quan trọng, mà sự chuyển hóa thân tâm mới là đáng kể.

CÁC LOẠI NƯỚC CẦN CHUẨN BỊ TRONG THANH LỘC

- 1) **Thuốc xổ** (mua tại nhà thuốc như: Fortrans, Forlax, ...) hoặc **nước xổ** (từ nguồn thiên nhiên như Lá muồng trâu, Hạt cau già, Phan Tả Diệp) hoặc **muối đẳng**;
- 2) Nước kiềm hoặc nước Kangen có pH 8 - 9.5, nước lọc tinh khiết;
- 3) **Nước vàng**: <https://youtu.be/R0PGRsNdqWk>
- 4) **Nước đỏ**: <https://youtu.be/SKAWrlyi8kQ>
- 5) **Dầu xổ**: <https://youtu.be/2e5TFqkRoas>
- 6) **Chanh/gừng + ít muối** (1-2 lát, dùng cho đêm xổ dầu);
- 7) **Nước khỏe** (*chuẩn bị sẵn, sử dụng khi người cảm thấy mệt mỏi*): 1-2 trái chanh muối, 1 lồng gừng bằng ngón tay trở, mật ong 2 thìa canh, 1 thìa cà phê bột quế, 2-3 thìa cà phê đường vàng. Tất cả xay nhuyễn cho vào lọ thủy tinh để sẵn trong tủ lạnh, khi thấy mệt mỏi thì dùng 1 hoặc 2 thìa cà phê với nước ấm 40°C;
- 8) **Giấm táo, mật ong, chanh, gừng** (pha uống khi thấy mệt).

Cách bảo quản

- 1) **Nước vàng**: ngăn mát (nếu để lâu quá 7 ngày nên để ngăn đá);
- 2) **Nước đỏ**: ngăn đá, đem xuống ngăn mát trước 1 ngày sử dụng hoặc ngâm nước ấm cho tan trước khi sử dụng vài tiếng;
- 3) **Dầu xổ**: ngăn mát;
- 4) **Nước Kangen**: để nơi thoáng mát.

CÔNG THỨC CĂN BẢN PHA CHẾ NƯỚC CHO THANH LỘC

Nhớ gia giảm liều lượng tùy theo trọng lượng cơ thể, tình trạng bệnh lý và dị ứng rau củ quả, v.v.v...

• • •

①. NƯỚC XỐ

Cách 1: Lá Muống Trâu hoặc Phan Tả Diệp hoặc 1-2 **hạt** cau già

Cách 2: Pha muối đẳng gồm

- 1-1.5 **muỗng cafe** muối đẳng Epsom salt ($MgSO_4.7H_2O$, loại uống được)
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- Nước uống cho vừa đủ 100-200ml

Cách 3: Dùng 1 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$) + 1/2 **trái** chanh xanh trong 1 ly 500ml **nước ấm**

②. NƯỚC KIỀM

- 1 **muỗng cafe** baking soda ($NaHCO_3$)
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1-2 **muỗng cafe** coral calcium bột (nếu có)
- 2 **lít** nước uống tinh khiết
- 2-3 **lát** chanh vàng hay gừng tươi

③. NƯỚC VÀNG (CHIA)

- 1-6 **muỗng cafe** Hạt chia
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 10-30 **ml** giấm táo
- 10-20 **ml** mật ong
- 1-2 **trái** chanh xanh cả vỏ
- 1/4-1/2 **trái** chanh muối (ít nhất 1 năm)
- 1-2 **cm** gừng tươi cả vỏ
- 100-200g dưa hấu cả vỏ trắng
- 100-200g dưa leo (cho người bị thận, gút)
- 10-30g nha đam cả vỏ

④. NƯỚC ĐỎ (RAU CŨ)

- 150-200g củ dền
- 150-200g cà rốt
- 50-70g củ sắn/củ su hào
- 50-100g thân cần tây
- 30-50g củ cải trắng
- 50-70g bí đỏ
- 100-200g bắp cải
- 30-50g khoai lang vàng
- 1-2 **cm** gừng tươi
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1 **củ** nhỏ khoai tây (thành phần thêm cho bệnh gan, mật)
- 50-70g cải xoăn/măng tây (thêm cho người có khối u hoặc ung thư)

⑤. HỖN HỢP DẦU XỐ

- 120-150 **ml** dầu ăn thường ngày (dầu olive/dầu dừa ép lạnh/dầu mè)
- 1-2 **trái** chanh xanh (vắt lấy nước)
- 1/4 – 1/2 **vỏ** trái chanh xay nhuyễn
- 120 **ml**-150 **ml** nước buổi chua đẳng
- 1/4 – 1/2 **ruột** trái chanh dây xay nhuyễn, lọc bỏ cặn
- 1/10 **muỗng cafe** muối biển ($NaCl$)
- 1-1.5 **muỗng cafe** muối đẳng Epsom salt ($MgSO_4.7H_2O$, loại uống được)



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CHAI THỨC ĂN

Khi dùng chai nước màu đỏ hay chai màu vàng Quý vị cần phải:

☼ Ngồi yên cho ngay ngắn, thư giãn, thả lỏng, trở về lắng nghe hơi thở.

☼ Có mặt trọn vẹn cho mình và cho chai thức ăn trong giây phút đó.

☼ Giữ tâm bình an và trân quý chai nước như là thực phẩm và dược phẩm để trị bệnh của mình.

☼ Để từng ngụm nhỏ (3-5mL) vào miệng một cách tỉnh giác với ý thức mình đang đưa dược phẩm của tạo hóa thiên nhiên vào nuôi dưỡng & trị liệu bệnh tật cho mình và nhai chậm rãi ít nhất 30 giây hay 50 lần rồi mới nuốt.

Hướng dẫn sử dụng chai đỏ, vàng và dầu:

☼ **Chai nước vàng** dùng 250mL vào buổi sáng (7:30), 250mL vào buổi chiều (17:00).

☼ **Chai nước đỏ** dùng hết 500mL vào buổi trưa (11:30 – 12:15).

☼ **Chai dầu bưởi** dùng vào **21:45 – 22:00** từ ngày thanh lọc thứ 3 và thứ 4 với hướng dẫn trong video. Lắc mạnh để trộn đều hỗn hợp trước khi uống và uống thật nhanh liền một lúc. Sau khi uống thì nhai chanh hoặc gừng, xoa bụng 5-7 phút, ép đùi vào vùng bụng dưới khoảng 5-7 phút và sau đó nằm ngủ nghiêng mình về bên hông phải, đầu hướng về phương Bắc theo sự chỉ dẫn.

Hướng dẫn sử dụng nước Kangen (Nếu không có thì có thể thay thế bằng nước kiềm hay nước lọc tinh khiết)

☼ Nên uống nước ấm hay nước bình thường tốt hơn nước lạnh.

☼ Nên uống cho đủ lượng, tối thiểu là 1,5 - 2 lít mỗi ngày/người. Cứ mỗi giờ nên uống 1ly nước 250mL.

☼ Nên uống nhiều buổi sáng 5:00 - 7:00, sau khi uống thuốc xổ, hay sau khi đi đại tiện nhiều lần.

NHỮNG LƯU Ý KHI THỰC TẬP THANH LỘC

✿ Trước Thanh lọc:

- Khóa TLTT được sự hướng dẫn của Thầy hay BTC trong 3,5 ngày và tiếp tục 3,5 ngày ở nhà cho trọn vẹn chu kỳ 7 ngày với nước vàng và đỏ. Nếu Quý vị tự thực tập tại nhà thì cũng theo chu kỳ 7 ngày.
- Sắp xếp công việc công sở, gia đình để hạn chế sử dụng điện thoại, dành trọn thời gian cho thời khóa thực tập, không tiếp xúc với bên ngoài, trao đổi với người thân về việc giữ im lặng để cùng đồng hành và hỗ trợ. Hạn chế nói chuyện, tĩnh tâm thư giãn cho bản thân nhiều hơn.
- Đăng ký khóa học, nhận thức ăn hoặc tự chuẩn bị thực phẩm tại nhà.
- Trang phục lịch sự, kín đáo, thoải mái, rộng rãi để dễ vận động thể dục, ngồi bình yên.
- Chuẩn bị thảm yoga để tập thể dục, khăn tắm dùng đắp vào giờ Soi sáng - Trị liệu hoặc lau mồ hôi, chai đựng nước uống.
- Chiều hôm trước ngày thanh lọc, Quý vị nên ăn nhẹ hoặc không ăn, chỉ uống nước lọc.
- Tải Zoom để tham gia Ngồi bình yên vào 2 khung giờ từ 4:30 - 6:00 và 20:30 - 21:30.
- Xem video giới thiệu về khóa học <https://youtu.be/FZoBQebNqYA>

✿ Trong khi Thanh lọc:

- Sáng ngày thanh lọc, Quý vị không ăn, để bụng trống và uống thuốc xổ, nước ấm, nước Kangen.
- Trong 3 ngày đầu thanh lọc, Quý vị cần đi đại tiện ít nhất **3 lần/ngày**, trung bình 4-5 lần, càng lỏng càng tốt từ ngày thứ 2 trở đi.
- Trong suốt quá trình thanh lọc, **KHÔNG ĂN UỐNG GÌ NGOÀI THỰC PHẨM** liệt kê bên trên. Uống thêm nước Kangen, nước lọc/nước ấm để đảm bảo từ 2-3 lít mỗi ngày.

- Cách uống nước Kangen pH 8 - 9.5: uống 500-800mL liền ngay sau khi uống thuốc xổ hoặc khi khát, tráng miệng 1 ít sau ăn và uống sau bữa ăn 45 phút, uống sau khi đi đại tiện lỏng quá nhiều lần.
- Quý vị nên lắng nghe cơ thể mình, hít thở sâu chậm và uống thuốc xổ đúng theo hướng dẫn, không lạm dụng.
- Nếu không đi đại tiện được, Quý vị nên uống nhiều nước hơn, thể dục vận động, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, vuốt cầm và chú tâm vào vùng bụng dưới.
- Nếu đi đại tiện quá 7 lần trong ngày, Quý vị đừng quá lo lắng, có thể pha trà ấm và uống ngay sẽ cầm lại nếu người thấy mệt.
- Tham gia đầy đủ hết các chương trình trong thời khóa, lắng nghe hướng dẫn kỹ lưỡng. Khoảng giữa các giờ trong thời khóa, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và vận động tùy ý.
- Khuyến khích đi lại, vận động như vỗ tay, xoa mặt, xoa tay chân, tập thể dục, chạy bộ cho máu huyết lưu thông, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, vuốt cầm dưới mạnh và chậm để đi đại tiện dễ dàng hơn trong quá trình thanh lọc. Không nằm 1 chỗ sẽ làm người mệt mỏi.
- Trong khóa, chúng ta sẽ uống 2 đêm dầu vào tối thứ 3 & 4. Ngoài ra một số đối tượng đặc biệt có thể phải sử dụng 3-7 đêm dầu **liên tục** giúp giải tỏa độc tố và khai thông kinh mạch. Bảy đối tượng đặc biệt như sau:

1- Thức khuya sau 23:00 - 24:00;

2- Ăn tối sau 20:00;

3- Thích ăn tiệm, ăn ngon, gia vị, chiên nướng, chế biến cầu kỳ;

4- Viêm gan, xơ gan, uống rượu bia;

5- Rối loạn nội tiết: bướu cổ, bướu sinh dục, đường cao, mỡ máu, rối loạn tuyến thượng thận, rối loạn tuyến yên, tuyến giáp;

6- Béo phì, dư cân > 15% iBW;

7- Ung thư, nan y mãn tính, vẩy nến, chàm (Eczema).

- Vào ngày thứ 2, học viên có thể sẽ thấy mệt mỏi, đói lả buồn nôn, chóng mặt, nóng lạnh,... đó là cơ thể đang đào thải độc tố hay phản ứng đòi hỏi trở về thói quen cũ, cách ăn uống cũ nên mình phải quán rằng những chai nước vàng, nước đỏ là thức ăn để nuôi dưỡng và chuyển hóa bệnh tật cho mình. Lúc đó học viên có thể pha ly chanh nóng, mật ong, tí gừng, muối hoặc mật ong và giấm táo pha với nước ấm, uống từ từ, kết hợp với xoa nóng tay chân, mặt, cổ gáy hay bài tập Tâm Thể Khí, học viên sẽ vượt qua được. Nếu cần, học viên cũng có thể dùng máy sấy tóc hơi nóng 2 lòng bàn chân, 2 lòng bàn tay, dọc cột sống từ dưới lên gáy và phía trước vùng xương ức.

- Khuyến khích không sử dụng các loại thuốc trong quá trình thanh lọc (thuốc tăng cân, giảm cân, thực phẩm chức năng, thuốc bổ, thuốc điều trị các bệnh mãn tính hay ung thư, thuốc kháng sinh, tiểu đường...). Tuy nhiên, học viên có thể chuẩn bị sẵn để dùng trong trường hợp cấp bách hay chưa thực tập đúng (vd: huyết áp cao...).

- Nếu tối ngày 3, khi uống chai dung dịch chanh bưởi và dầu mà cơ thể không chịu được, nôn ra liền thì học viên phải uống lại hoặc đợi qua ngày hôm sau để làm lại.

✿ Sau Thanh lọc:

- Từ ngày thứ 4 trở đi, học viên chỉ cần đi đại tiện tối thiểu 1 lần/ngày và vào khung giờ 5:00 – 7:00.

- Ôn lại các bài giảng, ăn uống, tập luyện, hít thở, thư giãn, ngồi bình yên theo sự hướng dẫn.

- Duy trì sự thực tập và lan tỏa để được sự hỗ trợ & cộng hưởng.

VÌ SAO PHẢI UỐNG NƯỚC XỐ?

Việc uống nước xổ hay muối xổ trong 3 ngày đầu của khóa thanh lọc với mục đích đẩy hết những thức ăn thừa, rác rưởi và chất dịch nhầy bám trong ruột của Quý vị ra ngoài, làm cho đường ruột được thông thoáng, dọn đường sạch sẽ để ngày thứ 4, thứ 5 Quý vị đào thải được những chất cứng, chất kết tụ từ trong gan, mật, đại tràng, đường ruột ... đã tích lũy lâu ngày ra ngoài và kết nối truyền thông với toàn bộ cơ thể.

Trong 3 ngày đầu thanh lọc, chúng ta cần đi đại tiện **TỐI THIỂU 3 lần/ngày** (đi lỏng từ ngày thứ 2). Trung bình từ 4-5 lần/ngày, mỗi lần cách nhau 2-5 tiếng. Chiều ngày thứ ba phải đi được thật lỏng và nhạt màu. Nếu không đi cầu tự nhiên được đủ 3 lần mỗi ngày trong ba ngày đầu thì phải uống nước xổ, uống nhiều nước ấm, xoa bụng, tập thể dục, thư giãn đi lại.

Trong suốt khóa học, BTC yêu cầu quý vị mua một trong ba loại thuốc xổ (Muối đẳng Epsom, thuốc Forlax hay Fortrans) khoảng 9 gói nhỏ (10 gram/gói) tại các nhà thuốc Tây hoặc có thể sử dụng Lá muồng trâu, Phan Tả Diệp.

➡ Lưu ý sử dụng mỗi ngày như sau:

- Sáng từ 6:00 - 7:00: pha muối đẳng Epsom hay 1 gói Forlax/Fortrans 10 gram với nước theo hướng dẫn trong đơn, sau đó uống liền thêm ít nhất 500-800 mL nước Kangen hoặc nước uống tinh khiết, vận động đi lại, tránh nằm ngòai, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, vuốt cầm, cố gắng đi đại tiện được ít nhất 1 lần trước 7:00.
- Buổi trưa 11:00 hoặc đầu giờ chiều 13:45: Nếu quý vị vẫn chưa đi đại tiện lần nào mới uống thêm gói thứ 2. Nếu đã đi được đại tiện 1 lần trở lên không cần uống thuốc xổ nữa.
- Buổi chiều 16:30 nếu chưa đi đại tiện được lần nào hoặc chưa đi đủ 3 lần mới dùng đến gói thứ 3 (mỗi gói dùng cách nhau 3-4 tiếng).
- Đến 20:00 trong trường hợp dùng 3 liều thuốc xổ mà Quý vị vẫn không đi đại tiện được lần nào Quý vị cần dùng đến bơm Glycerin hay thụt hậu môn (Enema) bằng muối biển hay cà phê.



Thời khóa hàng ngày Khóa Thanh Lọc Thân Tâm

• • •

04:30 - 06:00	Ngồi bình yên (Khuyến khích)
06:30 - 07:00	Uống nước xối
07:00	Chuẩn bị thức ăn sáng
07:30 - 08:00	Nuôi dưỡng buổi sáng
08:20 - 09:00	Ngồi bình yên
09:15 - 10:00	Vận động xoa bóp
10:15 - 11:20	Chia sẻ lý thuyết
11:30	Chuẩn bị thức ăn trưa
11:45 - 12:30	Nuôi dưỡng & trị liệu trong Chánh niệm
12:45 - 13:45	Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu
13:55 - 14:40	Tập thể dục
14:50 - 15:30	Ngồi bình yên
15:45 - 17:00	Chia sẻ lý thuyết
17:00 - 17:30	Nuôi dưỡng buổi chiều
17:30 - 18:30	Tự do sinh hoạt cá nhân
18:30 - 19:30	Câu hỏi và trả lời
20:30 - 21:30	Ngồi bình yên (Khuyến khích)

• • •

*Thời khóa có thể được thay đổi và sẽ thông báo cụ thể
Chúc Quý vị một khóa Thanh lọc An lạc, hạnh phúc và nhiều lợi lạc.*

THỜI KHÓA TỪNG NGÀY

Ngày 1

6:00 : Uống thuốc xổ, sau khi uống thuốc xổ cần uống liền thêm 500-800mL nước (nếu uống nước ấm càng tốt), sau đó xoa bụng theo chiều đồng hồ, vuốt cầm dưới, tập thể dục bài Tâm - Thể - Khí.

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

(Lưu ý: khi uống nước lọc nhiều có cảm giác đầy và buồn nôn thì dừng lại một tí xíu rồi uống tiếp, không để bị nôn ra đường miệng)

7:30 - 8:00 : Nuôi dưỡng buổi sáng

Thực Tập Ăn Sáng (Ăn/nhai ½ chai vàng - 250mL)

01. Kiểm tra xem tư thế ngồi đã ngay ngắn lưng thẳng và thư giãn chưa?

02. Kiểm tra xem thân & tâm có hợp nhất ngay trong giây phút hiện tại hay không?

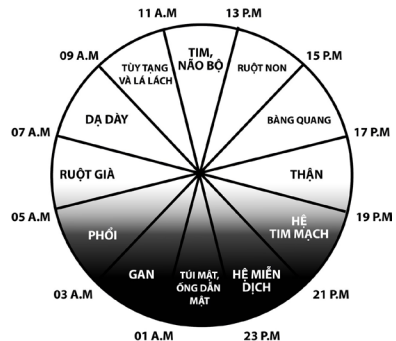
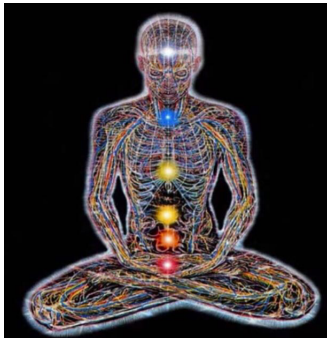
03. Kiểm tra xem Tâm có thực sự bình an hay chưa?

Sau đó từ từ đưa chai lên miệng uống một ngụm nhỏ (3-5mL), để nước lan tỏa trên lưỡi trong 03 giây sau đó nhai chậm chậm 50 lần rồi ngậm 03 giây và nuốt.

Thời gian cho bữa ăn sáng là **15-20 phút**, dùng nửa chai vàng.

Link: <https://youtu.be/qnJhDxa4fbo>

Sau đó, cất ½ chai vàng còn lại vào ngăn mát để dành cho buổi chiều.



8:20 - 9:00 : Ngồi Bình Yên

Link: <https://youtu.be/LvJGWC59L2w>

Link: <https://youtu.be/hndQtK6tyKY> (30 phút)

9:15 - 10:00 : Thể dục vận động

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

10:00 : Chiếu phim khoa học - Công dụng của nước Kangen

Link: <http://bit.ly/Cong-dung-nuoc-Kangen>

10:15 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi sáng

Link: <https://youtu.be/bXgZYHkGB8M>

11:15 : Chuẩn bị chai thức ăn đồ

11:45 : Nuôi dưỡng & trị liệu trong chánh niệm

Thực tập Ăn Trưa (Ăn hết 1 chai đồ - 500mL)

Mỗi người mang một chai nước đồ và thực tập cùng Thầy.

01. Kiểm tra xem tư thế ngồi đã ngay ngắn lưng thẳng và thư giãn chưa?

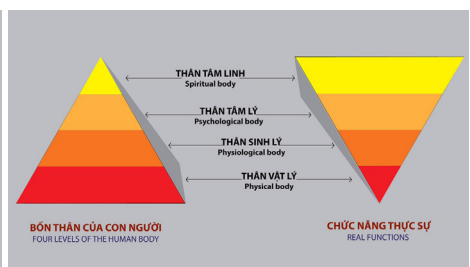
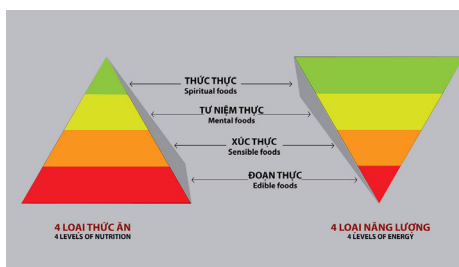
02. Kiểm tra xem thân & tâm có hợp nhất ngay trong giây phút hiện tại hay không?

03. Kiểm tra xem Tâm có thực sự bình an hay không?

Sau đó từ từ đưa chai lên miệng uống một ngụm nhỏ (3-5mL), để nước lan tỏa trên lưỡi trong 03 giây sau đó nhai chậm chậm 50 lần rồi ngậm 03 giây và nuốt.

Bữa trưa là bữa cực kỳ quan trọng, tốt cho tim và não bộ, thời gian dành cho bữa trưa sẽ dài hơn sáng và chiều, thời gian là **30-40 phút**.

Link: <https://youtu.be/FFj8Yflper4>



Sau khi dùng trưa xong, Quý vị không ngủ mà vào giờ Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu từ 12:45 - 13:45.

Trước khi thực tập giờ Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu, Quý vị tải bài nhạc https://link.thanhlocthamtam.com/Thu_gian-Soi_sang-Tri_lieu xuống, để điện thoại ở chế độ máy bay để tránh ô nhiễm, tổn hại của các sóng điện từ trường gây ra, cài đặt đồng hồ reng lúc 13:45.

Sau đó, Quý vị xem ý nghĩa của Soi sáng - Trị liệu theo đường link <https://youtu.be/bkE3bBRCFDM>.

Khi hết thời khóa Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu vào lúc **13:45:**

Quý vị cử động, nhúc nhích các đầu ngón tay, ngón chân, xoa 2 lòng bàn tay với nhau cho nóng ấm rồi đắp lên mắt, làm vài 3 lần rồi mở mắt ra. Tiếp tục xoa lòng bàn tay rồi xoa má, mũi, môi, cằm, trán, xoa vai, cánh tay, co gối lại, rồi duỗi chân ra vài 3 lần, sau đó nghiêng sang phải, rồi nghiêng sang trái. Cuối cùng, Quý vị nghiêng người sang bên hông phải, chống tay trái đẩy người ngồi dậy.

Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay lại lúc 13:55 cho giờ thể dục.

13:55 - 14:40 : *Thể dục vận động (45 phút)*

▶ *Nguyên tắc lay khí công*

Link: <https://youtu.be/wvfl4n5nsYc>

▶ *Hướng dẫn lay khí công đứng*

Link: <https://youtu.be/xcuiRAe53aA>

▶ *Thực tập lay khí công đứng*

Link: <https://youtu.be/gQg7Ag3nzNU>

Nếu Quý vị nào bị đau chân hoặc có vấn đề về đau gối thì có thể thực tập bài lay khí công ngồi.

Link: <https://youtu.be/1CogRyNZ-Uw>

14:50 - 15:30 : *Ngồi Bình Yên (40 phút)*

Link: <https://youtu.be/xE57oqTBa8c>

15:30 : Xem phần “Chia sẻ của học viên cũ”

Link: <http://bit.ly/Chia-se-hoc-vien-khoa-TLTT>

15:45 : *Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi chiều*

Link: https://youtu.be/_ot61k6HZPM

Khi nghe xong lý thuyết, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay trở lại để **TỰ THỰC TẬP** dùng bữa chiều với nửa chai vàng như lúc sáng.

17:00 - 17:30 : Nuôi dưỡng buổi chiều

Thực Tập Ăn Chiều (Ăn ½ chai vàng còn lại - 250mL)

- + Tư thế ngồi ngay ngắn, vững vàng, thẳng lưng, thư giãn;
- + Thân tâm hợp nhất trọn vẹn trong giây phút hiện tại;
- + Tâm bình an.

Uống mỗi lần một ngụm nhỏ (3-5mL), ngậm khoảng 3 giây, sau đó nhai 30 giây hay 50 lần, rồi ngậm thêm 3 giây và sau đó nuốt. Thời gian cho bữa ăn chiều là **15 - 20 phút** cho nửa chai vàng còn lại.

Trong lúc dùng bữa chiều cả nhà có thể mở bài nhạc Heart - Sutra Paramita: <https://link.thanhlocthantam.com/Heart-Sutra-Paramita> nghe và thực tập để thoải mái tinh thần hơn.

Sau khi dùng thức ăn, Quý vị nhớ rửa sạch, úp ráo để có thể sử dụng lại, cùng chung tay bảo vệ môi trường.

Sau đó, Quý vị tự do sinh hoạt cá nhân.

18:30 : Nghe phần “Câu hỏi và trả lời”

Link: <http://bit.ly/Tong-hop-tra-loi-cau-hoi>

20:30 - 21:30 : Ngồi Bình Yên (Khuyến khích)

Vào Zoom Meeting với ID: **584 729 1360**, passcode: **5**

Ngồi bình yên xong, Quý vị đi nghỉ sớm, giữ tâm bình an để sáng dậy sớm và chuẩn bị tinh thần tốt tiếp tục thời khóa vào ngày 2.

Ngày 2

Ngày thứ 2 vẫn yêu cầu học viên đi đại tiện ít nhất 3 lần/ngày, trung bình 4-5 lần, càng lỏng - càng nhiều - càng tốt.

5:30 - 6:00 : Sau khi thức dậy, Quý vị uống ngay 500 - 800mL nước ấm, sau đó xoa bụng theo chiều đồng hồ, vuốt cầm dưới, tập thể dục bài Tâm - Thể - Khí và thở ép bụng để đi đại tiện tự nhiên.

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

Link: <https://youtu.be/AeKcjX2jDhw>

Nếu sau 6:30, Quý vị vẫn chưa đi đại tiện được lần 1 thì pha 1 liều thuốc xổ đầu tiên uống, uống thêm 500-800mL nước và xoa bụng.

7:30 - 8:00 : Nuôi dưỡng buổi sáng

Thực Tập Ăn Sáng (Ăn/nhai ½ chai vàng - 250 mL, thời gian 15-20 phút)

Link: <https://youtu.be/VuasSpfKWPM>

Sau đó, cất ½ chai vàng còn lại vào ngăn mát để dùng cho buổi chiều.

8:20 - 9:00 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: <https://youtu.be/TZw6RJhD8qw>

9:15 - 10:00 : Thể dục vận động

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

10:00 : Xem phim khoa học - Quá trình phát triển của thai nhi

Link: https://youtu.be/yGWCr_CikVA

10:15 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi sáng

Link: https://youtu.be/4xG4_F_AkTk

11:15 : Chuẩn bị chai thức ăn đồ

11:45 : Nuôi dưỡng & trị liệu trong chánh niệm

Thực tập Ăn Trưa (Ăn hết 1 chai đồ - 500mL, thời gian 30-40 phút)

Link: <https://youtu.be/-KU4oFLZysk>

12:45 - 13:45 : Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu

Quý vị mở nhạc theo link <http://bit.ly/Thu-gian-Soi-sang-Tri-lieu>, để điện thoại ở chế độ máy bay để tránh ô nhiễm, tổn hại của các sóng điện từ trường gây ra, cài đặt đồng hồ reng lúc 13:45 để dậy.

Khi hết thời khóa Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu vào lúc **13:45**:

Quý vị cử động, nhúc nhích các đầu ngón tay, ngón chân, xoa 2 lòng bàn tay với nhau cho nóng ấm rồi đắp lên mắt, làm vài 3 lần rồi mở mắt ra. Tiếp tục xoa lòng bàn tay rồi xoa má, mũi, môi, cằm, trán, xoa vai, cánh tay, co gối lại, rồi duỗi chân ra vài 3 lần, sau đó nghiêng sang phải, rồi nghiêng sang trái. Cuối cùng, Quý vị nghiêng người sang bên hông phải, chống tay trái đẩy người ngồi dậy.

Sau đó, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay lại lúc 13:55 cho giờ thể dục.

13:55 - 14:40 : Thể dục vận động (45 phút)

▶ Dịch cân kinh (30 phút)

Link: <https://youtu.be/JrgDYhDgNu0>

▶ Bổ thận khí (15 phút)

Link: <https://youtu.be/Nlre0QHxtgk>

14:50 - 15:30 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: <https://youtu.be/TZw6RJhD8qw>

15:30 : Xem phần “Chia sẻ của học viên cũ”

Link: <http://bit.ly/Chia-se-hoc-vien-khoa-TLTT>

15:45 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi chiều

Link: https://youtu.be/UYHCAQ_tVLU

Khi nghe xong lý thuyết, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay trở lại để **TỰ THỰC TẬP** dùng bữa chiều với ½ chai vàng như lúc sáng.

17:00 - 17:30 : Nuôi dưỡng buổi chiều

Thực Tập Ăn Chiều (Ăn ½ chai vàng còn lại - 250mL)

- + Tư thế ngồi ngay ngắn, vững vàng, thẳng lưng, thư giãn;
- + Thân tâm hợp nhất trọn vẹn trong giây phút hiện tại;
- + Tâm bình an.

Uống mỗi lần một ngụm nhỏ (3-5mL), ngậm khoảng 3 giây, sau đó nhai 30 giây hay 50 lần, rồi ngậm thêm 3 giây và sau đó nuốt. Thời gian cho bữa ăn chiều là **15 - 20 phút** cho nửa chai vàng còn lại.

Trong lúc dùng chiều cả nhà có thể mở bài nhạc Heart Sutra-Paramita nghe và thực tập để thoải mái tinh thần hơn.

Sau đó, Quý vị tự do sinh hoạt cá nhân.

18h30 : Nghe phần “Câu hỏi và trả lời”

Link: <http://bit.ly/Tong-hop-tra-loi-cau-hoi>

20:30 - 21:30 : Ngồi Bình Yên (Khuyến khích)

Vào Zoom Meeting với ID: **584 729 1360**, passcode: **5**

Ngồi bình yên xong, Quý vị đi nghỉ sớm, giữ tâm bình an để sáng dậy sớm và chuẩn bị tinh thần tốt tiếp tục thời khóa vào ngày 3.

Ngày 3

Ngày thứ 3 vẫn yêu cầu đi đại tiện ít nhất 3 lần, trung bình 4-5 lần, càng lỏng càng nhiều càng tốt để thuận lợi cho việc xổ dầu tối này. Nếu ngày thứ 3 này dù đi 3-5 lần nhưng vẫn đặc, sệt, dính thì vẫn chưa đạt yêu cầu.

Tối thứ 3 chúng ta sẽ uống thêm hỗn hợp dầu vào 21:45, Quý vị chuẩn bị thêm chanh/gừng, ít muối & 1 cái rổ nhỏ để hứng chất cặn bã & kết tủa trong cơ thể vào sáng hôm sau (nhớ dùng vòi xịt rửa sạch sẽ để kiểm tra).

5:30 - 6:00 : Sau khi thức dậy, Quý vị uống ngay 500-800mL nước ấm, sau đó xoa bụng theo chiều đồng hồ, vuốt cầm dưới, tập thể dục bài Tâm - Thể - Khí hoặc thở ép bụng để đi đại tiện tự nhiên.

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

Link: <https://youtu.be/AeKcjX2jDhw>

Nếu sau 6:30, Quý vị vẫn chưa đi đại tiện được lần 1 thì pha 1 liều thuốc xổ đầu tiên uống, uống thêm 500-800mL nước và xoa bụng.

7:30 - 8:00 : Nuôi dưỡng buổi sáng

Thực Tập Ăn Sáng (Ăn/nhai ½ chai vàng - 250mL, thời gian 15-20 phút)

Link: https://youtu.be/Fk_tCEhHogk

Sau đó, cất ½ chai vàng còn lại vào ngăn mát để chiều sử dụng.

8:20 - 9:00 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: https://youtu.be/_JeP-p9U_c0

9:15 - 10:00 : Thể dục vận động

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

10:00 : Xem chiếu phim khoa học - Nuôi dưỡng hay tự đầu độc mình

Link: <https://youtu.be/H3N4T-hvii4>

10:15 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi sáng

Link: https://youtu.be/iXL_Uirog2Q

11:15 : Chuẩn bị chai thức ăn đồ

11:45 : Nuôi dưỡng & trị liệu trong chánh niệm

Thực tập Ăn Trưa (Ăn hết 1 chai đồ - 500mL, thời gian 30-40 phút)

Link: <https://youtu.be/Poulz8MNScc>

12:45 - 13:45 : Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu

Quý vị mở nhạc theo link <http://bit.ly/Thu-gian-Soi-sang-Tri-lieu> để thực tập, cài đồng hồ 13:45 dậy & thực hiện các động tác như 2 ngày qua trước khi ngồi dậy. Sau đó, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay lại lúc 13:55 cho giờ thể dục.

13:55 - 14:40 : Thể dục vận động (45 phút)

▶ Thực tập lạy khí công đứng (20 phút)

Link: <https://youtu.be/gQg7Ag3nzNU>

▶ Thực tập lạy khí công ngồi (15 phút)

Link: https://youtu.be/7PfVwq_kURI

▶ Xoa đầu gối (10 phút)

Link: <https://youtu.be/BgEQB7tPxHQ>

14:50 - 15:30 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: https://youtu.be/JeP-p9U_c0

15:30 : Chiếu phim khoa học - Đường ruột của con người

Link: <http://bit.ly/duong-ruot-con-nguoi>

15:45 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi chiều

Link: <https://youtu.be/CmKL6h7ex0k>

Khi nghe xong lý thuyết, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay trở lại để **TỰ THỰC TẬP** dùng bữa chiều với ½ chai vàng như lúc sáng.

17:00 - 17:30 : Nuôi dưỡng buổi chiều

Thực Tập Ăn Chiều (Ăn ½ chai vàng còn lại - 250mL)

+ Tư thế ngồi ngay ngắn, vững vàng, thẳng lưng, thư giãn;

+ Thân tâm hợp nhất trọn vẹn trong giây phút hiện tại;

+ Tâm bình an.

Uống mỗi lần một ngụm nhỏ (3-5mL), ngậm khoảng 3 giây, sau đó nhai 30 giây hay 50 lần, rồi ngậm thêm 3 giây và sau đó nuốt. Thời gian cho bữa ăn chiều là **15 - 20 phút** cho nửa chai vàng còn lại.

Trong lúc dùng chiều cả nhà có thể mở bài nhạc Heart Sutra - Paramita nghe và thực tập để thoải mái tinh thần hơn.

Sau đó, Quý vị tự do sinh hoạt cá nhân.

18:30 : Nghe phần “Câu hỏi và trả lời”

Link: <http://bit.ly/Tong-hop-tra-loi-cau-hoi>

Tối ngày 3 là tối uống dầu đầu tiên nên Quý vị chuẩn bị dầu (đem ra để bên ngoài, nếu thấy dầu bị đông đặc thì ngâm nước ấm, mở nắp cho xì hơi ra rồi vặn chặt lại), chanh hoặc gừng + muối.

19:00 : Quý vị xem *Hướng dẫn cách uống dầu - ép bụng - tư thế ngủ* trong đêm uống dầu.

- Hướng dẫn uống dầu: <https://youtu.be/Suxlm-XlzQ>

- Cách ép bụng: <http://bit.ly/Cach-ep-bung-sau-uong-dau>

- Cách gạn lọc cặn bã, kết tủa: <https://youtu.be/0-II8GL24u8>

Quý vị tải sẵn 1 trong 2 file nhạc về máy, tối nay bật lên nghe lúc nằm vào “ổ”, để điện thoại ở chế độ máy bay, có thể cài đặt đồng hồ báo thức lúc **3:00 sáng hôm sau** để đổi tư thế thoải mái hơn. Quý vị nhớ nằm thư giãn, thả lỏng, mở nghe nhạc sẽ hỗ trợ mình thư giãn hơn trong đêm nay.

Link: <https://link.thanhlocthantam.com/Heart-Sutra-Paramita>

Link: <https://link.thanhlocthantam.com/Thu gian-Soi sang-Tri lieu>

19:30 là giờ uống liều thuốc xổ cuối để xổ sạch nếu trong ngày chưa đi lỏng và nhiều, nhớ uống thêm nhiều nước sau khi uống muối xổ.

Quý vị lưu ý sau đó hạn chế uống nhiều nước trước khi uống dầu.

Khuyến khích Quý vị Ngồi bình yên trước giờ uống dầu trong 40 phút.

20:30 - 21:15 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Vào Zoom Meeting với ID: 584 729 1360, passcode: 5

21:30 : Chuẩn bị sẵn sàng chỗ nghỉ, dầu và gừng/chanh + muối.

21:45 : Uống dầu, xoa bụng, nằm ép bụng và nghỉ với tư thế nghiêng bên hông phải. Cố gắng duy trì tư thế nằm nghiêng bên phải, co gối ép sát đùi vào bụng dưới bên phải, nhớ chèn/ lót hoặc kê chân. Đầu hướng về phương Bắc đến 3:00 sáng.

Lưu ý:

- Nếu Quý vị nào có cảm giác buồn nôn, mất ói thì mình đứng lên ngửa cổ há miệng thở ra hết. Sau đó hít vào bằng miệng và trả cổ về thở ra bằng mũi. Đi tới đi lui một chút sẽ khỏe hơn và hít thở nhẹ nhàng.
- Sau khi uống dầu, ép bụng và nằm tư thế quy định, nếu quý vị cảm thấy mất đi vệ sinh thì cứ đi và nhanh chóng quay lại với tư thế quy định.
- Trong quá trình nằm, nếu mỗi Quý vị có thể duỗi chân ra một chút cho đỡ mỏi và trở lại tư thế ban đầu.

Chúc Quý vị thực tập tốt, thành công và đào thải sạch những chất độc, cặn bã vào sáng hôm sau!

Ngày 4

Sáng ngày thứ 4, sau khi thức dậy, Quý vị uống liền 2 ly nước ấm khoảng 500-800mL, thể dục vận động để đi đại tiện tự nhiên.

Nếu sau 7:00 mà Quý vị chưa đi được thì cần pha muối xố (muối đắng) theo hướng dẫn (1 muống cà phê với 50mL nước sôi, khuấy cho tan, và thêm 50mL nước nguội, uống liền thêm nhiều nước 500-800mL), xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, vuốt cầm dưới và tác ý để đi đại tiện.

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g> (Bài Tâm Thể Khí)

Chúng ta có thể sẽ đi nhiều lần trong ngày để đào thải chất cặn bã, độc tố trong cơ thể.

Nếu trong ngày 4 chúng ta chưa đào thải được nhiều là do sự thực tập chưa đúng trong những ngày qua nhưng những chất nhờn nhớt hay mùi tanh hôi trong chất thải cũng là độc tố trong cơ thể được đào thải ra. Quý vị vẫn còn cơ hội tối nay nên hãy cố gắng thực tập tốt hơn.

7:30 - 8:00 : Nuôi dưỡng buổi sáng

Thực Tập Ăn Sáng (Ăn/nhai ½ chai vàng - 250mL, thời gian 15-20 phút)

Link: <https://youtu.be/eC3SArEuhd4>

Sau đó, cất ½ chai vàng còn lại vào ngăn mát tủ lạnh cho buổi chiều.

8:20 - 9:00 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: https://youtu.be/_JeP-p9U_c0

9:15 - 10:00 : Thể dục vận động

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g>

10:00 : Xem phim khoa học - Thịt thật hay thịt giả

Link: <https://youtu.be/ojAm0KwJRKs>

10:15 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi sáng

Link: <https://youtu.be/J7ryuKLI7DE>

11:15 : Chuẩn bị chai thức ăn đồ

11:45 : Nuôi dưỡng & trị liệu trong chánh niệm

Thực tập Ăn Trưa (Ăn hết 1 chai đồ - 500mL, thời gian 30-40 phút)

Link: <https://youtu.be/GRuWvoSxZ7E>

12:45 - 13:45 : Thư giãn - Soi sáng - Trị liệu

13:55 - 14:40 : Thể dục vận động (45 phút)

14:50 - 15:30 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Link: https://youtu.be/_JeP-p9U_c0

15:45 : Chia sẻ kiến thức sức khỏe buổi chiều

Link: <https://youtu.be/FbnPSzz6kZE>

Khi nghe xong lý thuyết, Quý vị nghỉ giải lao, đi vệ sinh và quay trở lại để **TỰ THỰC TẬP** dùng bữa chiều với ½ chai vàng như lúc sáng.

17:00 - 17:30 : Nuôi dưỡng buổi chiều

Tối ngày 4, Quý vị uống dầu đêm thứ 2 vào lúc 21:45 như tối ngày 3.

19:30 là giờ uống liều thuốc xổ cuối để xổ sạch nếu trong ngày chưa đi lỏng và nhiều, nhớ uống thêm nhiều nước sau khi uống muối xổ.

Lưu ý, sau đó không được uống nhiều nước trước giờ uống dầu.

Quý vị nhớ chuẩn bị chanh/gừng + muối. Uống dầu một lần một, không nhấp, tiếp theo xoa bụng theo chiều kim đồng hồ và tập trung tâm ý của mình vào vùng bụng dưới trong 5-7 phút (tùy bụng to hay nhỏ).

Sau đó nằm ép bụng hít thở đều và tập theo hơi thở của mình, không gấp gáp. Và cuối cùng là nằm nghiêng bên hông phải, co đùi phải sát hết cỡ ép vào vùng bụng, giữ tư thế như vậy đến 3:00 sáng hôm sau.

Nếu Quý vị nào có cảm giác buồn nôn, mắc ói thì mình đứng lên ngửa cổ há miệng thở ra hết. Sau đó hít vào bằng miệng và trả cổ về thở ra bằng mũi. Đi tới đi lui một chút sẽ khỏe hơn và hít thở nhẹ nhàng.

Khuyến khích Quý vị Ngồi bình yên trước giờ uống dầu trong 40 phút.

20:30 - 21:15 : Ngồi Bình Yên (40 phút)

Vào Zoom Meeting với ID: **584 729 1360**, passcode: **5**

21:30 : Chuẩn bị sẵn sàng chỗ nghỉ, dầu và gừng/chanh + muối.

21:45 : Uống dầu, xoa bụng, nằm ép bụng và nghỉ với tư thế nghiêng bên hông phải. Cố gắng duy trì tư thế nằm nghiêng bên phải, co gối ép sát đùi vào bụng dưới bên phải, nhớ chèn/ lót hoặc kê chân. Đầu hướng về phương Bắc đến 3h sáng. Quý vị có thể mở nhạc Soi sáng - Trị liệu hoặc Heart Sutra Paramita để thư giãn và thoải mái hơn.

Hôm nay, Quý vị đã có kinh nghiệm hơn nên cố gắng thực tập tốt để đạt kết quả tối ưu nhất!

Ngày 5

Sáng ngày thứ 5, sau khi thức dậy, Quý vị uống 2 ly nước ấm khoảng 500-800mL, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, thể dục bài Tâm Thể Khí để đi đại tiện tự nhiên.

Nếu sau 7:00 mà Quý vị chưa đi được thì cần pha muối xỏ (muối đắng) theo hướng dẫn, uống thêm nhiều nước 500-800 mL, xoa bụng, vuốt cầm dưới và tác ý để đi đại tiện được.

Link: <https://youtu.be/GoxkB4QJw-g> (Bài Tâm Thể Khí)

Chúng ta có thể sẽ đi nhiều lần trong ngày để đào thải chất cặn bã & kết tủa trong cơ thể.

Ngày thứ 5 trở đi, Quý vị chỉ cần đi đại tiện 1 lần/ngày.

Từ ngày thứ 5 Quý vị có thể ăn ra theo bảng hướng dẫn bên dưới, hoặc Quý vị nào thuộc 7 đối tượng đặc biệt cần xỏ dầu thêm thì tiếp tục sử dụng nước vàng + đỏ.

CÁCH UỐNG DẦU-ÉP BỤNG-TƯ THẾ NGỦ ĐÊM XỔ DẦU

• • •



21:30 vệ sinh cá nhân sạch sẽ và chuẩn bị chiếc giường đặc biệt sẵn sàng cho việc **uống dầu xổ**.



21:45 bắt đầu cầm chai dầu, **ngón tay trở kết hợp lòng bàn tay giữ chặt nút chai**; trút ngược chai dầu lên xuống, **lắc tầm 30 giây** cho hỗn hợp trộn đều.



Sau đó mở nắp chai, uống 1 lần duy nhất chai dầu trên. Bỏ miếng gừng/chanh vào miệng, **nhai thật kỹ và nuốt nước từ từ**.



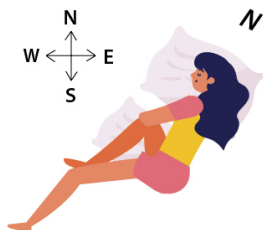
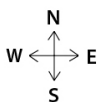
Đan 3 ngón tay của 2 bàn tay chồng lên nhau xoa và ép chặt **theo chiều kim đồng hồ từ ngay mồm xương ức đến ngang rốn, tập trung tâm ý ở vùng bụng dưới** lúc xoa và **nhai gừng nuốt từ từ** trong khoảng 5-7 phút.



Nằm xuống, 2 chân duỗi ra hít vào và 2 tay ôm lấy 2 đầu gối ép vào thở ra.

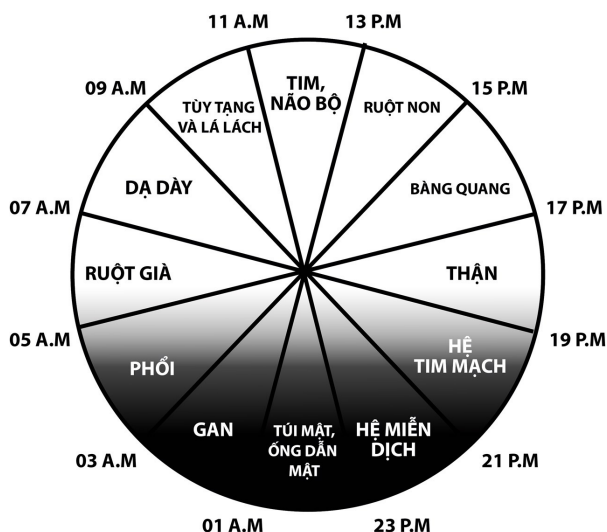


Động tác lặp đi lặp lại trong thời gian 5-7 phút.



Chân phải co lên, gập lại, ép vào bụng dưới bên phải, người nghiêng qua bên phải, chân trái hơi co, chân phải móc vào chân trái để tạo thế cân bằng, **có thể chêm thêm cái gối phía dưới** để đảm bảo chân phải luôn giữ trạng thái ép vào bụng dưới bên phải, **đầu hướng về phương Bắc**. Và duy trì trạng thái này cho đến 3 giờ sáng.

CHU KỲ SINH HỌC ĐÀO THẢI & HẤP THU



- 00:00 - 04:00 : cơ thể tổng hợp tế bào máu mới từ tủy xương
- 01:00 - 03:00 : gan hoạt động mạnh nhất
- 03:00 - 05:00 : phổi hoạt động mạnh nhất
- 05:00 - 07:00 : ruột già hoạt động mạnh nhất
- 07:00 - 09:00 : dạ dày hấp thu tốt nhất
- 09:00 - 11:00 : tủy tạng và lá lách hoạt động mạnh nhất
- 11:00 - 13:00 : tim và não bộ hoạt động mạnh nhất
- 13:00 - 15:00 : ruột non hấp thu mạnh nhất
- 15:00 - 17:00 : bàng quang hoạt động mạnh nhất
- 17:00 - 19h00 : thận hoạt động mạnh nhất
- 19:00 trở đi : cần giảm sự hấp thu và gia tăng sự thanh lọc đào thải
- 19:00 - 21:00 : làm sạch hệ tuần hoàn, tim mạch
- 21:00 - 23:00 : hệ thống miễn dịch hoạt động mạnh nhất
- 23:00 - 01:00 : túi mật, ống dẫn mật hoạt động mạnh nhất

BỐN THÂN CỦA CON NGƯỜI

Trong con người của chúng ta có tất cả bốn thân: Thân Vật lý, Thân Sinh lý, Thân Tâm lý và Thân Tâm linh.

Thân Vật lý và Thân Sinh lý là hai thân hữu hình và có giới hạn, còn Thân Tâm lý và Thân Tâm linh là hai thân vô hình tướng và không có giới hạn.

- Thân Vật lý thấp nhất, bằng xương thịt, đụng chạm sờ mó và cân đong đo đếm được.

- Thân Sinh lý kế tiếp, là các phản ứng Sinh - Lý - Hóa xảy ra trong cơ thể để chuyển hóa nguồn thức ăn - thức uống - không khí thành năng lượng giúp cho Thân Vật lý và hệ thống các cơ quan trong thân có thể vận hành được một cách đồng bộ và nhịp nhàng.

- Thân Tâm lý thứ ba, là các xúc cảm và ý thức của chúng ta, giúp điều khiển và kiểm tra các phản ứng Sinh - Lý - Hóa của Thân Sinh lý và Thân Vật lý. Thân Tâm lý chỉ có thể hoạt động và vận hành được khi chúng ta còn có sự tỉnh thức và còn làm chủ cuộc sống.

- Thân Tâm linh thứ tư, là nguồn năng lượng chân như, là ý thức để điều khiển mọi hành vi của tâm chúng ta trong mọi thời điểm, kể cả khi chúng ta ngủ, bị hôn mê, hay đã tử vong.

Bốn thân này luôn phối hợp chặt chẽ với nhau để vận hành và luôn có mối quan hệ mật thiết tương hỗ lẫn nhau, mặc dù mỗi thân đều có những chức năng, nhiệm vụ, cũng như đặc tính riêng biệt. Mỗi thân khi có sự thay đổi hay bị tác động sẽ luôn tạo ra những ảnh hưởng đến những thân khác xung quanh nó. Nếu Thân Vật lý hay Thân Sinh lý mà bị bế tắc ô nhiễm thì Thân Tâm lý và Thân Tâm linh cũng bị ảnh hưởng.

Ngược lại nếu như Thân Vật lý và Thân Sinh lý được thông thoáng, trong sạch thì Thân Tâm lý và Thân Tâm linh sẽ được thanh tịnh nhẹ nhàng.

HƯỚNG DẪN ĂN RA SAU KHI KẾT THÚC NGÀY UỐNG DUNG DỊCH XỔ DẦU

(Trong những ngày còn uống dung dịch xổ dầu, tiếp tục uống nước ép vàng và đỏ)

LƯU Ý: (bỏ luôn thì càng tốt)

- * KHÔNG DÙNG SỮA VÀ CÁC SẢN PHẨM TỪ SỮA, CÀ PHÊ, THUỐC LÁ
- * GIẢM ĂN NGỌT, TRÁI CÂY NGỌT, ĐƯỜNG TINH CHẾ, RƯỢU BIA
- * GIẢM DÙNG DẦU CHIÊN, NƯỚNG, GIA VỊ, CHẤT KÍCH THÍCH

1. Ngày thứ 1 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu:

- Sáng tự pha 01 chai/ly (hạt CHIA + giấm táo+ mật ong) (tùy ý, có hoặc không)
- Khẩu phần dành cho 1 bữa (thay đổi tùy theo cân nặng, lắng nghe cơ thể):

NHAI THẬT KỸ

- Khoảng ½ củ cà rốt sống
- Khoảng 1 ngón tay củ cải trắng sống
- Khoảng ½ quả dưa leo sống
- ¼ quả cam
- ¼ trái táo hoặc trái cây có vị chua như: nho chua, kiwi xanh, bưởi chua (có thể xay nhuyễn bằng máy)

Phải đi cầu ÍT NHẤT 1 lần/ngày.

2. Ngày thứ 2 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu: GIỐNG NGÀY THỨ 1

3. Ngày thứ 3 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu: GIỐNG NGÀY THỨ 2 và DÙNG THÊM

- Sáng: Uống nước gạo rang, có thể kéo dài cả ngày thay nước lọc
- Trưa: Nhai 1 chén cháo loãng
- Chiều: Tiếp tục uống nước gạo rang

4. Ngày thứ 4 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu:

- Sáng: Nhai cháo loãng hoặc cháo yến mạch thật loãng
- Trưa: Ăn cháo đặc với muối mè
- Chiều: Có thể ăn cháo loãng, uống nước trái cây xay nhuyễn hay nước gạo rang

*** Lưu ý: cho dù uống nước hay ăn cháo ở các bữa chính, nên **NHAI ít nhất 15 phút.**

5. Ngày thứ 5 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu:

- Sáng: ăn cháo đặc hoặc cháo yến mạch hoặc khoai lang luộc
- Trưa: ăn cơm gạo lức với muối mè và một ít rau cải luộc (2/3 khẩu phần cũ)
- Chiều: ăn khoai lang hoặc ăn cháo

6. Ngày thứ 6 sau khi kết thúc những ngày uống dung dịch xổ dầu:

Có thể ăn trở lại chế độ ăn bình thường **NHƯNG** với nhiều trái cây, rau củ quả. **NHỚ** giảm bớt khẩu phần so với trước kia.

*** Lưu ý: **NHAI KỸ, CHẬM.** Hạn chế dùng các thực phẩm chiên xào nhiều dầu mỡ hay nhiều gia vị.

SỨC KHỎE LÀ TRÊN HẾT! CHÚC QUÝ VỊ THÀNH CÔNG!

THỰC TẬP HÀNG NGÀY

1. Thay đổi thời khóa để sống hài hòa với nhịp vận hành của vũ trụ tự nhiên và chu kỳ sinh học trong cơ thể chúng ta;
2. Thức dậy sớm (4:00 - 5:00) và đi ngủ sớm (21:00 - 22:00);
3. Hãy nghĩ đến điều thiện lành khi vừa thức giấc và giữ ý niệm tích cực trong suốt cả ngày;
4. Uống một ly nước ấm pha với chanh hay giấm táo trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy;
5. Lạ khí công 15 - 30 phút mỗi buổi sáng trước khi ngồi bình yên;
6. Nên ngồi bình yên khoảng 30 phút - 1 tiếng, 2 lần trong ngày, nhất là vào buổi sáng trước khi đi làm;
7. Tập thở bụng và thở ra chậm để hơi thở ra dài hơn hơi thở vào (tốt nhất là gấp 2 lần);
8. Chuyên cần thực tập theo dõi hơi thở chánh niệm, ngay cả khi đang làm việc;
9. Đi đại tiện trước 7:00;
10. Nấu ăn phối hợp đơn giản, nấu nhanh vừa chín hay ăn sống và không hâm lại thức ăn nhiều lần;
11. Ăn sáng trước 8:00 và ăn trưa lúc 12:00;
12. Giữ cho thân ngay ngắn, thư giãn và chánh niệm khi ăn cơm, uống nước;
13. Nhai chậm và kỹ, mỗi bữa ăn chính nên dùng 20 - 30 phút;
14. Nên uống nhiều nước ấm và uống vào buổi sáng;
15. Ăn chiều trước 18:00;
16. Cố gắng không dùng lò vi sóng để nấu hoặc hâm nóng thức ăn, thức uống;
17. Cố gắng không sử dụng điện thoại di động hay các loại thiết bị điện tử khi nấu ăn hay khi ăn uống. Tắt nguồn hay chuyển Airplane Mode ngay sau khi vừa dùng xong;
18. Chọn một ngày cho cơ thể nghỉ ngơi và thanh lọc bằng cách chỉ uống nước rau củ ép. Thư giãn, tập luyện và hít thở không khí trong lành.

Bảng theo dõi sinh hoạt hằng tháng

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Thức dậy trước 5h sáng																															
Ngủ trước 22:00																															
Ý niệm tốt khi thức dậy và duy trì cả ngày																															
Uống nước ấm + chanh hoặc giấm táo vào sáng/tối																															
Thức dậy buổi sáng																															
Ngồi bình yên buổi sáng và tối																															
Thở bụng (hơi thở ra > 2 lần hơi thở vào)																															
Theo dõi hơi thở trong chánh niệm																															
Đi đại tiện trước 7:00																															
Nấu đơn giản																															
Ăn đúng cách																															
Tư thế ngồi đúng																															
Nhai chậm và kỹ																															
Uống nước ấm, uống nhiều vào buổi sáng																															
Ăn chiều trước 18:00																															
Không dùng lò vi sóng																															
Không dùng điện thoại khi ăn																															
Ngủ ngon và thanh lọc 1 ngày/tuần																															

☼ **Cách pha giấm táo + mật ong + hạt chia**

+ 2-3 muỗng cà phê hạt chia;

+ 2-3 muỗng cà phê giấm táo;

+ 2-3 muỗng cà phê mật ong;

Pha trong 500mL nước uống + 1 tí xíu muối biển.

Vì chúng ta đã xong quá trình thanh lọc cơ bản nên có thể pha cho vị vừa uống, nhưng lưu ý vị *chua nhiều hơn ngọt*.

☼ **Cách rang gạo lứt để dành làm trà hoặc nấu nước uống**

1- Gạo lứt ĐỎ organic hoặc sạch, rửa qua 1 lần nước cho sạch bụi hoặc vo kỹ (tùy chất lượng gạo), ngâm 4 tiếng;

2- Để ráo nước;

3- Chuẩn bị sẵn rổ (tốt nhất bằng tre) có lót khăn lông sạch bên trong;

4- Chảo nóng vừa cho gạo ráo nước vô rang nhỏ lửa, nhớ khuấy đều cho đến khi gạo có mùi thơm, tiếp tục khuấy cho đến khi gạo chuyển màu sậm thì đổ vô khăn trong rổ và trùm khăn lại cho đến khi nguội hẳn rồi cho vô keo thủy tinh đậy kín nắp.

☼ **Hướng dẫn nấu ăn dinh dưỡng**

1- Nấu cơm gạo lứt: <https://youtu.be/vorZeow3VnQ>

2- Luộc rau: https://youtu.be/exEqN_2Vo3E

3- Kho đậu sả: <https://youtu.be/As8V0MywOKo>

4- Sushi rau cuốn: <https://youtu.be/Hk0-VvghKIY>

► **Nguyên liệu của món cuốn:**

+ Các loại củ cải, cà rốt, xoài, củ dền rửa sạch, bào lát mỏng hay sợi;

+ Các loại rau sống như xà lách, rau diếp, rau thơm rửa sạch để ráo nước;

+ Củ khoai lang tím, khoai lang vàng, đậu hũ cắt dài theo chiều cuốn;

+ Cơm lứt hoặc bún lứt;

+ Bánh tráng cuốn, lá cuốn sushi.

► **Cách cuốn:**

Cuốn như cuốn gỏi cuốn bình thường hoặc cuốn giống sushi.

Khi cuốn chặt tay để khi cắt ra không bị bể. Chấm với nước tương.

Tùy vào mình có nguyên liệu gì thì mình sẽ dùng chúng để cuốn.

☀ **Quán nguyện**

+ **Quán:**

1 - Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và nhiều công phu lao tác khó nhọc.

2 - Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.

3 - Khi ăn xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tâm hành tiêu cực như Tham – Sân – Si được biểu hiện qua hình thức ăn nhanh, không tập trung, thiếu chánh niệm hay thích vị này và không thích vị kia trong thức ăn của mình.

4 - Chỉ xin thọ nhận những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu Thân – Tâm; làm giảm thiểu sự khổ đau của muôn loài và tự thân, bảo vệ đất Mẹ, chuyển ngược quá trình ô nhiễm và bệnh tật của tự thân và môi trường.

5 - Vì muốn xây dựng gia đình hạnh phúc, xã hội phồn vinh, Tăng đoàn vững mạnh và chí nguyện độ đời nên chúng con xin thọ nhận thức ăn này.

+ **Nguyện:**

1- Miếng thứ nhất, xin nguyện không làm những điều bất thiện.

2- Miếng thứ hai, xin nguyện làm tất cả những việc thiện lành.

3- Miếng thứ ba, xin nguyện liên tục thanh lọc tâm ý mình.

+ **Hồi hướng:**

1- Nguyện cho mọi người luôn có đầy đủ thức ăn để nuôi dưỡng trọn vẹn cả thân và tâm cùng môi trường vũ trụ.

2- Nguyện cho mọi người luôn biết sống một cách hòa hợp, an vui, hạnh phúc với tự thân – gia đình – cộng đồng và vũ trụ.

3- Nguyện cho mọi người sớm có cơ hội tiếp nhận, học hỏi và thực hành nguyên lý chân thực để thoát khỏi những nhận thức sai lầm đưa đến bệnh tật, phiền não khổ đau và sinh tử luân hồi.

4- Xin tất cả mọi người hãy cùng chia sẻ những niềm vui, hạnh phúc và lợi lạc mà chúng tôi có được nhờ sự thực tập thanh lọc thân tâm này.

5- Nguyện cho tất cả luôn sống trong hòa hợp, an vui, hạnh phúc, sớm được giải thoát và giải thoát thật sự.

☀ **Số điện thoại của các BÁC SĨ, DƯỢC SĨ hỗ trợ các vấn đề liên quan sức khỏe trong quá trình thực tập Thanh lọc:**

- Ths. Ds. Nguyễn Thị Vân Dung: 0923.828.050

- Ds. Hà Thị Ngọc Dung: 0903.355.272

- Ds. Nguyễn Thị Xuân Thảo: 0918.062.131

- Bs. Tô Thị Trúc Mai: 0905.149.979

☀ **Số điện thoại ban tư vấn, đăng ký khóa học:**

+ Đào Lương: 0902.343.488

+ Hoàng Anh: 0983.838.038

+ Huyền Trân: 0903.750.714

+ Bằng Tâm: 0905.058.113

+ Tâm Tuệ Dung: 0918.913.545

+ Minh Thư: 0937.029.169

+ Thanh Vy: 0988.227.274

+ Vân Anh: 0909.842.268

+ Hải Hà: 0986.765.478 (HN)

+ Trà: 0936.391.698 (HN)

☀ **Một số địa chỉ hỗ trợ cho bà con lấy nước Kangen miễn phí:**

(Xin vui lòng liên hệ trước với gia chủ & đem theo bình rỗng để đựng, tối đa chỉ 5 lít mỗi lần lấy)

• **Tại Sài Gòn**

1) **Quán chay Metta Quận 2:** Số 6 đường Số 19, Khu B, Quận 2, TP.HCM

2) **Quán chay Sala:** 71C Nguyễn Thị Minh Khai, Phường Phạm Ngũ Lão, Quận 1, TP.HCM

3) **162/115 Nguyễn Văn Khối, Phường 9, Quận Gò Vấp, TP.HCM**
(Thời gian 6:00-7:30, 18:00-19:30 hoặc liên hệ A. Tiền 0915.343.545)

4) **Nhà Tĩnh Giác:** 55 Thanh Loan, phường 10, Quận 8

5) **Nhà số 6, đường số 3, Khu dân cư Cityland, Phan Văn Trị, Gò Vấp, TP.HCM**
(Thời gian lấy nước vào 19:00-20:00, liên hệ Hiền 0918.907.175)

6) **758/14 Xô Viết Nghệ Tĩnh, phường 25, quận Bình Thạnh, TP.HCM**
(liên hệ Hương 0908.176.176)

7) **Số nhà 59 Đường Vành Đai Tây, Khu phố 4, P.An Khánh, TP.Thủ Đức (quận 2), TP.HCM** (Thời gian lấy nước từ 8:00-18:00, liên hệ em Dung 0978.956.699)

8) **28 đường 51, Bình Thuận, quận 7, TP.HCM** (liên hệ BSTâm 0939.225.920)

• **Tại Vũng Tàu**

1) **B1301 Chung cư 15 tầng, Ngõ Đức Kế, phường 7 , TP Vũng Tàu**
(Thời gian lấy nước từ 17:30, liên hệ 0913.622.525)

2) **45 Xô Viết Nghệ Tĩnh, phường Thắng Tam, TP. Vũng Tàu**
(Thời gian lấy nước từ 10:00-12:00 hoặc 16:00-20:00, liên hệ chị Mai 0916.727.009)

3) **101 Phan Chu Trinh, phường 2, TP. Vũng Tàu**
(Thời gian lấy nước từ 11:45-12:30 và sau 20:00, liên hệ chị Thủy 0915.632.737)

• **Tại Nha Trang**

1) **Số 174 phố Lê Hồng Phong, Phước Hải, Nha Trang** (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ 0926.526.888 hoặc 0905.722.678 chị Mai)

2) **Chung cư CT5 Vĩnh Điểm Trung, Vĩnh Ngọc, TP. Nha Trang**
(Liên hệ Băng Tâm 0905.058.113)

• **Tại Hà Nội**

1) **BT08-10 Khu Đô Thị An Hưng, P.Dương Nội, Q.Hà Đông, Hà Nội**
(Thời gian lấy nước giờ hành chính từ thứ 2 - 6)

2) **Số 25 hẻm 49/51 Ngõ Linh Quang, Văn Chương, Q.Đống Đa, Hà Nội**
(Thời gian lấy nước vào 19:00 - 21:00 thứ 2/4/6, liên hệ Tùng 0937.481.369)

3) **Nhà số 2A, ngách 22, ngõ 445, Lạc Long Quân, Tây Hồ, Hà Nội** (Thời gian lấy nước vào 18:00- 20:00 thứ 2/4/6, liên hệ Lý Hoa Liên 0913.095.511)

4) **Số 304 Đường Xuân Đỉnh, Bắc Từ Liêm, Hà Nội** (Thời gian lấy nước vào buổi sáng 8:00-12:00, buổi chiều 14:00-18:00 các ngày trong tuần, liên hệ Anh Định 098.501.1982 hoặc chị Lan 0987.486.998)

5) **SN14, Ngõ 4, Khu A, Viện nghiên cứu rau quả, Trâu Quỳ, Gia Lâm, Hà Nội** (Liên hệ Quỳnh Cao - 0983.356.657)

• **Tại Hưng Yên & Vĩnh Phúc**

1) **Phòng 0910 toà A West Bay khu ĐT Ecopark xã Phụng Công - Văn Giang - Hưng Yên** (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ Chị Hồng 0912.949.592)

2) Phòng 2120 tòa A Westbay khu đô thị Ecopark, Văn Giang, Hưng Yên (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ sđt 0904.687.798)

3) Phòng 807, tầng 8, Chung cư Tỉnh đội, đường Lam Sơn, Vĩnh Yên, Vĩnh Phúc (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ chị Luyến 0967.516.289)

4) Đại lý chay - Thực dưỡng Lan Trường - 195 đường Trưng Trắc, TP. Phúc Yên, Vĩnh Phúc (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ sđt 0979.978.897)

• *Tại Bắc Ninh & Quảng Ninh*

1) Công Ty Hướng Mai - Số 1 Đồng Kỵ, gần trường Đại Học Thể Dục Thể Thao, Bắc Ninh (Thời gian lấy nước giờ hành chính)

2) Số nhà H5, Villa, Đô Thị BIM, Quảng Ninh (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ cô Chung 0912.392.279)

• *Tại Thanh Hóa*

1) 32/134 Lê Huy Toán, Quảng Thắng, TP. Thanh Hóa (liên hệ Gam Le - 0943.787.668)

• *Tại Huế*

1) Nara Shop - 32 Bến Nghé, Huế, liên hệ 0905.076.769

2) Quán chay Thiền Tâm - 110A Lê Ngô Cát, Huế (Thời gian lấy nước giờ hành chính, liên hệ chị Huệ 0935.512.718)

3) 3/6 Vạn Xuân, Phường Kim Long, Huế (Thời gian lấy nước chiều thứ 3/5/7, sau 17:00, liên hệ chị Thúy 0905.021.596)

✿ **Các kênh theo dõi thông tin:**

- ▶ **Kênh Youtube:** <https://bit.ly/YoutubeTLTT> (Sống Chánh Niệm)
- ▶ **Website:** <https://songchanhniem.com/>; <http://thanhlocthantam.vn/>
- ▶ **Fanpage:** <https://www.facebook.com/TLTT.ThayTamThanh/>
- ▶ **FB Group:** <https://www.facebook.com/groups/ThanhLocThanTam/>
- ▶ **Zalo OA:** Công ty TNHH Thanh Lọc Thân Tâm

TUYÊN BỐ Y TẾ:

Xin lưu ý rằng tài liệu này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm chấp thuận. Chúng là một tập hợp các kinh nghiệm cá nhân và quá trình học tập xuyên suốt. Bài viết này và các ý kiến có trong đó không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào. Bài viết là quan điểm cá nhân và không bị cấu thành việc kiện tụng hoặc đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ dành cho mục đích thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Vì luôn có một số rủi ro liên quan đến việc xuất bản các tác phẩm thay thế, tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm cho bất kỳ tác động hoặc hậu quả bất lợi nào do việc sử dụng bất kỳ đề xuất hoặc quy trình nào được mô tả bên trên./.