

Trong lá thư trước, số 302, quý vị đã tập

## **THỂ THỨ NHÌ TƯỚI ĐÀO**

Thể Tưới Đào cũng hàm chứa năm khía cạnh như thể trước:

### **1. Hình thể**

Lúc đầu, và trong giai đoạn thở vào, tay chân đi uyển chuyển mềm mại và sâu và trở thành cứng rắn và mạnh hơn trong giai đoạn thở ra.

#### **Sinh Lý Học**

Kích thích phổi, ruột non và ruột già hoạt động tốt.

### **2. Phương pháp thở : Thở phổi bụng**

Thở vào dùng những bắp thịt hô hấp để mở rộng lồng ngực; thở ra ép bụng (đan điền) lại.

### **3. Nội khí và huyết đạo**

Về mặt nội khí, thể Tưới Đào nhằm tạo quân bình Phế-Đan. Nghĩa là giữ quân bình giữa thượng khí chạy lên phần trên của thân thể và trầm khí đang ngủ trong phần dưới thân thể.

Sau đây là những huyết cần phải để ý đến:

*Kinh Phế:* P5 (xích-trạch), P7 (liệt-khuyết), và P11 (thiếu-thương)

*Kinh Tiểu trường:* GI1 (thương-dương), GI11 (khúc-trì), và GI20 (nginh-hương)

*Kinh Đại trường:* IG1 (thiếu-trạch), IG4 (uyển-cốt), và IG8 (tiểu-hải)

### **4. Tâm và Tưởng**

Trong khi đi thể Tưới Đào, hãy tưởng tượng mình đang đi bộ trên một con đường hai bên có nhiều cây đào và cây mận. Dưới bầu trời xanh bao la bát ngát, những bông hoa đỏ hồng rất đẹp này, vốn vẫn được những người thiên về đời sống tâm linh ưa chuộng, làm cho ta cảm thấy hạnh phúc, lạc quan và tự do. Ta tự do phát triển theo chiều hướng ta muốn, và tự do mơ ước giấc mơ đẹp nhất trong đời ta. Khi làm những động tác này với tay chân và toàn thân ta, ta làm như thể đang tưới cây đào, cây trường thọ. Ta cảm thấy hạnh phúc và ta có thể giúp người khác được hạnh phúc. Lúc đó ta có thể làm một vị thầy được vì ta có thể cho người khác thấy một điều kỳ diệu chính ta đã chứng nghiệm được với thể Tưới Đào.

## 5. Tượng trưng

Ở Việt nam cây đào không phải ở đâu cũng sống được, và khi một người tìm ra một cây, họ hết sức thận trọng vun xới để được thưởng thức hoa đẹp và trái ngon. Trái đào tượng trưng cho Trường Thọ, và hoa đào tượng trưng cho mùa Xuân và Tình Yêu.

### Hành vi

Thế Tươi Đào dậy ta khi muốn được một điều gì trong đời, ta phải nhẫn nại và kiên trì làm việc để đạt được điều đó. Nhưng phải làm việc một cách thích thú. Ta có thể thay đổi tâm tư và thế giới của ta chỉ bằng cách mỉm cười mỗi khi ta thấy hoa đào hay bat cứ hoa nào.

### Diễn tích

Mộng trường sinh bất tử có thể tìm thấy hầu như khắp thế giới, nhất là ở Á Châu. Thời xưa, dường như có hai cách đạt được điều này: cách thức hoá học, hiện nay gọi là phương cách dùng biến chất (như thuật giả kim, biến kim khí thành vàng) và cách thức tự nhiên mà nay ta gọi là cách “màu xanh” huyền diệu.

Hoàng đế nổi tiếng Tần Thủy Hoàng (thế kỷ thứ 3 trước công nguyên), người ra lệnh xây Vạn Lý Trường Thành, trả giá bằng tánh mạng vài triệu người, theo một phương cách hóa học theo đó mỗi ngày ông uống một lượng rất nhỏ chất độc Asen (arsenic). Sau vài năm, kết quả là ông đạt được sự bất tử, nhưng không phải trên đời mà là dưới đất, trong một cái mồ khổng lồ, được giữ bí mật trong hai mươi hai thế kỷ.

Về phương cách huyền diệu màu xanh, một số người cho là ở một chỗ nào đó thuở xưa có một cây đào một ngàn năm, mỗi trăm năm trở ra một quả đào đơn độc gọi là đào-bất-tử. Theo truyền thuyết thì người nào ăn được sẽ trở thành bất tử. Cách đây mấy trăm năm, có người đến triều dâng cho vua một quả đào mà y nói là đào-bất-tử. Trong lúc vua chưa xem xét quả đào quý báu này, một trong những quan thượng-thư nhanh tay bóc quả đào-bất-tử và ăn rất nhanh hết quả đào. Vua giận dữ truyền chém đầu quan thượng-thư. Ông này quỳ gối xin vua tha tội :

« Tâu Bệ Hạ, thần là người vô tội. Người này nói là quả đào này là đào-bất-tử; thần vừa ăn xong và bây giờ tánh mạng thần đang bị nguy cập. Nếu Bệ Hạ ăn quả đào này thì tánh mạng Bệ Hạ cũng bị nguy như vậy. Chúng ta nên trừng phạt những kẻ rao truyền trong xã hội những điều không đúng và trọng thưởng những người dám hy sinh tánh mạng mình để tìm ra sự thật.”

Nhà vua sáng suốt này nghe lời, gật đầu và mỉm cười hiền hậu.

Phan Hoang, Xuan 2009