



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp
Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư: tbptdn@videotron.ca Web: WWW.VOVINET.ORG

Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Số: 747 Ngày: 1 tháng 11 năm 2009

Thức Giác

*Thức giác minh tâm tự tiến xuyên
Đạo đời chung hội tâm thân yên
Chơn tâm khai triển duyên lành tốt
Học hỏi không ngừng tự cảm yên*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 22/01/2000 đến 28/01/2000

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

Phản câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:

- 1) *Guồng máy tạo hóa chuyển hóa từ đâu?*
- 2) *Sự liên hệ dính líu liên tục hay gián đoạn?*
- 3) *Người thật tâm tu cảm thức điện giới ra sao?*
- 4) *Sự liên hệ giữa Trời và Đất có hữu ích gì không?*
- 5) *Bão lụt cảnh cáo miền trung đất Việt do đâu hình thành?*
- 6) *Nhơn loại đã được thoát nạn sau sự đồn đại của những nhà tiên tri, nay mọi người đều vui hòa và an vui, sẽ có những sự kết hợp mây thuận gió hòa không?*
- 7) *Tại sao có tị nạn lại có tan?*

1) Foutain Valley, 22-01-2000 <i>Hỏi: Guồng máy tạo hóa chuyển hóa từ đâu?</i> Đáp: Thừa guồng máy tạo hóa chuyển hóa từ không giới Kệ: <i>Động hành khởi điểm từ chơn không Chuyển hóa thâm sâu chuyển ý tông Đời đạo phân hành trong thức giác Gieo trồng ý đẹp tự mình thông</i>	2) Las Vegas, 23-01-2000 <i>Hỏi: Sự liên hệ dính líu liên tục hay gián đoạn?</i> Đáp: Thừa sự liên hệ nào cũng dính líu liên tục, trong không mà có là vậy Kệ: <i>Quang hành chuyển hóa khắp nơi nơi Ý thức chơn tu tưởng nhớ Trời Đại nạn không còn gieo động loạn Trí minh tâm sáng tự phân lời</i>
3) Las Vegas, 24-01-2000 6: 05 AM <i>Hỏi: Người thật tâm tu cảm thức điển giới ra sao?</i> Đáp: Thừa người chơn tu tự cảm thức giữa điển giới và con người rất chặt chẽ Kệ: <i>Điển giới phân minh rõ trước thanh Trời cao ban chiếu cõi siêu hình Tinh Trời sống động duyên hành triển Êm ả trong lòng tự đạt thanh</i>	4) Las Vegas, 25-01-2000 9: 45 AM <i>Hỏi: Sự liên hệ giữa Trời và Đất có hữu ích gì không?</i> Đáp: Sự liên hệ giữa Trời và Đất mà ý thức rõ ràng rất hữu ích cho cuộc sống Kệ: <i>Thực hành liên hệ với hóa công Sanh hóa hóa sanh tự cấy trồng Nhân quả hình thành trong chuyển tiến Thực hành chất phát tự về không</i>
5) Las Vegas, 26-01-2000 6: 47 AM <i>Hỏi: Bão lụt cảnh cáo miền trung đất Việt do đâu hình thành?</i> Đáp: Thừa thiên cơ biến chuyển không ngừng nghỉ do sự trật tự của Trời Đất chuyển biến theo luật nhân quả, điển khí bất hòa Kệ: <i>Điển khí luân lưu chuyển tiến hoài Tự mình thức giác thấy cang sai Ai gieo đại nạn tâm không hiểu Mất trí ngu khờ ấy tại ai</i>	6) Las Vegas, 27-01-00 4: 55 AM <i>Hỏi: Nhon loại đã được thoát nạn sau sự đồn đại của những nhà tiên tri, nay mọi người đều vui hòa và an vui, sẽ có những sự kết hợp mây thuận gió hòa không?</i> Đáp: Thừa không có sự tan rã, sẽ có sự kết hợp tốt hơn xưa, mọi người sẽ phấn đấu trong sự sống tự nhiên và hồn nhiên, chuẩn bị vui xuân trong năm 2000 Kệ: <i>Xuân Trời xuất hiện khắp nơi nơi Thực hiện chung vui tự giải thông Tranh chấp không còn xây dựng tiến Thực hành chơn pháp tự tham tông</i>
7) Las Vegas, 28-01-00 9: 5 0AM <i>Hỏi: Tại sao có tựu lại có tan?</i> Đáp: Thừa luật sanh hóa tựu tan đều có lúc phải chạy theo định luật sanh trụ hoại diệt nhiên hậu mới có cơ hội trở về không thì mới hiểu được luật quân bình của mọi giới Kệ: <i>Về không thấu triệt lý quân bình Thanh nhẹ an vui tự nín thình Câm mồm tiến hóa trong nhện nhục Thành tâm tu luyện lại càng minh</i>	

TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Hỏi: Con hành PLTC vài tháng nay nhưng con cảm thấy có nhiều điểm kẹt bên trong, có phải là con làm sai vì muốn tự giải quá mau hay không?

Đáp: Cảm thấy kẹt là không đúng. Làm đúng đâu có kẹt, làm đúng chỉ có thông thôi. Hít vô đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, cứ làm tiếp như vậy nó sẽ mở ra. Bên trong không phải nhỏ đầu, nó lớn rộng lắm mà phải làm nhiều nó mới mở đều, mà làm ít nó không có mở đều được. Nói về đạo, muốn cho người ta hiểu phải nói cả triệu lần, nhiều khi người ta chưa hiểu. Còn cái PLTC mình làm bao nhiêu lần mình không có tính, nhưng mà sau này nó mở ra, trong nháy mắt tự nhiên mình hiểu nhiều việc. Lúc đó mới quý cái PLTC Huệ - Tâm - Khai ở chỗ nào.

Thông Báo của Hội Ái Hữu Vô Vi Nam California

Hội Ái Hữu Vô Vi Nam California trân trọng thông báo đến các bạn đạo xa gần, chúng tôi sẽ tổ chức Kỷ Niệm ngày Liễu Đạo của Đức Ông Tư Đồ Thuận Hậu tại Thiền Viện Vĩ Kiên vào ngày chủ nhật **15 tháng 11 năm 2009**, (chính thật ngày liễu đạo của ngài là 12 tháng 11 năm 1967, nhằm ngày 11 tháng 10 âm lịch năm Đinh Mùi)

Sự hiện diện đông đảo của quý bạn sẽ là niềm vui chung, hội ngộ chung thiền và trao đổi kinh nghiệm tu học. Và chúng ta cùng chung hưởng món quà tâm linh mà Đức Tổ Sư trao ban.

Lễ sẽ được tổ chức lúc 9:30 sáng và kết thúc sau khi thiền. Chúng ta sẽ có buổi ăn chung, và chúng ta cũng sẽ có cơ hội ngồi lại với nhau, nghe lại những kỷ niệm với Đức Ông Tư và Đức Thầy, chia sẻ những hình ảnh trang trọng của ngày tang lễ Đức Thầy.

Xin quý bạn cho biết trước sự hiện diện của mình để ban ẩm thực lo liệu chu đáo hơn.

Nếu muốn biết thêm chi tiết về di chuyển, xin liên lạc Anh Huỳnh Tấn Lộc, 714 725 1496, về ẩm thực, xin liên lạc với chị Hồ Mỹ Hằng 714 589 4532.

Về thời tiết : TVVK đang trong khí hậu trong lành và ấm áp . Là mùa thu rụng trái vàng cả sân đường . Tuy nắng rất ấm và gió mát, các bạn vẫn nên ăn mặc kín đáo và mang theo áo ấm phòng ngừa, mang giày để dễ dàng đi đường niệm hành vì núi có dốc khá cao.

Thành thật cảm ơn tất cả các bạn đạo.

Ban Chấp Hành HAVVHK-Nam California

Ngày 14 tháng 10 năm 2009

THÔNG BÁO VỀ VIỆC KẾT THÚC ĐẠI HỘI VÀ TỔ CHỨC CỦA “DU HÀNH ĐẠO PHÁP”

Ngày 4th tháng 11 năm 2009 tại Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi

Kính gọi toàn thể bạn đạo của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp trên toàn thế giới, Đại Hội du thuyền “Du Hành Đạo Pháp” của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ-Nam California đã được bế mạc. Để không đi ngược lại đường lối đoàn kết và trật tự của PLVVKHHBPP, Hội sẽ không tổ chức Đại Hội riêng rẽ thêm nữa. Và vì thế sẽ không có “Đại Hội Du Hành Đạo Pháp 2010”. Sở dĩ Đại Hội Du Hành Đạo Pháp được ra đời vì Hội đang có một chương trình hợp thức hóa và xây cất Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi và đã được Đức Thầy chấp thuận mở Đại Hội để gây ngân quỹ cho chương trình này. Đức Thầy cũng đã xin quý bạn cho phép “chúng tôi” (Đức Thầy và Hội) tổ chức.

Hiện nay những thành viên trong ban tổ chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp mà do Hội đề cử (với sự chấp thuận của Đức Thầy) đã hết nhiệm vụ và không còn làm việc dưới tên “Du Hành Đạo Pháp” nữa. Tên DHĐP là thuộc về Nam California trong giấy tờ, cho nên không ai được tùy tiện sử dụng, ngoài Hội Nam Cali. Nếu thành viên nào sử dụng tên DHĐP ngoài ý muốn của Hội sẽ vi phạm pháp luật của tiểu bang California-Hoa Kỳ rất trầm trọng.

Tiền đây, Hội yêu cầu Ban tổ Chức Du Hành Đạo Pháp gửi cho Hội bản trưng mục ngân hàng (bank account statements) và chi thu trong thời gian tổ chức Đại Hội để Hội hoàn tất việc khai thuế cuối năm.

Chúng tôi hy vọng tất cả bạn đạo tuân theo tôn chỉ và mục đích của HAHVVHK-Nam California, chúng ta là phổ biến và thực hành PLVVKHHBPP trong tinh thần đoàn kết xây dựng và phục vụ chung trong trật tự.

Thành thật cảm ơn sự hợp tác của quý bạn

BCH-HAHVVHK-Nam California

Andy Huỳnh Tấn Lộc

Võ Chí Thanh,

Nguyễn Kim Anh

Nguyễn M-T Thảo

Nếu bạn đạo nào muốn biết thêm chi tiết xin email đến BCH-HAHVVHK-Nam Cali
info@vovilax.org

THƠ

THẦY TRAO

Đệ huynh tử muội hướng Trời cao
Học nhần học hòa Thầy đã trao
Chẳng nhịn sân si nhân quả báo
Thương yêu xây dựng chí anh hào
Sống đời tu luyện xuất ngôn đạo
Sống đạo năng hành mặt bánh bao
Tu mới tu lâu định luật khảo
Trọn đời hành đứng ấy thanh cao
Sài Gòn, 1-11-2009
Minh Vô Vi

LỄ TẠ ƠN ĐỨC THẦY VĨ KIÊN

Ngày 23-11-2009

Lễ tạ ơn Thầy, con bé quan
Suốt ngày niệm Phật tạo tâm nhang
Kính dâng Sư Phụ tròn hai tháng
Rời bỏ thế gian khỏe nhẹ nhàng
Đệ tử nhớ ơn Thầy dạy đạo
Nhiều năm hoằng pháp lẫm gian nan
Suốt đời phụng sự cho nhân loại
Viên mãn Thầy đi nhập Niết Bàn
NMADĐP Vạn Vật Thái Bình
Cà Mau, 04-11-2009
Út Hoa kính bái

TRỜI ĐẤT CÒN CẢM ĐỘNG

Thượng Đế mừng vui đón tiếp Thầy
Màng mây bao phủ chuyển dân xoay
Sấm gấm ánh chớp cùng thương tiếc
Se lạnh, mưa rơi, tạm biệt Thầy

Trời đất tiền đưa còn cảm động
Bụi tro hoàn trả cõi trần này
Thầy đi con ở tự khai triển
Nhớ thưở vắn trình ôi tiếc thay
Phúc Tâm Cà Mau 28/10/2009

P.L.V.V.K.H.H.B.P.P

HÃY GIỮ NGUYÊN

Bản đề mười chữ hãy giữ nguyên
Tiếp nối hoằng dương chánh pháp truyền
Trên chiếu chứng tâm hạnh đức ấy
Vô vi gốc tổ mãi bình yên

Huấn từ di chúc năm mươi năm
Khai thác từng câu lý tự tâm
Điển giới ý tuý trình độ thức
Giác minh rõ nghĩa đăng bình tâm
Phúc Tâm Cà Mau 30/10/2009

TU LUYỆN

Luyện tu giải thoát trở về Thiên
Thoát khỏi trần gian pháp tự thiên
Thơ phú tập tành khai trí tuệ
Ý mong thành đạt động tâm liên
Chẳng tu đặng hưởng bao giờ có
Học đạo hư nên duyên định tiền
Thực thụ công phu hòa điển chuyển
Tu hành bền chặt chứng Thần Tiên.

Sài Gòn, 2-11-2009

Minh Vô Vi

BÁT TỬ

Âm Dương kết hợp, tạo muôn loài
Sanh sanh hoá hóa, cảnh vãng lai
Tất cả đều trong vòng sanh diệt
Có đến có đi, định có ngày
Cảnh vật con người, luôn thay đổi
Sắc tướng không bền, chóng tàn phai
Có gì tồn tại trong nhân loại
Phật Tánh hồn linh, bất tử hoài.

Củ Chi, 20-10-2009

Bá Tùng.

CON ĐƯỜNG THẦY TÔI

1. Con đường Thầy đã đi qua
Chúng con còn ở ta bà đêm đêm
Khai thông, thanh giải ngày đêm
Mong ngày về ấy êm đêm gởi trao.
2. Ngày xưa Thầy khóc, Tô sao!
Mà nay tạm biệt Thầy, sao lắm buồn !
Nhớ thương dòng lệ trào tuôn
Nhớ thương mãi mãi nhớ thương Tô Thầy.
3. Chúng con khờ dại đầy đầy
Trò ngoan đắc đạo, hiểm thay đời này
Gian nan, hiểm trở, đổi thay
Đường về Thầy Tổ sao đầy xa xôi.
4. Thu này, tạm biệt Thầy tôi
Về lo tu học đáp bồi công ơn
Tình Thầy gắn kết lý chơn
Có tu mới quý, chẳng sòn công lao.
5. Tô Thầy vẫn đợi trên cao
Chờ đàn con nhỏ vượt rào cản tâm
Ngày ngày tháng tháng năm năm
Đêm đêm thiền tịnh giải lầm giải sai.
6. Từ đây Thầy Tám chia tay
Chúng con ở lại nhớ ngày đoàn viên
Đoàn viên ngộ Phật Vĩ Kiên
Thiền trau tu học, trợ duyên trở về.
7. Nhớ Thầy, buồn khóc ử ê
Mất mờ, lệ cạn, đường về vẫn không !

Chi bằng tu học mới xong
Ngày về hội ngộ nổi vòng tay tiên.
8. Nhớ Thầy nước mắt huyền thiên
Nhớ Thầy con nhớ triền miên tu hành
Nghĩa là chẳng sợ tử sanh
Chia tay Thầy Tám gắng thành trò ngoan.
9. Nghĩa là không sợ gian nan !
Thầy không có chết ! Không màng sanh ly
Phật Trời Thầy Tổ chứng tri
Thầy tôi bất tử từ bi nhiệm màu.
10. Thầy đi, lệ ướt âu sầu
Đầm đìa hoen lệ kính trao về Thầy
Gởi về Cực Lạc Phương Tây
Tổ Thầy đang ngự, Tình Thầy Vĩ Kiên...

Tân Bình, 20-10-2009

Từ Hùng Kính bái.

PHÀM NGÃ

Huyền không cứu khiếu mãnh hình hài
Tạo giả thành chơn, ý triển khai
Gội sạch men trần, mùi tục lụy
Giải mê bồi cảnh, nẻo trần ai
Luật Trời biến dịch, cơ qui nhưt
Nghệp báo luân hồi, kiếp vãng lai
Tỉnh giấc cô miên, hoàn thực thể
Vô Vi thiền định, thực hành ngay.

Thủ Đức, 30-10-2009

Huệ Tâm.

QUÊ XƯA CHỖN CŨ

Thời gian tuy chậm, trôi rất mau
Học trần chưa tỉnh, tóc ngả màu
Tình đời hư thực, mê cầu vọng
Ném đủ vị mùi, vẫn khát khao
Nhờ cội vĩnh hằng, quê xưa cũ
Rời gốc đi xa, từ thuở nào
Trở về chốn cũ, cần phương tiện
Pháp Lý Vô Vi, pháp nhiệm màu.

Củ Chi, 18-10-2009

Bá Tùng.

ĐI CHÙA

Ngày nào cũng viếng nhiều cảnh chùa
Nhang đèn hoa quả chẳng cần mua
Cúng dường món pháp, dâng hợp lý
Vô tình gió cũng, vì vu đùa
Khoa văn giảng dạy, học thành thực
Huyền năng khai triển, bí truyền xưa
Phật tâm bảo pháp, ai cũng có
Mỗi người Phật tánh, mỗi cảnh chùa.

Củ Chi, 08-10-2009

Bá Tùng.

KIỆP LAI SINH

Nhân thân nan đắc, kiếp lai sinh
Cầu trúc cơ năng, bởi vạn linh
Giáo dục cộng đồng, trong thượng giới
Tâm linh hội tụ, mới thành hình.

Phật Pháp nan văn, chẳng biệt phân
Bởi không tu sửa Ý – Tâm – Thân
Chơn Thức chưa mở sao nghe được
Thanh tịnh, hòa tan mới định thần.

Thiên duyên nan ngộ, bởi cơ cầu
Ý niệm làm sao rõ pháp màu
Phải có Điện Quang, đồng thiện giả
Hoà đồng chủng giới mới gom thâu.

Phật quốc nan sanh, lối đạo tràng
Quân bình trật tự, nội tâm an
Hiệp hòa ngũ tạng, đồng qui nhất
Nhất lý, lưỡng nghi trí huệ quang..

Thủ Đức, 26-10-2009
Huệ Tâm

VẪN MÃI BÊN CON

1. Đức Thầy không chết đâu mà !
Tình thương Đạo đức ta bà còn đây
Thầy đi để lại chốn này
Công trình tu học chẳng phai chẳng mờ.
2. Tình Thầy trò chẳng u ơ
Thương Thầy phải giữ đúng giờ đêm đêm
Thầy về ngự coi êm êm
Chúng con trau chuốt mỗi đêm mỗi ngày.
3. Thương Thầy chẳng có đổi thay
Tử sanh gì cũng Tổ Thầy chúng con
Còn Trời còn Đất sắc son
Nhớ thương Thầy Tổ, nhớ tròn phận con.
4. Dầu cho biển cạn non mòn
Đất trời dâu bể ! Vẫn còn học tu !
Đêm qua ngày đến lu bù
Nếu không tâm thức ! Tâm u mê phiền !
5. Tổ Thầy để lại thiện duyên
Trao cho ai muốn: học thiền tu tâm...
Thức tâm mới biết sai lầm !
Còn mê, chưa giải, còn tâm não phiền !
6. Xa Thầy vẫn giữ mãi duyên
Hướng Thiên đang để đạt duyên ngộ Thầy
Nhớ thương đây ấp chốn này

Thầy về, con ở lại đây tu hành.
7. Lòng thành độ khắp chúng sanh
Mấy mươi năm tạo thiện lành thế gian
Con đường vượt khổ gian nan...
Mà Thầy Tổ đã thẳng đường chứng tri...
8. Trao về hậu thế xét suy
Ai mong giải thoát hãy thi hành thiện
Ngoan hiền tu học siêng năng
Trên kia Thầy Tổ đợi hiền nhân lên.
9. Đêm ngày đời đạo vững bền
Nhứt tâm tu học kẻ bên bước Thầy
Tiếc chi định mệnh an bày
Thầy về, để lại tương lai chúng mình.
10. Thầy ơi mãi mãi đẹp xinh
Trong từng tâm thức hồi sinh với Thầy
Tử sanh thiền giác theo Thầy
Quý thương Thầy gọi lại đây trần gian...

Tân Bình, 21-10-2009
Từ Hùng.

VẠN VẬT THÁI BÌNH

Vạn vật thái bình, nguyện đêm thiền
Tâm bi phát triển, chứng huyền thiên
Tình thương vạn vật, cao cả rộng
Bao trùm thiện ác, kẻ tạo phiền
Vì tâm thức mở, không đồng nhất
Ý thức khác nhau, đối tự nhiên
Thực hiện lời niệm, khi tĩnh tọa
Mang đến thái bình, khắp mọi miền.

Củ Chi, 26-10-2009
Bá Tùng.

VÔ ẢNH

Thuyền tâm ta đạt vững bền
Canh khuya thanh vắng mưa đêm rơi đầy.
Buồn thay ta lại buồn thay,
Buồn trong thế sự tranh tài thấp cao.
Cao sao ở chốn thanh tao,
Tắm thân thanh nhẹ được nhàn nhẹ tâm.
Thâm thâm thiền giác dựng hành,
Hành hành thể xác hoàn thành chân minh.
Thầy ta giảng dạy tâm linh,
Thiền đi sẽ hiểu hòa bình nội tâm.
Vi vi diệu diệu không tranh,
Không không vô ảnh đấu tranh làm gì!
Hãy mau thức tỉnh thực thi,
Thầy ta đang đợi Phật Bi đang trông.

Cà Mau, 29-10-09
Văn Phong

DI CHÚC

Đức Thầy di chúc có từ lâu
Chìa khóa ban cho tự mở đầu
Pháp nắm trong tay Pháp của bạn
Thâm tu thâm tiến khắp năm châu
Điển kinh băng đĩa khá đầy đủ
Tinh tấn công phu rõ nhiệm mầu
Sanh hoạt giao lưu hành đạo tốt
Công thành viên mãn hưởng bền lâu.

Cà Mau, 02-11-2009

Út Hoa

TU LUYỆN

Luyện tu giải thoát trở về Thiên
Thoát khỏi trần gian pháp tự thiên
Thơ phú tập tàng khai trí tuệ
Ý mong thành đạt động tâm liền
Chẳng tu đừng hưởng bao giờ có
Học đạo hư nên duyên định tiền
Thực thụ công phu hòa điển chuyển
Tu hành bền chặt chứng Thần Tiên.

Sài Gòn, 2-11-2009

Minh Vô Vi

THÔNG BÁO VỀ ĐẠI HỘI KHAI TRIỂN 2009 DALLAS, TEXAS

Kính thưa quý Bạn Đạo,

I. Chương Trình Lễ Tạ Ôn Đức Thầy ngày 23.11.2009

Chúng tôi xin thông báo cùng quý bạn chương trình Lễ Tạ Ôn Đức Thầy vào ngày 23.11.2009 như sau:

Địa điểm: Grapevine BALLROOM (Gaylord Texan Convention Center)

1500 Gaylord Trail, Grapevine, TX 76051

- 1) 8:30 sáng – 9:30 sáng: Bạn đạo hoặc quan khách lấy bảng tên trước khi vào hội trường (trường hợp chưa lấy bảng tên trước vào ngày 22.11.09)
- 2) 9:30 – 10:00 : Bạn đạo nghe băng giảng thiền (Hội trường)
- 3) 10:00 – 10:45 : Nghi Lễ Tạ Ôn
 - a. Bạn đạo sẽ có cơ hội đánh lễ Đức Thầy trong tâm và dâng hoa trắng lên Thầy.
 - b. Mỗi bạn đạo nhận một phần quà tâm linh gồm CD, DVD, Kinh sách, và nếu chúng tôi phát hành kịp, 1 bộ DVD Tang Lễ.
- 4) 10:45 – 11:15 : Trình chiếu DVD Tang Lễ Phần I
- 5) 11:15 – 12:00 : Bạn đạo tâm tình (chuyện ngắn bên Đức Thầy)
- 6) 12:00 – 13:30 : Dùng cơm trưa (vegetarian buffet) trong Khách Sạn. (Grapevine Ballroom)
- 7) 13:30 – 14:30 : Nghỉ ngơi
- 8) 14:30 – 15:00 : Niệm Phật
- 9) 15:00 – 17:00 : Trình chiếu DVD Tang Lễ Phần II, Bạn đạo tiếp tục phần tâm tình (chuyện ngắn bên Đức Thầy)
- 10) 18:00 – 19:30: Ăn chiều (vegetarian buffet) (Grapevine Ballroom)
- 11) 20:30 – 22:00 : Chương trình văn nghệ với chủ đề: “Tạ Ôn Đức Thầy – Nhớ Ôn Thầy”
- 12) 23:00 – 1:00: Thiền chung tại Hội Trường

Trong ngày Đại Lễ này, kính mong quý bạn mặc **toàn y phục màu trắng** để tưởng nhớ Đức Thầy.

Lưu Ý: Chỉ những bạn đạo đến trễ chưa lấy bảng tên ngày 22.11.09 hoặc các bạn ghi danh tham dự Lễ Tạ Ôn thôi mới cần lấy bảng tên sáng ngày 23.11.09. Quý bạn đã ghi danh tham dự đại hội sẽ nhận bảng tên vào ngày 22.11.09 từ 10 giờ sáng đến 9 giờ tối tại khu ghi danh cho nhóm VÔ-V (Vo-Vi Registration desk).

Quý bạn ghi danh tham dự Lễ Tạ Ôn đóng 65\$ chỉ bao gồm 1 buổi cơm trưa. Xin quý bạn liên lạc với ban ghi danh nếu muốn tham gia 2 bữa ăn trong khách sạn (100\$ cho trọn ngày).

II. Parking tại Khách Sạn Gaylord

Quý bạn có phòng tại khách sạn xin thông báo cho nhân viên Khách Sạn tại Front Desk biết là cần đậu xe. Họ sẽ tính tiền parking vào phòng của quý bạn, và quý bạn sẽ trả tiền parking khi trả phòng (check-out) ra về.

Giá tiền self-parking cho bạn đậu ở Khách sạn: 12 USD/ 1ngày/ (+8.25% sales tax) (có quyền ra vô)

Nếu quý bạn chỉ đậu ban ngày và không ở khách sạn: 10 USD/ 1 ngày (nhưng không có quyền ra vô).

Khi trả tiền xin nói với nhân viên khách sạn là VO-VI group để được giảm giá.

III . Chuyển Vận

Quý bạn đã mua vé máy bay nhưng chưa thông báo lịch trình bay, xin vui lòng thông báo cho chúng tôi càng sớm càng tốt. (email: huemai00@gmail.com)

Kể từ ngày **18.11.2009**, nếu có thay đổi lịch trình máy bay, xin quý bạn gọi điện thoại số: **972-365-8417** (Anh Phan Cao Thăng) để thông báo cho Ban Chuyển Vận.

IV. Webcast – Truyền hình trực tiếp trong đại hội

Chúng tôi sẽ có phần truyền hình trực tiếp cho quý bạn đạo không thể tham dự đại hội. Trong thời gian truyền hình, xin quý bạn bấm vào link sau đây để xem:

<http://www.ustream.tv/channel/sinh-hoat-vovi>

Ngày 22.11.2009: Chúng tôi sẽ phát sóng trung bình 30 phút ngay tại hội trường để hoàn tất phần kỹ thuật. Xin quý bạn đón xem tin tức cập nhật hoá trên mạng: www.vovinet.org về thời gian chuẩn bị.

Trong các ngày đại hội Khai Triển từ 23.11.09 đến 25.11.09, chúng tôi sẽ có chương trình phát sóng liên tục.

V. Tiệm ăn chay vùng lân cận

Để tiết kiệm về phần ăn uống cho quý bạn đến ở trước hoặc sau đại hội, quý bạn có thể mướn taxi đến các tiệm ăn sau đây:

1) Veggie Garden Tel. 972-243-0507 2330 Royal Lane, #900 Dallas, Texas 75229 (hoàn toàn chay)

Mở cửa 7 ngày: Ăn trưa: Lunch: 11:00 – 14:30 Ăn chiều / Dinner: 17:00 – 21:00

2) Grapevine Malls Food Court: Grapevine Malls là khu shopping gần Khách sạn Gaylord (cách 5 phút xe hơi). Nơi đây có 1 food court với giá cả bình dân.

3) Thai Riverside, 2100 W. Northwest Hwy, Ste 210, Tel 817.424.3765.

4) Pearl Chinese Restaurant: 1601 W. Northwest Hwy, Tel. 817.481.8664

Xin hẹn gặp lại quý Bạn Đạo tại Đại Hội.

BTC Đại Hội Khai Triển kính báo.

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

7 công dụng chữa bệnh của đậu đen

Đậu đen là thực phẩm có sẵn có thể dùng quanh năm, kể cả loại đóng hộp, phơi khô hoặc vừa thu hoạch. Đây là nguồn thực phẩm ngon miệng và có lợi cho sức khỏe. Khi kết hợp với các loại thực phẩm khác, nhất là thực phẩm ngũ cốc như: gạo nâu, gạo lức... sẽ tạo ra nguồn protein chất lượng cao, hoàn toàn không có mỡ và dưới đây là một số lợi thế chính chữa bệnh từ đậu đen.

Có tác dụng khử độc sulfates

Do có chứa khoáng chất vi lượng molybden - một thành phần của enzyme sulfite oxidase nên có tác dụng rất tốt trong việc khử độc sulfates (sunfit) cho cơ thể. Đây là hóa chất có nhiều trong thực phẩm chế biến sẵn không có lợi cho con người, làm tăng nhịp tim, gây đau đầu hoặc rối loạn chú ý. Nếu ai cơ thể nhạy với sunfit thì phải bổ sung để nó khử độc. Một bát đậu đen có chứa tới 172% nhu cầu khoáng chất molybden cần thiết cho cơ thể mỗi ngày.

Thực phẩm giàu chất xơ

Trong số những loại thực phẩm giàu chất xơ thì đậu đen được xem là “ứng cử viên” đầu bảng, rất có ích cho quá trình chuyển hóa glucose ở bệnh nhân mắc bệnh đái tháo đường, bằng chứng sau khi ăn xong không hề xuất hiện tình trạng tăng đường huyết. Qua nghiên cứu các nhà khoa học phát hiện thấy, chất xơ hòa tan có khả năng hấp thụ nước trong dạ dày và hình thành ra loại gel làm giảm quá trình chuyển hóa carbohydrate có trong đậu đen. Sự có mặt của chất xơ còn làm giảm cholesterol, nó liên kết với acid mật - thành phần làm tăng cholesterol. Do không được cơ thể hấp thụ nên khi đào thải ra ngoài, chất xơ mang theo cả acid mật và kết quả hàm lượng cholesterol của cơ thể giảm theo. Ngoài ra, do có chứa các chất xơ không hòa tan nên đậu đen có tác dụng giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh táo bón, rối loạn tiêu hóa và các chứng bệnh khó chịu có liên quan.

Giàu chất chống oxy hóa

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Nông nghiệp và Hóa thực phẩm (JAFC) của Hoa Kỳ đầu tháng 3 vừa qua cho biết, đậu đen là thực phẩm rất giàu chất chống oxy hóa, hợp chất này có tên là anthocyanins giống như có trong nho, quả mâm xôi, dâu tây... Đặc biệt đậu càng đen, càng thẫm màu thì lại càng giàu chất anthocyanins, chất chống oxy hóa ở đậu đen cao gấp 10 lần các loại thực phẩm khác như: cam, nho hoặc dâu.

Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch

Một nghiên cứu được thực hiện ở 16.000 đàn ông trung tuổi thuộc 7 quốc gia trong vòng 25 năm, do các nhà khoa học quốc tế thực hiện cho thấy những người ăn nhiều cá, đậu đen, rau xanh, ngũ cốc và sử dụng rượu vang điều độ là nhóm người giảm được tới 82% nguy cơ mắc bệnh tim mạch, so với nhóm người ăn ít nhóm thực phẩm nói trên, đặc biệt là thực phẩm họ đậu, lý do là đậu đen có chứa nhiều chất xơ. Lợi thế của đậu đen là cung cấp chất xơ, folate và magie giúp làm giảm homocystein, một loại acid amino hay còn gọi là sản phẩm

trung gian không có lợi cho quá trình chuyển hóa và một khi homocystein tăng thì rủi ro mắc bệnh tim, đột quỵ là rất lớn.

Tăng cường năng lượng cho cơ thể và ổn định lượng đường huyết

Ngoài lợi ích cho hệ tiêu hóa, tim mạch, chất xơ hòa tan có trong đậu đen có tác dụng ổn định lượng đường trong máu. Trường hợp cơ thể kháng insulin mắc bệnh đái tháo đường (ĐTĐ) thì nên tăng cường ăn đậu đen, nó sẽ giúp cơ thể tiêu thụ năng lượng một cách chậm hơn và cuối cùng ổn định lượng đường huyết. Tại Hoa Kỳ, người ta đã thực hiện một nghiên cứu đối chứng những người mắc bệnh ĐTĐ tít 2 được chia làm 2 nhóm, nhóm ăn theo tiêu chuẩn quy định đối với người ĐTĐ, khẩu phần ăn có 24g chất xơ/ngày và một nhóm khác dùng tới 50g chất xơ/ngày. Kết quả hai nhóm đều giảm lượng đường huyết và insulin nhưng ở nhóm sau lượng cholesterol toàn phần giảm được gần 7%, triglycerid giảm 10,2% và hàm lượng cholesterol xấu giảm 12,5%.

Tăng cường sắt và mangan- gan cho cơ thể

Đậu đen có tác dụng rất tích cực trong việc làm tăng năng lượng và hồi phục hàm lượng sắt cho cơ thể và rất hữu ích cho nhóm người bị mất máu bởi chấn thương, hoặc cho phụ nữ giai đoạn hành kinh cũng như cho nhóm người tuổi vị thành niên đang trong giai đoạn phát triển. Mangan-gan, vi lượng có trong đậu đen được xem là yếu tố vô cùng quan trọng giúp cơ thể tạo năng lượng và chống lại quá trình oxy hóa do các gốc tự do gây nên. Một bát nhỏ đậu đen có thể cung cấp tới 38% nhu cầu mangan-gan cho cơ thể mỗi ngày.

Nguồn bổ sung protein cho cơ thể

Không chỉ ngon miệng, dễ chế biến, đậu đen còn là nguồn thực phẩm thay cho thịt, cá vì nó giàu hàm lượng protein hữu ích, không có chứa hàm lượng calo quá cao hoặc các loại mỡ xấu như các loại thực phẩm gốc động vật và như trên đã đề cập, nó rất có lợi cho nhóm người ăn kiêng. Một bát nhỏ đậu đen cung cấp khoảng 15,2g protein (tương đương 30,5% nhu cầu protein và 74,8% nhu cầu chất xơ cho cơ thể mỗi ngày), với tổng lượng calo chỉ có 227g đặc biệt hoàn toàn không có chứa mỡ.

KHẮC HÙNG