

SALME

Velkommen til Vo Vi land

Velkommen til alle venner

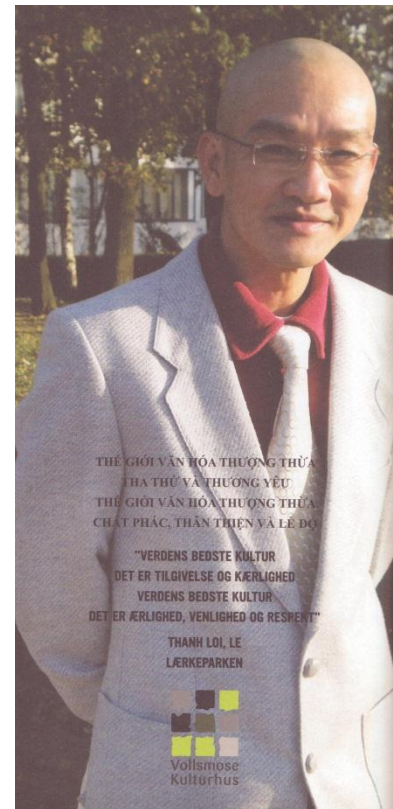
Velkommen til hele verden

Det kan vi godt, at kende det

Og vi er alle venner

Med venlig hilsen

Thanh Loi Le



Red Dig Selv
Enkel og fundamental metode
til at praktisere

www.voviland.com

Vo Vi Energi Meditation

Det er vigtigt at sidde et stille og roligt sted. Sid vendt mod syd.

Træningstid: Kl.23.00

Det er det bedste tidspunkt at meditere om aften kl.23.00 og med slukket lys.

Du kan eventuelt meditere om morgenen og formiddagen.

- **Hvorfor netop kl.23.00?.**
- **Svar.**

Omkring kl.23.00 om aften, mellem himlen og **jorden er der udveksling i gang. Planterne og væsnerne er også i udvikling. Der er mere stille og roligt. Næsten alting er dyb i søvn. Vi starter at meditere, at samarbejde med Gud og Buddha.**

Vi mediterer. Det betyder, at vi lærer af Guds og Buddhas visdom.

- **Siddestillingen**

Sid vendt mod syd.

Sid på en pude og med så rank ryg som muligt, uden at anstrenge dig for meget.

Evt. læg et tæppe under puden.

Du kan vælge mellem disse siddestillinger:

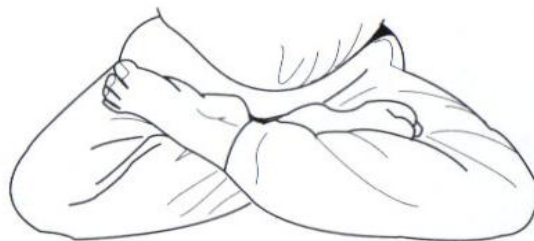
1. Halv lotus-stilling

Den ene fod ligger ovenpå det modsatte lår.



2. Fuld lotus stilling

Fødderne ligger ovenpå modsatte lår.



3. Skrædderstilling

Den normale skrædderstilling med fødderne under benene.



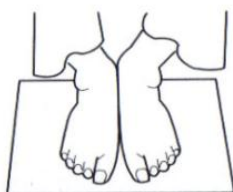
4. Sid på en stol

Sid ret op. Ryggen må ikke læne på stolen.

Fødderne er samlede.

Fødderne står på et tæppe eller i hjemmesko. Undgå at lægge fødderne på beton eller på jorden.

Den stilling er for ældre og eller handicappede. Prøve at arbejder med at sidde i halv lotus (i fuld lotus).



Fundamentale bevægelser

Når du praktiserer meditationen, skal du altid huske følgende vigtige ting:

Bøj tungen

Bøj din tunge op ad mod ganen. Den skal røre overmunden og luk derefter munden.



Luk munden med tand mod tand

Luk munden, hvor tænderne rører hinanden.

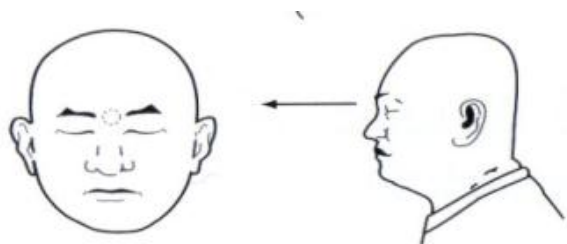



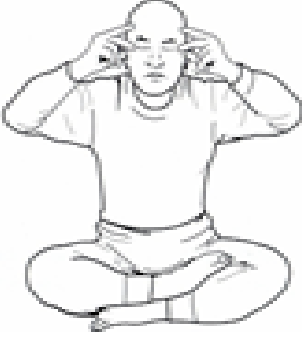
Luk munden normalt



Luk øjnene

Tænk på midtpunktet mellem dine øjenbryn og kig lige ud med øjnene lukkede.



<p>1. BØN</p> 	<p>OVERSIGT OVER VO VI ENERGI MEDITATION</p> <p>Sid vendt mod syd og sluk lyset.</p> <p>1. BØN. (ca 1.min)</p>
<p>2. AT LAVE KLARHED I ÅNDEN</p> 	<p>2. AT LAVE KLARHED I ÅNDEN. (SOI HÛN)</p> <p>Du kan øve dig fra 5-15 minutter og når som helst på dagen.</p>
<p>3. AT TAGE BUDDHAS MEDICIN</p>	<p>3. AT TAGE BUDDHA MEDICIN</p> <p>ved at trække vejret med Buddha metoden.</p>



4. MEDITATION



5. MASSAGE

4 . MEDITATION

Du kan kun øve meditation fra kl: 23:00.

(Eventuelt om morgenen og formiddagen).

5. MASSAGE

VO VI ENERGI MEDITATION

1. BØN.

Sig inde i dig selv, Nam Mô A Di Đà Phật. (Nam Mo A Zi Da Fak)

Sig Nam Mô A Di Đà 3 gange og buk 3 gange.

NAM: Ild

MÔ: Luft

A: Vand

Di: Udvikling

ĐÀ: Aura-udstråling

PHẬT: Følelse af Buddha

Sig inde i dig selv, Jeg hedder ... med alderen ... har nu fuldført øvelserne og håber at komme i mål.

Jeg vil gerne bede:

- **Kom tilbage til Buddha** (Quy y Phật - Quy Y Fậk)

Læren om at elske og tilgive.

- **Kom tilbage til metoden** (Quy y Pháp - Quy Y Fáp)

Du arbejder med metoden, indtil du er sikker i den.

- **Kom tilbage til mig selv** (Quy y Tăng - Quy Y Tăng)

Jeg vil gerne ønske fred.

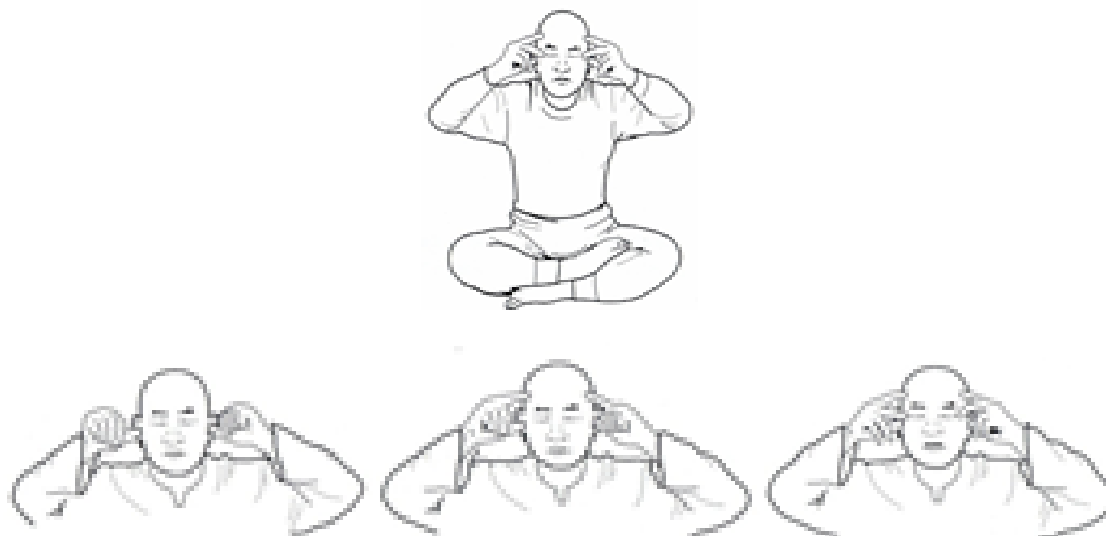
Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình Sig det en gang. (Nam Mo A Zi Da Fak Van Vat Thai Binh.)

Kære Gud og Buddha,

Jeg vil gerne frigøre min ånd fra kroppen og hilse på Gud og Buddha.

Buk 3 gange.

2. AT LAVE KLARHED I ÅNDEN. (SOI HỒN metode)



Den metode hjælper din hjerne med at slappe af. Din udvikling, din hjerne og din hukommelse styrkes.

Du fortsætter med at sidde med ret ryg. Du bøjer din tunge op mod din gane, bider tænderne blidt sammen, lukker munden og øjnene. Du koncentrerer dig om midtpunktet mellem dine øjenbryn. Du trækker vejret helt normalt.

Tag arme op og brug de to tommelfingre til at lukke ørene (ikke for hårdt).

Placer pegefingrene på panden ved hår kanten.

Placer langefingrene lige ved siden af øjet og træk huden en smule nedad. Øjnene skal være lukkede.

De andre fingre ligger bare bukket sammen.

Kig lige ud i midten mellem øjenbrynene og lyt til energiens bevægelse. Det er vejen til åbning i din visdom.

Du skal reparere din krop og dit sind i dagligdagen og øve dig i lang tid, så bliver det til en god vane. Derefter opnår man, at man åbner et tredje øje. Luk øjnene, og du får en følelse af glæde og frihed. Det betyder, at du har fundet fred i dig selv.

Når du praktiserer Klarhed Metoden (Soi Hồn metoden) selv på en travl dag, skal du bruge de 6 ord, **Nam Mô A Di Đà Phật** og tænke på dem mange gange. Efterhånden hjælper ordene, **Nam Mô A Di Đà Phật** dig med at komme ud over sorg og bekymring m.m.

Du kan øve dig fra 5-15 minutter og når som helst på dagen.

3. AT TAGE BUDDHAS MEDICIN ved at trække vejret med Buddha

DEN VIETNAMESISKE BUDDHISTISKE VОВI ENERGI MEDITATION

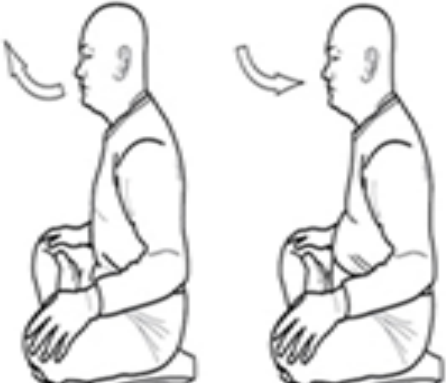
metoden.

Husk: Du har altid bøjet tungen op mod ganen, tand mod tand og munden lukket.

Først puster du ud, så du tømmer maven helt for luft. Derefter trækker du vejret langsomt ind gennem næsen helt ned i maven. Pust langsomt ud og tæl 10-10 og derefter 10-9, 10-8, 10-7, osv.

Når vi trækker vejret, siger vi hver gang først, at luften fylder maven, og så fylder luften brystet, og så springer luften op til hovedet.

Tabellen viser hvordan man tæller

	<ol style="list-style-type: none">1. Tæl: 10;10- 10;9- 10;8- 10;7- 10;6- 10;5- 10;4- 10;3- 10;2- 10;1.2. Tæl: 9;9- 9;8- 9;7- 9;6- 9;5- 9;4 9;3- 9;2- 9;1.3. Tæl: 8;8- 8;7- 8.....8;1.4. Tæl: 7;7- 7;6- 7.....7;1.5. Tæl: 6;6- 6;5- 6.....6;1.6. Tæl: 5;5- 5;4- 5.....5;1.7. Tæl: 4;4- 4;3- 4.....4;1.8. Tæl: 3;3- 3;2- 3;1.9. Tæl: 2;2- 2;1.10. Tæl: 1;1.
--	--

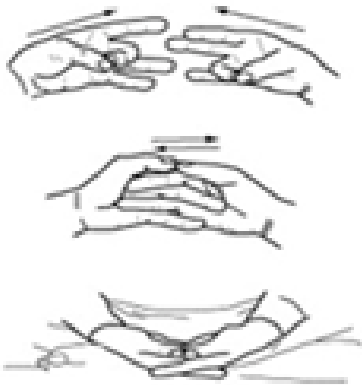
4. MEDITATION

Efter at have trukket vejret med Buddhas metode, skal du sidde meget roligt. Sindet og kroppen er i stilhed. Øjnene er lukkede. Kig lige ud. Du kan godt sidde så længe du kan.

Meditation betyder at øve ånden i at gå til en tilstand af sikkerhed et sted, hvor man ønsker sig hen. Glæde og fred.



Siddestilling efter Ca. 3 år



Hændernes stilling (Âm og Dương)

Âm = Negativ energi i højre hånden

Dương = Positiv energi i venstre hånden

5. Massage. (Xả Thiên)

Lav hver bevægelse 3 gange og sig Nam Mo A Di Da Phat hver gang. Også omkring øjnene, panden og hagen.

DEN VIETNAMESISKE BUDDHISTISKE VОВI ENERGI MEDITATION



Mennesker, Ånd og Bevægelse.

Normalt går man på universitet, og ens ånd følger med. Normalt tager man på rejse, og ens ånd følger med. Normalt går man på indkøb, og ens ånd følger med.

Det gælder alle mennesker. Derfor kan man også godt lide den der eller det der, som de nu dukker op. Vores ånd ligger på det niveau, og dér bliver den hængende.

På det niveau er man ikke tilfreds. Derfor går ens ånd i ubalance, lige meget om man er præsident eller milliardær. Når ånden er i ubalance, går det galt. Man føler, at man langsomt mister alting.

Man mister kone, mand, hus, penge, barn, mor, far, job, alt. Man er ked af det og føler sig ensom. Man ved ikke, hvor man skal hen nu, eller hvor man skal hen i sit næste liv.

Vietnamesisk Vô Vi energi meditationen vil hjælpe og støtte i at opnå det niveau, som man ønsker sig at ligge på.

Hvis man ønsker at få fred, får man fred. Hvis man ønsker at forbedre sit næste liv i paradiset, får man det. Hvis man er så modig at leve efter denne metode.

Man kan blive sund, rask og klog.

Med venlig hilsen

Thanh Loi Le

SUNDHED

Mine tanker om sundhed.

Sundhed kan være noget sundt i maden, noget sundt i kroppen, noget sundt i hjernen.

Der er meget forskellig sund mad.

Vegetarmad hjælper kroppen til at fungere blødere og roligere.

Almindelig mad med kød og fisk hjælper kroppen til at udvikle sig og blive stærk.

Jeg vælger at spise både vegetarmad og almindelig mad med kød og fisk ved at skifte menu hver dag.

Maden er en stor del af menneskers liv. Hvis man spiser ordentligt, bliver man mindre syg.

Man kan godt finde sund mad i supermarkedet, hos grønthandlen eller på grønt torvet.

Husk at købe de friske økologiske varer, fordi de indeholder meget naturenergi.

Det bedste er at købe grøntsager og kød som dyrkes omkring, hvor man bor. Helst ikke mere end 30 km væk. Man trives bedst i områder, hvor planter, dyr, grøntsager og mennesker får samme naturenergi. Når man spiser mad dyrket i nærområdet får man **direkte** naturenergi. Du og dit områdes naturenergi hænger godt sammen.

Det er ikke helt godt, at man bor i ét område og spiser varer fra andre områder, fordi man henter energi fra andre steder, som ikke har så meget med at gøre med, dér hvor vi bor. Det giver ikke optimal energi for din krop. Du kan godt spise det og få energi fra det, men efterhånden vil din krop blive svagere på grund af den indirekte energi.

Husk, at varer fra dit eget område har den bedste energi. Den passer bedst til dit helbred.

Husk, at jo flere friske grøntsager, jo bedre.

Fordele ved at blive vegetar.

Man bliver ikke tyk af kød. Det er ikke derfor, man skal tænke på at blive vegetar.

Ens krop er meget roligere og undgår bedre sygdom, fx, blodsygdom, hjertesygdom, forhøje kolesterol tal.

Ens blod er mere rent og indeholder ikke dyre blod. Hjernen er mere klar og sund.

Hvis man holder af at spise vegetarmad kan ens krop blive smukkere og mere i balance. **Man får sundhed i kroppen, sundhed i blodet og sundhed i hjernen.**

Med venlig hilsen

JEG HAR OPDAGET MENNESKERS INDRE ENERGI

Universet har energi
Jorden har Guds energi.
Træer har grøn energi.
Og mennesker har også Guds energi.

Væsener har ånd.
Hvis vi mediterer, så opdager vi, at væsener er meget smukke.
Mennesker følger med den udvikling,
Der kommer an på, hvor vi er.

Vores ånd kommer op i himlen
Og flyver alle steder i verden og er sammen spontant.
Med spontanitet omfatter vi mere og mere
Og opdager mange ting, der altid kommer fra spontanitet.

Nu skal vi lære at meditere,
Finde den indre gode energi i vores krop.
Mennesker vil formindske sygdom.
Hele kroppen bliver mere rask igen.

Nu har vi dyrket ben, arme, bryst og mave
Og håber på, at kroppen bliver stor og smuk
Men vi har ikke lært vores indre energi godt at kende,
Derfor dør vi tidligere, når vi bliver syge.

Jeg har lært at kende,
Menneskers indre energi,
Nemlig: hjerne, hjerte, lever, tarme, nyre, lunger og blod,
Og at vi kan dyrke energien dér, inden i.

Kraften fra vores ånd, organer og hjerne,
Den hjælper kroppen, så kroppen ikke mere er slidt op.
Nerve systemet fungerer godt både ude og inde.
Hjernen bliver friskere og klogere.

Mennesker kan bruge vores energi helt.
Universet udsender rigtigt meget energi.
Vi mediterer og forstår meget mere, end vi troede.
Kroppens energi udvikler sig frem ad.

At lære Vo Vi Energi Meditation og at lære åndens energi at kende gør
At vores indre energi kan udvikle sig godt, og at kroppen er stabil.

DEN VIETNAMESISKE BUDDHISTISKE VIVI ENERGI MEDITATION

Udvendig samt indvendig er kroppen kombineret med ånden,
Og kroppen udstråler god energi.

Vores energi kan deles og overføres til andre,
Familie medlemmer, syge mennesker og venner.
Derfor må vi arbejde så hårdt og flittigt, som vi kan,
Så vi kan indtage og uddele Guds energi omkring os.

Vi vil leve et ærligt liv.

Ikke mere aggressive og ikke vilde med sex.

Ånden er klar.

Vi opdager, at Vo Vi Energi Meditation hører til Guds og Buddhas energi.

Mennesker har energi inden i.

Husk at registrere mine anbefalinger.

Fra nu af må vi huske at meditere.

Vi vil få et godt resultat for evigt og kende til det himmelske land.

Med Venlig Hilsen,

Thanh Loi Le

EKSTRA ØVELSE.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT I KROPPEN.



Du beder og siger disse ord **Nam, Mô, A, Di, Đà, Phật** 3 gange, og holder derefter dine samlede hænder foran brystet og bukkes 3 gange.

- 1. NAM:** Når du siger (inde i dig selv) ordet **NAM**, koncentrer dig om midtpunktet mellem dine øjenbryn.
- 2. MÔ:** Ved **MÔ**, tænk på midtpunktet på toppen af dit hoved.
- 3. A:** Ved **A**, tænk bag ved din ryg, hvor dine nyrer ligger.
- 4. DI:** Ved **DI**, tænk på midten af din brystkasse.
- 5. ĐÀ:** Ved ordet **ĐÀ**, der betyder aura, tænk på at stråle.
- 6. PHẬT:** Ved ordet **PHẬT**, tænk direkte på din navle, mens du siger **PHẬT** inde i dig selv.

Lær den for at køre energi bevægelse i kroppen.

PYRAMIDEN LÆRKEPARKEN

DEN VIETNAMEISISKE BUDDHISTISKE VOVI ENERGI MEDITATION

VI MØDES HVER SØNDAG, KL. 11.00 - 13.00.

VED PYRAMIDEN (Skole Fritids Ordningens hus)

VOLLSMOSE ALLÉ 30

Ved cykelstien mellem Ejbygade og parkeringspladserne ved Center Øst, i naturskønne omgivelser mellem selve Vollsmose mosen og de nybyggede ældreboliger.

