

Jane Alexander

Yuki dịch



trí tuệ cổ xưa cho lối sống hiện đại

BÍ QUYẾT CÂN BẰNG
VÀ CHỮA LÀNH TỪ THIÊN NHIÊN



bloom
COLORS



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

trí tuệ cổ xưa
cho lối sống
hiện đại

BLOOM BOOKS COPYRIGHT 2023

TRÍ TUỆ CỔ XUA CHO LỐI SỐNG HIỆN ĐẠI

Bí quyết cân bằng và chữa lành từ thiên nhiên

First published in Great Britain in 2019 by Kyle Books, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

Text copyright 2019 © Jane Alexander

Design and layout copyright 2019 © Octopus Publishing Group Ltd.

Illustration copyright 2019 © Maggie Cole

All rights reserved.

Jane Alexander asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Bản quyền tiếng Việt © 2023 BLOOM BOOKS

Cuốn sách xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Bloom Books (thuộc Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam) và Octopus Publishing Group Ltd. thông qua Công ty Cổ phần Truyền thông và Văn hóa Con Sóc.

Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Bloom Books

The logo for Bloom Books, featuring the word "bloom" in a lowercase, cursive script font, with the word "BOOKS" in a smaller, uppercase, sans-serif font directly beneath it.

Managing Director: Đặng Mai Linh

Mọi phản hồi và hợp tác, vui lòng liên hệ:

Email: bloombooks.vn@gmail.com

Fanpage: www.facebook.com/bloombooks01

Địa chỉ: Số 50 Đường 5, TT F361 An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà Nội

Jane Alexander

Yuki dịch



trí tuệ cổ xưa cho lối sống hiện đại

BÍ QUYẾT CÂN BẰNG
VÀ CHỮA LÀNH TỪ THIÊN NHIÊN



blan



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

DÀNH TẶNG TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI GÌN GIỮ TRÍ TUỆ CỔ XƯA,
VÀ CẢ SARAH DENING YÊU QUÝ.

MỤC LỤC

MỞ ĐẦU	9	MÙA XUÂN	73
		Mở đầu	74
TRÍ TUỆ CỔ XUA	15	Dinh dưỡng mùa xuân	78
Ayurveda	16	Thuốc bổ	82
Y học cổ truyền Trung Hoa	27	Yoga	86
Y học cổ truyền Tây Tạng	36	Yoga mùa xuân	90
Tibb	40	Trị liệu cơ thể để chữa lành	94
Y học Mông Cổ	45	Trị liệu mùi hương	98
Chữa trị bằng thảo dược	49	Thanh lọc không gian	104
Tri thức cổ đại châu Phi	55	Đốt gỗ thanh tẩy	108
Kiến thức uyên thâm		Rào bước chữa lành	112
của vùng Trung bộ		Chữa lành bằng âm thanh	116
châu Mỹ cổ đại	59		
Truyền thống Nam Mỹ	62	MÙA HẠ	122
Nghi lễ của Shaman giáo	65	Mở đầu	123
Chữa bệnh thuận tự nhiên	70	Dinh dưỡng mùa hạ	126
Cách theo dõi cuốn sách này	72	Yoga mùa hạ	132



Nước	135		
Trị liệu cơ thể để			
giải phóng cảm xúc	139	MÙA ĐÔNG	198
Trị liệu sắc màu	143	Mở đầu	199
Chữa lành bằng luân xa	147	Dinh dưỡng mùa đông	203
Shinrin-yoku - Tắm rừng	155	Yoga mùa đông	205
Tắm trắng	159	Khí công	210
		Ngâm mình	214
MÙA THU	162	Xông hơi	217
Mở đầu	163	Giải mã giấc mơ	219
Dinh dưỡng mùa thu	166	Tiên tri	225
Nêm nếm	169		
Yoga mùa thu	171	LỜI KẾT	228
Pranayama - Yoga hơi thở	176		
Thiền định	179	LỜI CẢM ƠN	229
Chánh niệm	185		
Phong thủy	190		
Chữa lành bằng pha lê	195		



MỞ ĐẦU

Người xưa thật sự vô cùng uyên bác. Nền khoa học hiện đại mới chỉ bắt kịp với các khái niệm mà tổ tiên của chúng ta đã thấm nhuần từ hàng thiên niên kỷ trước. Ayurveda, nền y học cổ đại của Ấn Độ, chứa đựng bao kiến thức chi tiết về nhi khoa và tâm thần học, phẫu thuật và độc chất học từ cách đây 3.000 năm. Hơn 2.500 năm trước, nhà hiền triết Hy Lạp Hippocrates¹ đã tuyên bố rằng chúng ta nên nuôi dưỡng một tâm trí khỏe mạnh để có một cơ thể khỏe mạnh, tuy nhiên mối quan hệ mật thiết giữa sức khỏe tinh thần, cảm xúc, và thể chất chỉ mới được các bác sĩ hiện đại công nhận gần đây.

Những hiểu biết về lĩnh vực lượng tử cũng đã xuất hiện thường xuyên trong các văn tự cổ thiêng liêng ở Ấn Độ, Tây Tạng và cả Qabalah - một phương pháp bí truyền của đạo Do Thái. Các nhà vật lý lượng tử vĩ

¹ **Hippocrates** (460-370 TCN): Được xem là cha đẻ của y học và là người thầy thuốc vĩ đại nhất lịch sử thời Hy Lạp cổ đại. Ông cũng được xem là tác giả của Lời thề Hippocrates nổi tiếng mà mọi bác sĩ đều phải tuân theo.

đại như Bohr¹, Heisenberg² và Schrödinger³ đều đã đọc *Kinh Vệ Đà* (văn tự thiêng liêng của Ấn Độ) và được truyền cảm hứng nghiên cứu nhờ nền tư tưởng Ấn Độ và Trung Quốc cổ đại. Và đây chỉ bao gồm những nền văn hóa đã viết ra chi tiết những hiểu biết của họ – nhiều nền văn hóa không kém phần cổ xưa và uyên bác lại chỉ được truyền khẩu. Vì vậy, cuốn sách này là phản đề của lối sống chạy theo mốt. Đây là những tri thức đã và đang được sử dụng từ hàng nghìn năm qua. Hàng triệu người đã trải nghiệm, thử thách và lưu truyền những tri thức này từ thế hệ này sang thế hệ khác chỉ vì một lý do vô cùng giản đơn: nó thật sự hữu hiệu.

Tôi nghiên cứu chuyên sâu về kho tàng trí tuệ này trong suốt 30 năm qua. Từ khi còn là nhà báo đến khi trở thành một tác giả, tôi đã vô cùng may mắn khi có cơ hội phỏng vấn nhiều người thông thái về các truyền thống cổ xưa. Trong cuốn sách này, tôi sẽ giới thiệu cho bạn những tri thức từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Tuy nhiên, trọng tâm chính sẽ nằm ở các phương pháp chữa bệnh truyền thống vô cùng tuyệt vời của y học cổ truyền Trung Hoa, Ayurveda và Tây Tạng – đơn giản vì đây là những phương pháp mà tôi đã trải nghiệm chuyên sâu nhất. Đáng buồn làm sao, kho tàng truyền thống châu Âu đã không thể phát triển và nở rộ như châu Á – chủ yếu là do nhiều người gìn giữ kiến thức (từng được coi là phù thủy) đã bị sát hại và trừng phạt bằng cách

¹ **Niels Bohr** (1885-1962): Nhà vật lý người Đan Mạch với những đóng góp nền tảng về lý thuyết cấu trúc nguyên tử và cơ học lượng tử sơ khai, nhờ đó mà ông đoạt giải Nobel Vật lý năm 1922.

² **Werner Heisenberg** (1901-1976): Nhà vật lý người Đức. Ông là một trong những người sáng lập ra thuyết cơ học lượng tử và đoạt giải Nobel Vật lý năm 1932.

³ **Erwin Schrödinger** (1887-1961): Nhà vật lý người Áo với những đóng góp nền tảng cho lý thuyết cơ học lượng tử. Ông nổi tiếng với nghịch lý Con mèo của Schrödinger.