

Số: 05/NC-UD

Bình Định, ngày 28 tháng 12 năm 2024

V/v Hướng dẫn thời khóa thiền  
thanh tủy cuối năm Giáp Thìn.

## THÔNG BÁO

Trung tâm NC&UD Khả năng Đặc biệt con người hướng dẫn thời khóa thiền thanh tủy cuối năm Giáp Thìn.

### I/ Về thời gian:

- Từ 5h15 – 6h từ thứ 2 - thứ 6 ngày 30/12/2024 – 24/01/2025 tức ngày 30/11/niên Giáp Thìn – 25/12/niên Giáp Thìn: chương trình thiền năng lượng và thanh tủy, hướng tâm về Bàsani.

### II/ Nội dung:

- Thiền Ampruhum.  
- Vào lúc 5h sẽ gửi link thiền cho các Thanh Lương đệ tử (TLĐT) trong nhóm Hồng Thiên Bảo. Các TLĐT cần uống một cốc nước ấm, 1 viên Hoàng Cao Lạc Đế 2g, vận động các khớp cổ, khớp gối,... trước khi bắt đầu thời gian thiền. Cần chuẩn bị không gian ngồi thiền yên tĩnh, kết nối internet đủ tốt, chuẩn bị gối thiền, đôn thiền cao từ 10 – 12cm. Mặc quần áo lịch sự, thoải mái, có độ co giãn tốt.

**Lưu ý:** Buổi đầu tiên sẽ hướng dẫn về ý nghĩa, tư thế, cách tương tác, cách đặt điện thoại để ghi hình và cách ngồi thiền nên các TLĐT nên vào đúng giờ.

### III/ Liên hệ người trợ giúp

1. Lạc Mo Cù Văn Nhân - 0982815911
2. An Ân Đà Nguyễn Hữu Quang – 0967223703

#### Nơi nhận:

- Như trên;
- Các Phân viện;
- Học viện VHDT;
- TT NC&PT Nam dược;
- TT Ứng dụng ĐMKD-PT;
- TT Truyền thông & TC Sự kiện;
- TT PT Công nghệ AI;
- Lưu VT.

VIỆN NC&PT VHDT VIỆT NAM  
TRUNG TÂM NC&UD KHẢ NĂNG  
ĐẶC BIỆT CON NGƯỜI

Giám đốc TT

(Đã ký)