

I ♥ YOGA

ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Bản tin số 1 - Quý 4 năm 2011



Mỗi Người Là Một Diễn Viên Trong vở Kịch Vĩ Đại

Nên nhớ rằng: Mỗi chúng ta chỉ đóng một vai
cụ thể nào đó trong vở kịch vĩ đại.

Tôi sẽ diễn đúng vai diễn mà tôi được giao
trong vở kịch này mà thôi.

Đây là nhiệm vụ của mỗi người.

Thật là vô nghĩa nếu ta nghĩ đến điều gì khác
nằm ngoài quyền hạn của mỗi người.

Shrii Shrii Anandamurti
Ananda Vacanamrtam, phần 7

CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI BẢN TIN



Nội dung:

Các hoạt động năm 2011	3
Các hoạt động quý 4 năm 2011	4/5/6
Chủ đề sức khỏe	7
Chương trình năm 2012	8

Chào các Anh Chị Em,

Bản tin này dành cho tất cả những ai yêu Yoga và quan tâm đến thực hành tâm linh, sức khỏe và các hoạt động phục vụ cộng đồng.



Bản tin này là chiếc cầu nối liên lạc hữu ích giữa chúng ta với nhau và tất nhiên để chia sẻ những thông tin tốt lành về các hoạt động đã được Ananda Margiis và những người thực hành Yoga thực hiện.

Người thầy của chúng ta - Baba (Shrii Shrii Anandamurti) đã từng nói rằng bản tin của chúng ta như là thực phẩm của Người. Có thể nói rằng sự ngon miệng của Người là được thấy các công việc tốt lành mà Ananda Marga đang thực hiện trên toàn thế giới.

Chúng tôi hy vọng ấn bản này sẽ mang đến những thông tin hữu ích và thú vị cho các anh/chị/em. Chúng tôi cũng hoan nghênh đón nhận mọi đề nghị và góp ý từ anh/chị/em.

Didi Ananda Carushila'

BAN BIÊN TẬP BẢN TIN:

BIÊN TẬP

Anudhyana

ĐỌC VÀ CHỈNH SỬA

Hiranmayii

DỊCH THUẬT

Phạm Thị Hồng Yến

Ngô Thị Ngọc Dung

THIẾT KẾ & TRÌNH BÀY

Didi Ananda Carushila'

KĨ THUẬT

Nirmala

LIÊN LẠC THƯ TỪ

Thư gửi ban biên tập, bình luận và các ý kiến đóng góp khác cho bản tin vui lòng gửi đến: Rajkumarii,
email: tyyhcm@yahoo.com

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

www.yogahoasen.com

www.anandamarga.org

Quan điểm thể hiện trong bản tin có thể không nhất thiết phản ánh quan điểm của những người biên tập.

Để nhận ra giá trị của một năm: Hãy hỏi sinh viên đã trượt kỳ thi cuối.

Để nhận ra giá trị của một tháng: Hãy hỏi người mẹ đã sinh non.

Để nhận ra giá trị của một tuần: Hãy hỏi biên tập viên của tạp chí hàng tuần.

Để nhận ra giá trị của một giờ: Hãy hỏi những người yêu nhau đang mong gặp nhau.

Để nhận ra giá trị của một phút: Hãy hỏi người đã trễ xe lửa, xe buýt hoặc máy bay.

Để nhận ra giá trị của một giây: Hãy hỏi người vừa sống sót sau một vụ tai nạn.

Để nhận ra giá trị của một mili giây: Hãy hỏi người đã đoạt giải Huy Chương Bạc Olympics.

Thời gian không chờ đợi một ai. Hãy trân trọng mỗi khoảnh khắc mà bạn có. Bạn sẽ thậm chí quý trọng nó hơn thế khi bạn chia sẻ khoảnh khắc này với một ai đó đặc biệt.

"Những người khác đến đây để nhận. Còn bạn hãy là "người đến đây để cho."

Shrii Shrii Anandamurti

CÁC HOẠT ĐỘNG NĂM 2011



Hội trại nhịn ăn

- 12 - 13/3: 39 người tham dự, do Sister Devakii tổ chức
- 11 - 12/6: 32 người tham dự, do Sister Nirmala tổ chức
- 13 - 14/8: 32 người tham dự, do Sister Nirmala tổ chức
- 22 - 23/10 ở Cần Thơ: 10 người tham dự, do Sister Ishvarii tổ chức

Ba chương trình Yoga trẻ em

- 22/2 : Didi Amrta đã chia sẻ về phương pháp giảng dạy Yoga trẻ em cho các giáo viên Yoga vào buổi sáng và cho các margiis vào buổi tối. Khoảng 25 margiis và trẻ em tham gia chương trình do Sister Kalyanii, Didi tổ chức
- 5/3: 30 người tham dự, do Sister Diipa tổ chức
- 15/5: cho công ty du lịch 10 người, do các Sister Diipa, Nageshvarii, Kaumudii tổ chức

Thuyết trình

- 14 - 20/2 Khóa thuyết giảng “ Khoa học thực hành Yoga” do Sister Shubhra tổ chức với 143 người tham dự
- Về thức ăn tại CLB Yoga NBK: ngày 1/3 do các Sister Durga, Nirmala tổ chức với 30 người tham dự.
- Về chương trình Master Unit: ngày 2/10 do Sister Nirmala, Brother Tapan tổ chức với 30 người tham dự
- Buổi thuyết trình 3 ngày sau hội thảo ngày 7 - 9/11 do Sister Shubhra tổ chức với 30 - 40 người tham dự

Khóa học cho giáo viên Yoga

- Chia sẻ kiến thức sau hội nghị Yoga tại Bali vào ngày 31/7 do Sister Shubhra tổ chức

Hội thảo tại HCM

- 7 - 8/5: 170 người tham dự
- 5 - 6/11: 280 người tham dự

Ngày Thiền quốc tế

- 11/11 tại Yoga Hoa Sen: 19 người tham dự

Chương trình chức năng Ananda Marga

- 17/5 sinh nhật của Baba: do Brother Sanatana tổ chức với 80 người tham dự
- 21/10 Baba's Mahaprayana Akhanda kiirtan tại Master Unit, Phước Tân do Didi A. Prabhadra tổ chức

10 buổi Akhanda kiirtan

- Vào các cuối tháng

Hoạt động thiện nguyện của AMURT

- 9 chuyến đi đến các nơi khác nhau do Brother Sanatana tổ chức

Hoạt động của AMURT & AMURTEL

- 25/12: chương trình “Ông già Noel tặng quà” do các Sister Kaumudii, Hiranmayii tổ chức với 40 người tham dự.

Nấu món chay

- Do Sister Nirmala tổ chức vào ngày 8/10 29/10 và 19/11

Huấn luyện “Ứng phó với thiên tai “

- 25/11 do Dada Nirmalakrnananda tổ chức với 30 người tham dự.

Lớp Yoga mới

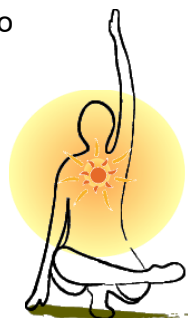
Đã bắt đầu 2 lớp yoga mới.

- Tháng 5: do học viên của Sister Nageshvarii's (Laksmii) tổ chức tại Quận 2
- Tại Phước Tân do Sister Shubhra tổ chức

Master Unit

Phát triển vùng đất của Didi

- Ủy ban Master Unit được thành lập vào ngày 2/10 với 11 thành viên.
- Phát hành 1000 tờ rơi.
- Bắt đầu phát động các ý tưởng và kế hoạch cho Master Unit ở hội thảo ngày 5 – 6/11
- Gây quỹ qua việc bán tranh do Didi A. Carushila vẽ và poster Yama, Niyama
- 5 buổi họp: lên kế hoạch cho Master Unit



CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ 4 - 2011



LỚP HỌC VỀ MASTER UNIT: ngày 2/10

GIẢI PHÁP CHO MỌI CUỘC KHỦNG HOẢNG CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

Master Units (MU) như là một ngôi làng sinh thái và được xây dựng trên nguyên tắc phát triển bền vững như đã được P.R. Sarkar (người sáng lập Ananda Marga) nêu rõ.

Một trong những mục tiêu lâu dài của MU là thành lập cộng đồng mô hình nông nghiệp hữu cơ tự túc gần gũi với thiên nhiên. Trong tương lai, những đơn vị này sẽ là những mô hình mẫu của sự tự cung – tự cấp và phát triển toàn diện của cá thể và cộng đồng xung quanh.

Hầu hết các MU tập trung ở khu vực nông thôn và hiện tại có vài trăm đơn vị ở khắp nơi trên thế giới.

Sau khóa học, 11 người đã tình nguyện làm việc trong các dự án về MU.

Để biết thêm thông tin về các MU trên toàn thế giới, vui lòng tham khảo tại website: <http://www.openmarga.net>

Đối với MU tại Tp.HCM, vui lòng tham khảo tại website: www.yogahoasen.com

NẤU CÁC MÓN CHAY VÀO NGÀY 8/10

16 Brothers và Sisters tham dự tiệc nấu chay. Sister Kaumudii là bếp trưởng. Thức ăn và phương pháp nấu ăn với tình yêu thương là phương châm của chúng tôi.



Thực đơn: **BÚN CHẢ GIÒ**

Nguyên liệu:

Bún tươi

Rau sống (xà lách, rau thơm, dưa chuột, giá)

Cà rốt, khoai lang, khoai môn, củ sắn, bánh tráng (để cuốn chả giò)

Nước tương, chanh, muối, đường, ớt (để làm nước chấm)

Dầu ăn thực vật

Chế biến :

Rau sống: rửa sạch để ráo.

Cà rốt, khoai lang, khoai môn: xắt sợi nhuyễn; củ sắn xắt sợi nhuyễn, vắt ráo nước + muối + 1 chút đường. Tất cả trộn đều lại để làm nhân chả giò. Dùng bánh tráng cuốn hỗn hợp đó lại thành từng cuốn vừa phải.

Bắc chảo dầu cho độ nóng vừa phải và cho các cuốn chả vào chiên vàng, vớt ra.

Làm nước chấm: 1 tô nước ấm + muối + 1 ít đường + ớt băm nhuyễn, tất cả hòa lại và cho 1 ít nước tương vào để màu nước trông đẹp mắt hơn.

Thành phẩm:

Cho bún vào tô + 1 ít rau sống các loại, giá, dưa chuột + vài cuốn chả giò phía trên, chan nước chấm vào. Chúng ta đã có 1 tô **BÚN CHẢ GIÒ** thơm ngon. **Chúc các bạn ngon miệng nhé.**



HỘI TRẠI NHỊN ĂN Ở CẦN THƠ: 22 - 23/10

10 học viên Yoga đã tham gia vào hội trại nhịn ăn đầu tiên ở Cần Thơ. Họ có quyết tâm cao độ và thực hành nhịn khô thành công! Đặc biệt cảm ơn các Sister Ishwarii, Indumatii đã tổ chức hội trại này, cảm ơn Sister Anisha đã tạo điều kiện về nơi tổ chức và điều múa bụng tuyệt vời, và cảm ơn Sister Advaita cho việc hỗ trợ suốt hành trình của chương trình này.



HỘI THẢO ANANDA MARGA 5 - 6/11 & KỶ NIỆM 20 NĂM ANANDA MARGA TẠI VIỆT NAM

Buổi hội thảo được tổ chức tại chùa Đại Tòng Lâm, Bà Rịa - Vũng Tàu.

Buổi hội thảo đem lại nhiều điều bất ngờ: 20 năm kỷ niệm Yoga Việt Nam với 281 người từ 10 tỉnh thành, trên 200 các Tăng và Ni tham dự. Tổng cộng 6 Dada và 2 Didi hướng dẫn 60 nữ và 14 nam học thiền, 67 người tham gia khóa học sau hội thảo.

Dada Shankarsananda, Dada Sumitananda, Dada Shiva Prasad và Dada Arnavananda đã có những bài thuyết trình rất thú vị và các chủ đề rất hữu ích cho học viên & giáo viên Yoga. Hai Dada khác, Dada Nirmalaksnananda và Dada Kesava, và Didi Ananda Prabhadrá cũng cùng tham gia hội thảo.

Didi Ananda Prabhadrá đã thuyết trình chào mừng 20 năm thành lập hội cùng các chương trình văn hóa với sự tham dự của các học viên từ Hà Nội, bài hát Prabhat Samgiita do các Dada trình diễn, vở kịch về Master Unit do các thành viên Master Unit thực hiện, và vở kịch Yogakid do Sister Kaumudii thực hiện.

Ba học viên mới đã chiến thắng trong cuộc thi múa kaoshikii; một đến từ Cần Thơ, một từ Viện Y Học Dân Tộc và một từ NVH Thanh Niên. Sister Shubhra hỗ trợ hoạt động gây quỹ cho Master Unit bằng việc tổ chức bán đấu giá tranh do Didi Ananda Carushila vẽ.

Chân thành cảm ơn những người đã hỗ trợ cho chương trình Master Unit của chúng tôi. Cảm ơn Didi Ananda Prabhadrá đã tặng những dụng cụ làm dấu sách làm quà lưu niệm cho lễ kỷ niệm 20 năm của chúng tôi và Yoga Hoa Sen đã gửi tặng lịch năm 2012.

Chúng tôi rất cảm kích nhà chùa và các vị Tăng Ni đã hỗ trợ chúng tôi tổ chức buổi hội thảo này.



Nhóm Cứu Tế Toàn Cầu Ananda Marga (AMURT – AMURTEL)

Hội thảo AMURT vào ngày 20 tháng 11

Dada Nirmalakranananda đã tổ chức hội thảo huấn luyện về ứng phó sau thảm họa. Dada là điều phối viên của AMURT khu vực Đông Nam Á và hiện ông đang phụ trách một dự án ở Campuchia.

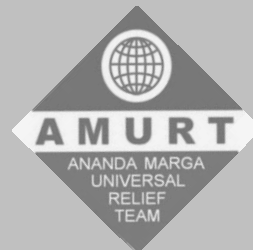
Hội thảo được bắt đầu với cuộc trò chuyện qua điện thoại; Dada nhận được cuộc gọi từ Indonesia cho biết ở đó vừa xảy ra thảm họa sóng thần và họ cần giúp đỡ gấp. Vậy ai sẽ sẵn sàng đi đến Indonesia? Họ cần 4 người. Chúng ta cần chuẩn bị những gì? Dada để cho chúng tôi thảo luận về nhiều chủ đề:

- Cần làm gì để bắt đầu công tác cứu tế?
- Đánh giá và lên kế hoạch: chúng ta có thể giúp họ làm gì? Nguyên tắc, tiêu chuẩn
- Quỹ và ngân sách: tìm nguồn ngân sách và sẽ viết đề nghị như thế nào?
- Thực hiện: điều hành và giám sát các dự án như thế nào?
- Phân phối: chuẩn bị và tổ chức phân phát như thế nào?

Chúng tôi cũng được xem tư liệu về dự án ở Myanmar.

Buổi hội thảo này giúp chúng tôi hiểu cách thiết lập công tác cứu tế khi có thảm họa. Điều này rất có ích và chúng tôi hi vọng chúng ta sẽ chuẩn bị cho những thay đổi của thế giới và sẵn sàng giúp đỡ người khác.

Để biết thêm chi tiết, tham khảo trang web về các hoạt động của AMURT trên thế giới: www.amurt.net



Chương trình ÔNG GIÀ NOEL TẶNG QUÀ vào ngày 25 tháng 12

Mọi trẻ em thích nhận quà đều biết đến ông già Noel với bộ râu dài trắng muốt trong bộ trang phục màu đỏ. Và chúng đều không đủ kiên nhẫn chờ đợi sự xuất hiện của ông già Noel vào ngày giáng sinh...

AMURT&AMURTEL SEVADAL SAI GON đã cho chúng tôi cơ hội trở thành ông già Noel phân phát món quà của niềm hạnh phúc và tình yêu thương đến cho các trẻ nhỏ. Chúng tôi đã đến thăm Cô nhi viện Thiên Bình và một trường mẫu giáo thuộc Phước Tân để tổ chức Giáng Sinh cho các em nhỏ ở đây. Với sự tham gia của 40 anh/chị/em, chúng tôi chơi trò chơi, phân phát quà, đồ chơi, cặp đi học cùng với tivi và đầu DVD cho 2 cơ sở này.

Nhóm AMURT&AMURTEL SEVADAL SAI GON xin chân thành cảm ơn sự đóng góp, giúp đỡ của tất cả các anh/chị/em đối với chương trình trên.

Chúng tôi hy vọng sẽ tiếp tục nhận được sự quan tâm của các anh/chị/em đối với các chương trình thiện nguyện do Nhóm từ thiện Yoga Sevalal Sai Gon tổ chức trong thời gian tới.





BỆNH TẬT VÀ TÂM TRÍ

Acarya Shankarsan'ananda Avt.

Trong vấn đề sức khỏe và chữa trị bệnh tật, cả bác sĩ và bệnh nhân đều nhận thức được rằng phần lớn bệnh tật bắt nguồn từ căng thẳng thần kinh và do đó bệnh tật gắn liền với tình trạng tâm trí của con người chúng ta. Mối liên hệ giữa các cảm xúc tiêu cực và sự tấn công của bệnh tật đã được thừa nhận. Theo một cuộc nghiên cứu, 28 trong số 32 bệnh nhân bị bệnh đa xơ cứng tế bào thần kinh (một căn bệnh tiến triển nghiêm trọng của hệ thống thần kinh trung ương) khi được hỏi đều có cuộc sống căng thẳng hay trải qua bi kịch nào đó trước khi căn bệnh xuất hiện. Người ta đã chứng minh được sự căng thẳng tâm lý nặng nề này đã sản sinh ra các bất thường rõ rệt trong hệ thống miễn dịch của con người. Hơn một nửa số người tìm đến bác sĩ để chữa trị thật sự đã phải chịu đựng các bệnh lý do cảm xúc gây nên. Căng thẳng, sợ hãi và bất an được xem là nguyên nhân gây ra các bệnh dư a-xít, loét dạ dày, đau tim, cao huyết áp cùng nhiều căn bệnh thần kinh khác.

Ngày nay, các loại thuốc thông thường vẫn không thể chữa khỏi hoàn toàn các

bệnh liên quan đến thần kinh và bác sĩ thường khuyên bệnh nhân

của mình đi nghỉ mát hoặc tập yoga. Vậy yoga giải quyết các

căn bệnh này như thế nào? Yoga xem xét tất cả các khía cạnh của

sự tồn tại của con người, gồm: thể chất, thần kinh/cảm xúc và tâm trí.

Yoga thể chất gọi là Asana giúp cân bằng sự sản sinh nội tiết tố

(hormone) và từ đó cân bằng cảm xúc. Thông qua việc

luyện tập các động tác Asana, các chức năng của các cơ quan khác

nhau sẽ được tối đa hóa và làm hệ thống thần kinh mạnh hơn lên.

Điều này làm tăng sức chống đỡ của chúng ta đối với sự căng thẳng,

từ đó chúng ta có thể xử lý các thăng trầm của cuộc sống. Nhưng khía cạnh khác thường bị quên lãng của yoga mà được đánh giá cao trong việc chữa trị các căn bệnh thần kinh, đó là thực hành thiền định thường xuyên.



Các thí nghiệm khoa học cho thấy sự phản ứng của các cơ quan trên cơ thể người đối với thiền định trái ngược với cách chúng phản ứng lại đối với căng thẳng và lo lắng. Thiền làm dịu hệ thống thần kinh trung ương, làm chậm nhịp tim, hạ thấp huyết áp khoảng 20%, làm hơi thở chậm lại bằng một nửa tốc độ thông thường. Khi cơ thể người thư giãn, người ngồi thiền thấy mình được buông lỏng hoàn toàn và tinh thần người này sẽ đạt đến độ tỉnh táo và minh mẫn rất cao, nhờ đó mà thể chất và tinh thần của họ sau khi thiền định sẽ mạnh hơn lên. Vì lẽ đó, người thường xuyên thiền định sẽ thấy yêu đời hơn trước kia.

Thiền định là chìa khóa đi đến thành công trong mọi mặt của cuộc sống, bởi ai có thể kiểm soát được trạng thái buông lỏng của tâm trí và tập trung ý chí cao độ sẽ học mọi điều dễ dàng và đạt các mục tiêu họ mong muốn trong cuộc đời.



CHƯƠNG TRÌNH NĂM 2012 ★



Chương trình sắp tới

13/1: Tiệc chay
15/1: Mừng Tân Niên
18 - 19/2: Hội trại nhịn ăn
30/3 - 1/4: Hội trại thiền chuyên sâu dành cho margiis

Hoạt động trong năm

Hội trại nhịn ăn:

18-19/2
16-17/6 hoặc 30/6-1/7
11-12/8
10-11/11 hoặc 24-25/11
22-23/12

Sinh nhật Baba: 5/5

Kỷ niệm ngày Baba rời khỏi thân xác: 21/10

Akhanda kiirtan: mỗi tháng

Hoạt động AMURT: mỗi tháng

Hội thảo và tập huấn:

Hội trại Sadhana dành cho margiis: 30/3 - 1/4

Tập huấn giáo viên yoga:
14 - 22/7

Hội thảo dành cho học viên mới tại TPHCM: 27 - 28/10

Yoga cho người cao tuổi:

25 - 26/2
28 - 29/4
23 - 24/6
25 - 26/8
6 - 7/10
2 - 3/12



Những trường hợp ngoại lệ tuyệt vời.

Sự phát triển lệch lạc trong xã hội loài người bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết, năng lực yếu kém của con người cũng như một số nguyên nhân khác. Sự lệch lạc này mở ra triển vọng mới cho trí tuệ của con người. Một trong những nhân tố quan trọng của quá trình vận động phát triển là sự ngoại lệ. Chúng ta không nên đánh giá thấp giá trị của những trường hợp ngoại lệ này.

Trước đây tại Ấn Độ, các công chúa và hoàng tử thường được ăn ngon, mặc đẹp và rong chơi khắp mọi nơi. Một ngày nọ, một hoàng tử chợt nghĩ "Tại sao con người phải chịu quá nhiều đau khổ như vậy? Nguyên nhân của việc chịu đựng này là gì? Lý do đằng sau là gì? Mình phải đi tìm hiểu vấn đề này. Mình sẽ từ bỏ ngôi vị để làm việc đó." Trường hợp ngoại lệ so với luật lệ này đã xuất hiện trong tâm trí một hoàng tử, dẫn đến sự ra đời của đạo Phật.

Một học giả nổi tiếng có lúc bất chợt nhận ra rằng sự thông thái tầm thường không giúp chấm dứt sự đau khổ cũng như không kéo dài niềm vui hay niềm hạnh phúc. Vì vậy, ông từ bỏ cuộc sống trần tục và bắt đầu sống cuộc đời lang thang. Tên của ông là Sri Caetanya Mahaprabhu và từ đó Gaoriya Vaesnavism ra đời.

Những ai là ngoại lệ của xã hội là những người phi thường. Chúng ta cũng phải trở thành con người ngoại lệ có ý thức hệ kiên định. Đối với những ai đang đi trên con đường mới hay ai đang xây dựng một điều gì đó mới lạ thì ngoại lệ là điều quý giá như chính cuộc sống của họ vậy.

Hầu hết con người trên trái đất này đều phải ăn thức ăn và uống nước để sống. Đôi khi họ mắc bệnh, dạ dày bị sưng to và qua đời. Nhưng lại có những người là ngoại lệ khi nói "Không, chúng tôi không đến đây để ăn, uống và hưởng thụ". Những ai có lối sống phóng túng dại dột sẽ bị cuốn vào các cuộc tranh chấp và cãi vã, còn những người ngoại lệ sẽ nói "Không, chúng tôi không muốn sống như vậy". Cuộc đời truyền giáo đã được bắt đầu trên trái đất này với những con người này và họ đang ngày càng ca ngợi truyền thống đó. Bản thân họ sẽ làm cho con đường ngoại lệ trở nên ngày một tươi sáng hơn trong quá trình xây dựng lịch sử loài người.

Những người khác sẽ không thể và cũng sẽ không bao giờ làm được điều đó. Nhưng bạn nên nhớ rằng bạn chính là những ngoại lệ và bạn cũng sẽ làm được những điều kì diệu mang tính lịch sử.

Shrii Shrii Anandamurti

(Ngày 9/1/1979, Kalikata; Ánanda Vacanámrtam Phần 8)