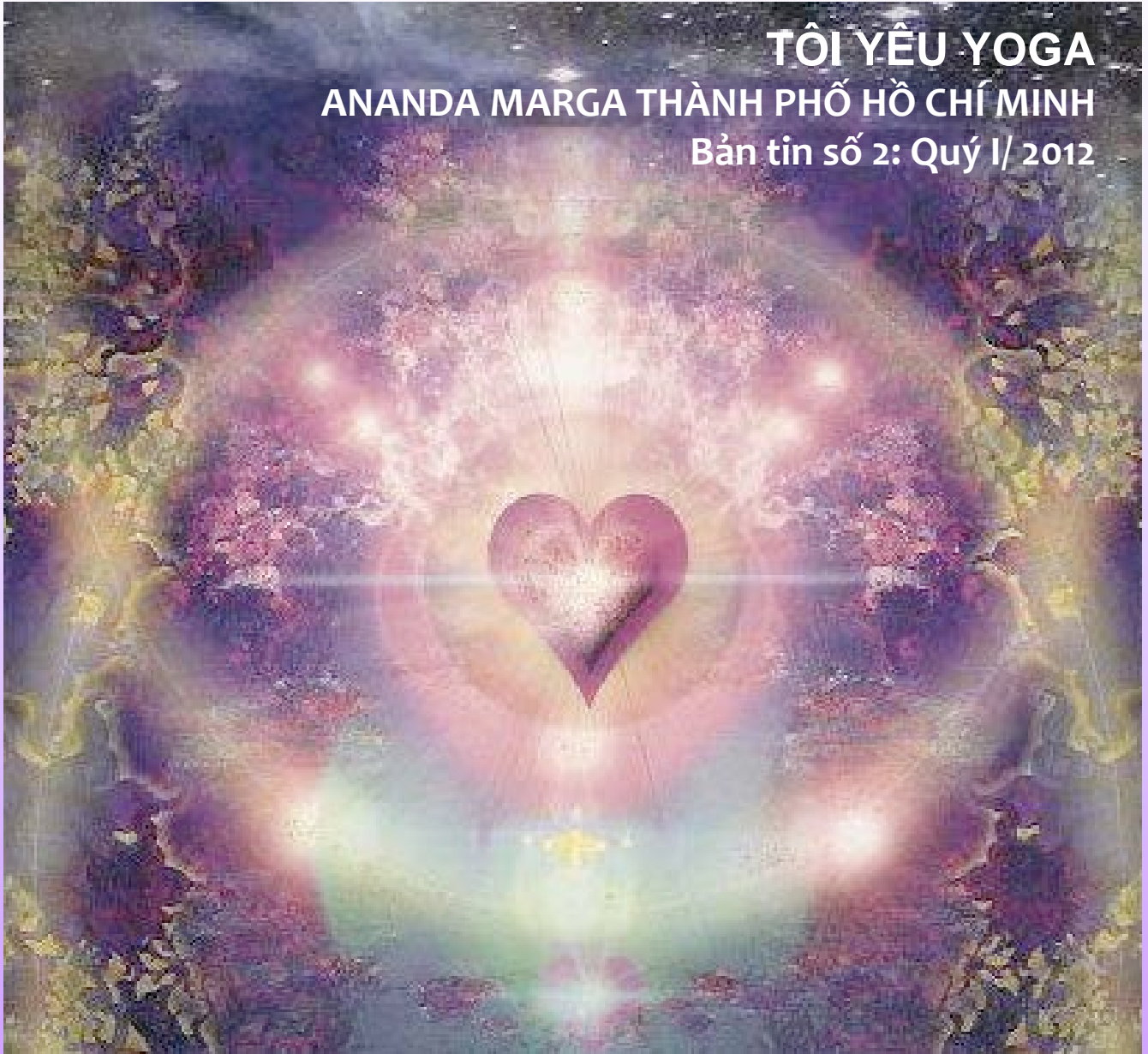


I ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 2: Quý I/ 2012

Điều làm cho tâm trí dịu mềm, mạnh mẽ và dẻo dai để có thể ở trong trạng thái cân bằng thậm chí trong lúc ta đau khổ - và luôn tạo ra cảm giác vui vẻ trong tâm, điều ấy là tình yêu. Lòng sùng tín cũng như tình yêu.

Tình yêu Thượng đế đến với ta vào khoảnh khắc lòng sùng tín dâng trào.



NAMASKAR

Các Anh, Chị, Em thân mến,



Ba tháng đã trôi qua, rất hoan nghênh các anh, chị, em đến với bản tin thứ hai của chúng tôi!

Chúng tôi tin rằng các anh, chị, em có thời gian tuyệt vời trong năm mới. Chủ đề của bản tin số 2 này là “Tình yêu thương vô hạn”

Tháng hai là tháng của tình yêu thương. Đức Thầy của chúng ta đã nói:” “Thiền là sự chuyển dạng tình yêu thương sợ sệt thành tình yêu thương không sợ sệt”; thiền là để hợp nhất hoàn toàn, để hợp nhất, bắt đầu bằng tình yêu thương sợ sệt và kết thúc trong tình yêu thương không sợ sệt, và khoảng giữa tình yêu thương sợ sệt và không sợ sệt là thiền.

Hãy cho chúng tôi trải rộng tình yêu thương của chúng tôi với tất cả vạn vật.

*Với tình yêu thiêng liêng của Ngài,
Didi Ananda Carushila’*

BAN BIÊN TẬP BẢN TIN:

BIÊN TẬP

Trần Thị Thiên Ân (Anudhyana)

ĐỌC VÀ CHỈNH SỬA

Lê Thị Thanh Hằng (Hiranmayii)

DỊCH THUẬT:

Phạm Thị Hồng Yến

Ngô Thị Ngọc Dung (Malinii)

THIỆT KẾ TRÌNH BÀY

Didi Ananda Carushila’

KỸ 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.

Bản tin này dành cho tất cả những người 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 thông tin tốt lành về các hoạt động đã được Ananda Margiis và những người thực hành Yoga thực hiện.

Đức thầy của chúng ta Baba (Shrii Shrii Ananda Murti) 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 công việc tốt lành mà Ananda Margiis 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, góp ý từ anh/chị/em.

CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ I



NỘI DUNG:

Các hoạt động trong quý I	3
Các sự kiện theo thời gian	3
Yoga cho người lớn tuổi	3
Chuyến đi Mỹ Tho, Cần Thơ	3
Amurt, trại nhịn ăn	4
"TRỞ VỀ NHÀ"	5
Nấu ăn chay	9
Kỷ niệm khó quên	10
Bhakti Yoga	11
Mở rộng tình yêu thương với Asana	12

CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ I

- **31/12 – 1/1:** Chương trình đón mừng năm mới ở Phước Tân
- **13/1:** Tiệc tối chay ở lớp yoga của cô Diipa
- **15/1:** Lễ hội mừng năm mới tại nhà cô Nageshvarii
- **18-19/2:** Trại nhịn ăn
- **25/2:** Buffet chay ở Viện Y học dân tộc.
- **3/3:**
 - Nấu ăn chay
 - Lớp yoga cho người lớn tuổi
- **9-10/3:** chuyến đi Mỹ Tho & Cần Thơ
- **17/3:** chuyên đề các lớp tâm trí tại Yoga Hoa sen dành cho học viên mới
- **25/3:** Chuyến từ thiện AMURT
- **30/3 – 1/4:** Trại thiền nâng cao dành cho margiis

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI :

Trại nhịn ăn:

16 - 17/6 hoặc 30/11

Sinh nhật Baba : 5/5

Lớp yoga cho người lớn tuổi:

28, 29/4



Yoga cho người lớn tuổi: 3/3

Bác sĩ Trí mời Ananda Marga trình bày về "yoga cho người lớn tuổi" cho bạn bè. Chúng tôi rất ngạc nhiên có nhiều thanh niên tham dự. Khoảng 15 người tham dự. Chúng tôi trao đổi với nhau về yoga là gì, sau đó cô Karuna đã hướng dẫn cách thở và các tư thế yoga cơ bản cho lớp.



Chuyến đi Mỹ tho & Cần thơ: 9-10 tháng 3

Vào 9-10/3, ba Didis - Didi A. Carushila, và hai Didi từ Hà Nội viếng thăm thành phố Hồ Chí Minh là Didi A. Adhya, Didi A. Tattvaveda, Dada Krpamaya và anh Kamal từ Hoa Kỳ đã thực hiện chuyến thăm các trung tâm yoga ở Cần Thơ. Dada trình bày về thiền và Didi Carushila' chia sẻ "cách sống theo yoga" và "hành động và nghiệp" tại 2 trung tâm yoga ở Cần Thơ. Có 28 chị học thiền. Xin cảm ơn anh Ananda, chị Ishwarii, chị Indumatii đã giúp tổ chức chuyến đi này.

Như con suối không cần ra biển

Nó tự trở mình thành biển

Trái tim em

Trái tim biển lớn tình yêu

Chờ hăng sa những lượn sóng triều xanh, những hải triều âm, những hoa sóng muôn vẻ muôn

màu – hình như lại còn cả muôn hương nữa

Như con suối không cần ra biển

Anh chỉ cần em

Niềm hóa biển

Đề bao la

Thành biển – thơ Trạ Vũ

Nhóm từ thiện Yoga Sài Gòn xin chân thành cảm ơn sự đóng góp của các anh chị em vào buổi công tác thiện nguyện tổ chức phục vụ nấu ăn và tặng quà cho trường khuyết tật Tình thương và cơ sở bảo trợ xã hội Mái ấm Tình mẹ, Xã Mỹ Lâm, Huyện Hòn Đất, Tỉnh Kiên Giang. Nhóm đã phục vụ bữa trưa cho 140 người khuyết tật, 30 em mồ côi (từ 3 tuổi) và 11 Xơ, sau đó tặng quà nhu yếu phẩm và vui chơi với các em mồ côi, vào ngày Chủ nhật 25/3/2012 vừa qua.

TRẠI NHỊN ĂN 18-19 THÁNG HAI: Chia sẻ của chị Thu

Lần đầu tôi đi nhịn ăn

Namaskar, nói với các bạn thế nào về vấn đề này đây nhỉ? Vì sao lại phải nhịn ăn? Nhịn ăn như thế nhằm mục đích gì?

Học yoga được vài tháng cô khuyên tôi hãy tham gia trại nhịn ăn xả độc. Tôi không biết việc nhịn ăn sẽ như thế nào? Đọc các thông tin chỉ biết là nó tốt cho sức khỏe, nên thực hiện. Nghĩ là làm, một phần vì tò mò, một phần muốn xem thử bản thân mình sẽ thế nào khi nhịn ăn trong một ngày trời. Trước bữa nhịn ăn một ngày tôi đã đi hiến máu và ngày kế tiếp là ngày tôi nhịn. Hành trang của tôi mang vào trại nhịn ăn chỉ có nỗi lo lắng là không biết mình có chịu đựng nổi không? Nhưng khi vào cuộc thì sự sợ hãi trong tôi nó bị rút đi hồi nào không hay, tôi thật sự bị cuốn vào những sinh hoạt của trại. Các cô đã xây dựng một chương trình hoạt động của trại nhịn ăn thật linh hoạt, hợp lý, không có một khoảng thời gian trống nào để tôi và mọi người cảm thấy bị mệt mỏi, kiệt sức cả. Càng hoạt động chúng tôi thấy mình càng bị hút vào, cơ thể càng dồi dào năng lượng hăng say cho các chương trình.

Chúng tôi cảm thấy hạnh phúc vì ở trại đó tất cả mọi người đã cho nhau tình yêu thương, chia sẻ cùng nhau những suy tư, nỗi khó khăn của cuộc sống thường nhật. Nhịn ăn là loại ra khỏi cơ thể những độc tố, giúp bạn thanh lọc cơ thể đồng thời cũng loại ra khỏi tâm trí bạn những suy nghĩ tiêu cực, bạn sẽ cảm thấy khi chúng ta nhịn ăn có những khoảng thời gian để ta lắng nghe bản thân, thêm yêu thương trân trọng bản thân mình hơn. Vì có những phút giây chúng ta bị cuốn theo những vòng xoáy của công việc, của các mối quan hệ mà quên mất bản thân mình cần được nghỉ ngơi phục hồi.

Hai mươi bốn giờ mà tất cả chúng tôi trải qua trong khoảng thời gian nhịn ăn đó là hai mươi bốn giờ chúng tôi cảm thấy mình may mắn vì ở nơi ấy tôi cảm nhận được tình yêu thương lan tỏa, niềm tin yêu cuộc sống hiện diện và điều quan trọng nhất là bạn làm được, đó là chiến thắng bản thân vượt qua nỗi sợ hãi trong chính bản thân chúng ta.

Nếu bạn có băn khoăn và lo lắng về việc lần đầu nhịn ăn thì hãy bỏ qua nỗi sợ đi nhé, hãy yên tâm và đừng lo lắng nữa... Còn cảm thấy nó tốt thế nào thì hãy cảm nhận nó đi nhé, và hãy chia sẻ với chúng tôi tất cả những gì bạn cảm nhận được, sẽ tuyệt vời lắm các bạn ạ.



TRẠI THIỀN NÂNG CAO “TRỞ VỀ NHÀ”

30 – 31/3 & 01/4 Tại Master Unit Phước Tân, Biên Hòa, Đồng Nai

- Mỗi buổi hội thảo Yoga đến tôi đều tham gia và đều có những cảm xúc khác nhau sau những ngày hội thảo, điểm chung của buổi hội thảo là giới thiệu và dạy cho chúng tôi biết nhiều điều hơn về Yoga và sức khỏe. Đặc biệt lần này còn giúp tôi tiến bộ hơn về mặt tâm linh, bình thường khi ở nhà tôi rất ít khi ngồi thiền (luyện tập tâm linh), nhưng qua buổi hội thảo này tôi cảm thấy mình đã có tiến bộ hơn, tôi hy vọng sau ngày kết thúc hội thảo tôi vẫn giữ được tinh thần như thế này. Ngoài những điều đó ra sự thân thiện của 1 người, sự chia sẻ với nhau, vui chơi cùng nhau và làm tăng sự thân thiết của các thành viên trong hội và đặc biệt lần này có 1 sự kiện tổ chức nghi lễ cưới của Margii càng làm tôi ngạc nhiên và rất vui. Tóm lại tất cả những điều mà tôi cảm nhận được, đó là đơn giản mà ấm cúng, đơn giản mà dễ thương, đơn giản mà ấm áp, hạnh phúc và tiến bộ.

• Sister Ramadevii

Đây là 1 retreat mà tôi cảm thấy hạnh phúc từ trước tới giờ. Các đề tài mà Dada, Didi giảng đều thỏa mãn sự mong đợi của tôi vì tính hệ thống, chi tiết và sâu sắc, giải đáp được phần lớn những điều khó hiểu đối với tôi. Đặc biệt trong chương trình có nghi lễ tổ chức đám cưới vô cùng tuyệt vời. Gọi lên nhiều cảm xúc trang trọng, ấm cúng, và hơn cả sự vui vẻ, đó là sự hưng phấn cho tất cả mọi người, ai ai cũng cười hát hết mình trong tiếng nhạc và không khí rộn ràng. Tôi chắc chắn rằng đây là 1 kỷ niệm khó quên đối với tất cả các Margii tham dự.



• Ngọc Dung

Trở về nhà giúp tôi tìm thấy chính mình.

• Giang

Tôi đã có trải nghiệm thật khó quên. Chỉ trong hơn 2 ngày nhưng tôi đã có rất nhiều “lần đầu tiên”. Lần đầu tiên nhịn ăn và tôi đã tưởng tượng chắc đến chiều là mình sẽ xỉu nhưng kết quả là 1 sự nhẹ nhàng, thanh khiết trong ngày hôm sau. Lần đầu tiên được tham dự 1 lễ cưới thiêng liêng và thấy mình hòa vào niềm vui và hạnh phúc của những người mà tôi chỉ vừa quen 1 ngày. Xin cảm ơn.

• Titiksu

Namskar,

Lần đầu tiên tham dự hội thảo Yoga tại Master Unit ở Phước Tân với tư cách 1 Margii, tôi cảm thấy rất vui và hạnh phúc. Không khí của hội thảo vừa đầm ấm vừa tràn ngập nụ cười của các Margii. Đặc biệt, hội thảo lần này cũng là nơi đám cưới theo nghi thức Ananda Margar của tôi và Omakrii được tổ chức thật vui và náo nhiệt. Cảm ơn Baba, cảm ơn Dada, Didi và Margii ở miền nam đã ban cho chúng tôi 1 đám cưới trang trọng, nhiều niềm vui và cảm xúc. Sau khi chuyển vào sống tại Sài Gòn, tôi hy vọng tiếp tục được sống và hoạt động trong cộng đồng Ananda Margar rất sôi nổi và đáng yêu này.





- Kumuda**
 Namaskar,
 Chuyến du hành trở về nhà trong đợt retreat này thật tốt đẹp. Chúng tôi cùng nhau thể hiện hết những gì tự nhiên nhất mà từ trước đến giờ hiếm khi có được: hái mít, hái điều, me, chơi trò chơi, đốt lửa trại, đặc biệt có nghi lễ đám cưới cho 2 cặp Margii cực kỳ vui.

Không chỉ thế, những giờ kiirtan, thiền, học lớp, ăn uống, ngủ... cũng đầy những cảm giác thoải mái, không bị gò bó, ép buộc. Từng phút giây, từng chuyển động giống như tất cả đang cùng đi về nhà thật sự và không có gì ngăn trở.

Babanam Kevalam

- Lê Thị Hồng Hạnh**
 Đây là lần đầu tiên tôi tham gia hội thảo Yoga. Tôi cảm thấy rất vui và hạnh phúc, qua lớp hội thảo này tôi biết thêm nhiều điều thú vị, và có thêm nhiều bạn mới.
 Tuy còn nhiều điều về Yoga do các Didi và Dada giảng tôi chưa hiểu, nhưng tôi hy vọng sau này tôi dành nhiều thời gian cho Yoga hơn.

Trong retreat, đã được đạt các thu hoạch sau:

Đã có cơ hội để học hỏi nhiều hiểu biết và kinh nghiệm tâm linh từ Dada, Didi và các bạn Margii khác. Trong thực hành thiền, tập asanas, ăn uống, dạy các lớp Yoga, làm quen nhiều bạn bè mới trong Yoga.

Đã tăng động lực và niềm tin trên con đường thực hành Yoga.

Cho thấy những điều mà mình đã tiến bộ so với quá khứ và những điều chưa hoàn thiện, còn yếu kém mà mình sẽ phải khắc phục trong tương lai, trước mắt là kỳ retreat sắp tới.

Rất phấn khởi thấy bạn bè Margii đã đạt nhiều tiến bộ so với lần retreat trước đây, trong luyện tập tâm linh cá nhân và trong phục vụ xã hội.

Cám ơn buổi retreat đã cho tôi quên đi những lo toan trong cuộc sống thường nhật.



NẤU ĂN CHAY 11/2/2012

Brother Sanatana là bếp trưởng. Tất cả chúng tôi cùng thường thức một bữa ăn ngon với các món ăn bổ dưỡng và phương pháp nấu ăn an lành với tình yêu thương ♥

BÚN HUẾ CHAY

CHUẨN BỊ

- 1 miếng đậu hũ trắng
- 1 cây đậu hũ ky
- 100gr sả băm
- Bún cọng to (luộc chín)
- 1 gói gia vị bún bò huế
- 1 trái gấc nhỏ
- Dầu ăn
- Rau sống: bắp chuối, rau muống chẻ, giá, rau quế, ngò gai, kinh giới.
- Ớt xanh, muối, đường, ớt saté, chanh.



CÁCH LÀM

- **Trái gấc** cắt đôi rồi tách hạt lấy thịt đỏ bỏ vào máy sinh tố xay nhuyễn với dầu ăn. Xong, cho vào chảo với lửa riu và đảo đều cho đến khi chuyển sang màu đỏ vừa ý, tắt lửa, bỏ vào chút muối.
- **Ớt** thì băm nhuyễn.
- **Xả băm**, chảo dầu nóng bỏ xả băm vào đảo đều với lửa nhỏ cho đến khi có mùi thơm thì cho dầu gấc, gia vị bún Huế và ớt băm vào đảo đều cho đến khi sôi và ngấm đều thì tắt lửa.
- **Đậu hũ trắng** chiên vàng, thái miếng nhỏ vừa ăn
- **Đậu hũ ky** cắt ngắn khoảng 1 lóng tay, cho vào chảo dầu chiên với lửa nhỏ.

Nấu nước lèo = 2 khúc mía lau (hoặc 4 trái bắp vàng) + 1 củ cải trắng + 3 củ cà rốt, cho khoảng 2 lít nước lọc nấu cho thật mềm, vớt hết mía ra bỏ. Rồi nêm đường + muối. nấu sôi trở lại. Rồi cho sả băm, dầu gấc vào + tàu hũ + đậu hũ ky chiên. Nêm lại cho vừa ăn

TRÌNH BÀY

Cho bún vô tô, chan nước lèo lên. Ăn với rau sống.



GỎI DƯA LEO

CHUẨN BỊ

- 1/2 kg dưa leo
- 1 trái cà rốt
- 1 miếng đậu hũ trắng
- 100g đậu phụng rang
- 1 trái dưa xiêm
- Ớt xanh, muối, đường, chanh, và dấm
- Rau húng dũi và rau quế
- Nước tương
- Bánh phồng chay hoặc bánh tráng mè đen.

CÁCH LÀM

- Dưa leo xắt làm đôi múc ruột bỏ, rồi xắt sợi nhuyễn
- Cà rốt xắt sợi nhuyễn
- Đậu hũ trắng xắt miếng chiên vàng rồi xắt sợi nhuyễn
- Chiên bánh phồng với lửa nhỏ hoặc nướng bánh tráng mè đen
- Nước chấm, trái dưa chặt miếng lấy nước vào tô, bỏ 1 muỗng canh muối và 2 muỗng canh nước tương, cho đường vào thì tùy nước dưa ngọt nhiều hay ít, vắt nước cốt 2 trái chanh, và ớt. Rồi nêm nếm lại cho vừa theo khẩu vị.
- Dưa leo và cà rốt đã xắt nhuyễn trộn đều với nước chấm vừa đủ, để khoảng nửa tiếng chắt nước ra, cho đậu hũ và rau húng dũi với rau quế xắt nhuyễn vào trộn đều.

TRÌNH BÀY

Gấp gói dưa leo ra đĩa cho đậu phụng rang để nguyên hạt vào trên mặt, và đĩa nhỏ bánh phồng.

Kỷ niệm không thể quên về các sisters và brothers tại Việt Nam.

Lịch sử hình thành Master Unit của chúng ta



Didi Ananda Lalita (Làm việc tại khu vực Manila bao gồm Việt Nam từ 1990 – 1996)

Sau khi làm việc tại Việt Nam được một năm, tôi được yêu cầu tìm một mảnh đất cho master unit dành cho các dự án phục vụ cộng đồng. Vào thời điểm đó, Udvellanda đã tìm được đất cho master unit (MU) và đã tiến hành xây dựng các công trình nhưng vẫn chưa có mảnh đất nào dành cho Didi.

Tôi cùng với các Margiis đã tìm kiếm nhiều nơi, bắt cứ nơi nào có đất bán. Trong một lần cùng với Uma, Karuna và LFT sister của tôi, chúng tôi mất nguyên cả ngày, đi rất xa để xem một mảnh đất nhưng nó vẫn chưa phù hợp. Trên đường trở về, trời mưa to và chúng tôi hầu như ướt hết. Tôi cảm thấy thất vọng và thực sự buồn trong lòng sau những cố gắng của nguyên một ngày không đạt được kết quả gì. Khi chúng tôi đang chuẩn bị để về nhà, Uma nhìn tôi và cô ấy cảm nhận được là tôi đang buồn. Tôi thở dài và tự hỏi “Tại sao Dada (brothers) lại tìm được đất một cách dễ dàng như vậy, trong khi việc này dường như rất khó đối với Didi (sister)?”. Uma đã an ủi và động viên tôi. Baba chắc hẳn đã nghe được những tâm sự của tôi và Baba đã đáp lại bằng một món quà thực sự gây ngạc nhiên. Trong một khoảng thời gian ngắn sau đó, Uma nhắn tin cho tôi và nói cô ấy đã tìm được một mảnh đất thông qua một người quen. Tôi đã đi xem và ngay lập tức thích mảnh đất. Nó không xa mấy từ những mảnh đất của Uma và Dada (brother), giao thông thuận lợi, có sẵn nhiều cây ăn trái được trồng trước đó, con sông phía sau mảnh đất làm cho đất màu mỡ và là một nguồn cung cấp nước cho tưới tiêu. Uma và Dinendra đã trải qua nhiều khó khăn để mua được mảnh đất cho tất cả chúng ta. Người chủ trước của mảnh đất ở rất xa vì vậy rất khó để gặp và thương lượng.

Sau khi mua được mảnh đất, tiến hành đăng ký sở hữu (tất cả những việc này phải mất nhiều thời gian để hoàn thành), chúng tôi tìm được một gia đình margii từ quê lên, xây một căn nhà nhỏ cho họ bắt đầu cuộc sống trên mảnh đất của MU. Chúng tôi đã cố gắng theo sát hướng mà Baba đã đề ra cho MU, mặc dù có nhiều hạn chế, chúng tôi chỉ có thể đi những bước nhỏ tại mỗi thời điểm.

Uma đã giúp đỡ thuê người đào một cái ao. Sau đó Didi Ananda Sushiila và tôi đã đến xem và thực sự ngạc nhiên về kích thước của nó. Nó rộng hơn và sâu hơn những gì chúng ta nhìn thấy bây giờ.

Chúng tôi cũng đào một cái ao nhỏ hơn để thuận tiện cho gia đình margii trong việc tưới tiêu các cây ăn trái và rau củ họ trồng.

Có một thời gian, Prapatii (hiện tại đang sống ở Mỹ) đã thuyết phục chồng cô là Nirmal nghỉ việc là trông coi cả hai MU của Didi và Dada. Ông ở tại MU của Dada và đến MU của Didi để giám sát công việc hoặc làm việc. Trong thời gian Nirmal ở đây, chúng tôi đã trồng hơn 300 cây chuối, thanh long và nhiều hoa màu khác. Chúng tôi hoàn toàn sử dụng phân bón hữu cơ cho toàn bộ cây trồng.

Sau đó, Didi Ananda Sushiila và tôi đã gây quỹ để xây dựng một căn nhà hai gian dành cho các Didis và sister sử dụng khi họ đến đây.

Với phương pháp thích hợp, mảnh đất sẽ trở nên ngày càng màu mỡ hơn. Tôi hy vọng mảnh đất sẽ sớm bắt đầu phục vụ được mục đích của MU như Baba đã hướng dẫn chúng ta.

Tôi thật sự ngưỡng mộ và coi trọng sự giúp đỡ của các sisters và brothers tại Việt Nam, bao gồm Uma và Dinendra. Họ sống cả đời quên mình vì hoạt động phục vụ cộng đồng. Uma đã đi qua một thế giới khác nhưng chị sống mãi trong tim của nhiều người.

Bhakti yoga

Thượng đế của Nhân Loại – DMC 23/6/1968, Manila

Bhakti yoga được phân thành hai nhánh lớn: thứ nhất là sự sùng tín quyền năng và cái còn lại là sự không sùng tín quyền năng. Có ba giai đoạn trong sự sùng tín quyền năng ban phát. Đầu tiên là giai đoạn tĩnh của sự sùng bái quyền năng. Trong cách tu thụ động, tín đồ quan niệm rằng “Ồi đáng tối cao, tôi hâm mộ Người. Ông Y là kẻ thù của tôi. Hãy tiêu diệt ông ta”. Trong trường hợp sùng tín quyền năng dạng tĩnh, tín đồ không muốn trở thành một vớ đáng tối cao. Tín đồ muốn những điều xấu, cay nghiệt đối với kẻ thù của anh/chị ta. Đó là dạng sùng tín tột tệ nhất. Vì đó không phải là sự khao khát của con người để trở thành một vớ đức Thầy, người này sẽ không bao giờ trở nên hòa hợp với đức Thầy. Và vì vậy, đức Thầy tối cao cũng là đức Thầy tối cao của kẻ thù. Cho nên Người có thể hoặc không thể tiêu diệt kẻ thù đó. Sự sùng tín quyền năng dạng tĩnh không phải là sự sùng tín.

Tiếp theo là sự sùng tín biến dị. Trong trường hợp này, tín đồ nói với đáng tối cao rằng, “Tôi hâm mộ Người. Hãy cho tôi tiền. Hãy cho tôi tiếng tăm”. Một đứa trẻ muốn đồ chơi từ mẹ nó. Nếu đứa trẻ bắt đầu khóc, người mẹ sẽ bỏ dở việc đang làm và chú ý vào nó. Nếu đứa trẻ chỉ muốn đồ chơi, nó sẽ không bao giờ có mẹ. Ở đây cũng vậy, tín đồ trong ví dụ đã không diễn tả được mong muốn trở thành một vớ đức Thầy, vì vậy anh ta sẽ không có được sự cứu rỗi. Anh ta sẽ không trở thành một yogi. (Yogi có nghĩa là “một người mà cuối cùng trở nên thống nhất với Đấng Tối cao bản thể). Như vậy, người này chỉ chú trọng vào những tài sản mang tính vật chất. Như chúng ta biết, những tài sản mang tính vật chất chỉ có giới hạn. Tổng số tiền trên thế giới này là vô cùng lớn nhưng đó không phải là vô hạn. Vì vậy đáng tối cao có thể hoặc không thể thỏa mãn những ước muốn như vậy. Ngài còn phải chăm lo cho những sở thích của những đứa trẻ. Ngài không thể đáp ứng những yêu cầu phi lý đó. Vì vậy sự sùng tín biến dị này không phải là sự sùng tín.

Hình thức thứ ba của nhánh tu này được gọi là cách tu sự sùng tín quyền năng về tri giác. Trong trường hợp này con người nói với đáng tối cao rằng “Tôi hâm mộ Người. Nhưng hồi đáng tối cao, tôi già rồi. Hãy cho tôi những gì cụ thể. Tôi muốn sự cứu rỗi. Và Ngài biết tôi chán ghét thế giới này. Hệ thống tiêu hóa của tôi đã rối loạn và tôi không thể ăn được thứ gì. Hãy cho tôi sự bình yên. Hãy cho tôi sự bình yên. Đây là dạng sự sùng tín quyền năng về tri giác bởi vì người ham muốn, tín đồ không muốn bất cứ tài sản vật chất nào. Vì vậy nó tốt hơn dạng tĩnh hoặc dạng biến dị. Nhưng nó cũng là một dạng sùng tín không tốt. Đây không phải là sự sùng tín, vì tu sĩ muốn sự cứu rỗi từ đức Thầy tối cao, nhưng anh ta không muốn đức Thầy tối cao. Như vậy anh ta không phải là một yogi. Một yogi phải hòa hợp bản thân người này với đức Thầy. Một yogi sẽ không yêu cầu bất cứ đồ chơi nào từ đức Thầy. Tiếp đến là sự không sùng tín quyền năng. Ở dạng sự không sùng tín quyền năng có hai thuật ngữ. Thứ nhất là rágánuga devotion; cái còn lại là rágátmiká bhakti. Trong rágánuga devotion, tín đồ nói rằng “Hồi đáng tối cao, tôi yêu mến Người bởi vì tôi tìm thấy được niềm vui trong đó. Tôi không muốn gì từ Ngài cả. Tôi muốn yêu thương Người bởi vì tôi tìm được niềm vui”. Đây là sự không sùng tín quyền năng, nhưng nó vẫn không phải là hình thức sùng tín cao nhất.

Hình thức sùng tín cao nhất gọi là rágátmiká. Trong hình thức này, tín đồ nói rằng, “Hồi đáng tối cao, tôi yêu mến Người. Tôi muốn yêu thương Người. Và tại sao tôi muốn yêu thương người? Bởi vì tôi muốn tình yêu của tôi mang đến cho Người niềm vui. Tôi yêu mến Người không phải vì niềm vui cho chính mình là vì nó mang lại niềm vui cho Người”. Đây là dạng cao nhất của sự sùng tín. Và bằng sức mạnh của rágátmiká devotion, yogii tiếp xúc gần nhất với Đấng Tối cao bản thể và trở thành một vớ Người. Khi tình yêu của tín đồ là để mang lại niềm vui cho đáng tối cao chứ không phải cho chính bản thân anh ta, tâm trí của người này trở nên chủ thể hóa. Như vậy, tâm trí hòa nhập hoàn toàn vào tâm trí của đáng tối cao. Và đó là tại sao rágátmiká devotion mới là sùng tín. Và thông qua sự sùng tín này, yogi đạt tới đỉnh cao của chân phúc. Tín đồ và đáng tối cao của họ trở thành một. Đây là mục đích duy nhất của cuộc sống loài người - trở thành một vớ Người.



Mở rộng tình yêu thương với Asana

Cơ thể con người là bộ máy sinh học và nó được điều khiển bởi hệ thần kinh, các tuyến và các tuyến phụ.

Sự luyện tập asanas kích thích các cơ quan trong cơ thể, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ thần kinh và đặc biệt các tuyến nội tiết. Việc các tuyến nội tiết này tiết ra quá nhiều hay quá ít không những gây ra bệnh tật mà còn gây ra các xáo trộn khác nhau về tinh thần và cảm xúc, và gây ra các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, hận thù, giận dữ, sợ hãi. Những cảm xúc này làm suy giảm sức khỏe và sự bình yên của tâm trí.

Các asana phát huy áp lực không dễ nhận thấy trên các tuyến khác nhau, giúp lấy lại sự cân bằng trong việc điều tiết việc sản xuất các hormones, và mang lại sự cân bằng về cảm xúc và sự bình an của tâm trí.

Các luân xa là các trung tâm năng lượng không dễ nhìn thấy dọc theo cột sống. Những trung tâm thuộc về tâm linh này có liên hệ với các tuyến nội tiết.

Trong tiếng Phạn, “luân xa” có nghĩa là “bánh xe” hoặc “vòng tròn”. Các luân xa là các trung tâm phụ của trí óc. Luân xa có rất nhiều khía cạnh và chức năng. Chúng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, trạng thái tinh thần và sự phát triển tâm linh. Những kiến thức về luân xa vẫn chưa được hoàn chỉnh và cần nhiều hơn nữa những nghiên cứu trong lĩnh vực này. Mỗi luân xa mang một khía cạnh về tâm linh và một khía cạnh về thể chất. Có bảy luân xa chính nằm trên và dưới tùy sống. Rải rác xung quanh các luân xa là vô số các tuyến khác nhau tiết ra hormone. Đây chính là khía cạnh về thể chất của luân xa. Các dây thần kinh quan trọng xuất phát từ cột sống và đi đến các cơ quan cụ thể và các vùng trong cơ thể cũng có liên quan đến các luân xa.

Cơ thể con người là bộ máy sinh học và nó được điều khiển bởi hệ thần kinh, các tuyến và các tuyến phụ.

Sự luyện tập asana kích thích các cơ quan trong cơ thể, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ thần kinh và đặc biệt các tuyến nội tiết.

Việc các tuyến nội tiết này tiết ra quá nhiều hay quá ít không những gây ra bệnh tật mà còn gây ra các xáo trộn khác nhau về tinh thần và cảm xúc và gây ra các cảm xúc tiêu cực như lo lắng, hận thù, giận dữ, sợ hãi. Những cảm xúc này làm suy giảm sức khỏe và sự bình yên của tâm trí.

Các asanas phát huy áp lực không dễ nhận thấy trên các tuyến khác nhau, giúp lấy lại sự cân bằng trong việc điều tiết việc sản xuất các hormones, và mang lại sự cân bằng về cảm xúc và sự bình an của tâm trí.

Các luân xa là một trung tâm năng lượng không dễ nhìn thấy dọc theo cột sống. Những trung tâm thuộc về tâm linh này có liên hệ với các tuyến nội tiết.

Trong tiếng Phạn “luân xa” có nghĩa là “bánh xe” hoặc “vòng tròn”. Các luân xa là các trung tâm phụ của trí óc. Luân xa có rất nhiều khía cạnh và chức năng. Chúng ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, trạng thái tinh thần và sự phát triển tâm linh. Những kiến thức về luân xa vẫn chưa được hoàn chỉnh và cần nhiều hơn nữa những nghiên cứu trong lĩnh vực này. Mỗi luân xa mang một khía cạnh về tâm linh và một khía cạnh về thể chất. Có bảy luân xa chính nằm trên và dưới tùy sống. Rải rác xung quanh các luân xa là vô số các tuyến khác nhau tiết ra hormone. Đây chính là khía cạnh về thể chất của luân xa. Các dây thần kinh quan trọng xuất phát từ cột sống và đi đến các cơ quan cụ thể và các vùng trong cơ thể cũng có liên quan đến các luân xa.

