TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 3: Quý 2 Năm 2012

Happy Baba's Birthday!!

Thông Điệp sinh nhật Baba năm 2012

Sự Thật Tối Cao và Cám Dỗ của Vật Chất

"Những ai đi theo con đường Sự Thật Tối Cao đương nhiên phải đấu tranh chống lại những nghiệp quả do sự cám dỗ của vật chất, những đòi hỏi bản năng. Họ sẽ phải kiểm soát những xu hướng thô thiển như lòng tham tiền bạc, sự khao khát tiếng tăm, sự ưa chuộng vẻ ngoài cao đạo, hay sự ham muốn được nghe những lời ca tụng phỉnh phờ"

(Shubhasita Samgraha III)

Chào mừng tất cả mọi người!

NAMASKAR

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Ngày 5 tháng 5 là sinh nhật Baba thân yêu của chúng ta. Baba sinh vào lúc bình minh ngày trăng tròn vào tháng 5 năm 1922. Năm nay là năm kỷ niệm 90 năm ngày sinh của Baba. Chúng tôi đã kỷ niệm sinh nhật Baba bằng các hoạt động phục vụ - đó là chương trình khám bệnh từ thiện gần Master Unit của chúng tôi ở xã Phước Tân. Bên cạnh đó, anh Sanatana đã tổ chức buổi cơm tối chay, các trò chơi và giới thiệu các hình ảnh về cuộc sống của Baba.

Nhân dịp sinh nhật Baba, chúng tôi muốn mời các anh/chị/em thực hiện một giải pháp tâm linh. Mỗi người sẽ đặt ra cho mình một mục tiêu tâm linh mà mình muốn đạt được trong năm tiếp theo, ít nhất là đến ngày sinh nhật của Baba vào năm tới. Ví dụ, ngồi thiền thường xuyên, ăn chay, tổ chức hoạt động phục vụ từ thiện v.v…
Anh/chị/em có thể tham gia những hoạt động này trên facebook:
https://www.facebook.com/groups/AM1universalfamily/
Anh/chị/em cũng có thể chia sẻ ý kiến với chúng tôi bằng cách gửi email. Chúng tôi cầu chúc cho tất cả anh/chị/em đều đạt được mục tiêu tâm linh của mình.
Với tất cả tình yêu thương 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)

THIẾT KẾ TRÌNH BÀY
Didi Ananda Carushila'

KỸ THUẬT
Nirmala

LIÊN LẠC THƯ TỪ
Thư gởi ban biên tập, bình luận, và các ý kiến đóng góp khác cho bản tin vui lòng gởi 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.

NỘI DUNG

CÁC HOẠT ĐỘNG TỪ THÁNG 4 ĐẾN THÁNG 6 3
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI 3
Tư Thế Kiết Già - thơ Trụ Vũ 3
Các hoạt động phát triển Master Unit 4
Hoạt động phục vụ 5
Sức khỏe 7
Baba: Prabhat Rainjan Sarkar 8

CÁC HOẠT ĐỘNG TỪ THÁNG 4 ĐẾN THÁNG 6

•**Ngày 21 tháng 4:** 5h - 6h30 tối: lớp học thiền 2 dành cho người mới bắt đầu. Chủ đề: "Các tuyến và các xu hướng" tại Yoga Hoasen
•**Ngày 5 tháng 5:** Sinh nhật Baba; khám bệnh từ thiện, ăn tối chay.
•**Ngày 19 tháng 5:** 5h - 6h30 tối: lớp học thiền 3 dành cho người mới bắt đầu. Chủ đề: "Tính khoa học của thiền" tại Yoga Hoasen
•**Ngày 16 - 17 tháng 6:** Trại nhịn ăn tại nhà chị Nageshvarii

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

•**Ngày 14, 15, 21 và 22 tháng 7:** Chương trình huấn luyện giáo viên dạy yoga
• **Ngày 1 tháng 8:** Shra'vanii Pu'rnima' (Baba khai tâm đệ tử đầu tiên - Kalicharanji năm 1939)
• **Ngày 25 - 26 tháng 8:** Trại nhịn ăn
•**Ngày 14 tháng 9:** Prabhat Sam'giita (ngày Baba sáng tác bài P.S. đầu tiên)

Tư Thế Kiết Già - thơ Trụ Vũ

Trong tư thế kiết già
Cành hoa nhân phẩm nở
Chân xếp đài tự chủ
Tay xòe cánh tự do

Rồi khi hoa mãn khai
Cọng hoa lìa gốc rễ
Trong mặt trời trí tuệ
Hương bay vượt trần ai

Ôi hồn hoa xuất thế

CÁC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN MASTER UNIT (MU)

Ngày 6 tháng 5 : Nhóm kiến trúc sư thăm MU
Ngày 25 tháng 5 : Đi công tác Phan Thiết với giáo sư về cây neem
Ngày 7 tháng 6 : Họp với cô Chi về bệnh viện xanh (thân thiện với môi trường)
Ngày 7-8 tháng 6 : Lễ đào giếng, bắt đầu đào giếng
Ngày 9 tháng 6 : Kĩ sư đến MU tìm hiểu về hệ thống tưới tiêu
Ngày 10 tháng 6 : Họp tổng kết về MU
Ngày 15 tháng 6 : Kiến trúc sư Thi trình bày kế hoạch tổng thể về MU
Ngày 19 tháng 6 : Lễ đặt viên đá đầu tiên và khởi công xây dựng nhà Uma

BẢN ĐỒ KIẾN TRÚC CẢNH : **Kts. Đinh Quốc Thi**

1. Lấy công trình nhà thiền, trước có hồ cảnh quan hình tròn 838 m2 làm trung tâm
2. Bên Tả làm ao, trồng cây – Bên hữu làm nhà, chuồng trại
3. Ở giữa là vườn ươm, trồng hoa, tạo cảnh quan
4. Tiếp cận Khu QH là bãi đậu xe
5. Công trình hành chính, xưởng sản xuất gần đường đối ngoại
6. Chòi thiền đặt trong rừng cây, với đường đi bộ không rộng quá 2m
7. Đất nông nghiệp 2,4ha đặt ở vị trí hay có triều cường sông dâng cao

Nhóm MU chụp hình chung với giáo sư về cây neem và lễ đào giếng

Lễ đặt viên đá đầu tiên và khởi công xây dựng nhà Uma

nhà Uma

NHÓM CỨU TẾ ANANDA MARGA UNIVERSAL (AMURT – AMURTEL)

CHƯƠNG TRÌNH KHÁM BỆNH TỪ THIỆN

Nhân dịp Sinh Nhật lần thứ 91 của BaBa, nhóm từ thiện đã tổ chức khám chữa bệnh cho bà con nghèo tại xã Phước Tân - Đồng Nai vào ngày 5.5.2012

Tổng kết buổi khám từ thiện:

1/ Số BS & DS tham gia khám bệnh & phát thuốc: 45

2/ Tình nguyện viên: 15 sinh viên y khoa

3/ Hỗ trợ hậu cần: 15

4/ Số bệnh nhận được khám bệnh và phát quà: 170 người

5/ Mỗi phần quà gồm: 2 hộp sữa ông thọ + 1 chai dầu ăn + 1 chai nước tương + 1/2kg đường + 1 cục xà bông + 1 chai dầu gội đầu

6/ Tổng cộng quà : 200 phần. Số quà còn lại (30 phần) + 40 chai nước tương được gửi lại Thầy Tiến - Phòng Đông y để phát cho bà con nghèo

Xin chân thành cảm ơn sự đóng góp nhiệt tình của tất cả mọi người đã giúp cho chương trình được thực hiện thành công & chia sẻ bớt phần nào khó khăn của bệnh nhân nghèo vùng xa.

Đặc biệt cảm ơn anh Dinendra và Trideva, chị Radh và cô Karuna là những người tiên phong chủ chốt trong sự kiện mang lại nhiều niềm vui và cảm hứng cho mọi người này.

ẢNH CHỤP BUỔI KHÁM TỪ THIỆN

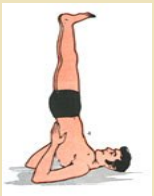
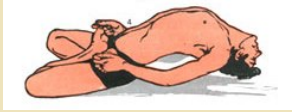
TRẠI NHỊN ĂN NGÀY 16 - 17 THÁNG 6 NĂM 2012

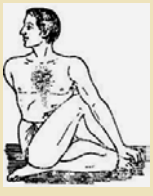
15 học viên yoga đã tham gia trại nhịn ăn của chúng tôi. Lần này chúng tôi đã được nhiều học viên giúp đỡ và hỗ trợ để việc tổ chức trại nhịn ăn được thành công. Xin cám ơn tất cả mọi người, đặc biệt là chị Nageshvarii vì đã cho mượn địa điểm và là nhà tổ chức chính, chị Nirmala đã phiên dịch, anh Tapan đã hỗ trợ tất cả các lớp học và trò chơi, chị Mukta đã nấu ăn, chị Pavana và chị Advaita đã giúp dạy yoga và đem lại niềm vui trong các trò chơi.

CÁCH ĐƠN GIẢN ĐỂ TRỊ TẤT CẢ CÁC BỆNH: Parashram - từ anandamargaforum

Trong thế giới rộng mở của yoga có hơn 50,000 thế asana. Và trong 50,000 thế này, Baba đã tinh lọc lại gần 42 thế mà chúng ta sử dụng trong hệ thống Ananda Marga của chúng ta.
Baba nói, "Có hơn 50,000 thế asana, trong số chúng một vài thế liệt kê ở đây là tối cần thiết cho con đường thiền định" (Caryacarya, phần 3). Và đặc biệt trong Ananda Marga Yoga, có 2 asana mà Baba đưa ra chữa được tất cả các bệnh tật.

(a) Thế thứ nhất là sarvaungasana [đứng trên vai]. Và như tên gọi của nó sarvaungasana là làm sạch toàn bộ cơ thể. 'Sarva' nghĩa là tất cả ; 'aunga' nghĩa là chi và cơ quan; và 'asana' nghĩa là vị trí thoải mái. Vậy là bằng cách thực hiện asana này toàn bộ cơ thể - tất cả chi và cơ quan được trẻ hoá và chữa trị khỏi mọi kiểu bệnh và ốm đau.
(b) Asana thứ hai với chất lượng thuốc trị bá bệnh này là matsyendrasana [vặn cột sống]. Như đã đề cập sarvaungasana, bản thân tên gọi này chỉ ra rằng nó có lợi cho tất cả các cơ quan v.v. Nhưng trường hợp này không trùng hợp với tên - matsyendrasana. Lý do là matsyendrasana được đặt tên theo tên một hoàng tử, người đã trở thành nhà yogi vĩ đại. Tên của hoàng tử là Matsyendranath. Và vì chính anh ấy là người tạo ra asana này, asana được gọi tên: matsyendrasana. Asana này dành cho nam.
(c) Thật rõ ràng rằng cả hai asanas này có ảnh hưởng tích cực lên toàn bộ cơ thể. Nhưng tên của một asana diễn tả ý tưởng này trong khi asana kia không. Mặc dù thế, về mọi mặt lợi ích của hai asana này là gần như nhau.
(d) Trong sarvaungasana, mắt thậm chí cũng có bài tập thích hợp bằng cách hướng tập trung về phía ngón chân cái. Tương tự, trong matsyendrasana, mắt có lợi ích lớn từ tìm việc nhìn xa qua bên trái và bên phải trong chuyển động vặn người.
(e) Vậy là cả hai bài tập asana này vận động & làm hồi sinh toàn bộ cơ thể từ đầu đến chân. Cụ thể các asana này đem lợi ích đến tay, chân, miệng, mũi, mắt, đầu, tai, lưỡi cũng như tất cả luân xa của cơ thể.
(f) Đối với sarvaungasana, asana bổ sung cũng cần được thực hiện. Đó là matsyamudra, hay là tư thế con cá. Vậy là trước tiên một người nên thực hiện sarvaungasana, sau đó nên nghỉ ngơi trong 15 giây bằng tư thế shavasana (tư thế xác chết), rồi thực hiện matsyamudra. Thông thường, sarvaungasana sẽ được thực hiện gấp đôi thời gian thực hiện matsyamudra. Ngay sau khi hoàn thành matsyamudra một người có thể bắt đầu tư thế sarvaungasana. Nhưng shavasana nên được thực hiện giữa mỗi Sarvaungasana và Matsyamudra.
(g) Những người bị cao huyết áp không nên thực hành sarvaungasana.
(h) Trong hệ thống Ananda Marga của chúng ta, asana đã không được chọn dựa theo rèn luyện thể chất mà thôi. Hơn thế nữa Baba đã lựa chọn một cách hoàn hảo các asana mà có ích cho việc duy trì sức khoẻ dồi dào cũng như việc điều tiết các tuyến hợp lý - và giúp cơ thể hoà hợp với các bài thực hành tâm linh. Các bài tập asana như vậy đã được bao gồm chủ yếu trong hệ thống Ananda Marga của chúng ta. Đó là lý do tại sao Baba chỉ chọn 42 asana cho Ananda Margiis.



BABA: Prabhat Rainjan Sarkar

- Prabhat Ranjan Sarkar cũng được biết với tên tâm linh của Người, Shrii Shrii Anandamurti (Ánandamúrti, là từ sam'skrita nghĩa là "Hiện thân của Hạnh phúc")
- Người được sinh ra vào lúc trăng tròn của Vesha'khii Pu'rnima' (Buddha Purnima), vào ngày 21 tháng 5 1921 (lúc 6:07 sáng)
- Người được đặt tên là Prabhat Rainjan, có nghĩa là "bình minh đỏ thẫm" vì Người được sinh ra khi mặt Trời mọc trong khung cảnh màu đỏ lộng lẫy.
- Vào ngày 9/1/1955, P.R. Sarkar thành lập tổ chức "Ananda Marga Pracaraka Samgha" (Ananda Marga: Con Đường Chân Phúc)
- Ananda Marga bắt đầu tại thị trấn Jamalpur, Bihar, Ấn Độ vào năm 1955.

NHIỆM VỤ CỦA ANANDA MARGA Tự nhận thức và phục vụ nhân loại

- Triết lý của Prabhat Rainjan Sarkar bác bỏ một cách mạnh mẽ những giáo điều, mê tín dị đoan và những nguyên tắc chẳng hạn như chế độ giai cấp.
- Ông đã dạy thực hành tâm linh để phát triển bản thân và thôi thúc những người khát vọng đứng vững mạnh mẽ chống lại bóc lột và tham nhũng.
- Baba đã viết hơn 100 cuốn sách khác nhau thuộc nhiều lĩnh vực như chủ nghĩa thần bí, vũ trụ học, xã hội học, lịch sử, giáo dục, yoga, y học, dược học, đạo đức, tâm lý học, khoa học nhân văn, ngôn ngữ học, kinh tế, sinh thái học, nông nghiệp, âm nhạc và văn chương.
- Baba đã trình bày hàng ngàn bài diễn thuyết và sáng tác hơn 5,000 bài hát thần diệu.
- Baba; một người sáng tác, nhà triết học, nhà khoa học, nhà lý luận xã hội và là một nhà lãnh đạo tinh thần.
- Baba nhận được sự ngưỡng mộ tại hơn 130 quốc gia.
- Trước năm 1970 Ananda Marga đã trở thành tổ chức toàn cầu với chi nhánh ở châu Âu, Châu Mỹ, Châu Phi, Châu Á và Châu Úc. Ngày nay Ananda Marga có nhiều trung tâm hoạt động xã hội và tâm linh ở hơn 120 quốc gia trên thế giới.

BABANAM KEVALAM TÌNH YÊU CÓ MẶT Ở KHẮP MỌI NƠI

"Đó là mối quan hệ rất thân thuộc và cá nhân. Parama Puruśa không phải là thẩm phán, cũng không là các cá nhân bị cáo buộc. *Mối quan hệ giữa Parama Puruśa và con người là mối quan hệ thân thuộc và ngọt ngào.*
Các tín đồ nhắc các học giả rằng nỗ lực của họ là các bài thực hành mang tính phù phiếm và tuyên bố môt cách rõ ràng là họ thuộc về Parama Puruśa, và Parama Puruśa cũng thuộc về họ. Tôi nói cho các bạn một vài điều ở Calcutta về thế giới của Bába. Bába xuất thân từ từ Sańskrta, Vapra. Vapra-Bappá-Bábá. Vapra nghĩa là "thân yêu" Parama Puruśa là thân yêu với tất cả mọi người, và vì thế con người gọi Người là Bábá. Tương tự như vậy, mọi vật được sinh ra trong tình thân yêu của Parama Puruśa, vì vậy đối với Parama Puruśa tất cả các thực thể được tạo ra là Bábá. Đây là mối quan hệ khác thường. Khi các tín đồ hát Bábá Nám Kevalam, Parama Puruśa thì cũng hát Bábá Nám Kevalam. Điều này có nghĩa là Parama Puruśa tồn tại bởi vì các tín đồ tồn tại, và các tín đồ tồn tại vì Parama Puruśa tồn tại. Quan hệ của họ là quan hệ phụ thuộc."

Trích từ "Biết đến Người là thoát khỏi mọi xiềng xích" xuất bản trong "Sự diễn đạt tối cao, quyển 1"