

# TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA  
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Bản tin số 4: Quý 3 Năm 2012

Hỡi đáng tối cao,  
Hãy dẫn đường cho con từ nơi tối tăm  
đến nguồn ánh sáng.  
Prabha'ta Sam'giita Số 1

# Chào mừng tất cả mọi người!

## NAMASKAR

*Các Anh/Chị/Em thân mến,*



Prabha'ta Samgiita bắt đầu cuộc hành trình vào ngày 14/09/1982 tại Deogarh, Bihar, India. Samgiita có nghĩa là sự kết hợp của thanh nhạc, nhạc khí và sự nhảy múa. Prabhat đã được đặt tên theo người nhạc sĩ sáng tác những bài hát này. Từ prabhata cũng có nghĩa là "bình minh". Prabhat Samgiita gọi lên một bình minh mà trong đó lời bài hát, giai điệu và các vũ điệu đã được hình thành và biểu diễn – một nguồn cảm hứng mới trong sinh hoạt tâm linh tập thể thông qua sự hòa quyện những vẻ đẹp của các loại hình nghệ thuật này. Tác giả, Shrii Prabhat Ranjan Sarkar (Baba) đã sáng tác 5018 bài hát trong vòng 61 năm cuộc đời của Người. Baba đã tìm thấy được câu trả lời diễn tả sự khát khao mộ đạo qua Prabha'ta Sam'giita. Thực hành Yoga thường được biết đến như sự uốn vặn cơ thể một cách kỳ lạ, duy trì được tuổi trẻ, vẻ đẹp và giúp kéo dài cuộc sống. Mục đích chính của nó là hợp nhất tinh thần, tâm trí và thể chất đồng thời tìm thấy được sự giác ngộ của bản thân và vũ trụ. Hát những bài hát cầu nguyện là một trong những cách để đạt được những điều này. Hầu hết các bài Prabha'ta Sam'giita được viết bằng ngôn ngữ Bengali, chỉ một số bài được viết bằng tiếng Anh.

Chúng ta có thể học và thực hành Prabha'ta Sam'giita tại các website: [www.prabhatasamgiita.net](http://www.prabhatasamgiita.net), [songsofprsarkar.net](http://songsofprsarkar.net), [www.innersong.com](http://www.innersong.com)

*Với tình yêu thương tuyệt diệu của Người,  
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)

Trần Thúy Ngọc (Citra)

### **THIẾT 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](mailto:tyyhcm@yahoo.com)

### **ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN**

[www.yogahoasen.com](http://www.yogahoasen.com)

[www.Anandamarga.org](http://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 TỪ THÁNG 7 ĐẾN THÁNG 9 NĂM 2012

## NỘI DUNG

Các hoạt động từ tháng 7 đến tháng 9	3
Các sự kiện sắp tới	3
Chương trình huấn luyện giáo viên dạy yoga	4
Buổi chia sẻ: Phương pháp tăng cường sức khỏe tự nhiên	5
Các hoạt động phát triển MASTER UNIT	6
Nấu ăn chay	7
Sức khỏe	8

Bài hát số 1698 (18/08/1984) K  
AJÁNÁ PATHIK

AJÁNÁ PATHI--K, THÁMO GO KŚÁÑIK--  
TO-MÁY PA-RÁBO MÁ-LÁ-----

KUSUM PARÁ-GE- SMITA ANURÁ-GE-  
SÁJÁYE ENECHI DÁLÁ-----,  
TO-MÁY PA-RÁBO MÁ-LÁ-----

GÁN GEYE CALIYÁCHI TOMÁ-RE  
TUŚITE-  
SURE LAYE SÁDHIYÁCHI TAVA SAMGII-  
TE-  
PRIITI SAMVITE- MADHUMÁKHÁ CI-TE  
MANDRITA MAN MEKHALÁ-----,  
TO-MÁY PA-RÁBO MÁ-LÁ-----

CHANDE CHANDE- NÁCI TOMÁ-RE  
BARITE-  
UCCHAL ÁNANDE- SUDHÁ-R SARITE-  
CÁI NÁ KICHU- NITE CÁI SHUDHU DI-TE-  
BHÁLOBÁSÁ PARÁN DHÁLÁ-----,  
TO-MÁY PA-RÁBO MÁ-LÁ-----

O unknown traveler, pause for a while, I shall garland you. With love and smile, I have decorated the fragrant floral bouquet, and brought for you. I continued singing song for pleasing you; I have rehearsed your song with melody and rhythms. With attraction of love, and sweetness absorbed mind, my mental ornament is resonating. Adoring you, I danced with the rhythms; I am under overwhelming bliss with the stream of nectar. I do not want to take anything, only want to give heartfelt love.

## CÁC HOẠT ĐỘNG TỪ THÁNG 7 ĐẾN THÁNG 9

- Ngày 14, 15, 21 và 22/ 7: Chương trình huấn luyện giáo viên dạy yoga
- Ngày 1/8: Shra'vanii Pu'rnima'
- Ngày 11 / 8: Nấu ăn chay
- Ngày 12 / 8: Master Unit – Lễ chào mừng nhà mới Uma
- Ngày 25 – 26/ 8: Trại nhịn ăn
- Ngày 26/8: Chương trình từ thiện của AMURT
- Ngày 8/ 9: Nấu ăn chay
- Ngày 14/ 9: Ngày Prabha'ta Sam'giita
- Ngày 26/ 8: Chương trình từ thiện của AMURT
- Ngày 29-30 tháng 9: Buổi chia sẻ: Phương pháp tăng cường sức khỏe tự nhiên

## CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

- Ngày 28-29 / 10: Hội thảo tâm linh, Yoga
- Ngày 22-23 / 12: Trại nhịn ăn

Ôi người lữ khách lạ, xin hãy chờ một lát tôi sẽ tặng Người một vòng hoa Tôi mang đến đây một lẵng hoa đã được cắm sẵn Trong đó là phần hoa và tình yêu dâng trào Tôi ca hát để làm vui lòng Người với tất cả lòng chân thành. Rồi tôi mời Người hát những bài hát của Người với những giai điệu du dương êm ái Tâm trí tôi sôi động hòa cùng tình yêu ngọt ngào của Người với rất nhiều rượu ngon và tình yêu chan chứa. Tôi không cần gì ở Người. Trái lại tôi muốn trao cho Người trái tim yêu thương của tôi.

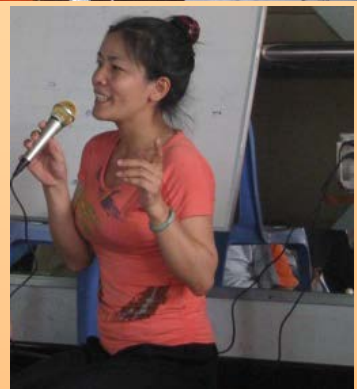


## Chương trình huấn luyện giáo viên dạy yoga 14-15,21-22/7/2012

Khóa huấn luyện giáo viên Yoga rất cần thiết cho các giáo viên yoga lâu năm và mới. Chúng tôi đã chia sẻ những kinh nghiệm với nhau, bổ sung kiến thức cho nhau và cùng nhau thực hành tâm linh. Dada Arnavananda và Dada Sumitananda đã có buổi nói chuyện về những chủ đề khác nhau. Anh Tesa đã trình bày về giải phẫu học. Didi Ananda Madhudyotna đã cùng tham gia với chúng tôi. Có khoảng 70 người đã tham gia khóa huấn luyện này. Xin chân thành cảm ơn Câu lạc bộ Rạng Đông, ban tổ chức và tất cả mọi người đã giúp cho khóa huấn luyện thành công tốt đẹp.



# Chương trình huấn luyện giáo viên dạy yoga



## BUỔI CHIA SẺ Phương pháp tăng cường sức khỏe tự nhiên Ngày 29/09/2012



Chị Sarita đã học thiên vào năm 1989. Chị đã sang Ấn độ vào năm 1989 và đã trải nghiệm 9 tháng với Baba (Shrii Shrii Ananda Murti), Đức Thầy của chị. Chị là bác sĩ chữa bệnh theo phương pháp dưỡng sinh Ấn độ (Ayurveda), và là giáo viên dạy xoa bóp. Chị thực hành chữa trị theo phương pháp vi lượng đồng căn. Chị đã làm phiên dịch cho Bác sĩ Jacob; vị bác sĩ Ấn đã thiết lập nhiều bệnh viện chữa trị theo phương pháp tự nhiên ở Nam Ấn. Chị cũng là phiên dịch cho cơ sở chữa trị theo phương pháp vi lượng đồng căn của bác sĩ Lado, vị bác sĩ vi lượng đồng căn Tiệp.

2 ngày chia sẻ về phương pháp chữa trị tự nhiên do Dự án Làng Sinh thái (Master Unit) và Yoga Hoa Sen tổ chức để gây quỹ phát triển làng sinh thái. Có khoảng 199 người tham dự, không kể đội ngũ tổ chức và một số giáo viên yoga. Chị Sarita đã từ Thái lan đến và kết hợp với chuyến du lịch của mình để giúp chúng tôi. Chúng tôi đã học hỏi rất nhiều việc chị đương đầu với các vấn đề qua thái độ thân thiện và khiêm tốn của chị. Chị đã chỉ cho chúng tôi nhiều phương pháp hữu ích về cách chữa trị tự nhiên cho bản thân, cách lắng nghe, quan sát và nhận thức vị bác sĩ trong cơ thể mình và để cho cơ thể chúng ta tự chữa trị mà không cần phải dùng thuốc hóa học, thường tạo ra phản ứng phụ và lấp liếm cơn bệnh. Xin cảm ơn chị rất nhiều về mọi sự đóng góp và phục vụ để phát triển cộng đồng của chúng ta..

# CÁC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN MASTER UNIT (MU)

Ngày 12/8: Chúng tôi đã tổ chức lễ tân gia với 3 giờ Akhanda kiirtan.

Ngày 29-30/8: Buổi chia sẻ phương pháp chữa trị tự nhiên (Chương trình gây quỹ MU)



## KẾ HOẠCH TƯƠNG LAI

Kế hoạch về những bước tiếp theo: chúng tôi sẽ cần chuẩn bị đất để trồng trọt và cho các phương tiện khác, vì lý do đó chúng tôi có chương trình bảo tồn nước:

Chương trình bảo tồn nước Làng Sinh Thái (Master Unit) có 2 đề án:

1. **Đề án hệ thống tưới tiêu**: Chúng tôi cần khoảng 30,000\$ để phát triển ao hồ cho hệ thống tưới tiêu. Chúng tôi sẽ phát triển những ao hiện hữu, xây những ao quy mô nhỏ và lớn, xây hệ thống kênh dẫn nước.

2. **Trồng cây rừng**: Đề án trồng rừng; chúng tôi kêu gọi hỗ trợ cây sấu đầu, cây trôm, và cây ăn trái. Mọi người có thể tặng cây hay tài trợ 50,000 VND cho 1 cây (2\$/cây). Chúng tôi sẽ trồng khoảng 1.500 cây trên mảnh đất lớn và khoảng 1.000 cây trên mảnh đất nhỏ.



Tất cả chúng ta đều cần chăm sóc để giúp đỡ môi trường chúng ta.  
Có nhiều cách để mỗi người trong chúng ta tạo nên sự khác biệt.

## HÃY ĐỖ ĐẦU CHO 1 CÂY TRONG ĐỀ ÁN TRỒNG RỪNG



Hãy trồng 1 cây hôm nay và để lại di sản được đảm bảo  
là sẽ phát triển ít nhất 100 năm!

Hãy là 1 phần trong khu rừng mới của chúng ta!

**Azadirachta Indica : Cây Sấu đầu**; Cây này được biết đến ở Ấn như là “tiệm thuốc làng”. Lá sấu đầu có tác dụng tinh lọc máu. Nó giúp chữa lành vết thương, bỏng và thương tổn, phương thuốc chữa trị tự nhiên cho các bệnh về da. Nó cũng tạo ra sắc da hồng hào từ bên trong, giúp cơ thể chúng ta chống nhiễm trùng nhẹ. Dầu xoa tóc sấu đầu trị rụng tóc, gàu, chấy rận và bạc tóc sớm. Sấu đầu tẩy vết thâm quầng dưới mắt và nhiễm trùng da. Sấu đầu giúp trị bệnh tiểu đường. Sấu đầu giúp trị táo bón, khó tiêu và khôi phục lại khẩu vị. Sấu đầu giúp gan tiết mật điều hòa v.v. Nó được dùng trong hóa chất nông nghiệp như thuốc trừ sâu và thuốc diệt vật hại để bảo vệ cây. Chữa bệnh cho thú vật.

**Sterculia foetida L: Cây Trôm**; gỗ cây dùng trong xây dựng, làm đồ đạc, ván, lá cây là thuốc aspirin, nhuận tràng tốt. Hạt cây ăn được, có thể nghiền thành bột để làm bánh. Cây trôm tạo bóng mát. Nhựa cây ăn được, dùng cho người ăn chay.

Chúng tôi đón nhận mọi đề nghị và hỗ trợ, hãy liên lạc anh Tapan: [phungluutam@yahoo.com.vn](mailto:phungluutam@yahoo.com.vn)



## Tác dụng trị liệu của Prabháta Saṁgiita (Các ca khúc sùng tín của Baba)

Ac. Priyashivananda Avt.

BÁBÁ đã nói về "tác dụng chữa trị tâm - thân " của các ca khúc sùng tín của Baba (Prabháta Saṁgiita) đối với bệnh nhân mắc các chứng bệnh khác nhau.

Những loại bệnh sau đây có thể chữa trị được bằng cách lắng nghe các ca khúc sùng tín của Baba (Prabháta Saṁgiita):

- Động kinh
- Gút
- Điên loạn
- U sầu

• Người bị buồn đau tác động mạnh có thể được chữa trị bằng cách hát và lắng nghe các ca khúc sùng tín của Baba (Prabháta Saṁgiita).

• Người bị hôn mê sâu nên được lắng nghe bài hát có bản chất sùng tín sâu đậm. Bằng cách đó sợi thần kinh người bệnh sẽ bị rung động và người bệnh có thể hồi phục sức sống của mình.

Những loại bệnh sau đây có thể chữa trị được bằng cách hát tập thể các ca khúc sùng tín của Baba (Prabháta Saṁgiita) :

• Người mà khi thức dậy vào buổi sáng cảm thấy đau ở vùng giữa phần cuối cánh tay trên và điểm bắt đầu bờ vai, nên tham gia hát tập thể các ca khúc sùng tín của Baba (Prabháta Saṁgiita).

• Người bị nhược tinh nên tham gia hát tập thể tối thiểu 2 hay 3 bài hát cùng một lúc về múa Tandava (xem các bài hát của thần Shiva).

• Người bị rụng tóc nhanh nên tham gia hát tập thể 1 bài hát dựa trên nhịp điệu Raga Desh (điệu nhạc cổ truyền Ấn độ).



## AMURT/AMURTEL - Sevadal Sai Gon 8/26/2012



### Công tác từ thiện tặng quà tháng Tại Trường tiểu học Rạch Núi - Huyện Cần Giuộc, Tỉnh Long An.

Với tinh thần phục vụ, giúp đỡ, và chia sẻ cùng với tấm lòng trắc ẩn ấm áp tình người đến với những trẻ em nghèo đến trường năm học mới 2012-2013 tại trường tiểu học Rạch Núi, Xã Đông Thạnh, Huyện Cần Giuộc, Tỉnh Long An. Nhóm từ thiện Yoga Sài Gòn (AMURT/AMURTEL - Sevadal Sai Gon) có tổ chức phục vụ tặng 100 phần quà dụng cụ học tập và nhu yếu phẩm cho 100 trẻ em nghèo. Nhóm đón nhận mọi sự đóng góp tùy hỷ từ các cô, chú, bác, và anh, chi, em bằng tiền hoặc tài trợ hiện vật dụng cụ học tập và nhu yếu phẩm như: gạo, dầu ăn, đường, mì gói.

