

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 5, Quý 4 Năm 2012



Ànanda Vánii
(Thông điệp của cuộc sống)

Sự kiên định vững vàng của một người làm cho chính người đó vĩ đại. Một người bình thường đến mấy vẫn có thể trở nên vĩ đại bằng quyết tâm của mình. Bạn sẽ trở thành vĩ đại nếu bạn quyết tâm thực hiện mục tiêu của mình, nếu không bạn sẽ không thể đạt được bất cứ điều gì.

Shrii Shrii Anandamurti

Chào mừng tất cả mọi người!

NAMASKAR

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.

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Vào cuối năm 2012, đặc biệt là ngày 21/12/2012 nhiều người đã tiên đoán về ngày tận thế. Có người đã rất tin vào điều này trong khi nhiều người khác thì không.

Một giải thích theo “thời kì mới” [1] tin rằng ngày này đánh dấu sự khởi đầu của một thời kì mà trái đất và cư dân sống trên hành tinh này sẽ trải qua sự chuyển đổi tích cực về mặt thể chất và tâm linh, rằng ngày 21/12/2012 sẽ đánh dấu sự bắt đầu của một kỉ nguyên mới. Những người khác cho rằng ngày này đánh dấu sự chấm hết của thế giới hay một thảm hoạ tương tự.

Giờ đây chúng ta đã bước vào một kỉ nguyên mới trong quá trình sinh tồn của chúng ta.

Một sự khởi đầu mới. Một sự khai sáng mới.

Chúng ta đã bước vào giai đoạn của hoà bình và hoà hợp, hi vọng và thay đổi, yêu thương và hiểu biết.

Baba nói rằng bất kể xảy ra chuyện gì hãy luôn nhớ rằng mọi thứ xảy ra theo chiều hướng tốt đẹp nhất.

Trong năm mới và kỉ nguyên mới này, chúng ta hãy cùng quyết tâm tạo ra thế giới với lòng yêu thương và sự hiểu biết. Hãy thường xuyên thực hành tâm linh và phục vụ hết sức mình. Hãy tin rằng bạn có sức mạnh và ân huệ của Ngài luôn ở bên bạn.

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài

Didi Ananda Carushila'

[1] Phong trào “thời đại mới” là một phong trào tâm linh của phương Tây đã phát triển trong nửa sau thế kỉ 20 nhằm tạo ra “một tâm linh không biên giới và không bị giới hạn bởi các giáo điều”

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

- 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

TỪ THÁNG 4 ĐẾN THÁNG 6

- 21/4: 5h - 6h30 tối: lớp học thiền 2 dành cho người mới bắt đầu. Chủ đề: "Các tuyến và các xu hướng" tại Yoga Hoasen
 5/5: Sinh nhật Baba; khám bệnh từ thiện, ăn tối chay.
 9/5: 5h - 6h30 tối: lớp học thiền 3 dành cho người mới bắt đầu. Chủ đề: "Tính khoa học của thiền" tại Yoga Hoasen
 16- 17/6: Trại nhịn ăn tại nhà chị Nageshvarii

THÁNG 7 ĐẾN THÁNG 9

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

THÁNG 10 ĐẾN THÁNG 12

- 6/10: Nấu ăn chay
 28-29/10: Hội thảo tâm linh, Yoga
 3/11: Nấu ăn chay
 25/11: AMURT/AMURTEL
 15/12: Nấu ăn chay
 23/12: AMURT/AMURTEL
 29/12/2012 -1/1/2013: Đón mừng năm mới và Akhanda Kiirtan ở Đà Lạt/TPHCM



NỘI DUNG

| | |
|-----------------------------|---|
| Chào mừng tất cả mọi người! | 2 |
| CÁC HOẠT ĐỘNG NĂM 2012 | 3 |
| Hội thảo tâm linh, Yoga | 4 |
| Nấu ăn chay | 5 |
| CÁC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN | |
| MASTER UNIT (MU) | 5 |
| Đà Lạt | 6 |
| Hãy kiên định (Be firm) | |
| SỨC KHỎE | 8 |

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

Lịch hoạt động ở Thành phố Hồ Chí Minh năm 2013:

- Akhanda Kiirtan - Ngày 17 tháng 2
Diễn đàn Yoga và trại Sadhana - Ngày 16-17 tháng 3
Trại nhịn ăn - Ngày 9-10 tháng 3
 Akhanda Kiirtan - Ngày 28 tháng 4
Sinh nhật Baba - Thứ bảy, ngày 25-26 tháng 5
 Akhanda kiirtan - Ngày 9 hoặc 16 tháng 6
 Akhanda kiirtan - Ngày 28 tháng 7
 Akhanda kiirtan - Ngày 11 tháng 8
Trại nhịn ăn - Ngày 17-18 tháng 8
 Akhanda kiirtan - Ngày 15 tháng 9
Hội thảo HCM - Ngày 26-27 tháng 10
 Akhanda kiirtan - Ngày 10 tháng 11
 Akhanda kiirtan - Chủ nhật ngày 29 tháng 12 hoặc thứ tư ngày 1 tháng 1

28-29 / 10: Hội thảo tâm linh, Yoga

Buổi hội thảo này rất đặc biệt. Nhiều Acaryas đã tham dự và đem đến nhiều kiến thức trong suốt hội thảo và các lớp học sau hội thảo. **Dada Sumitananda: Nhịp điệu cá nhân và nhịp điệu vũ trụ Dada Caetanyananda: Yoga trong cuộc sống ngày nay, Dada Liilananda: Cakras, Kundalini và Tâm linh trong thực hành.** Địa điểm hội thảo rất tuyệt vời. Mọi người được phục vụ các món chay thanh khiết ngon lành chan chứa tình yêu thương vào mỗi bữa ăn. Chương trình văn hoá bắt đầu với vở kịch đặc sắc của anh Kumuda và đồng đội. Dada Anudhyananda và Dada Priyadevananda hát một số bài Prabhat sam'giita. Các chị em từ Cần Thơ và TP Hồ Chí Minh cùng hát và múa, chị Nageshvari biểu diễn võ thuật và tắm mantra vào cuối chương trình. Màn thi đấu hơn 20 phút Kaoshilki và Tandava thu hút nhiều anh chị em tham gia. Xin chân thành cảm ơn ban tổ chức, nhà chùa và Baba thân yêu của chúng ta với tình yêu thương và ân huệ của Ngài đã giúp buổi hội thảo thành công tốt đẹp.





6/10: Nấu ăn chay



3/11: Nấu ăn chay



15/12 : Nấu ăn chay

15/12/2012 : Món kiể

Nguyên liệu:

- Bí đỏ hồ lô
- Khoai lang
- Trái sa-kê
- Đậu phộng hạt luộc
- Đậu hũ trắng
- Dừa nạo
- Muối
- Tiêu
- Đường vàng



Chuẩn bị:

- Vắt dừa lấy nước cốt và nước dảo
- Gọt, rửa, và cắt sa-kê ra thành miếng vừa ăn. Chiên sơ sa-kê
- Gọt, rửa và cắt khoai lang ra thành miếng to khoảng 2 ngón tay
- Rửa, cắt đậu hũ thành miếng khoảng 2 ngón tay

Nấu:

- Nấu nước cốt và nước dảo dừa chung với đậu phộng hạt đã luộc chín sẵn.
 - Khi sôi, lần lượt cho khoai lang, sa-kê đã chiên, bí đỏ vào nấu đến khi khoai vừa mềm, cho đậu hũ vào đợi đến khi nước sôi lần nữa.
 - Nêm muối, đường, tiêu vừa ăn.
- Món này ăn chung với bánh mì hoặc bún, kèm với rau sống.

CÁC HOẠT ĐỘNG PHÁT TRIỂN MASTER UNIT (MU)

Mục tiêu cho năm 2013 :

- Đào giảng (ngân sách cho giai đoạn I là 1500 USD)
- Trồng 1500 cây trên phần đất lớn (Chúng ta đã được bảo trợ 800 cây)
- Xây hội trường và công trình phụ cho 300 người

HÃY ĐỖ ĐẦU CHO 1 CÂY TRONG ĐỀ ÁN TRỒNG RỪNG



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

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

Thông qua Master Units và các chương trình phát triển bền vững, chúng ta sẽ nâng cao mức sống của người dân. Dự án sẽ phục vụ người dân bằng dịch vụ toàn diện.

Đà Lạt

Tapan (vài nét chuyến đi Đà Lạt 2012-2013)

Vậy là chuyến đi đã kết thúc, chuyến đi của các bạn trẻ trong nhóm giáo viên yoga và Master Unit. Đà Lạt điểm hẹn của những bạn trẻ đang yêu, của những không gian mà cho phép chúng ta thấy mình được trở về nhà, ngôi nhà của tất cả mọi người - thiên nhiên. Nói như anh Hải, người dẫn đầu của nhóm leo núi, "tôi không muốn đi đâu, tôi chỉ muốn sống ở Đà Lạt..."

Thật ra địa cầu mà chúng ta đang sống còn gọi là hành tinh xanh, màu xanh của bầu trời, màu xanh của đại dương, màu xanh của lá rừng...Màu xanh ở mọi nơi, chúng ta có quyền tự hào về màu xanh ấy.

Nhưng không rõ từ khi nào mà chúng ta ít được sống giữa màu xanh bao la của thiên nhiên, để rồi chúng ta phải gửi gắm mong ước của mình nơi những chuyến du lịch...Và nếu không thể thì chúng ta sẽ trồng những chậu cây giữa lòng thành phố, ở một góc nào đó trong ngôi nhà của chúng ta.

...Tối 30/12 chúng tôi có mặt ở Đà Lạt, cái lạnh chào đón chúng tôi, xin chào bạn Mùa Đông. Nhiều người lần đầu lên Đà Lạt và được hưởng không khí lạnh nơi đây, những bộ quần áo rét lần đầu được mặc...Nhưng mà càng rét thì con người càng có nhu cầu đến với nhau gần hơn! Ngồi gần nhau, nằm cạnh nhau, ăn những món ăn nóng và xuyết xoa cùng nhau.

Sáng sớm mọi người thức dậy và chuẩn bị ăn sáng, tất cả đều hồi hả để chuẩn bị cho việc leo núi. Ngọn núi lần đầu xuất hiện trong con mắt của không ít người trong nhóm... Và chúng tôi chia làm 2 nhóm, một nhóm đi xe jeep lên trước, một nhóm men theo đường mòn leo núi.

300 mét đầu mà mọi người đã thở dốc...chúng tôi ngừng lại một chút. Bây giờ việc leo núi mới là bắt đầu. Từng đoạn một chúng tôi vừa leo vừa nghỉ...lên đến đoạn có đường nhựa thì cũng khá mệt và được khoảng một nửa quãng đường.

...Sau 3 tiếng rưỡi thì chúng tôi đã có mặt trên đỉnh. Tất cả muốn nằm!

Có khi nào chúng ta muốn leo lên những đỉnh núi để cùng nhau thiền, múa Kaosiiki, để cùng hướng về một tương lai bằng cách cùng nhau xây dựng ở hiện tại những cánh rừng, những trang trại, để luôn thấy mình được hạnh phúc trong màu xanh của thiên nhiên...Màu xanh là màu của niềm tin, của yêu thương. Chúng tôi chúc tất cả các bạn luôn giữ được màu xanh ấy.



Hãy kiên định

Trong tám con đường hạnh phúc của đức Phật, điểm đầu tiên là samyak samkalpa – tư tưởng thích hợp. Không thể có chuyển động thích hợp, trừ khi có một hệ tư tưởng đúng đắn, một điểm đến đúng đắn. Để đúng tiến độ và chuyển động đúng, chúng ta cần một hệ tư tưởng đúng đắn và quyết tâm vững chắc. Thiết lập mục tiêu của bạn, với quyết tâm vững chắc để nhận ra nó, là samkalpa. Khi đức Phật lần đầu tiên ngồi chiêm niệm, mục tiêu của Ngài không cố định. Có sự nghi ngờ và sự rối loạn trong tâm trí của Ngài. Ngài đã không chắc chắn những gì Ngài muốn. Và như vậy, bất cứ điều gì Ngài muốn, Ngài không chắc chắn nhận được.

Nhưng sau đó, khi Đức Phật ngồi chiêm niệm (sau khi ăn một ít gạo nếp nấu với sữa mà Sujata dâng cho Ngài), Ngài đã thực hiện samkalpa hoàn chỉnh. Ngài cố định mục tiêu của mình và đã thực hiện với một quyết tâm kiên định để đạt được nó. Ngài quyết rằng Ngài sẽ không đứng dậy cho đến khi Ngài đạt đến giác ngộ tâm linh, ngay cả khi cơ thể của Ngài héo rữa. Sau đó, Ngài đã thành công trong việc đạt được mục tiêu của mình.

Sự kiên định trong quyết tâm của một người làm cho người đó vĩ đại. Tuy nhiên một người tầm thường có thể trở nên vĩ đại bởi quyết tâm của mình. Nếu bạn có một quyết tâm kiên định để thực hiện mục tiêu của bạn, bạn sẽ trở nên vĩ đại. Không có quyết tâm kiên định, bạn không thể đạt được bất cứ điều gì.

Shrii Shrii Anandamurti

29 /8/ 1978, Patna

Xuất bản trong: Phần 1 của *Ánanda Vacanámrtam*

*Chỉ có bóng của Ngài đã được nhìn thấy trên bờ sông
khi gió nam thổi.*

Bong bóng nước nói: “Bạn nghe này,

Người Bạn này là bạn của mọi người;

Bạn sẽ không có cơ hội để thấy Ngài một mình “

Những làn gió nam thì thầm,

“Có lẽ sẽ tốt hơn nếu bạn đã không yêu mến Ngài;

Ngài giống như một ngôi sao trên bầu trời – từ một tinh vân xa xôi;

Từ xa, Ngài gửi nụ cười ngọt ngào”

Tình yêu của tôi sẽ đạt đến Ngài,

Và tôi đã học được bài học này từ Ngài!

Prabhat Samgiita, 1031

Prabhat Rainjan Sarkar

Xuất bản trong tạp chí; Ananda Marga

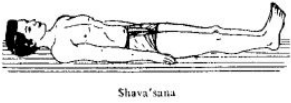
Sự thức tỉnh của phụ nữ, Calcutta,

(1994).

Người làm việc trí óc nhiều kết hợp với vận động thể chất một ít có thể ngủ ngay sau khi lên giường do bởi sự mệt mỏi của các tế bào thần kinh. Tuy nhiên, những người làm việc trí óc nhưng các sợi thần kinh làm việc tương đối ít (nghĩa là hoạt động thể chất) thường bị chứng mất ngủ. Họ sử dụng các loại thuốc uống và thuốc tiêm khác nhau để mang đến giấc ngủ bằng cách buộc các tế bào thần kinh và các sợi thần kinh ngừng hoạt động. Vì vậy, có thể tưởng tượng độ nguy hiểm và có hại của những loại thuốc và tiêm đến mức nào.

Shrii Shrii Anandamurti

Phương pháp dùng Yoga để mang đến giấc ngủ ngon:



Shava'sana



Bhujanga'sana



Shalabha'sana



Vajra'sana

Shavasana (Tư thế xác chết): Nằm yên lặng trên lưng giống như một xác chết và tưởng tượng rằng bạn đang chết. Giữ cánh tay khỏi ngực, để trên sàn nhà trong một tư thế hoàn toàn thoải mái. Thực hành đến 10 phút. Tư thế này giữ não bộ tĩnh lặng và giúp làm giảm căng thẳng và trầm cảm, thư giãn cơ thể, giảm đau đầu, mệt mỏi và mất ngủ, giúp hạ huyết áp.

Bhujangasana (tư thế rắn hổ mang): tăng cường hệ thống thần kinh, nó có một tác động tích cực đối với dạ dày, giữ cột sống linh hoạt và giúp tận hưởng giấc ngủ ngon.

Shalabhasana (tư thế châu chấu): cũng rất có lợi cho bệnh nhân mất ngủ. Phương pháp này chữa trị các bệnh về cột sống, trị đau lưng, đau thần kinh tọa, củng cố hệ thần kinh và loại bỏ chứng mất ngủ.

Vajrasana (tư thế lằn sét): là asana tốt nhất cho bệnh nhân mất ngủ. Đây là một tư thế thiền định để vượt qua sự bất định của tâm trí, những vấn đề về tiêu hóa, đau dạ dày, khó tiêu.

Biện pháp tự nhiên khắc phục sự mất ngủ:

Ngâm chân trong nước nóng khoảng 20 phút trước khi đi ngủ. Tắm bằng nước lạnh và chà cơ thể kĩ lưỡng trong khi tắm rửa.

Ngủ trong một căn phòng thông thoáng và thoáng mát. Cảm nhận hơi thở trong mười phút sau khi nằm trên giường. Điều này sẽ giúp cho sự bình tĩnh tâm trí và cung cấp cho giấc ngủ ngon.

<http://www.remedyspot.com>

Lá bầu có vị đắng, nhưng quả thì có vị ngọt. Lá giúp lọc máu và là một loại thuốc tốt cho chứng mất ngủ và gan. Lá bầu và trái bầu có thể được sấy khô thành bột. *Ideal Farming*

