

# TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA  
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Bản tin số 6, Quý 1 Năm 2013

## DETERMINATION

If they can grow anywhere

SO CAN I!

" Sự quyết tâm –

Nếu chúng có thể phát triển ở bất kỳ nơi nào, tôi cũng có thể làm được như vậy".

[eyeswideopen.us](http://eyeswideopen.us)

## **BAN BIÊN TẬP BẢN TIN:**

### **NGƯỜI TRUYỀN CẢM HỨNG**

Shrii Shrii Ananda Murti

### **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 TỬ**

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](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.

*Các Anh/Chị/Em thân mến,*

Kế hoạch của chúng ta năm nay là thực hành Akhanda kiirtan đều đặn và lịch thực hiện trong năm 2013 đã được thông báo để mọi người có thể sắp xếp thời gian tham gia.

Ngày 17/2/2013 sau Tết Nguyên Đán vừa qua, chúng ta đã có buổi Akhanda kiirtan tại Master Unit của Dada. Nhiều anh, chị, em đã đến tham gia. Chúng ta đã thảo luận về Ananda Vanii – một thông điệp đầy cảm hứng từ Baba trong năm nay về chủ đề “sự quyết tâm”. Một con người thành công vì họ có sự quyết tâm cao độ và không bao giờ từ bỏ.

Trại nhịn ăn vào tháng 3/2013 tại nhà chị Nageshvsrii mang lại cho mọi người rất nhiều niềm vui. Các thành viên tham gia bắt đầu gần gũi hơn và thật sự có những giây phút rất vui vẻ. Để thực hiện trại nhịn ăn trong vòng 24 giờ không sử dụng nước và thức ăn cần phải có một sự quyết tâm cao độ. Những người làm được điều này sẽ chắc chắn có thể trở thành những người thành công.

Hoạt động phục vụ cộng đồng của AMURT& AMURTEL vào ngày 24/03/2013 cho chúng ta rất nhiều cảm nhận về Baba. Một vài việc bất ngờ xảy ra ngoài mong đợi nhưng tất cả đều đã diễn ra tốt đẹp. Baba biết được khả năng của chúng ta và Ngài luôn mang đến cho chúng ta mọi sự tốt đẹp.

Vào cuối mỗi tháng, diễn đàn yoga được tổ chức bởi anh Sanatana.

Hẹn gặp lại mọi người sau 3 tháng. Hy vọng mọi người cùng giữ gìn sức khỏe và thực hành tâm linh cho sự yên bình của tâm trí. ☺

*Với tình yêu thiêng liêng của Ngài  
Didi Ananda Carushila'*

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

Chào mừng tất cả mọi người!	2
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI	3
Nấu ăn chay	3
AMURT& AMURTEL	4
Bí mật của việc khai tâm	6
SỨC KHỎE	7-8
Trại nhịn ăn	8



## CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

Akhanda Kiirtan - Ngày 28 tháng 4  
 Huấn luyện AMURT - Ngày 11-12 tháng 5  
**Sinh nhật Baba - Thứ bảy, ngày 25-26 tháng 5**  
 Akhanda kiirtan - Ngày 9 hoặc 16 tháng 6



## March 2/12013: Nấu ăn chay HOÀNH THÁNH MÌ CHAY

### I. Thành phần:

#### Nhân bánh

Tàu hũ trắng  
 Cà rốt  
 Rong biển  
 Đậu Hà Lan  
 Củ cải muối



#### Nước dùng

Bắp  
 Nước dừa  
 Củ cải trắng

#### Các nguyên liệu kèm theo

Rau sống ăn kèm ( xà lách, rau húng, rau quế, giá... )  
 Lá hoành thánh  
 Mì hoành thánh ( mì vàng khô có bán trong siêu thị, loại không trứng )  
 Muối, đường, xì dầu, tiêu.

### II. Cách làm

#### + Nhân bánh hoành thánh

1. Tàu hũ trắng vắt bỏ nước, làm tươi, mịn.
  2. Cà rốt rửa sạch, băm nhuyễn.
  3. Rong biển ngâm nước. Xắt nhỏ.
  4. Hầm hoặc luộc chín đậu hà lan
  5. Băm nhuyễn củ cải muối.
- ☞ Trộn đều tất cả lại với nhau, nêm muối, xì dầu, đường, tiêu vừa ăn.

### Cuộn hoành thánh

Đề nhân vào 1 góc lá hoành thánh, cuộn tròn, sau đó gấp ngược 2 bên mép lá hoành thánh vào trong ( giúp giữ chặt nhân bên trong, khi luộc nhân không bị rơi ra ngoài ).

### Nước dùng

Đun sôi một nồi nước rồi cho cà rốt, nước dừa, củ cải trắng, bắp vào nấu mềm. Bạn có thể linh động thay thế các loại củ quả như su hào, táo, mía, củ sắn... Nấu nước dùng từ các loại củ quả cho vị rất thanh và nhẹ.

Khi các loại rau củ đã mềm và ra nước ngọt bạn nêm chút muối và đường cho vừa ăn

### Mì hoành thánh

Mì khô mua về chần sơ qua nước sôi ( khi sợi mì mềm, không bột thì được ), vớt ra rổ, xả nước lạnh rồi đổ tí dầu ăn vào xóc đều cho ráo và sợi mì được tơi ra.

### III. Trình bày

Nấu nồi nước sôi để trung sơ hoành thánh trước khi ăn  
 Xếp mì vào tô  
 Để vài miếng hoành thánh lên trên  
 Một tí giá  
 Đổ nước dùng vào  
 Ăn kèm với rau sống, ngò, tiêu, chanh, tương ớt.

## AMURT & AMURTEL tại Phước Tân, ngày 24/03/2013

AMURT & AMURTEL đã tổ chức một buổi khám bệnh từ thiện vào Chủ nhật 24/03/2013 tại Ananda Uma Master Unit (Làng sinh thái Yoga), Phước Tân. Đây là lần đầu tiên chúng ta tổ chức hoạt động này tại đây. Anh Vimukta, anh Shuankara và chị Advaita đã giúp đỡ chuẩn bị địa điểm. Anh Kumuda, chị Rukminii giúp chuẩn bị nhà vệ sinh tự hoại, trong khi đó anh Thiện đã giúp sắp đặt bàn, ghế. Đây là một trong những hoạt động thú vị của AMURT & AMURTEL.

45 thành viên của AMURT & AMURTEL đã cùng tham gia hoạt động này. 61 trẻ em và người lớn đã đến buổi khám bệnh từ thiện. Ngoài việc thăm khám bệnh, chúng ta còn phát một số thực phẩm cho những bệnh nhân. Các trang thiết bị phục vụ việc thăm khám được chuẩn bị đầy đủ bởi 8 bác sĩ và 22 phụ tá. Đây là những vị bác sĩ thú vị nhất mà chúng ta được gặp trên hành trình này. Sau buổi khám bệnh, chị Kalyanii đã hướng dẫn một số bài tập thể dục gần bên bờ sông. Anh Sanatana phụ trách việc nấu ăn đã chuẩn bị những món chay rất ngon cho tất cả mọi người tại Master Unit của Dada.

Mọi thứ đã diễn ra hết sức tốt đẹp. Chúng ta cũng đã mời 4 bác sĩ và dược sĩ tham gia cùng chương trình nhưng chính quyền địa phương không cho phép chúng ta cấp phát thuốc cho bệnh nhân vì vậy chúng ta đã hủy bỏ hoạt động này. Địa điểm mà chúng ta chuẩn bị cũng phù hợp với việc thăm khám của các nha sĩ. Mọi người tại Phước Tân rất phấn khởi với hoạt động thăm khám bệnh miễn phí này. Một thành viên tham gia chương trình này từ Hội chữ thập đỏ cho biết anh có thể giúp đỡ chúng ta xin giấy phép từ các cấp có thẩm quyền nếu chúng ta muốn tổ chức một hoạt động tương tự.

Đặc biệt cảm ơn anh Dinendra người đã góp ý, cô Karuna, chị Shubhra, lãnh đạo và công an địa phương cùng các mạnh thường quân đã giúp đỡ cho hoạt động này thành công tốt đẹp.





# Bí mật của việc khai tâm

Bởi Acarya Pranakrsnananda Avadhuta

Khi khai tâm, người học viên xin hứa một cách trang trọng rằng sẽ làm càng nhiều điều tốt khi có thể, tránh khỏi những hành vi nguy hại và giữ bí mật của quá trình thiền định và mantra. Làm những việc tốt và tránh những hành động xấu thì dễ dàng hiểu được, tuy nhiên việc giữ bí mật của quá trình thiền định có thể khó hiểu đối với một số người.

Vì một lý do nào đó việc này trở nên hết sức quan trọng khi mà mọi thứ ngày nay đều được công khai cho mọi người biết. Nếu không được công khai, điều này được xem là điều xấu, hoặc có tính chất nguy hại. Những người khác cho rằng việc giữ bí mật này là một sự vi phạm quyền cơ bản trong một số hiến pháp không thành văn. Và như thế cuối cùng mọi thứ đều trở nên không có giá trị.

Mục đích của việc giữ bí mật sự khai tâm không phải là để che giấu thông tin đối với những người thực sự khao khát muốn biết về tâm linh, mà là để duy trì giá trị của nó. Mỗi cá nhân có một sự liên hệ giữa bản thân của người đó với vũ trụ. Sự liên hệ đặc biệt này được hình thành bởi sự hiểu rõ bản thân của người học viên đang ở đâu, mục đích sau cùng của họ là gì và trong cái dạng âm thanh nào người thiền định liên hệ với Thượng đế và Cõi Vô tận.

Mỗi người có một âm vực riêng biệt và chính xác mang người thiền định đến gần với Mục tiêu. Điều này rất riêng tư và có giá trị đối với người thiền định mà chỉ có những Guru mới đánh giá được. Việc mang sự liên hệ của cá nhân mỗi người với tâm linh ra phân tích rộng rãi hoặc so sánh với người khác – những người không chia sẻ giá trị cá nhân trong mối liên hệ với tâm linh. Việc đặt các mối quan hệ mộ đạo của người môn đệ trên một nền tảng công cộng để phân tích, tiếp xúc và có thể bị so sánh bởi những người không cùng chia sẻ giá trị với họ mối quan hệ tình cảm và tâm linh là một hành động vô cảm.

Điều này tương tự với việc tranh luận giữa những người chồng chung thủy và vợ của họ về việc sử dụng những từ ngữ thân mật, âu yếm. Một số người cho rằng “cứng” thì trù mến hơn “em yêu” điều này chỉ có những người đang yêu mới biết rõ. Nếu thiền định được đem ra phân tích một cách khô khan, nó sẽ bị chết khô vì thiếu máu và chết ngộp vì thiếu không khí.

Những việc này được giữ bí mật trong tâm trí sẽ có tác động lớn đến tính cách của mỗi cá nhân. Điều này lý giải tại sao các nhà phân tích tâm lý cố gắng phơi bày các nỗi sợ hãi tiềm ẩn, các chứng rối loạn thần kinh để diễn tả cho các bệnh nhân về tính chất thông thường của cảm xúc để các chứng bệnh về tinh thần không bị chôn chắt trong tâm trí. Các bệnh tâm thần là do các nỗi đau bí ẩn này tạo ra.

Các năng lượng tinh thần gây ra bởi các tư tưởng tiêu cực làm xáo trộn cá tính của mỗi cá nhân rất nhiều, trong khi đó các năng lượng tinh thần được tạo ra bởi các suy nghĩ tốt, cao thượng thì thường dẫn dắt cá nhân đến sự lành mạnh, không sợ hãi. Nếu tâm trí giữ được bí mật của tình yêu đối với Đấng tối cao thì sẽ giúp ích cho cá nhân đó rất nhiều.

Chính vì vậy những người thực hành thiền định hứa sẽ giữ bí mật của mỗi khía cạnh cụ thể của thiền định mặt dù tính khoa học phổ thông của thiền định đã được giảng giải trong rất nhiều sách. Những cá nhân muốn được học thiền định một cách chính xác nên tìm một người thầy có đủ khả năng (acarya) và được Guru cho phép. Thành công sẽ đến thông qua những nỗ lực tập luyện hoàn chỉnh và kiên trì.

## Thực phẩm, tế bào, sự phát triển thể chất và tinh thần

Shrii Shrii Anandamurti

Cơ thể của mỗi con người bao gồm vô số các tế bào. Những tế bào này có hai loại: protozoic và metazoic. Tất cả các bộ phận của cơ thể con người được tạo thành từ hai loại tế bào này. Trong một nghĩa khác, toàn bộ cấu trúc của con người có thể được coi như một tế bào metazoic.

Mỗi tế bào này có tâm trí, linh hồn riêng của nó,, vv, nhưng tâm trí của các tế bào khác với tâm trí con người. (Và tâm trí của các tế bào metazoic phát triển hơn so với các tế bào protozoic) tâm trí con người là mô hình thu nhỏ đơn vị cộng với bộ sưu tập của tâm trí của tế bào protozoic và metazoic; do đó tâm trí con người là một tâm trí tập hợp. Cũng như tâm Macrocosmic được liên kết chặt chẽ với mỗi thực thể của vũ trụ này thông qua ota yoga và prota yoga, tâm đơn vị không thể tách rời liên quan đến mỗi của các đơn vị tổng hợp của nó [cá nhân]; và trong một cách tập thể tâm trí của các tế bào cũng có mối quan hệ nhất định với tâm đơn vị. Nói chung một tế bào sống khoảng 21 ngày và sau đó chết, được thay thế bằng các tế bào mới. Khi một người chà một phần nhất định của cơ thể, một số bụi bẩn dường như đi kèm, ngay cả khi cơ thể vẫn còn bao phủ, nhưng điều này không phải là lúc nào cũng bụi bẩn từ môi trường. Trong hầu hết các trường hợp, nó là sự tích tụ của hàng trăm tế bào chết.

Các tế bào thường phát triển bởi ánh sáng, nước, không khí và thực phẩm chúng ta ăn. Bản chất của thực phẩm và đồ uống có tác dụng của nó đối với các tế bào, và do đó cũng ảnh hưởng đến tâm trí con người. Rõ ràng mỗi sadhaka, hoặc những người có nguyện vọng tâm linh, cần phải rất thận trọng trong việc lựa chọn thực phẩm. Giả sử một người dùng tamasika, hoặc thức ăn, tĩn. Kết quả sẽ là sau một thời gian nhất định, các tế bào tĩn sẽ phát triển và thực hiện một ảnh hưởng tĩn vào tâm trí của người có nguyện vọng. Con người phải chọn sattvika, hoặc sinh, hoặc rajasika, hoặc mutative thực phẩm, theo thời gian, địa điểm và con người. Điều này sẽ dẫn đến sự ra đời của các tế bào sinh, do đó sẽ tạo ra một tình yêu dành cho thực hành tâm linh và giúp đỡ trong việc đạt được trạng thái cân bằng tâm lý và quân bình, dẫn đến tâm linh bao la

Sau khoảng 21 ngày, các tế bào cũ bị đào thải và tế bào mới phát triển. Nhưng ở tuổi già, do các khuyết tật trong các tế bào nhất định, độ nhẵn và độ bóng của bề mặt biến mất và làn da trở nên nhăn nheo, và các bộ phận khác nhau của cơ thể suy yếu. (Với người già, phân hủy các tế bào cũ và các tế bào mới được sản xuất với số lượng ít hơn và một số tế bào mới không nhận được chất dinh dưỡng thích hợp.) Trong tất cả các trường hợp một bệnh nhân đã ốm yếu trong một thời gian dài, các bác sĩ có kinh nghiệm tư vấn nghỉ ngơi hoàn toàn tối thiểu là 21 ngày để cho phép sự phát triển của các tế bào khỏe mạnh mới, để người ốm yếu sẽ lấy lại năng lượng thể chất và tinh thần.

Các tế bào là sinh vật sống, và như là một kết quả của việc chuyển đổi thông qua cuộc sống cùng nhau, chúng đã tìm thấy sự tồn tại trong cơ thể con người. Sau đó, thông qua quá trình tiến hóa dần dần, mỗi tâm tế bào sẽ phát triển thành một tâm trí con người Hào quang hoặc effulgence tỏa ra từ cơ thể con người là effulgence tập thể của tất cả các tế bào tổng hợp của nó. Khi ở tuổi già nhiều tế bào trong cơ thể trở nên yếu kém, điều này dẫn đến sự suy giảm effulgence. Ngay cả cơ thể của một người đàn ông trẻ, những người đang mắc căn bệnh về thẩm mỹ Bản thân trong khuôn mặt người có hàng triệu tế bào. Khi một người nổi giận một lượng lớn máu lao vào mặt, khiến nó trở thành màu đỏ và gây ra nhiều tế bào chết. Một người độc ác bạo lực hoặc có thể dễ dàng nhận ra qua khuôn mặt của cô/anh ta

Như một kết quả của việc ăn thức ăn sinh và thực hiện thực hành tâm linh, các tế bào của cơ thể con người trở thành sinh. Đương nhiên, một effulgence lan tỏa ra từ các tế bào này tạo ra một vàng hào quang xung quanh cơ thể của người có nguyện vọng tâm linh. Đây là lý do tại sao rất nhiều hình ảnh của mahapurusas [người phát triển bậc cao] cho thấy họ với hào quang rạng rỡ.

Nếu các tế bào bị ảnh hưởng bởi thức ăn và nước, và nếu bản chất của các tế bào ảnh hưởng đến bản chất của tâm trí con người, rõ ràng là con người nên ăn chế độ ăn uống đúng, bởi vì thực phẩm và tâm trí liên quan chặt chẽ với nhau. Không ăn bất kỳ mặt hàng thực phẩm, dù tốt hay xấu, một cách bừa bãi vì nó có thể dẫn đến thoái hóa tinh thần. Khao khát đời sống tinh thần một cách chân thành phải theo châm ngôn: Aharashuddhao sattvashudhih ["Một chế độ ăn uống khỏe mạnh tạo ra một cơ thể khỏe mạnh"].

(còn tiếp trang 8)

Chỉ nên ăn thực phẩm có ích trong việc giữ cho cơ thể và tâm linh khoẻ mạnh.

Mỗi đối tượng của thế giới đều bị thống trị bởi một trong ba nguyên tắc sinh, di truyền và tính. Thực phẩm là không có ngoại lệ, và theo tính chất nội tại của nó, được chia thành ba loại.

**Sinh thực phẩm:** Thực phẩm mà sản xuất các tế bào sinh và do đó có lợi cho thể chất và tinh thần cũng là sinh. Ví dụ thực phẩm sinh là gạo, lúa mì, lúa mạch, tất cả các loại đậu, sữa, trái cây và các sản phẩm sữa.

**Thực phẩm chuyển đổi:** Thực phẩm tốt cho cơ thể và có thể hoặc có thể không tốt cho tâm, nhưng chắc chắn không có hại cho tâm, là chuyển đổi.

**Thực phẩm tính:** Thực phẩm mà có hại cho tâm trí và có thể có hoặc có thể không tốt cho cơ thể là tính. Hành tây, tỏi, rượu, thực phẩm cũ và thối, thịt của các động vật lớn như trâu bò, cá, trứng, (bao gồm cả nấm) vv, là tính.

Con người thường xuyên ăn thức ăn mà không biết phẩm chất nội tại của nó. Ví dụ, sữa của một con bò mà đã sinh em bé. Hoặc cà tím trắng hoặc lá mù tạt, tất cả đều phát triển từ vật chất thối.

Để có một tâm trí cân bằng và tiến bộ tinh thần, con người sẽ phải chú ý đến những phẩm chất của thực phẩm mà họ ăn. Một sáng kiến cho rằng: "Tôi sẽ chỉ làm sadhana của tôi và ăn thực phẩm phù hợp và sẽ không ăn bất kỳ thực phẩm không đúng".

14 February 1970, Ranchi

Published in: [Yoga Psychology \[a compilation\]](#)



## Trại nhịn ăn Ngày 9-10 tháng 3

**Trại nhịn ăn đầu tiên trong năm 2013 tại nhà chị Nageshvarii – 21 người tham gia.**

Sau trại nhịn ăn, tôi nghĩ tôi có thể làm được mọi thứ nếu tôi muốn. Tôi rất lo lắng trước khi tham gia, không biết tôi có thể làm được hay không. Tôi muốn nhắn nhủ đến những người chưa tham trại nhịn ăn rằng "Hãy thử một lần, bạn sẽ cảm thấy thích và sẽ có nhiều trải nghiệm tuyệt vời về những gì bạn đã nghe thấy, bạn sẽ cảm nhận được bản thân mình tốt hơn trước"

**Thanh Thảo**

Tôi rất vui được biết các bạn ở trại nhịn ăn. Đây là một trong những kỷ niệm tôi không thể nào quên được.

Khi đăng ký tham dự trại nhịn ăn, tôi rất bâng khuâng và lo lắng, tôi không nghĩ mình có thể vượt qua được lần nhịn ăn này một cách dễ dàng.

Tham gia trại nhịn ăn, bên cạnh việc học cách nhịn ăn, tôi còn học được nhiều bài học bổ ích về cách giữ tâm trí sáng khoái bằng suy nghĩ tích cực, cách duy trì sức khỏe tốt qua việc ăn uống thích hợp để có được niềm hạnh phúc mọi lúc. Tôi hứa cố gắng thực hành nhịn ăn 2 lần/ tháng như được hướng dẫn, cũng như thay đổi thói quen ăn uống.

Tôi cảm thấy tốt hơn sau lần nhịn ăn đầu tiên vì vậy tôi tự nhịn lần nữa tuần rồi. Tôi đã thành công. Một lần nữa xin cảm ơn Didi và các bạn ở trại nhịn ăn.

**Luong Thi Le Xuan**