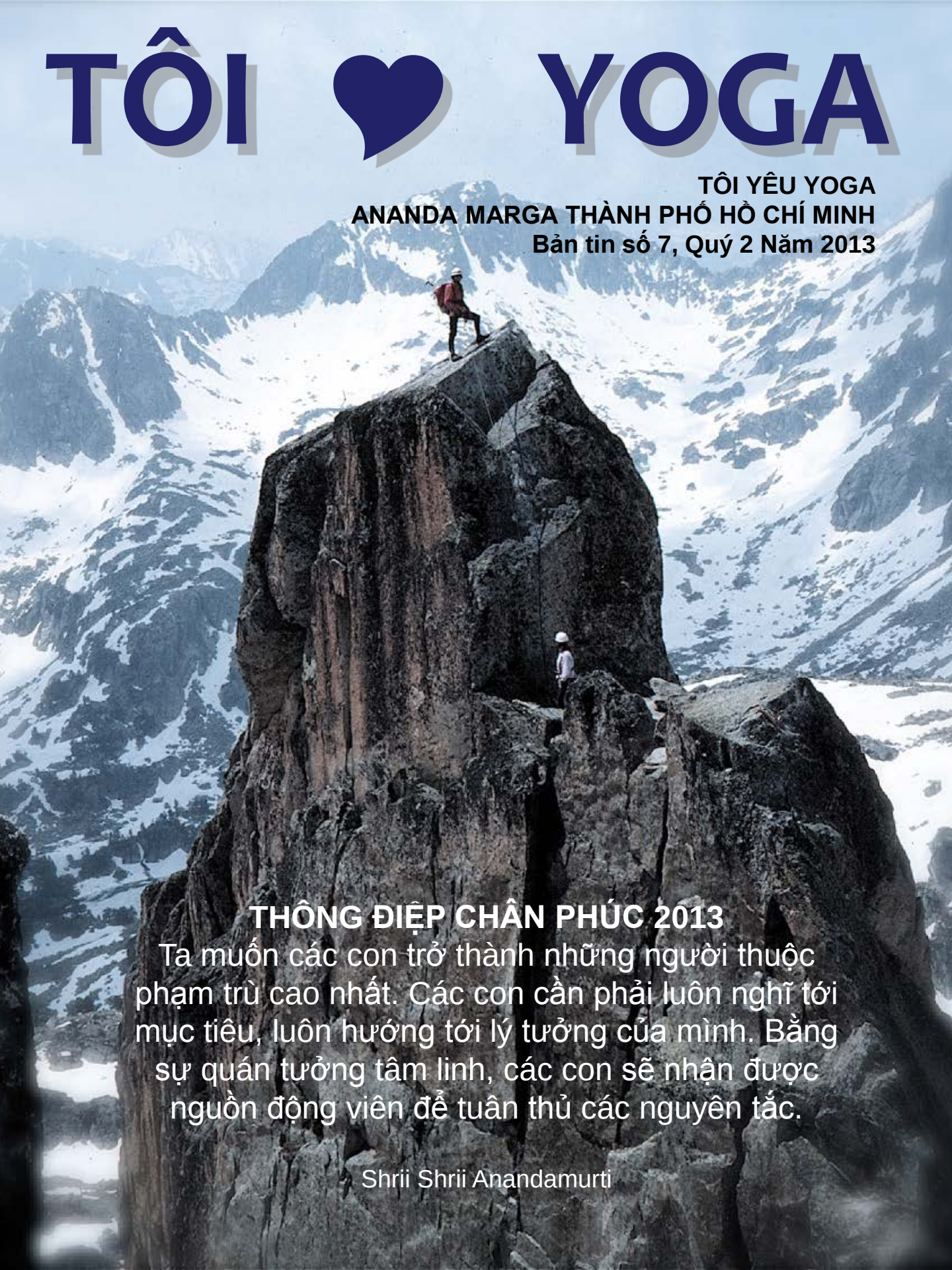
TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 7, Quý 2 Năm 2013



THÔNG ĐIỆP CHÂN PHÚC 2013

Ta muốn các con trở thành những người thuộc phạm trù cao nhất. Các con cần phải luôn nghĩ tới mục tiêu, luôn hướng tới lý tưởng của mình. Bằng sự quán tưởng tâm linh, các con sẽ nhận được nguồn động viên để tuân thủ các nguyên tắc.

Shrii Shrii Anandamurti

Chào mừng tất cả mọi người! Namaskar

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 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.

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Hi vọng mọi người đều bình an nhờ ân huệ của Ngài.
Nhân dịp sinh nhật Baba, chúng tôi xin gửi đến anh chị em thông điệp đầy truyền cảm dưới đây mà bản thân tôi tin là quan trọng đối với tất cả mọi người .

Mọi người nên kiểm soát bản thân mình như thế nào trong thế giới này? Muc đích duy nhất của cuộc đời là thực hành tâm linh – là sự nhận thức về đấng tối cao. Nhưng cơ thể con người bao gồm năm nhân tố cơ bản và tâm trí gắn liền với cơ thể đều thuộc về thế giới vật chất này. Vì vậy, thực hành tâm linh không thể được duy trì khi thế giới vật chất này bị lãng quên. Con người sẽ phải kiểm soát cuộc sống của họ bằng cách thực hiện các bổn phận trần tục mà không gây ảnh hưởng đến việc thực hành tâm linh của họ,đây là mục tiêu quan trọng nhất của cuộc đời. Do đó, con người sẽ phải tiếp tục thực hành tâm linh như là sứ mệnh hàng đầu trong đời song song với việc thực hiện đầy đủ trách nhiệm trần gian, xem đây là những việc họ được giao phó bởi Thượng Đế.
Nhưng tâm lý con người thường lệch khỏi mục tiêu chính của cuộc đời sau một thời gian thực hiện các bổn phận trần tục, đôi lúc đi quá xa tới mức họ chỉ xem bổn phận trần tục như một phương tiện để tự đề cao bản thân. Đây là thời điểm suy sụp của họ – bức màn đen tối của tất cả sự huỷ diệt bao trùm lên cuộc đời họ.
Vậy đâu là giải pháp? Con người tiếp tục thực hành tâm linh như sứ mệnh của họ trong đời vào những ngày bình thường cùng lúc với việc hoàn thành nghĩa vụ trần gian do Thượng Đế giao phó. Nhưng vào một số ngày đặc biệt nào đó (nên là các ngày cố định theo niên giám vì sợ con người sẽ quên), con người nên xem trọng thực hành tâm linh hơn các trách nhiệm trần tục; nghĩa là, thời gian và năng lượng của họ nên dành cho thực hành tâm linh hơn là các hoạt động trần tục vào những ngày này. Các ngày cố định này được gọi là upavása[5] hay những ngày nhịn ăn, là khi con người tập trung tâm trí vào các vấn đề tâm linh và ở gần Thượng Đế hơn, đẩy lùi mọi khả năng làm họ bị suy sụp tinh thần.

Shrii Shrii Ananda Murti
(Namah Shiváya Shántáya, 156)

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài
Didi Ananda Carushila'

ĐẠO ĐỨC LÀ NỀN TẢNG.
TRỰC GIÁC LÀ CÁCH THỨC.
NHÀ TRUYỀN GIÁO CUỘC ĐỜI LÀ MỤC TIÊU.

Shrii Shrii Ananda Murti

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
Huấn luyện AMURT	4
Sinh nhật Baba	4
GIỚI THIỆU VỀ NHÓM - SUPERCAT THUỘC NHÓM TRẺ	5
SỨC KHỎE	6
Tôi học Yoga	7
Phạm trù tốt nhất của con người	8

CÁC HOẠT ĐỘNG TỪ THÁNG 4 ĐẾN THÁNG 6 NĂM 2013

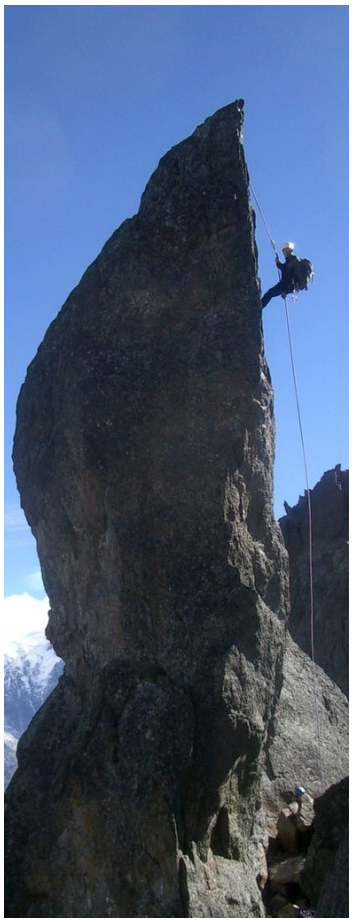
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

Lịch hoạt động ở thành phố HCM năm 2013

Diễn đàn Asana - Ngày 7 tháng 7
Akhanda Kiirtan - Ngày 21 tháng 7
Chương trình phục vụ AMURT - Ngày 28 tháng 7
Trại nhịn ăn - Ngày 17-18 tháng 8 (Tại nhà chị Shubhra ở Phước Tân)
Trại Sadhana

Ngày 15/6/2013: Nấu ăn chay do chị Advaita phụ trách

"Đừng cố gắng để trở thành một người thành công mà hãy cố gắng để trở thành một người có giá trị."



"Nếu bạn muốn có một cuộc sống hạnh phúc, hãy ràng buộc cuộc sống với một mục tiêu chứ không phải với con người hay những vật thể khác."

Albert Einstein

MÌ QUẢNG CHAY

Nguyên liệu

- Gấc trái
- Tàu hủ
- Thơm
- Đậu phộng rang
- Sợi mì quảng
- Rau sống (xà lách, rau húng, rau quế, giá, ớt xanh…)
- Bánh tráng nướng (bánh đa)
- Nước dùng
  - Bắp trái
  - Củ cải trắng
  - Cà rốt
  - Su su
  - Nước mía

Cách làm

- Gấc: mua trái chín, bổ đôi, lấy phần ruột đỏ, loại bỏ hạt, xay nhuyễn, bắt lên bếp đun với dầu ăn. Đợi đến khi gấc dậy màu, chuyển sang đỏ thẫm (như màu hạt điều)
- Tượng ớt: ớt xanh băm nhỏ hoặc xay nhuyễn, trộn chung với gấc
- Tàu hủ trắng: cắt khúc hình vuông, khoảng hơn lóng tay, chiên vàng đều
- Thơm : băm nhỏ, nhuyễn

Cho tàu hủ đã chiên vàng + thơm + gấc + tương ớt vào chảo đảo đều, nêm nếm cho vừa ăn, để lửa nhỏ, cho tàu hủ thấm đều.

***Lưu ý**: Thơm và gấc giúp mì quảng có vị thơm ngon và màu được đẹp. Có thể bỏ nhiều, tùy liều lượng và nêm nếm cho vừa ăn là được.*

- Nước dùng: Củ cải, cà rốt, su su cắt miếng vuông, tròn vừa ăn cùng với bắp trái hầm lấy nước ngọt (ngoài ra có thể cho thêm nước mía và nước dừa)

Đợi đến khi các nguyên liệu chín mềm, cho tàu hủ đã nấu vào, nêm nếm lại cho vừa ăn là được.

Trình bày

- Trụng sơ mì quảng, giá qua nước sôi để vào tô, cho nước mì quảng vào, đậu phộng, bánh tráng để lên trên. Ăn kèm với các loại rau sống đã rửa sạch.

HỘI THẢO HUẤN LUYỆN AMURT

NGÀY 11-12 THÁNG 5, 2013

Hội thảo do Dada Sumitanand đảm nhận về sự nóng lên của trái đất và hội thảo huấn luyện AMURT do Dada Nirmalkrsnananda thực hiện với nhiều hoạt động khác nhau về quản lý dự án và các trò chơi. Chúng tôi đã học rất vui và có thể áp dụng những gì đã học vào cuộc sống hằng ngày.

LỄ TRỒNG CÂY VÀO NGÀY SINH NHẬT BABA 26 THÁNG 5 TẠI ANANDA UMA

Chúng tôi mừng sinh nhật Baba thân yêu bằng múa kiirtan Akhanda và xem slide show về cuộc đời và di sản của Ngài. Sau đó chúng tôi đến Ananda Uma để trồng 60 cây ăn trái ở đó. Đây là lễ trồng cây đầu tiên sau 20 năm có được mảnh đất này. Cảm ơn mọi người đã cùng tham gia với chúng tôi.

Đặc biệt cảm ơn anh Lokesh đã giúp đem cây đến và cung cấp cho chúng tôi phân bón hữu cơ. Chúng tôi sẽ trồng thêm 500 cây nữa vào tháng 9. Mong sẽ gặp lại tất cả mọi người.

GIỚI THIỆU VỀ NHÓM SUPERCAT THUỘC NHÓM TRẺ
SUPERCAT – NURTURING LOVE (SIÊU NHÂN MÈO - ƯƠM MẦM YÊU THƯƠNG)

Với mong muốn tạo ra một môi trường trẻ năng động để cùng rèn luyện và phát triển Yoga, một số bạn tâm huyết với Yoga đã cùng nhau thành lập Nhóm Trẻ vào ngày 03/ 03/ 2013. Bên cạnh đó, với niềm yêu thích trẻ em và chung ý tưởng mở rộng Yoga Kids, tên nhóm SuperCat được đặt vào ngày 05/05/2013 với khẩu hiệu: Ươm mầm yêu thương. Đến thời điểm hiện nay, SuperCat đã tập hợp được 10 thành viên, đã và đang thực hiện một số hoạt động sau:

1. Cộng tác với Tổng đoàn Sao Bắc Đẩu (thuộc Hội Liên hiệp Thanh niên Việt Nam, Tp.HCM, www.saobacdau.com.vn) dạy Yoga miễn phí cho các bé hướng đạo sinh trong 3 tháng hè, bắt đầu từ ngày 16/6 tại công viên Tao Đàn vào các sáng Chủ nhật (từ 8h30 – 10h30).
2. Lên kế hoạch dạy thử nghiệm tại nhà riêng (361/20 Nguyễn Đình Chiểu, Q3) và một số chung cư (đang chiêu sinh tại chung cư D5, B.Thạnh).
3. Lên kế hoạch hướng đến mảng cung cấp rau sạch, rau hữu cơ do nhu cầu về kinh phí hoạt động lâu dài.

******Chú ý, chú ý:*** *Bạn nào yêu thích Yoga, Yoga Kids (càng tốt) đều có thể tham gia nhóm SuperCat. Chúng ta có thể dạy Yoga cho các bé, phụ lớp hướng dẫn các bé, hoặc đảm nhận các công việc khác, … Vui lòng liên lạc Jaza (Lương) 0908 227 795, Jiviika' (Yến Trang) 01222 650 001 hoặc email: supercatyoga@gmail.com.*

Và trên hết xin gửi lời cảm ơn chân thành tới Yoga Hoa Sen, Cô Diipa, Anh Tapan, Thầy Sanantana, Didi Ananda Carushila, … đã, đang và sẽ giúp đỡ Nhóm Trẻ - SuperCat trong mọi hoạt động.

Tản mạn cuối tuần

Xin trân trọng ra mắt quý đọc giả bà con cô bác gần xa, hôm nay, Chủ nhật ngày 16/06, SuperCat gồm những cô nàng đẹp gái, "kute", cùng những anh chàng bình thường thong dong đi dạy Yoga Kids ở công viên Tao Đàn, hihi…

Để "môn đăng hộ đối" với một Tổng đoàn sao Bắc Đẩu tầm cỡ, chị Jaza "nổ" nhà mình đã trịnh trọng tuyên bố: chúng em có tới 5 giáo viên kinh nghiệm, có thể dạy một lúc 5 lớp đấy anh à !? Mà một lớp tận 25 – 30 nhóc chứ chẳng chơi. Kinh khủng chưa !? Thế là đâm lao phải theo lao, Siêu nhân Mèo nhà ta quyết nói là làm, một cuộc họp khẩn cấp trước ngày ra quân được tiến hành tại dinh cơ trên đường Nguyễn Đình Chiểu để bàn bạc phương án tác chiến.

Cô Kaomudii "xinh đẹp" và cô Advaita' "dễ xương" đã huấn luyện cấp tốc cho 4 chú mèo baby gồm: cô Jaza "nổ", cô Andinii "điệu", cô Jiivika' "tụt tứt" và thầy Lokesha "ruồi".

Tèn ten ten, và đây, ngày Chủ nhật định mệnh cũng đã tới. Hic, tối hôm thứ 7 ngủ không được (do mấy đứa cùng phòng quậy quá – chứ cóc phải tại hồi hộp đâu á). Kha kha…

Báo cáo tình hình thời tiết rất chi là tuyệt vời, không nắng… không mưa… râm mát.

Sau khi quan sát địa bàn hoạt động, nhóm đã chọn chỗ khuất khuất phía trong để bớt xấu hổ … ai ngờ, cái anh phụ trách hổng có chịu, anh í rất chi là "tuyệt vời" chỉ ngay lối đi công viên, gần sát đường cái luôn. Hú hồn ah, ngay giữa "thanh thiên bạch nhật", ai ai cũng có thể ngắm, nghía, liếc, nhìn, chụp hình, quay phim, ... hoành tráng chưa !?

Thôi thì đành chơi luôn, trải cả đống thảm tập ra, trải xong rồi thì … nào chúng ta cùng hát bài mưa rơi mưa rơi tí tách, mưa rơi ướt thảm, ướt tóc em nè. (Chà! Lúc bắt đầu anh Tổng trưởng nói việc gì khó khăn cứ báo, anh xử lý hết cho – hổng biết trời mà mưa to lên báo ảnh, ảnh giải quyết sao ta ?!) Hehe. Chắc mẻm là cuốn thảm chạy xịt khói luôn.

Nói vậy thôi, chứ mưa rớt rơi tí xíu là hết hà! Bác mặt trời dễ thương lại xuất hiện rồi nè! Có lẽ Bác thương mấy em nhỏ ở đây và SuperCat nên Bác cứ mát mát, không nắng tí nào.

Chào cờ xong, thời khắc mở màn đã tới, trận địa được dàn ra, khung cảnh lúc đó cực kỳ huyên náo, người trong công viên nhìn ra, người trên vỉa hè nhìn vào, người đang đi đường và người dừng đèn xanh đèn đỏ ngoái nhìn lại (không biết có bị ùn tắc giao thông không ta ?!), và kia, mấy cô chú bán hàng rong trên vỉa hè, cũng hiếu kỳ, nhìn đắm đuối, khỏi bán buôn gì luôn. Khà kha, thế có hồi hộp không cơ chứ. Kiểu này biết đâu mình được lên Youtube sao ta ?! (Hehe, dù bạn không cao, người khác cũng phải ngoái nhìn.)

Lớp đầu tiên khoảng 25 bé, vì sợ khó quản lý, nên chọn mấy bé hơi lớn tí xíu (10–14 tuổi). Ai ngờ đâu, mấy ảnh chỉ lớn rồi nên hơi bất hợp tác tí xíu. Nhưng không sao, cuối cùng tiết học cũng rất ok.

Rút kinh nghiệm, đợt 2, đợt 3 mấy bé nhỏ hơn (hehe, dễ "xương" hơn), nên dễ bảo hơn, rất hợp tác. Mấy bé rất thích. Có bé còn nói: hay quá, vui quá cô ơi, con thích học Yoga, học nữa đi cô. Học xong, có bé cứ chạy đến chỗ nhóm SuperCat mà đứng, kêu lần sau học nữa. Hổng có chịu dzề . Zui thiệt ha.

Thay phiên nhau dạy được 3 lớp, giáo viên cùng mấy anh chị phụ lớp của SuperCat đều "đuối như củ chuối", nhưng cảm thấy rất vui và cũng rất thành công, không có trục trặc nào xảy ra hết trong buổi ra quân đầu tiên.

Kết thúc một buổi sáng tuyệt vời, nhóm vẫn sẽ tiếp tục cố gắng trong 3 tháng, rồi sau đó tính tiếp ha.

SỨC KHỎE

6 bí mật để đạt được tuổi thọ lâu dài

1. Tập thể dục thích hợp
2. Chỉ ăn khi thấy ngon miệng
3. Chỉ ngủ khi buồn ngủ
4. Thực hành tâm linh thường xuyên
5. Nhịn ăn trong khoảng thời gian
6. Tắm sơ trước khi ngủ và thực hành tâm linh

Phương pháp Vyapaka Shaoca (Tắm sơ):

Đầu tiên, vệ sinh cơ quan sinh dục, sau đó rửa từ bàn tay lên đến khuỷu tay và chân lên đến đầu gối; tiếp theo, ngậm một ngụm nước, vỗ nước vào mắt và khuôn mặt ít nhất mười hai lần. Cuối cùng rửa tai và cổ. Cũng nên làm Nasapana (làm sạch lỗ mũi bằng nước) (chỉ làm khi dạ dày bạn trống rỗng).

P.R. Sarkar

"Chúng ta sống qua những gì chúng ta nhận được. Chúng ta tạo dựng cuộc sống qua những gì chúng ta cho đi"

Tôi học Yoga

Sister Dhiira'

Cách đây hơn một năm, khi tôi đang phân vân nên chọn một môn thể thao nào để tập vào buổi chiều sau giờ làm việc thì một đồng nghiệp tôi nói rằng "tập Yoga đi". Danh từ "Yoga" thì tôi nghe đã nhiều, nhưng Yoga là gì thì tôi hoàn toàn không biết. Tôi loay hoay tìm trên mạng một số địa điểm thuận tiện nhất trên con đường tôi đi làm về, và cuối cùng tôi đã chọn được một nơi thích hợp nhất cho mình.

Những ngày đầu tiên đến tập, trước khi khởi động, tôi luôn được nghe một bản nhạc rất dịu dàng và êm ái, nhưng tôi không nghe rõ lời và thầm nghĩ "câu gì mà nghe kỳ kỳ, giống như là: bà bà nằm, kêu và la", mãi sau tôi mới hiểu được đó là câu "Baba Nam Kevalam". Thú thực, tôi rất thích lắng nghe bản nhạc hát câu ấy lúc ngồi tĩnh tâm và cảm thấy như đang được uống một liều giảm đau, tôi nói với cô giáo như vậy và cô đã tặng tôi cái đĩa CD "awakening", cô còn nói: "nếu ai cũng cảm nhận được câu Babanam Kevalam như em thì có lẽ Paracetamol ế mất" ☺. Cũng từ đây, tôi bắt đầu muốn tìm hiểu thêm về Yoga, khi không hiểu về vấn đề gì, tôi thường hỏi cô giáo và luôn nhận được những câu trả lời thỏa đáng. Dưới sự dẫn dắt của cô, tôi bắt đầu tham gia một số chương trình hội thảo về Yoga, tôi lần lượt làm quen với các khái niệm "nhịn ăn, ăn chay, múa kiirtan, thiền...". Tôi cũng phát hiện ra những động tác mà mình tập mỗi ngày gọi là "asana". Nếu ví Yoga là "tảng băng trôi" thì asana chỉ là phần nổi của tảng băng đó, nhưng để mọi người hiểu và đến được với Yoga thì asana là cầu nối đầu tiên rất quan trọng. Rồi tôi quyết định tiếp cận "tảng băng trôi" này, từng bước một. Bắt đầu là việc đến phòng tập một cách đều đặn, nhờ tập asana tôi đã học được cách thở sao cho đúng, vì hơi thở quyết định sự sống, nhưng cuộc sống bon chen, bận rộn đã làm người ta quên đi "cách thở", cũng nhờ tập asana mà cơ thể tôi trở nên dẻo hơn trước mặc dù tôi chưa làm được nhiều động tác khó. Kế đến là tôi nhịn ăn, nhớ lần đầu sau khi nhịn ăn, tôi đã email cho cô giáo phát biểu cảm nghĩ của mình, cô đã giải thích cho tôi rất rõ và khuyên tôi mỗi tháng nên nhịn ăn đều đặn vào các ngày 11 và 26 âm lịch. Tôi làm theo và tính đến nay tôi đã nhịn ăn được một năm. Thời gian đầu nhịn ăn tôi thấy đói bụng lắm, chỉ mong thời gian trôi mau mau. Dần dà việc nhịn ăn đã trở thành một thói quen và tôi không còn cảm giác khó chịu nữa, thay vào đó là tôi ngủ ngon hơn. Việc tiếp theo là tôi quyết định ăn chay (ăn tri giác), có thể nói trở thành một người ăn chay hoàn toàn là một điều đáng kể nhất đối với tôi. Kể từ đây, mặt tôi bắt đầu nổi mụn rất nhiều, người cũng gầy đi, các chị đồng nghiệp nhìn tôi "ngao ngán", kịch liệt phản đối việc tôi nhịn ăn và ăn chay, tôi cũng hơi buồn, nhưng tôi đã hạ quyết tâm rồi, cũng may là mẹ tôi không phản đối tôi và cô giáo thì khích lệ tôi rằng "đừng nao núng". Tôi muốn chứng minh cho mọi người thấy việc ăn chay không gây thiếu chất như mọi người vẫn nghĩ, tôi bắt đầu tiến hành "nghiên cứu" về thực phẩm, các bữa ăn trưa của tôi tại văn phòng luôn có nhiều "sắc màu thiên nhiên", nếu như lúc trước còn "ăn thịt", tôi ít ăn rau củ quả, có những loại rau củ như cà rốt, khoai tây, cần tây, bông cải... tôi rất ít khi ăn vì không thích, nhưng khi tôi ăn chay, những món ăn lành tính dù không mấy thích tôi vẫn cứ ăn (tôi ăn bằng lý trí), dần dần tôi đã tạo được cho mình thói quen ăn đa dạng rau củ quả, uống nghiều nước, mỗi khi tranh thủ được thời gian tôi cũng tham gia các buổi nấu ăn chay do hội Yoga tổ chức để học thêm cách nấu các món chay, từ một đứa không biết nấu ăn, giờ tôi đã "đảm đang" hơn nhiều ☺. Thay đổi một thói quen là rất khó nhưng không phải là không được. Sau một thời gian kiên trì tập luyện, nhịn ăn, ăn tri giác, tôi đã cảm nhận được kết quả, mọi thứ dường như tốt dần lên. Cụ thể là: một năm qua tôi không phải dùng đến một viên Panadol nào (trước đây hình như tháng nào tôi cũng phải uống 2 viên),

tôi không còn viêm họng, không bị viêm nướu răng nữa, cái dạ dày cũng không còn bị nóng rát, không còn táo bón, mắt hình như cũng sáng hơn, tính tình cũng đằm lại, bớt sân si, những "hạt kim cương" trên mặt tôi cũng từ từ biến mất, tôi kiểm soát được trọng lượng cơ thể mình....Điều đáng mừng là các chị đồng nghiệp đã không nhìn tôi bằng "ánh mắt ái ngại" nữa, có chị bây giờ bắt đầu tập ăn chay tuần hai lần, có chị dù vẫn rất "thèm hải sản" nhưng cũng đang có ý định ăn chay vì sức khỏe... Hy vọng những rung động của tôi tốt, lúc đó tôi sẽ có thêm những người đồng hành ☺.

Tôi nghĩ tôi đã may mắn khi quyết định đi học Yoga - môn học đã giúp tôi giải quyết nhiều vấn đề thể chất lẫn tinh thần, bước ngoặt ấy làm thay đổi cách nghĩ, cách sống của tôi theo chiều hướng tốt. Vì Yoga tôi học không chỉ là hướng đến một tinh thần khỏe mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh, mà còn hướng con người tới sự tiến bộ, cụ thể như: những điều răn trong Yama và Niyama nhắc nhở mọi người luôn suy nghĩ và hành động đúng đắn, tôi được dạy từ cách tắm rửa, ăn uống, ngủ nghỉ đến các phép tắc xã giao, tinh thần phục vụ cộng đồng... Tôi cũng thầm cảm ơn cô giáo hướng dẫn tôi, người (theo tôi) là rất bền bỉ và có khát vọng tâm linh đã truyền cho tôi cảm hứng mạnh mẽ để bước vào "con đường chân phúc". Hiện nay mỗi chiều chủ nhật tôi không còn thói quen nằm chèo queo ở nhà coi ti vi hay la cà phố xá, thay vào đó tôi tham gia các buổi thiền tập thể để vừa học thiền vừa hiểu biết thêm nhiều bài giảng tâm linh, ở đây tôi được tiếp xúc với những thầy cô nhiều kinh nghiệm và tâm huyết, tôi thấy thật bình yên, mỗi khi chạy xe trên đường tôi thường ngâm nga các bài hát Kiirtan để quên đi sự ồn ào của phố thị. Tôi chưa thiền được vì chưa tập trung được, nhưng mỗi khi căng thẳng hay có gì buồn, tôi thường ngồi thế hoa sen, nhắm mắt lại hít vào thở ra một lúc, mở mắt ra thấy người nhẹ đi nhiều. Ngoài những buổi tập ở lớp, mỗi sáng tôi tranh thủ thức dậy sớm, thực hiện bài tập asana xong tôi tập ngồi thiền. Khi xưa Đức Phật đã thành tựu giải thoát và trạng thái Toàn giác nhờ thiền định. Hay trong lời giáo huấn của Đấng Tối Cao mà mọi người thường đọc khi kết thúc buổi thiền tập thể có nói là: "Những ai thực hành thiền đều đặn mỗi ngày hai lần thì ý nghĩ Parama Purusa sẽ dấy lên trong tâm trí họ lúc lâm chung, việc giải thoát cho họ là một đảm bảo chắc chắn...". Tôi không hy vọng thoát khỏi luân hồi sinh tử, nhưng như cô giáo tôi từng nói với tôi là "we do the best, he does the rest". Tôi tin như vậy.

Phân hạng tốt nhất của con người

Có ba phân hạng của con người: uttama, madhyama và niica.

Phân hạng niica là những người không thực hiện được bất kỳ công việc gì. Họ nghĩ rằng họ là những người bình thường và không thể làm bất cứ công việc gì. Họ luôn luôn sợ hãi trong những trở ngại có thể xảy ra mà họ có thể gặp phải trong công việc của họ. Họ không thể thực hiện bất kỳ công việc gì.

Phân hạng madhyama là những người thực hiện một số công việc nhưng bó tay khi đối mặt với các vấn đề. Họ cho rằng bất kỳ trở ngại trên con đường đi của họ như là một trở ngại của Hy Mã Lạp Sơn, và vì vậy họ từ bỏ công việc của họ. Họ nghĩ rằng họ sẽ không thể giải quyết được những vấn đề họ phải đối mặt. Họ không tự tin về khả năng của mình.

Phân hạng uttama là những người có một nhiệm vụ và quyết tâm thực hiện nó. Họ tiếp tục đấu tranh chống lại tất cả các trở ngại cho đến khi họ đạt được mục tiêu của họ. Không có vấn đề gì không thể giải quyết được. Không có khó khăn nào có thể lớn hơn năng lực của họ để giải quyết. Họ không ngừng chiến đấu chống lại tất cả những trở ngại. Họ có thể phải đối mặt với bất kỳ thách thức và gặp phải bất kỳ tình trạng khó khăn. Họ quyết tâm để đạt được mục tiêu của họ, đến những gì có thể.

Tôi muốn bạn trở thành người của phân hạng uttama. Bạn phải luôn luôn nghĩ đến mục tiêu. Luôn luôn nhìn vào lý tưởng của bạn. Với những tư tưởng tinh thần bạn có thể có được nguồn cảm hứng để giữ vững nguyên tắc của bạn.

Shrii Shrii Ananda Murti; Tối 23 tháng 8 năm 1978, Patna, Xuất bản trong: Ánanda Vacanámrtam Phần 1