

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 8, Quý 3 Năm 2013

Khoảng cách giữa tình yêu có sự sợ hãi và tình yêu không có sự sợ hãi là sádhaná. Sádhaná là gì? Là sự biến đổi từ tình yêu có sự sợ hãi thành tình yêu không có sự sợ hãi.

Shrii Shrii Ananda Murti



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 gửi ban biên tập, bình luận, và các ý kiến đóng góp khác cho bản tin vui lòng gửi đến: Radha; 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.

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

Shrii Shrii Ananda Murti

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Một buổi tối trăng tròn vào tháng 08/1939, khi Baba (Shrii Shrii Anandamurtijii) còn rất trẻ và đang học tập tại trường cao đẳng Vidyasagar tại Kolkata, Baba đã khai tâm cho Kali Dacoit (Kalicharan) tại Kashimitra Ghat trên dòng sông Hằng tại Kolkata và đã mang đến một sự thay đổi hoàn toàn cho cuộc sống của anh ta. *Baba phát biểu trong Shrāvāṇī Pūrnimā ngày 25/08/1980 (Xuất bản trong: Một vài vấn đề đã được giải quyết, Phần 5)*

“Buổi tối hôm đó có một người về mặt hung dữ đi về phía tôi. Anh ta muốn gì ở tôi? Nhưng anh ta đã đến. Theo tâm lý tự nhiên của con người, tôi hỏi anh ta, “Anh muốn gì? Tại sao anh lại đi theo con đường tội lỗi này?” Trong quá trình trò chuyện, anh ta nhận ra rằng anh ta nên thay đổi cách sống và anh ta đã chấp nhận sự khai tâm. Đó là lần khai tâm đầu tiên mà tôi đã từng truyền đạt cho bất cứ ai”

Baba biết rằng Kalicharanji đã ăn năn hối lỗi vì những hành động tội lỗi của anh ta và Baba đã cho thấy ơn huệ của Ngài bằng việc mang anh ta đến con đường của sadhana. Đây là khởi đầu của sứ mệnh tâm linh của Ngài (Lần khai tâm đầu tiên, sau này được gọi là Ac. Kalikananda Avadhuta – cũng được gọi là Avadhuta* đầu tiên)

Vì vậy quý này chúng ta có 2 hoạt động về Sadhana: Vào ngày 3-4 tháng 8 - trại Sadhana và ngày 22 tháng 9 – diễn đàn về Sadhana. Chúng ta cần phải rèn luyện thực hành tâm linh và hiểu về Sadhana, không chỉ để phát triển bản thân chúng ta trên con đường tâm linh mà còn vì phúc lợi cho nhân loại.

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

* Một thần nhân hoặc một thánh nhân đã vượt qua ý thức chấp ngã, sự tranh đua và những lo lắng đời thường họ hành xử không bị ràng buộc bởi những qui ước xã hội định sẵn. Những nhân cách như vậy “rong chơi trên mặt đất tự do như một đứa trẻ”.^[1] Một người được giải thoát hay avadhuta không coi mình đồng nhất với tâm trí hay thân xác, tên gọi hay hình thức nào (*namarupa*). Những người này là sự hiện thân của ý thức (caitanya) thuần khiết trong hình dáng con người.

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.

HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ III/2013

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI	3
Nấu ăn chay	3
Diễn đàn Asana Ngày 7 tháng 7	4
Trại Sadhana	4
Diễn đàn Sadhana	4
Tập huấn giáo viên dạy Yoga kids	4
Sự phát triển Master Unit	5
Lễ hội yoga tại Vũng Tàu	5
Sadhana	6
SỨC KHỎE	7

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

20/10: Akhanda Kiirtan
27/10: Khám bệnh tại Phước Tân (AMURT& Master Unit)
2-3/11: Hội thảo về tâm linh của Ananda Marga TPHCM
7-8/12: Thảo luận về xây nhà bằng đất sét tại Master Unit
20-25/12: Tập huấn giáo viên yoga của Ananda Marga

Nấu ăn chay

Gỏi Đu Đủ Thái + xôi nếp trắng (2 người ăn)

*Nguyên liệu

- 1/2 trái đu đủ xanh, cứng (loại dùng để làm gỏi)
- 10 quả cà chua bi (lựa loại đỏ đều, trái nhỏ, đẹp)
- 5 cọng đậu đũa
- Đường thốt nốt (bắt buộc phải sử dụng đường loại này - sẽ tạo nên mùi vị đặc trưng của món gỏi)
- 2 củ cà rốt nhỏ
- 3, 4 quả ớt xanh nhỏ (tùy người ăn)
- Đậu phộng
- Chanh
- Nếp nấu xôi (mua loại ngon, dẻo)
- Bánh phồng chay

Cách thực hiện

•Sơ chế

- Đu đủ, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bào mỏng thành sợi trộn gỏi.
- Đậu đũa rửa sạch cắt khúc khoảng 2 lóng tay.
- Cà chua bi rửa sạch cắt đôi.
- Ớt xanh nhỏ cắt dọc.
- Chanh cắt từng miếng nhỏ như ớt xanh (sử dụng khoảng nửa quả chanh nhỏ để cắt là được).
- Đậu phộng rang vàng.

•Thực hiện

Sử dụng một vật dụng to (nồi, thau nhôm...) rồi cho đu đủ, cà rốt, đậu đũa, cà chua bi vào vừa tròn đều vừa dùng chày dầm vừa tay cho tất cả nhừ ra, tiếp tục cho đường thốt nốt, chanh cắt miếng nhỏ, ớt, muối, xì dầu, nước cốt chanh, đậu phộng rang vào rồi tiếp tục dầm đều mọi thứ cho hòa quyện vào nhau.

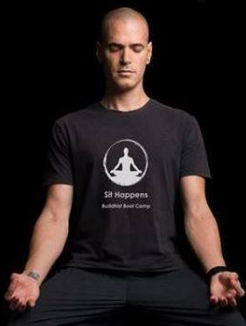
Lưu ý :

Vì tất cả nguyên liệu đều tươi ngon, không qua lửa, nên bạn phải dùng chày nện đều cho mọi thứ được mềm ra (nước từ trong rau củ chảy ra chúng ta cũng có thể uống được) và mùi vị nôm nôm phải thật đậm đà, hơi chua và ngọt (vị thanh thanh, đặc trưng của đường thốt nốt).

•Nếp dẻo thơm mua về nấu thành xôi nếp ăn kèm với gỏi. Cho giống phong cách món ăn Thái. Ngoài ra có thể chiên bánh phồng chay ăn kèm cũng rất tuyệt.

THIỀN ĐỊNH

Bởi vì không phải câu hỏi nào
Google cũng trả lời được



Diễn đàn Asana Ngày 07 tháng 07



Khoảng 60 người tham dự diễn đàn Asanas lần thứ 3 của Ananda Marga. Diễn đàn này đã giúp những giáo viên yoga ôn lại những tư thế đứng và công dụng của các tư thế này.

Diễn đàn Sadhana Ngày 22 tháng 09

Diễn đàn về sadhana đầu tiên của Ananda Marga tại TPHCM có khoảng 60 người tham gia. Tại diễn đàn này mọi người đã thảo luận về thực hành tâm linh những câu hỏi và câu trả lời về thiền định, chia sẻ những kinh nghiệm về đời sống tâm linh. Việc thực hành về sadhana không những giải tỏa áp lực tâm lý mà còn mang bạn đến gần hơn với mục tiêu thực sự của cuộc sống.

Trại Sadhana ngày 03-04 tháng 08



Hội trại đặc biệt này được thiết kế cho những người yêu thích sadhana. Đây là cơ hội để thực luyện tập tâm linh định tối đa và gặp gỡ những người bạn tâm linh.

Tập huấn giáo viên dạy Yoga kids 17/08 – 14/09

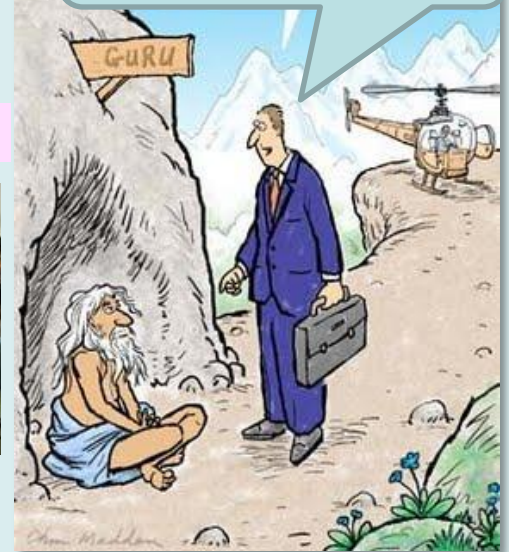


Nhóm dạy yoga kids-Supercat, cô Diipa và Yoga Hoa Sen đã giúp đỡ tổ chức đợt tập huấn này. Có khoảng 15 giáo viên tham gia đợt tập huấn.

Sau đợt tập huấn, mọi người đã dạy yoga cho các em nhỏ tại chùa tại Mỹ Tho do cô Diipa sắp xếp.

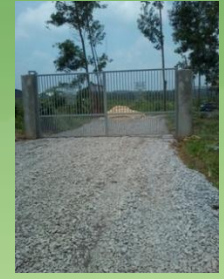


Ý nghĩa của cuộc sống này là gì?
Nhưng ông phải nói nhanh nhanh
– Tôi có một cuộc họp quan trọng
trong nửa giờ nữa



TÂM TRÍ
Một vũ trụ vô hình

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA MASTER UNIT



Hàng rào do anh Shaunkara làm và đường do anh Thiện làm.

Cây ăn trái được trồng vào tháng 5 nhân sinh nhật Baba.

Chuẩn bị đất để trồng 500 cây Neem (anh Tapan)

Sau khi thu hoạch hết các cây bạch đàn, chúng ta có được một khoản tiền đủ để làm hàng rào và các thủ tục giấy tờ cho mảnh đất. Cảm ơn anh Shaunkara đã làm hàng rào và anh Thiện đã làm đường. Anh cũng đã giúp chăm sóc cho Master Unit trong vòng 9 tháng.

Hiện tại anh Tapan đang chuẩn bị đất để trồng 500 cây Neem. Anh Tanmaya trồng rất nhiều chuối và cây ăn trái. Chị Shaunkarii và chị Vinita cũng trồng rất nhiều cây ăn trái.

Chi phí để đào lỗ và bón phân khá cao hơn những gì chúng ta dự tính. Dự án trồng rừng hiện vẫn cần rất nhiều sự hỗ trợ để có thể hoàn thành. Vui lòng liên hệ anh Tapan: 0982329462 đối với dự án cây Neem. Mọi đóng góp vui lòng liên hệ chị Radha: 0903946946, thông tin chi tiết về Master Unit vui lòng liên hệ chị Kalyanii: 0903004984. Cảm ơn mọi sự đóng góp của tất cả mọi người.

HỘI TRẠI YOGA TẠI VŨNG TÀU

Ngày hội Yoga lần thứ VI năm 2013
By Kalyanii

Ngày 25 tháng 8 vừa rồi tại Nhà Văn Hóa Thanh Niên Tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu đã tổ chức Ngày Hội Yoga lần thứ VI tại hội trường lớn. Có khoảng 400 người tham dự.

Chương trình rất phong phú bao gồm các tiết mục “Đồng diễn yoga” của các Phường 7, 8, 11, tiết mục tham gia của Hội Dưỡng Sinh TP. Vũng Tàu và “Điều múa Kaoshikii” của CLB Yoga Nhà Văn Hóa Thanh Niên. Ngoài ra còn có sự tham gia của CLB Yoga TP. Hồ Chí Minh trong các chương trình “Vui cùng Yoga”, biểu diễn võ Aikido và biểu diễn các Asanas khó.

CLB Yoga của Nhà Văn Hóa Thanh Niên đã thành lập từ năm 2005, duy trì hoạt động cùng với các lớp yoga được mở đều đặn cho đến nay. Có hơn 1,000 người dân thành phố Vũng Tàu đã học qua lớp yoga và nhận được lợi ích từ đó.



Sádhaná

Nếu những rung động hướng về phía nguyên sơ thì chủ thể sẽ thấy mình đi lùi lại quá khứ. Điểm cuối cùng mang trong nó toàn bộ lịch sử của những gì người này thấy được. Tại đỉnh điểm do đó là lịch sử của hằng hà kiếp trước. Một sự sợ hãi nhanh chóng mở toang gánh nặng người đó đang mang và làm cho họ nhận ra được chính mình. Sự phát triển từ điểm thấp nhất của Ý thức tối cao là một sự tiến bộ. Khi không có một cú sốc đối với những tiêu cực cơ bản thì sẽ không có bất kỳ sự tiến bộ hay phát triển nào. Một hạt giống đâm chồi khi chịu sự tác động của ánh sáng, nước và đất. Tương tự như vậy, khi những tiêu cực cơ bản của một chủ thể - đó là kulakuṇḍalinii – nhận được sự tác động của mantra, nó sẽ ngộ đạo. Nhưng nếu không có sự ham muốn được tiến gần đến Paramátma, hiện tượng này sẽ không xảy ra.

Điều này không xuất hiện đối với các loài vật vì trí tuệ thiếu phát triển của chúng. Vì sự xung đột giữa bên trong và bên ngoài, vấn đề được chuyển sang ngoại chất - những vật thể nguyên sơ bị biến đổi thành cittánu ["tâm nguyên tử", hạt ngoại chất]. Cường độ của sự xung đột và hài hòa phụ thuộc vào cường độ sự xung đột giữa bên trong và bên ngoài. [Sau] tâm trí của loài vật, tâm trí con người thành công nhờ vào những rung động mạnh về thể xác và trí tuệ thậm chí của trực giác trong tâm trí và cơ thể con người. Sádhaná, sự luyện tập tâm linh, là một sự tiến bộ từ thể nguyên sơ của đến thể tinh tế của con người, đó là một bước tiến, một sự di chuyển từ điểm cuối cùng của nguồn gốc rung động đến trung tâm của nguồn gốc căn bản, điểm kiểm soát của tam giác căn bản của các lực. Chính vì vậy, Sádhaná là sự trở về từ nơi con người đã đến.

Những người muốn bản thân họ có sức lôi cuốn hoặc trở thành thần tượng của thế giới nên đã thêm chữ "Shrii" vào trước tên của họ. Từ này bao hàm thực thể quyền rũ, Máya, Prakrti. Ý thức tối cao là nơi che chở của Shrii, chính vì vậy mà Ngài được gọi là Shriinivása trong tiếng Phạn. Sự di chuyển về phía các thực thể che chở cho vũ trụ gọi là sádhaná.

Bởi vì con người rất yếu, họ cần sự hỗ trợ của một số thực thể cho sự chuyển động này. Con người có thể tìm thấy sự chịu đựng và sức mạnh ở đâu cho sự chuyển động này? Chắc chắn là, điều đó chỉ có thể có từ những thực thể là nguồn của sức chịu đựng và sức mạnh. Bất cứ thứ gì, sức chịu đựng, thể chất, tâm trí, tinh thần tồn tại trong con người bạn, không phải do bạn tạo ra. Vậy bạn có thể tạo ra được thứ gì? Không, bạn không thể. Bạn có thể chuyển đổi những năng lượng bên ngoài từ thực phẩm, ánh sáng, nước, đất đai thành nguồn năng lượng thiết yếu. Bạn không thể tự tạo bất kỳ nguồn năng lượng nào. Bạn chỉ có thể đơn giản chuyển hóa chúng thành những dạng khác. Bạn có thể chuyển năng lượng âm thanh, năng lượng nam châm,... thành năng lượng thiết yếu. Sau đó bạn có thể chuyển đổi những nguồn năng lượng thiết yếu thành các dạng năng lượng khác. Khi làm việc, bạn có thể chuyển đổi năng lượng thiết yếu thành cơ năng. Khi nói, bạn chuyển đổi năng lượng thiết yếu thành năng âm thanh. Tại thời điểm năng lượng thiết yếu biến mất, vật thể sống sẽ trở thành xác chết. Bạn tích tụ năng lượng thiết yếu từ thế giới bên ngoài, một món quà của Parama Purúsa. Tương tự như vậy, sức mạnh khi di chuyển về phía Đấng tối cao có thể có được từ Ngài. Nhưng thậm chí ở chỗ bạn không thể cầu xin sức mạnh tinh thần từ Ngài. Sự tập trung chủ yếu của bạn là kiếm tiền, thăng chức, danh vọng và những lợi ích vật chất. Bạn bận rộn với những mong muốn vật chất, bạn khó có thể tranh thủ được thời gian trong cuộc sống hàng ngày để có được sức mạnh tinh thần.

Vào thời cổ đại, khi sự mong muốn được đi theo con đường tâm linh trở dậy, con người cảm thấy cần được dẫn dắt để theo con đường này. Mong muốn này được thể hiện trong kinh Vệ đà. Khi mong muốn đi theo con đường tâm linh trở dậy, Ngài bắt buộc trở thành một người chỉ dẫn cho những người tìm kiếm. Ngài không thể phớt lờ những người đi tìm kiếm. Cứ hỏi đường và bạn sẽ nhận được hướng dẫn.

Nhưng chỉ hỏi đường không thôi thì chưa đủ, người còn phải đi trên con đường đó, lối đi đó. Sức mạnh tiến lên phía trước nằm bên trong bạn – cản trở duy nhất là gánh nặng của của tội lỗi trong tâm trí bạn vì những hành động trước đây. Hãy quẳng bỏ những gánh nặng, nhẹ nhõm và tiến bước. Bhagaván Buddha cũng nói những lời như vậy khi Ngài đề nghị những môn đồ của Ngài vứt bỏ bớt hàng hóa nặng trên con thuyền. Chính vì vậy, mong muốn không chưa đủ. Một người cần phải biểu hiện những hành động hữu hình. Hành động này được gọi là thực hành trực giác - sự sùng bái về tinh thần. Sự sùng bái này được gọi là Tantra. Nó không phải là đọc sách hoặc kinh mà đủ – con người phải thực hành. Bạn cần phải chuyển những tiêu cực căn bản thành tích cực căn bản. Vì vậy, thông qua sádhaná, một người làm mình nhẹ nhõm và đồng thời nhận được sức hút từ Ngài. Hơn nữa, con người cần phải hoàn toàn từ bỏ chính mình. Cho đến khi và trừ khi một người đã từ bỏ chính mình một trăm phần trăm, thật là ngây thơ khi người ấy nghĩ rằng mình đã hoàn thành nhiệm vụ.

Huyền học và Tâm linh, 20/10/1967 DMC, Meerut, [Ánanda Vacanámrtam Phần 23](#)

Tư thế hoa sen

by Joachim Rodenbeck

Lúc ấy tôi 15 tuổi và ở phòng tắm bơi địa phương khi tôi nhìn thấy lần đầu tiên một người trong tư thế hoa sen. Một phụ nữ trẻ đặt chân tréo lên nhau một cách nhanh chóng và dễ dàng. Tôi kính sợ và bất ngờ. Mặc dù tôi đã đọc về nó, tôi đã bị thuyết phục, cho đến giây phút đó, tư thế hoa sen là để dành cho chỉ một vài người - và hầu như không thể đối với những người bình thường.

Cùng với tư thế Đứng bằng đầu, tư thế hoa sen có lẽ là tư thế yoga nổi tiếng nhất. Trong cách này hay cách khác, hầu hết mọi người đã hoặc nghe hoặc đọc về nó. Hai chân đặt tréo lên nhau theo một cách mà bàn chân được đặt trên đùi, bàn tay đang đặt trên đầu gối và bạn ngồi với một cột sống được thẳng.

Padmasana, tên mà tư thế hoa sen được gọi trong tiếng Phạn, là một trong những tư thế thiền cổ điển.

Tại sao là tư thế thiền?

Khi bạn muốn thiền, điều quan trọng là để có thể ngồi yên, ngay thẳng và thoải mái cho một thời gian nhất định. Khi cơ thể được tổ chức bất động và ổn định, nó trở nên thoải mái và tâm bắt đầu bình tĩnh qua đó mà một điều kiện tiền đề để thiền sâu hơn.

Đương nhiên, đó không phải là bắt buộc phải ngồi trong tư thế hoa sen để thiền định. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn có thể ngồi yên trong một thời gian mà không cần phải lo lắng về cơ thể. Để đạt được điều đó, cũng có vài tư thế đơn giản hơn mà bất cứ ai (kể cả chưa qua đào tạo) có thể sử dụng mà không gặp khó khăn. Trong một số phương pháp thiền định, ví dụ khi bạn bắt đầu tập Nội Tĩnh, bạn cũng có thể ngồi trên một chiếc ghế dựa cao hoặc thậm chí trong một chiếc ghế bành miễn là bạn ngồi thoải mái và thẳng lưng. Mặt khác, khi bạn muốn đi sâu hơn (ở Nội Tĩnh) hoặc làm việc với năng lượng tâm linh của bạn trong thiền định, tìm hiểu một trong các tư thế thiền định tốt thì thật cần thiết bởi vì các tư thế có ảnh hưởng riêng theo cách của nó.

Một khi đã học được để làm chủ tư thế hoa sen, bạn có lợi ích của việc có thể ngồi bất động mà không cần sự nỗ lực nào trong thời gian dài. Trong khác tư thế khác, như các vị trí bất chéo chân bình thường, phần trên cơ thể dễ dàng chùng xuống và trở nên mệt mỏi. Trong một thiền định thực thụ như là tư thế hoa sen. Mặt khác, người ta có thể tìm hiểu để tránh bồn chồn và căng thẳng cơ bắp. Có thể lập luận rằng người ta có thể nói dối là cảm thấy thoải mái hơn ở phần lưng trong tư thế chết (Savasana) một trong những loại hình thư giãn khác. Tuy nhiên, thư giãn và tĩnh lặng trong cơ thể chỉ là một phần nhỏ của hiệu ứng tổng thể của tư thế hoa sen.

Năng lượng

Trong tủy sống, các sợi thần kinh của hệ thống thần kinh trung ương kết nối não với các phần còn lại của cơ thể. Tất cả các phần của cơ thể được kiểm soát thông qua những sợi thần kinh này. Các vị trí thẳng đứng và không bị ảnh hưởng của cột sống trong Padmasana là rất quan trọng để truyền tải các xung thần kinh tự do trong lúc ngồi thiền.

Các đường dẫn thần kinh, cùng với não bộ, được bao quanh bởi một lớp màng bảo vệ trong đó có cái gọi là dịch não tủy đi qua. Dịch này nuôi dưỡng các đầu dây thần kinh và não bộ - tư thế hoa sen cung cấp một điều kiện tối ưu cho dòng chảy của nó. (Trong nhiều trường hợp một chiropractor sẽ điều trị các bệnh bằng cách loại bỏ tắc nghẽn dòng chảy của dịch não tủy.)

Khi chúng ta đi vào một chiều hướng tốt hơn, với năng lượng tâm linh, sau đó, trong tủy sống, chúng ta thấy dòng năng lượng Ida, Pingala và Shushumna, ba sợi thần kinh quan trọng nhất trong mạng lưới năng lượng tâm linh của chúng ta. Chúng không nên bị bỏ qua trong hệ thống thần kinh của chúng ta, mặc dù gắn liền với nó. Khoa học ngày nay xác nhận người chỉ sử dụng một phần nhỏ của bộ não của mình. Tuy nhiên, trong truyền thống yoga các bài tập thở và thiền định (ví dụ như Kriya Yoga) được biết là kích thích và đánh thức năng lượng và thông qua dòng chảy của nó, đánh thức những phần không hoạt động của não bộ. Do đó việc sử dụng các tư thế thiền định là rất quan trọng - nó đảm bảo rằng năng lượng tạo ra trong khi thiền định hướng vào con đường thích hợp của nó và mở rộng hài hòa của tâm thức đang diễn ra.

Cơ thể gọn gàng hơn thông qua ngồi yên?

Kịch bản yoga cổ điển, Gheranda Samhita, đặt tên tư thế hoa sen "Kẻ hủy diệt của tất cả các bệnh" - và nó chắc chắn có các tác dụng chữa bệnh lớn.

- Tiếp tục trang 8

Một cuộc khảo sát y tế theo sau diễn ra năm 1975 dưới sự chỉ đạo của bác sĩ Ấn Độ, Giáo sư Salgar. Nhóm nghiên cứu đã so sánh một nhóm người, người trong khoảng thời gian sáu tháng đang ngồi trong tư thế hoa sen hàng ngày (mà không sử dụng bất kỳ loại thiền định bổ sung hoặc kỹ thuật thư giãn) và một nhóm người trong cùng khoảng thời gian theo một chương trình tập thể dục truyền thống cùng với nâng tạ, kéo giãn lò xo v.v. Một nhóm thứ ba, những người đã không thực hiện bất kỳ hoạt động như vậy, thành nhóm kiểm soát.

Các nhà nghiên cứu xác định một điều rằng oxy trong cơ thể đã được sử dụng tốt hơn trong tư thế hoa sen. Trước và sau khi khoảng thời gian sáu tháng tất cả các học viên được tiếp cận với một bài kiểm tra thể dục. Như mong đợi, các nhóm đào tạo thể dục thể chất thu được một hiệu quả cải thiện rõ rệt, nhưng đáng ngạc nhiên không kém là nhóm người đã "chỉ" được ngồi trong tư thế hoa sen cũng đạt kết quả tương tự. Với tải nặng mà đòi hỏi sức mạnh cơ bắp lớn, nhóm đào tạo thể dục thể chất cho thấy kết quả tốt nhất. Tuy nhiên, căng thẳng bình thường, nhóm Hoa Sen vượt qua nhóm thể dục thể chất. Mặc dù không có sức mạnh cơ bắp, nhóm hoa sen vẫn có thể sử dụng sức mạnh của họ hiệu quả hơn. Nhóm kiểm soát không biểu hiện thay đổi gì.

Với những phát hiện của mình, Giáo sư Salgar đã có thể cho thấy rằng chỉ đơn thuần là ngồi trong tư thế hoa sen có ảnh hưởng tích cực đến sự trao đổi chất và cơ thể tổng thể mà đã được cải thiện đáng kể

Điều gì đã dẫn đến những thay đổi như vậy?

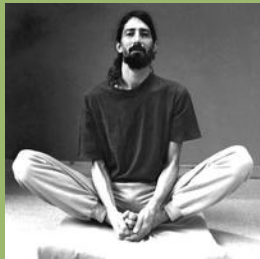
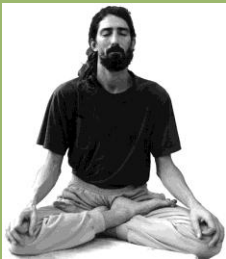
Tất nhiên để đạt cơ thể ở một vị trí bất thường như vậy không phải thực hiện một cách tình cờ và cho thấy rằng các bậc tiền bối yogi đã sở hữu một kiến thức chính xác của các quá trình trong cơ thể, mặc dù họ đã không sử dụng thuật ngữ hiện đại của y khoa.

Thông qua các vị trí chân bất chéo, việc cung cấp máu đến chân giảm và chuyển hướng đến vùng bụng.

Việc tăng dòng chảy của máu trong vùng bụng là có lợi cho các cơ quan bên trong và cải thiện tiêu hóa.

Những người có rối loạn thần kinh nên được giới thiệu ngồi trong tư thế hoa sen. Hơn nữa, các dây thần kinh phát ra từ xương cột và xương cụt cũng bị ảnh hưởng. Các dây thần kinh phục vụ toàn bộ ổ bụng, ruột và các bộ phận sinh dục.

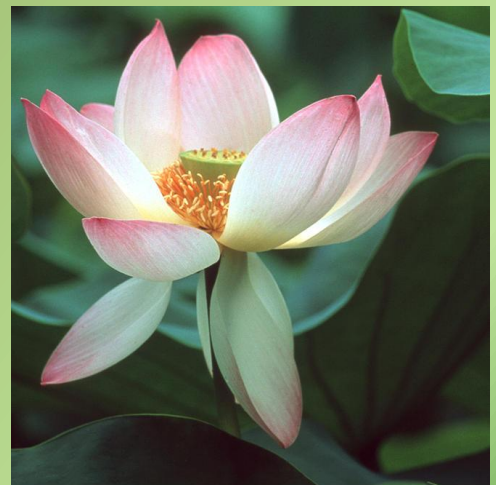
Các Nadis, những sợi thần kinh năng lượng mạnh hơn, cũng trở nên kích hoạt thông qua các vị trí đặc biệt của chân. Từ quan điểm của châm cứu, (nơi họ cũng làm việc với các dòng năng lượng, và gọi Nadis Meridians), nó đã được mô tả cách mà Padmasana ảnh hưởng đến bàng quang, lá lách - , thận và gan - kinh tuyến dạ dày, các mật, mà lần nữa ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể và các cơ quan. Việc sử dụng tư thế hoa sen là công cụ mang lại một loạt các cách điều trị bệnh và cải thiện sức khỏe hiệu quả, khi các nguồn năng lượng của cơ thể được hài hòa về cơ bản. Tuy nhiên mục đích thực sự của tư thế, hướng xa hơn - như một trợ giúp cho việc hấp thụ tinh thần.



Hít thở và các bài tập giảm căng thẳng, như: the Crow Walk, the Butterfly,

Một số người nói dễ dàng để học cách sử dụng tư thế hoa sen - ví dụ trẻ em làm điều đó một cách tự nhiên trong khi họ chơi đùa - trong khi những người khác cần phải thực hành nhiều hơn.

Đừng cố gắng để buộc cơ thể của bạn vào tư thế bởi vì với bất kỳ tư thế yoga cơ thể cần thời gian để làm quen với nó - hông, chân và đầu gối và các khớp chân phải được chuẩn bị và thực hiện dẻo dai một cách hệ thống. Để ngồi trong bán hoa sen cũng là tốt. Đừng hoảng hốt nếu một ngày nào đó lòng bàn chân của bạn đang mỉm cười với bạn từ trên đùi của bạn.



Chúng ta nghĩ gì thì chúng ta sẽ thành như thế. Tất cả những gì chúng ta có là kết quả của những gì chúng ta nghĩ. Với ý nghĩ, chúng ta tạo thành thế giới. (Phật Thích Ca)