

TÔI YÊU YOGA  
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Bản tin số 10, Quý 1 Năm 2014



TÔI  YOGA

## 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,*

Rất nhiều người hỏi về biểu hiện của quá trình phát triển tâm linh. \*Một quá trình đúng thể hiện ở thái độ đúng đắn. Nếu bạn trở nên tốt hơn, cống hiến nhiều hơn, bình tĩnh hơn thì bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang có tiến triển cho dù bạn có nhìn thấy rõ hay không.

Nếu như bạn thành công trong việc từ bỏ những điều bạn thích và những điều bạn không thích, và học cách chấp nhận những trải nghiệm mà cuộc sống mang đến cho bạn một cách điềm tĩnh thì bạn có nhiều lý do để vui mừng. Nếu bạn nhận thấy bạn có ít khao khát về mọi thứ trong thế giới này, đừng so sánh bản thân mình với bất kỳ ai trừ chính bản thân bạn: Bạn có yêu thương Thượng Đế hơn trước đây không? Bạn có đang phát triển sự điềm tĩnh? Bạn có cảm thấy hài lòng và hân hoan hay thậm chí hạnh phúc? Bạn có đang dần từ bỏ tính ngoan cố? Bạn có muốn phục vụ và làm hài lòng Thượng Đế?

Nếu câu trả lời cho những câu hỏi trên là Có, và nếu bạn có thể thêm vào câu trả lời của bạn niềm mong muốn hàng ngày phát triển đức hạnh cao thượng, biết được Thượng Đế và người Thầy tâm linh phải được hài lòng với bạn. Dâng hiến chính bạn trong vòng tay yêu thương của Người. Họ chắc chắn sẽ nhanh chóng mang bạn đến bến bờ thiêng liêng.

Tôi hy vọng các bạn sẽ thấy thích thú với bản tin này và thực hành tâm linh một cách đều đặn.

*Với tình yêu thiêng liêng của Ngài*

*Didi Ananda Carushila'*

*\*Trích từ Khóa học của Ananda về tư nhân thức bởi Swami Kriyananda*

## Hoạt động trong Quý I/2014 NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI	2
22/02: Lớp nấu ăn chay Ấn Độ	3
22/03: Lớp nấu ăn chay	4
30/03: Hoạt động của AMURT	5
SỨC KHỎE	5
Sự phát triển của Master Unit	6
Bốn giai đoạn của thiền	8

## CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

26-27/4: Trại thanh lọc cơ thể
27/4: Hoạt động của AMURT
11/5: Lớp học phát âm tiếng Phạn
13/5: Sinh nhật Baba'
17/5: Nấu ăn chay
18/5: Akhanda kiirtan
25/5: Hoạt động của AMURT

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 bản tin 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.

# ĂN CHAY THEO YOGA

## THÁNG 2...

Khởi đầu của mùa xuân với những điều tốt đẹp, buổi nấu ăn chay đầu tiên của năm mới cũng thật đầy may mắn. Lần đầu tổ chức tại nhà của Dada, căn phòng hơi nhỏ, nhưng có quá nhiều người hơn cả mong đợi, nên hơi nóng và chật chội. Hầu hết đều là những người mới lần đầu tiên tham gia, mong muốn được thử các món ăn Ấn Độ lạ miệng. Ai cũng háo hức học hỏi và chờ đợi.

Nấu các món chay không phải dễ, ăn chay theo Yoga càng khó, làm sao phải vừa thanh sạch không sử dụng nhiều chất phụ gia và các món chế biến sẵn, ngon (để “khích lệ” vị giác), dinh dưỡng (để đảm bảo sức khỏe cả về thân – tâm – trí). Đây thật sự là 1 vấn đề rất chi là phức tạp cho những ai muốn bắt đầu tập ăn chay theo Yoga. Hi.

- Hãy bắt đầu với vài món chay Ấn độ để xem thế nào nhé :

**Thực đơn bao gồm :**

### 1. Shahii Khichadi (Royal Hotchpotch – thập cẩm Hoàng Gia)

Món ăn là 1 hỗn hợp của nhiều loại rau củ, chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng – khoai tây, cà chua, cà rốt, đậu xanh, bông cải...và gạo (người Việt mình có thể xem đây là món cháo Ấn Độ chẳng hạn)

### 2. Potato&eggplant Sabji (Khoai tây Cà tím Sabji)

Món ăn có mùi vị Ấn Độ đặc trưng kết hợp với vị cay nhẹ (tùy vào khẩu vị từng người mà ớt xanh nhiều hoặc ít), vị chua chua của sốt cà chua tươi thấm vào cà tím rất ngon và lạ miệng.

### 3. Palak Pakaora (Spinach Pakaora)

Món ăn rất dễ chế biến nhưng cũng đầy dinh dưỡng là sự kết hợp giữa cải bó xôi (cắt nhỏ) trộn chung với bột Besan (loại bột đặc trưng của Ấn dùng để chiên – được làm từ các loại đậu và ngũ cốc) và chắc chắn sẽ làm hài lòng kể cả những người khó tính nhất.

\*\*\* Tất cả 3 món ăn kể trên đều phải được nêm nếm bởi vài loại gia vị Ấn đặc trưng (những loại gia vị này rất tốt cho sức khỏe và hệ thống tiêu hóa – tuy nhiên đối với những người lần đầu thường thức có thể không quen vì mùi vị của chúng hơi mạnh).



Jeera (hạt Cumin – Thì là)

Hing (Asafetida)

Haldi (Nghệ bột)

Sambar masala/Garam masala (gia vị hỗn hợp)

- tiếp theo trang sau



### THÁNG 3:

Hình như dạo gần đây (cũng có thể dạo trước đây nữa) người Việt mình rất thích cụm từ “made in Thái Lan” nhé. Du lịch Thái Lan nè, quần áo Thái Lan, đồ dùng Thái Lan, trái cây Thái... cái gì của Thái đều có “giá”, thế thì món ăn Thái tại sao lại không chứ. Ngon mà, mình cũng rất thích (nếu ít cay). Hi.



Vậy tháng 3 này mình nấu món chay Thái.

Nhiều người thích món Thái, đồ ăn rất ngon, nhiều, chuẩn bị cũng hơi bị công phu, thiên nhiên trong lành, thoáng mát, có điều vì buổi trưa nên hơi oi bức. Didi và mình đã chuẩn bị cả 1 căn phòng rộng rãi, với 1 cái bàn đầy ắp thức ăn, mọi người thoải mái ngồi chiếu để thưởng thức. Và còn thiết kế cả tạp dề cho nấu chay nữa, hơi bị chuyên nghiệp nhá... mà tại sao đợt này lại hơi ít người tham gia nhỉ. Thế là vừa được ăn phủ phê, vừa được đem về ê hề.

- Món gì đây nhỉ:

#### 1. Carry xanh Thái

Kết hợp nhiều loại củ (cà rốt, bí đỏ, bông cải, bí đao...) nấu với nước cốt dừa (rất béo và thơm) và quan trọng nhất là gói carry xanh Thái cay nồng được xào thơm qua lửa. Một tí lá rau quế tạo mùi vị riêng. Ăn kèm với bún hoặc cơm trắng.



#### 2. Bắp lăn bột Besan chiên giòn

Bắp vàng lấy hạt, tàu hủ trắng bóp nhuyễn, nhào bột Besan, nêm nếm vừa ăn. Chiên giòn trên chảo dầu sôi. Chấm kèm nước chấm chua cay ngọt Thái.

#### 3. Salad, trái cây, Yogurt

...

\*\* *Bật mí cho bạn :*

*Chúng ta có thể tìm thấy những thực phẩm của Ấn Độ và cả Curry green Thái (carry xanh Thái) tại số 60 Hàm Nghi hoặc các quầy gia vị (Anh Hai, Bà Tám) tại chợ Bến Thành.*

Các món ăn chay là một thế giới đa sắc màu. Ăn chay theo Yoga khó mà dễ, món ăn có thể ngon hay không ngon còn phụ thuộc vào khẩu vị và thói quen của người dùng, tuy nhiên mình có thể đảm bảo rằng bạn sẽ ít nhiều cảm nhận được “gia vị” của sự chân thành và tinh thần phục vụ mà những “đầu bếp” nghiệp dư (nhưng cũng chuyên nghiệp lắm nha) đã cố gắng làm ra bằng cả tình cảm của mình.



BABA NAM KEVALAM

Cuối cùng hãy luôn nhớ rằng:

- Chỉ ăn khi bạn thấy đói.
  - Ăn khi tâm trạng vui vẻ, thoải mái.
  - Ăn thức ăn được nấu bởi người có tâm trạng vui vẻ, chân thành.
  - Ăn cùng bạn bè, đừng nên ăn 1 mình (nếu không có ai thì có thể rủ mình đến ăn cùng, rất sẵn lòng).
  - Đừng ăn quá no (hic, cái này hơi khó, vì ngon là mình ăn dữ lắm). Hi
- Các bạn còn chần chờ gì nữa mà không thử tham gia một lần nhỉ.

**Advaita (Hiếu Anh)**



Chuyến đi phục vụ của AMURT tại Bệnh viện Cũ Chi. Đường Nguyễn Văn Hoài, ấp Bàu Tre 2, xã Tân An Hội, Huyện Củ Chi, thành phố Hồ Chí Minh. Cách thành phố 30km. Chuyến đi lần này chỉ có 18 người tham gia, mọi người làm việc khá vất vả vì phải nấu và phục vụ đến 500 người. Mọi người phối hợp công việc rất tốt nên công việc nấu nướng hoàn tất sớm lúc 9h30 sáng và bắt đầu phát thức ăn lúc 10h.



## SỨC KHỎE

### Yogásana hoặc yogamudrá



#### Yogásana hoặc yogamudrá

Ngồi ở tư thế xếp bằng. Đưa 2 tay ra phía sau, tay phải nắm cổ tay trái. Cúi người để trán và mũi chạm sàn, thở ra trong suốt quá trình. Giữ nguyên tư thế này trong vòng 8 giây sau đó trở lại tư thế ban đầu, hít vào. Luyện tập 8 lần.

- Trị bệnh – thời gian tập
- Bệnh lao – buổi sáng
- Bệnh béo phì - buổi sáng
- Hyết trắng – buổi sáng
- Bệnh tim – buổi sáng, buổi tối
- Các bệnh phụ khoa – buổi sáng, buổi tối
- Bệnh phù chân voi – buổi sáng
- Bệnh Eczema – buổi sáng
- Chứng khó tiêu – buổi tối
- Bệnh tiểu đường – buổi tối
- Ung thư – buổi sáng
- Bệnh huyết áp – buổi sáng, buổi tối
- Bệnh hen suyễn – buổi tối

Tư thế này là biểu tượng hoàn hảo của yoga hoặc sự thống nhất. Đây là tư thế vừa thụ động vừa nghỉ ngơi giúp hài hòa những nguồn năng lượng tâm linh. Bạn cũng sẽ nhận thấy rằng đây là một sự luyện tập có ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức nội tại.

Trong tư thế này, cột sống được duỗi ra một cách tối đa, giúp giải phóng sức căng hoàn toàn, cụ thể ở vùng thắt lưng và cổ tử cung, đồng thời cung cấp tác động lên xuống đối với các tế bào thần kinh ở cột sống. Sức ép ở ổ bụng giúp xoa bóp các cơ quan trong ổ bụng và giúp kích thích nhu động ruột, trong khi đó động tác khóa tay phía sau lưng giúp mở rộng lồng ngực và mở rộng khả năng hít thở.

Và đây cũng là tư thế tác động to lớn đến sự tĩnh tâm của trí não, giúp giảm bớt sự căng thẳng của trí não.

## Sự phát triển của Master Unit

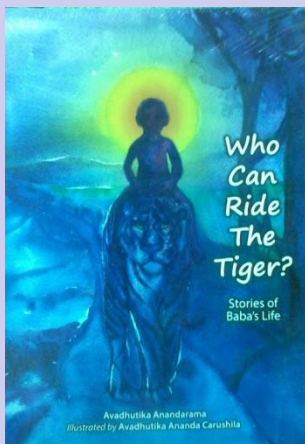


Bây giờ chúng tôi đã có rau củ hữu cơ trên Master Unit! Bí đao, đậu bắp, bắp trồng bởi anh Tanmay và anh Nhượng. Cây neem thì đang lớn khỏe còn chanh thì đã ra trái rồi nhé☺



**Những bông hoa đại xinh đẹp khoe sắc vào mùa hè tại Master Unit.**

Thông tin chi tiết về Master Unit có tại [www.anandauma.weebly.com](http://www.anandauma.weebly.com), và [www.yogahoasen.com](http://www.yogahoasen.com)



Với minh họa làm nền tinh tế và hấp dẫn, những câu chuyện kỳ diệu về cuộc đời của P. R. Sarkar mở ra. Tôi cười và tôi đã khóc. Đối với người tín hữu, cuốn sách này là một phước lành. Đối với những người muốn tin, đó là một cuộc hành trình huyền diệu. Và đối với những người không thể tin được, thật là bí ẩn khi P. R. Sarkar cảnh báo chúng ta câu chuyện cuộc đời mình sẽ là.

**Eric Jacobson**  
**Giám đốc trường**


**Progressive school ,Long Island, New York, USA**

**Ai có thể cưới được cạp?**  
**Những câu chuyện về cuộc đời của Baba.**

*Bởi Avadhutika Anandarama*  
*Minh họa bởi Avadhutika Ananda Carushila'*

Hiện có tại Tp. Hồ Chí Minh  
**Giá đặc biệt! 400.000 VND**





## Bốn giai đoạn của thiền,

Xuất bản trong: *Ánanda Vacanamrtam Phần 31*

*Shrii Shrii AnandaMurti*

Giai đoạn đầu tiên của thiền là giai đoạn khó khăn. Tất cả hoạt động tâm trí hướng đến citta, lớp thô thiền nhất. Thiền giả gặp nhiều khó khăn, cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả cảm thấy khó khăn bên trong bởi vì suy nghĩ không thể kiểm soát được đang chạy nhảy như những thú hoang. Hành giả có thể kiểm soát được suy nghĩ trong vài giây, và sau đó chúng bị cuốn đi, chớp nhoáng như những chú ngựa bất kham. Cũng có rất nhiều trở ngại bên ngoài bởi vì bạn hoặc những người thân của người bắt đầu tập có thể phản đối việc thiền này. Họ sợ rằng người đó sẽ tách rời thế giới và gia đình, bạn bè của cô ta/anh ta và rời xa họ và trở thành sư, ni cô. Vì vậy khó khăn bên trong và áp lực bên ngoài là phép thử tính kiên nhẫn và sự kiên định của người mới thực hành tâm linh.

Giai đoạn hai là giai đoạn bắt đầu thành công. Tất cả hoạt động tâm trí bây giờ hướng đến aham- lớp tâm trí cao hơn kế tiếp. Đây là giai đoạn ít khó khăn hơn, và thỉnh thoảng rất vui vẻ. Những suy nghĩ giống như ngựa hoang trước đây giờ đã được huấn luyện ở mức độ nào đó. Thỉnh thoảng, và trong khoảng thời gian ngắn, tâm trí được kiểm soát. Trong suốt thời gian này, thiền giả thường thức cảm giác ngọt ngào và hạnh phúc tâm linh, và những giọt nước mắt hạnh phúc có thể rơi xuống má của cô ta/ anh ta. Trong giai đoạn này, áp lực bên ngoài giảm, vì bạn bè và người thân của hành giả nhận thấy rằng họ không thể ngăn cản người đó thiền, và cuối cùng chấp nhận sự thực hành tâm linh của người đó.

Giai đoạn ba là giai đoạn năng lực tinh thần và tâm linh phát triển. Tất cả hoạt động tinh thần hướng đến mahat, lớp tâm trí cao nhất. Trong giai đoạn này thiền giả kiểm soát được tâm trí và một số cơ quan cảm giác và vận động, sự kiểm soát này đem lại cho người đó năng lực tinh thần và năng lực siêu nhiên. Đây là dấu hiệu tiến bộ lớn, nhưng cũng là giai đoạn rất nguy hiểm. Thiền giả có thể say mê với năng lực mới và bị lôi cuốn lạm dụng nó (sử dụng năng lực không đúng). Ai đó có thể chọc tức và khiêu khích hành giả sử dụng năng lực một cách không đúng và điều này sẽ làm cho tâm linh đi xuống. Việc sử dụng sai bất cứ loại năng lực nào là điều tồi tệ, thậm chí sử dụng sai năng lực vật chất dẫn đến sự sa sút và suy thoái. Năng lực làm hại người sở hữu nó. Năng lực tuyệt đối làm hại người trừ khi có sức mạnh nào đó kiểm soát được năng lực này.

Thiền giả nên khẩn cầu Ý Thức Tối Cao, chính Ngài và không ai khác. Thiền giả không nên cầu xin năng lực thế gian, ngay cả qua thiền định họ có được sức mạnh để kiểm soát năng lực. Nếu Ý Thức Tối Cao có sức mạnh đến độ Ngài có thể ban cho năng lực thế gian và sức mạnh tâm linh để kiểm soát năng lực đó, tại sao không khẩn cầu chính Ngài - Ý Thức Tối Cao? Năng lực tâm linh có thể đem lại niềm vui cho người nào đó, nhưng thật sự chúng chỉ là những gì người đó nhận được, đến ở dạng khác.

Có câu chuyện hấp dẫn minh họa cho điều này. Một lần bàn tay khô kỳ diệu của một con khỉ được cho người khát vọng tâm linh, như là món quà tâm linh cho hành động tốt đẹp của ông ấy. Bàn tay này sẽ cho 3 điều ước. Điều ước thứ nhất, ông ta ước có 50 ngàn đô la - và bất thành linh có tiếng gõ cửa. Một người đàn ông xuất hiện với số tiền, ông ta và vợ rất là vui sướng. Nhưng sau đó họ phát hiện rằng số tiền đó là tiền bồi đền bảo hiểm trả cho con trai của ông ta đột ngột qua đời vì tai nạn. Ông ta rất thông minh, điều ước thứ hai ông ta ước con trai ông ta quay trở về. Có tiếng lách cách ở cửa! Ông ta mở cửa, và bộ xương của con trai ông ta ở đó, đang gõ cửa! Ông ta vô cùng sợ hãi, và chộp lấy tay con khỉ và la lên kêu nó đem bộ xương đi. Bộ xương biến mất - nhưng điều ước thứ ba cuối cùng đã được thực hiện và năng lực của bàn tay không còn. Ông ta nhận 50 ngàn đô la nhưng ông ta mất con trai của mình.

Giai đoạn cuối - giai đoạn 4 là khi tất cả hoạt động tinh thần hướng từ mahat, lớp tâm trí tinh tế nhất, tinh khiết nhất, cao nhất, đến Ý Thức Tối Cao bên trong. Ở giai đoạn này, thiền giả nhận thấy chính mình thật sự, và hợp nhất tâm trí của thiền giả với đại dương chân phúc vô hạn, Brahma..