



# TÔI ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA  
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
• Bản tin số 11, Quý 2 Năm 2014



## 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**

## Ánanda Púrnimá 2014

### Ánanda Vánii

Mỗi và mọi người thông minh trên thế giới này, mọi người có một chút trí thông minh, nên thức giục tất cả năng lượng của người đó, tất cả khuynh hướng của người đó hướng về phía Người. Người là nơi che chở tối cao.

Không có sự thay thế nào khác.

*Shrii Shrii Ánandamúrtijii*

*Các Anh/Chị/Em thân mến,*

Có rất nhiều sự kiện lớn vào quý này!

Vào ngày 13 tháng là ngày sinh nhật Baba Beloved của chúng ta. Chúng ta tổ chức tại Yoga Hoa sen. Nhiều người tham dự. Chúng ta có một kiirtan rất đẹp và thức ăn ngon. Nhân dịp này, chúng ta có một thông điệp linh thiêng gọi là Ananda Vanii, Dada đã giải thích Ananda Vanii và chúng ta đã xem VDO về cuộc đời của Baba.

*Trại nghỉ dưỡng thái độ được hướng dẫn bởi Dada Yukteshananda* rất hay và rất nhiều thông tin về sức khỏe.

Ngày 1 tháng Sáu, chúng ta có các hoạt động phục vụ tại Ananda Uma.

Đó là một chương trình hấp dẫn và đầy truyền cảm. Chúng tôi hy vọng sẽ thực hiện nhiều chương trình hơn cho trẻ em và người cao tuổi trong tương lai.

Tại Master Unit, những cây trồng của chúng tôi đang phát triển tốt và cỏ cũng đang phát triển rất tốt! Bạn có thể mua đậu bắp hữu cơ của chúng tôi và sáp trị bệnh gút tại Yoga Hoa sen. Các loại rau này rất tốt cho sức khỏe.

Rất nhiều mưa những ngày gần đây! Mùa đã thay đổi và cuộc sống của chúng tôi cũng đã thay đổi. Thay đổi là bản chất của cuộc sống; hãy sẵn sàng chấp nhận là người mà bạn muốn là những gì bạn có thể trở thành. Thay đổi là cơ hội để phát hiện ra một cái gì đó mới. Hy vọng bạn thưởng thức mọi thay đổi trong cuộc sống của bạn và cảm thấy ngày càng gần gũi hơn với Ngài. ☺

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

I LOVE YOU

### Hoạt động trong Quý 2/2014 NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
CÁC SỰ KIỆN	2
21/06: Lớp nấu ăn chay Ấn Độ	3
01/06: Master Unit Activities	4
27/04: Hoạt động của AMURT	5
SỨC KHỎE	5
Detox camp	6
Sva'dhya'ya	8

### CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

13/7 : Diễn đàn Asanas -
Sadhana 26-27/7: Detox Camp
27/7: AMURT
9 -10/8: Sadhana Camp
24/8: Lớp học Ananda Sutram
31/8: AMURT
14/9: Ngày prabhatsam'giita
21/9: Lớp học Ananda Sutram
28/9: 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

Venue: Yoga Balance, Date: 21<sup>st</sup> June 2014, Dada Yuktshananda



### Cà ri khoai tây đậu phụ

#### **Nguyên vật liệu:**

1. Khoai tây – 500 gram
2. Đậu phụ - 4 miếng
3. Hạt đậu Còve – 200 gram
4. Cà chua – 400 gram
5. Ớt xanh – 2 trái (tùy ý, có thể cho hoặc không)
6. Rau mùi ngò – 2 nhúm
7. Dầu ăn – 1.5 thìa
8. Sarson (hạt mù tạt) hoặc hạt Panchforan – 1 thìa café
9. Lá nguyệt quế/ Lá cà ri – 5 (tùy ý)
10. Bột Hing (bột cây a ngù) – lượng 1 ít
11. Bột Haldi/ bột nghệ – 1 thìa café
12. Bột Sambar masala (bột hỗn hợp Nam Ấn) – 2 thìa café
13. Muối – lượng vừa đủ
14. Đường – lượng vừa đủ (tùy ý)
15. Cream/ kem – 1.5 thìa (tùy ý)

#### **Quy trình:**

1. Cắt đậu phụ thành khối, chiên trong dầu ăn đến khi ngả vàng nâu, để ráo
2. Khoai tây gọt vỏ, cắt thành khối
3. Nghiền cà chua ra một tô riêng
4. Ớt xắt nhỏ
5. Làm nóng chảo, cho dầu ăn vào, cho hạt mù tạt, ớt đã xắt vào chảo
6. Tiếp tục bỏ lá nguyệt quế hoặc lá cà ri và khoai tây đã cắt vào chảo
7. Cho chút muối và đảo cho đến khi khoai tây mềm và chín (ngả nâu)
8. Cho thêm bột nghệ và bột Sambar Masala vào chảo nấu trên lửa nhỏ trong vòng 1 phút
9. Cho tiếp đậu phụ đã chiên và đậu còve vào chảo
10. Cho cà chua nghiền và một chút nước (nếu cần) và nấu trong 5 phút
11. Cho thêm kem tươi (cream) nếu cần
12. Nêm một chút đường (nếu cần)
13. Tắt bếp
14. Trang trí món ăn với lá ngò cắt nhỏ
15. Món ăn hoàn tất.



### Raita dưa leo

#### **Nguyên vật liệu:**

1. Dưa chuột bào – 1 chén
2. Cà chua cắt hạt lựu - ¼ chén
3. Rau mùi ngò cắt nhỏ - 2 thìa cafe
4. Rau bạc hà cắt nhỏ - 2 thìa cafe (tùy ý)
5. Ớt canh xắt nhỏ - ½ thìa cafe (tùy ý)
6. Hạt Cumin đã rang – ½ thìa cafe
7. Bột Chaat Masala (gia vị Ấn Độ nấu hạt đậu gà) – ½ thìa cafe (tùy ý)
8. Muối – lượng vừa đủ
9. Đường – tùy ý
10. Sữa chua – 4 hũ hoặc theo lượng vừa đủ

#### **Cách làm:**

1. Cho sữa chua vào tô. Vắt dưa chuột đã bào để tách nước. Cho bã dưa chuột vào tô sữa chua.
2. Cho cà chua đã cắt vào tô, trộn đều
3. Cho muối, lá bạc hà, rau mùi ngò, ớt xanh, hạt Cumin và gia vị Chaat Masala vào hỗn hợp
4. Trộn đều và cho thêm chút đường (nếu cần)
5. Món ăn đã hoàn tất



# Hoạt động phục vụ của Master Unit ngày 1/6/2014



Namaskar các bạn,

Đại diện cho ban tổ chức, xin được báo cáo thu chi và kết quả của chương trình 1-6 vừa rồi.

Về hậu cần, chúng ta đã nhận được sự hỗ trợ tại chỗ cho công tác chuẩn bị nhiều ngày rất nhiệt tình của những bạn ở Phước Tân, đó là bạn Mỹ (mời đại diện chính quyền, phát vé mời đến các cháu) và bạn Nhưong (phát quang đất, phụ dựng mái che). Và từ Didi, chú Tanmaya (Thân), bạn Long, bạn Thu, hai bạn Thắng Mỹ, Kumuda (Khang).

Về yogakids và sinh hoạt đội, các bạn Advaita (Hiếu Anh), Anandinii (Thúy Anh) và Quy đã tham gia hết mình để các cháu được 1 buổi sáng sinh hoạt vui, bổ ích. Có cả có sự biểu diễn của em bé 76 tuổi nữa.

Về trồng cây, các bạn đã cùng gieo trồng được 100 gốc chùm ngây (sẽ lên mầm trong vòng 1 tuần), khoảng hơn 100 hạt khác ở trong bọc đen giúp nảy mầm sớm. Hy vọng những ly nhựa có hạt của các bạn mang về nhà sẽ đâm chồi và sẽ phát triển loại cây nhiều dinh dưỡng này ra khắp nơi.

Về nấu ăn, đã có sự góp mặt của những "đầu bếp trứ danh": cô Diipa (Thủy), cô Anjinii (Kim Anh), chú Sơn, và nhiều người phụ bếp không kém nổi tiếng.

Về việc chuẩn bị quà cho các bé, mình có các bạn Nguyệt, Thủy, Nhật, Luân, hai bạn nhì v.v. chia rất công bình và rất nghiêm túc trong công việc.

Chúng ta có những bức hình đẹp, ghi nhận hầu như tất cả các hoạt động của ngày 1-6, đó là nhờ sự chịu khó của Dada.

Chúng tôi đã nhận được đăng ký tham gia của 40 thành viên, đóng góp của chừng ấy người cộng thêm 8 cá nhân và 2 công ty (công ty Yoga Hoa Sen và công ty JXMK). Tổng cộng đã nhận được 17,400,000 đồng, 560 cuốn vở tập vở và 150 phần bút chì màu, đã chi cho các khoản chuẩn bị và quà cho 120 bé tổng cộng 14,500,000 đồng. Còn lại 2,900,000 đồng, chúng tôi xin được đưa vào quỹ Master Unit cho những hoạt động phát triển vùng đất Ananda Uma, để lần sau chúng ta lên sẽ xanh hơn, đẹp hơn nữa.

Cám ơn tất cả các bạn rất nhiều, từ những người ở nhà nhưng gửi gắm tâm lòng lên đất Ananda Uma, đến những người tham gia, đổ mồ hôi, khát nước khan cổ, mà vẫn cười tươi, vì thiếu đi 1 người trong nhóm chúng ta thì hoạt động sẽ bớt đi 1 chút ý nghĩa và thành công, các bạn đồng ý không?

Cám ơn những người đã trồng cây hữu cơ để chúng ta được những quả ngọt như bí đao, đậu bắp và bắp ngô.

Lần sau chúng ta sẽ có những nồi canh chùm ngây ngọt lịm, nhờ các bạn đã gieo trồng vào 1 ngày đầu tháng sáu ý nghĩa J. Mời các bạn lên Ananda Uma nữa nha.

Chúng tôi mong các bạn giữ hoài kỷ niệm đẹp này và sẽ tiếp tục cùng chúng tôi tham gia các hoạt động ý nghĩa nữa trong tương lai. Chúc cho mỗi chúng ta đều mạnh khỏe, hạnh phúc để sẵn sàng đóng góp và chia sẻ niềm vui cuộc sống mỗi ngày.

Xin cảm ơn nhiều. Hẹn gặp lại.

Kalyanii (Khanh)



Với tinh thần phục vụ, giúp đỡ và chia sẻ tình yêu, nhóm từ thiện Sài Gòn Yoga (AMURT/AMURTEL) tổ chức chuyến đi gửi tặng 150 món quà (như cầu cơ bản như gạo, muối, đường, sữa, dầu ăn, mì ăn liền, quần áo cũ, vv) đến người Stiêng và người M'Nông ở giáo xứ Bù Đăng 27 tháng 4 năm 2014

**“CHỈ NHỮNG NGƯỜI TÌM RA HẠNH PHÚC THẬT SỰ  
LÀ NHỮNG NGƯỜI TÌM RA CON ĐƯỜNG PHỤC VỤ.”**  
Albert Schweitzer



## SỨC KHỎE

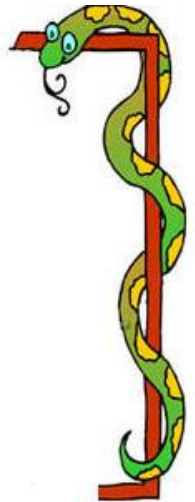
### Bhujangāsana (tư thế con rắn)



Nằm trên ngực của bạn. Hỗ trợ trọng lượng trên lòng bàn tay, nâng cao ngực, chỉ đạo đầu của bạn quay trở lại. Nhìn lên trần nhà. Hít vào trong khi, và sau khi đã tăng lên, giữ hơi thở của bạn trong tám giây. Đi xuống đến vị trí ban đầu trong khi thở ra. Thực hành tám lần.

### Lợi ích

Bệnh lao – tập buổi sáng  
Tê liệt - tập buổi sáng  
Béo phì - tập buổi sáng  
Leucoderma (trắng cùi) - tập buổi sáng  
Bệnh tim - tập buổi sáng, buổi tối  
Dạ dày và tá tràng loét - tập buổi sáng  
Bệnh phụ nữ - tập buổi sáng, buổi tối  
động kinh  
Hóc hác - tập buổi sáng  
Chàm - tập buổi sáng  
Rối loạn tiêu hóa (khó tiêu) - tập buổi tối  
Bệnh tiểu đường - tập buổi tối  
Ung thư - tập buổi sáng  
Bệnh huyết áp - tập buổi sáng, buổi tối  
Thế con rắn củng cố cột sống, làm giảm đau và chống đĩa đệm thoát vị trượt hay vẹo cột sống và viêm khớp trong khu vực đó.



Lợi ích quan trọng khác bao gồm cải thiện tiêu hóa, giảm rối loạn kinh nguyệt, cải thiện sự thèm ăn, nâng cao huyết áp thấp.

Thế con rắn còn cải thiện các chức năng của gan và lá lách.

Hiệu quả tiết hormone từ tuyến giáp, chất lượng của sự tự tin tăng lên.

Phát triển tình yêu rộng khắp.

**YOGA ĐƯỢC BIẾT ĐẾN LÀ  
MÔN TẬP LUYỆN TỐT CHO  
SỨC KHỎE VÀ HẠNH PHÚC.**

# TÔI ĐÃ NHỊN ĂN VÀ UỐNG 1 NGÀY NHƯ THẾ NÀO?

**Hồng Khanh**

Trước hết phải nói rằng việc nhịn ăn uống này không hướng đến việc khoe khoang, vô mục đích hay mục đích tiêu cực. Đó hoàn toàn là một phương pháp đã được thực nghiệm bởi hàng trăm ngàn người qua hàng trăm năm và hướng đến mục đích thanh lọc cơ thể, cho cơ thể 1 ngày nghỉ làm việc để có cơ hội “tổng dọn dẹp vệ sinh”.

Nhịn ăn hay còn gọi là fasting, là hình thức nhịn ăn và uống hoàn toàn trong 1 ngày của các tu sĩ trong Yoga, Thiền (xuất phát từ Ấn Độ) nhằm tống đẩy mọi chất độc tồn đọng trong cơ thể ra ngoài. Họ sẽ nhịn ăn đều đặn từ 2-4 ngày trong tháng, dần dần việc nhịn ăn đã trở thành một thói quen mà cơ thể hoàn toàn hưởng ứng. Họ còn thấy vui vẻ hạnh phúc hơn vì không phải lo chuẩn bị đồ ăn. Phải nói thêm rằng khi chứng kiến các Dada, Didi này chuẩn bị đồ ăn chay của mình thì tôi đã phải thừa nhận rằng ăn chay không hề bị thiếu chất lại rất ngon bởi sự phối hợp của vô số các nguyên vật liệu thực vật.

Cơ duyên nào đưa tôi đến trải nghiệm fasting 1 ngày?

Đã có lần tôi thấy mệt mỏi và chán ngán trong việc ăn uống bởi thông tin báo chí về thực phẩm không an toàn và việc thực phẩm động vật dù ngon nhưng gây cho cơ thể sự khó chịu khi gây tổn động chất độc. Tôi nhớ đến lần tham gia hội thảo Yoga cách đây mấy tháng, gặp các Dada, Didi và biết đến fasting lần đầu tiên. Tôi đã ngạc nhiên đến thế nào khi các vị tu sĩ này đã không hề ăn và uống trong suốt 1 ngày mà trông vẫn khỏe mạnh vui vẻ. Họ còn cho rằng nếu ai cũng có thể fasting thì trái đất của chúng ta sẽ tốt biết bao nhiêu, tiết kiệm nước, thức ăn và cả chất thải sinh hoạt ra môi trường. Và rằng ngay lúc đó trong tôi đã có ước ao muốn được trải nghiệm cảm giác của fasting này.

Tình cờ cô bạn đã gửi cho tôi mail về chương trình “Thanh lọc cơ thể và làm đẹp” thông qua fasting. Thì mình tham gia thử xem sao, đâu có ai chết vì nhịn ăn uống 1 ngày. Nghĩ vậy tôi đã không ngại ngần đăng kí tham gia nhưng cũng kèm cảm giác e sợ mình không chịu được hay bị “dư luận” phản đối, may mà mẹ tôi lại rất ủng hộ.hihi

Bắt đầu từ 6h sáng hôm thứ 7 là đã phải chấm dứt hoàn toàn mọi sự ăn uống, nếu người nào lần đầu fasting còn e ngại thì có thể uống ít nước muối biển và chanh tươi trước khi bắt đầu. Cả đoàn chỉ khoảng hơn 20 người cùng 1 Dada và 2 Didi Ấn Độ, rời khỏi thành phố ồn ào để đến khu ngoại ô biệt lập cây cối sum suê, yên tĩnh, thoáng đãng và đơn sơ. Sau màn chào hỏi giới thiệu nhau, cả nhóm bắt đầu chương trình với Thiền, tập các tư thế Yoga, nghe giảng về cách thức cơ thể hoạt động cùng các màn thú vị làm đẹp bằng mặt nạ truyền thống tự nhiên Ấn Độ, dung bunn chữa trị vết thương và các bệnh, cách rửa mũi, rửa mắt, đánh răng ,sau đó lại quay về với tập Thiền và Yoga.

Có thể nói nhịn đói không khó chịu bằng nhịn khát, cảm giác miệng bị cứng đờ, nước miếng không tiết được thật là khổ sở. Kèm theo đó là cảm giác buồn ngủ khi tay chân không hoạt động gì. Chương trình không cho uống nước nhưng lại rất khuyến khích “tắm sơ” (half bath), cách tắm sơ cũng phải có quy luật riêng của nó nhưng tắm xong thì toàn thân mát mẻ tỉnh táo. Lúc nào thấy miệng khô quá thì có thể ngậm nước cho mát mà không được uống. Lý do vì sao lại phải nhịn khô như vậy? Đó là cách giúp độc tố được đào thải với hiệu quả cao nhất. Và lại đã muốn thử thách bản thân mình thì sao lại không cố gắng vượt qua khó khăn này?

Đến tối cả đám lại còn chơi trò chơi trước khi đi ngủ, chơi xong tỉnh táo hẳn, chả thấy đói tí nào dù vẫn khát. Khác với mọi người, mình đã trần trọc không ngủ được cả đêm, chỉ muốn mau đến sáng để được... tắm cho tỉnh cơn ngủ chập chờn này. Thế là đủ nhé: nhịn ăn, nhịn uống và nhịn ngủ. Đêm ngủ vẫn nhớ đến ly chanh mật ong ấm uống mỗi sáng, thật là hạnh phúc. ( Continue page 7)

**Nhịn ăn là chìa khóa chính để mở khả năng tinh thần và tiến hóa**

*Dr. Arnold Ehret (1866-1922; German Father of Naturopathy, a.k.a. Naturopathic Medicine)*

Đến 6h sáng chủ nhật là việc fasting kết thúc. Nhưng cả quá trình nhịn ăn uống hôm qua có kết quả hay không lại trông chờ vào việc “xả nhịn” hôm nay. Mà muốn xả nhịn thì chỉ có cách duy nhất là uống 1.5 lít nước chanh pha muối biển ấm và phải uống trong vòng 5 phút. Hôm qua thì không được uống nước, hôm nay thì phải uống thật nhiều và nhanh. Lý do của việc này là nước muối chanh sẽ giúp đẩy những chất cặn bã bám vào thành ruột bấy lâu ra ngoài, phải uống nhanh để tạo áp lực cho chất độc ra nhanh không thì nước sẽ thấm vào ruột và ra bằng đường tiểu chứ không phải bằng đường đại tiện.

Ôi trời, cảnh nhịn ăn uống so với cảnh tống 1.5 lít nước chanh muối (gồm khoảng gần 1.5 trái chanh to và 1.5 muỗng canh muối) vào miệng và ôm cái toilet suốt hơn 1 tiếng đồng hồ thì cái nào sướng hơn ạ? Tôi nhìn thấy 1 bạn mới uống xong phần chanh muối của mình thì lại nôn hết cả ra và chờ...uống lại thì sợ hết cả hồn, chẳng may mà tôi phải uống lại như thế thì chết sướng hơn.

Cuối cùng sau khi ôm toilet và xả hết 1.5 lít nước chanh kèm “chất độc” thì cả người rống tuếch cả rồi, nhẹ hết cả thân rồi, giờ chỉ còn cầm chai nước lọc tu ừng ực cho sướng. Kiểu như cậu Pi trong life of Pi lần đầu tiên được uống nước sau bao ngày lênh đênh trên biển cả nắng khô héo hơn. Và món sứa chua trái cây sau khi xả nhịn quả là ngon không còn gì tả, tính cả cái con người và ơn trời là tôi đã nhịn thành công và... xả nhịn thành công.

Sau khi thanh lọc cơ thể, việc cần thiết là nên ăn chay hoặc thức ăn nhẹ dễ tiêu trong 1 tuần. Cơ thể mình xả độc (gần) hết rồi thì cố gắng đưa thực phẩm ít độc hại vào. Thế là hứng thú nấu ăn chay của tôi lại nổi lên và người được hưởng lợi nhiều nhất có lẽ là...mẹ tôi vì mẹ đỡ phải nấu đồ ăn chay cho mình. Thế là biết vì sao mẹ lại ủng hộ chuyến đi này của tôi rồi nhé.hehe

Câu kết: có người bảo tôi rảnh rỗi quá nên sinh nông nổi mới tham gia những hoạt động này. Tôi chỉ thấy rằng nếu có điều kiện, tại sao mình không thử thách giới hạn chịu đựng của mình? Thay vì e ngại để không dám làm điều gì đó thì tại sao lại không làm điều gì đó đột phá để có những thay đổi mới lạ?

## TRẠI NGHỈ DƯỠNG THẢI ĐỘC tại Master Unit, Phước Tân, Biên Hòa, Đồng Nai 26 – 27/4/2014



## TRẠI NGHỈ DƯỠNG THẢI ĐỘC NGÀY 7- 8/6/2014 TẠI KHU DU LỊCH SINH THÁI VƯỜN XÒÀI



*“Liều thuốc tốt nhất là nghỉ ngơi và nhịn ăn.”*

Benjamin Franklin

## Tâm quan trọng của phục vụ

19/2/1984, Agra

Mục đích của cuộc sống con người là đạt được Parama Purusa - không có mục tiêu nào khác có thể được chấp nhận. Nhưng con người sống trong một thế giới tương đối. Họ phải duy trì trong phạm vi không gian, thời gian, và cá nhân. Do đó một người phải vượt qua cuộc sống duy trì điều chỉnh phù hợp với thời gian, không gian và con người. Mục tiêu của con người là Parama Purusa - Ông là thực thể tối cao - thực thể tuyệt đối. Khi con người di chuyển về phía thế giới tuyệt đối từ thế giới tương đối họ phải duy trì điều chỉnh phù hợp với tất cả mọi thứ. Điều chỉnh này, sự cân bằng này mang lại phúc lành cho xã hội. Và các tổ chức cá nhân cũng được hưởng lợi. Nếu ai đó không duy trì điều chỉnh, xã hội không được hưởng lợi, cũng không loại trừ bất cứ riêng ai. Do việc thiếu cân bằng, thực hành tâm linh cá nhân của một người cũng bị xáo trộn. Kết quả là, sự tiến bộ cá nhân bị cản trở. Không chỉ vậy, chậm phát triển bắt đầu diễn ra. Mục đích phải là cuộc hành trình liên tục cân bằng và phù hợp. Con người phải di chuyển theo hướng Parama Purusa. Con người là những du khách trên con đường vĩnh cửu, diễu hành phía trước mà không dừng lại ở bất cứ đâu là đặc điểm của họ. Họ đã không dừng lại trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Nơi trú ẩn lớn nhất của con người là Parama Purusa. Do đó họ phải di chuyển về phía trước không sợ hãi. Họ phải không sợ hãi bởi vì thực thể mạnh nhất của thế giới là thuộc về họ. Không có nguyên nhân vì sợ, không có nguyên nhân cho sự rụt rè. Người ta nên sợ nếu sức mạnh tối cao thuộc về một người? Tại sao ta nên sợ? Nhưng người ta phải tiến lên phía trước một cách cân bằng.

Trong khi phục vụ cho toàn xã hội, bạn sẽ phải di chuyển về phía trước bởi vì một mặt, bạn sẽ được ban phước bởi xã hội, mặt khác bạn sẽ lấy cảm hứng từ nó cho phép bạn tiến lên với tốc độ nhiều hơn nữa. Bạn phải luôn luôn nhớ rằng thế giới này được tạo ra bởi Parama Purusa. Vì vậy, nó là rất rất thân thiết với Ngài. Khi bạn phục vụ cho nhân loại cũng chính là phục vụ Ngài. Con người là thực thể có tính hợp lý và trí tuệ. Mức độ mà con người có thể phục vụ cho thế giới là nhiều hơn so với bất kỳ sinh vật khác. Do đó bạn sẽ luôn luôn nhớ rằng bạn là con trai và con gái lớn tuổi nhất của Parama Purusa - con trai và con gái thân yêu của Ngài. Do đó nhiệm vụ của bạn là sử dụng cơ thể và tâm trí một cách hoàn toàn và đúng cách. Bằng cách luôn luôn suy nghĩ về Ngài và nói về Ngài tâm linh diễn ra. Tiếp tục di chuyển về phía Ngài. Đời sống cá nhân của bạn và xã hội tốt trong sự che chở của Ngài. Bạn đã có cơ thể con người, trí tuệ con người. Cuộc sống con người của bạn sẽ trở nên hiệu quả. Bởi ân điển của Ngài bạn có một cơ thể con người và tâm trí con người và bạn cũng nên nhớ rằng chỉ bởi ân điển của Ngài bạn phải di chuyển về phía trước trong cuộc sống. Chỉ bởi ân điển của Ngài bạn có thể gặp được Ngài. Bạn sẽ đạt được Ngài - chắc chắn bạn sẽ đạt được Ngài.

### Shrii Shrii Anandamurtii

Xuất bản tại: Ananda Marga Karma Yoga in a Nutshell [biên soạn] Ananda Vacanamrtam Phần 22 [Chưa được công bố bằng tiếng anh]

♥ Svadhyaya nghĩa là nghiên cứu triết lý tâm linh - quyển sách để nắm rõ ý nghĩa thật sự của nó. Bạn có thể đọc hoặc lắng nghe. Nguyên tắc thứ 4 của Niyama-ứng xử đạo đức- hài hòa với chính mình)



“ Chúng ta kiếm sống qua những gì chúng ta nhận được nhưng chúng ta tạo dựng cuộc sống bằng những gì chúng ta cho đi..”

Winston Churchill

Cách tốt nhất tìm thấy chính mình là đánh mất mình trong việc phục vụ kẻ khác.

Mahatma Gandhi

## NÂNG CAO TRÌNH ĐỘ THIỆN ĐỊNH ĐẾN MỨC TIẾP THEO.

Gặp bạn tinh thần của bạn, chữa lành cơ thể của bạn với thực phẩm sinh, và phát triển kiến thức tâm linh.

Thường thức một kiirtan tuyệt

vời, Prabhat sam'gita từ

Didi Cittirainjana,

Anh Kumuda & Chii Hiira,

Đi sâu vào thực hành thiền

với dada Yukteshananda

**Tham gia với chúng tôi**

**A'nanda Ma'rga**

**Sa'dhana' Camp**

Tại A'nanda Bh'ratii, Master Unit

Phước Tân, Biên Hòa, Đồng Nai

9-10/8, 2014

Liên hệ chị Devakii

Bùi Ánh Tuyết: tuyetba@gmail.com