

TÔI ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA
ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 12, Quý 3 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)

THIỆT 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 A'nanda M'urti

Các Anh/Chị/Em thân mến,

Trong quý này chúng ta có rất nhiều hoạt động. Thời gian trôi thật nhanh... bây giờ đã gần đến cuối năm rồi.

Hoạt động nổi bật của quý này là trại sadhana. Rất nhiều margiis đã tham gia cùng chúng ta. Didi Cittirainjana đến từ Đà Nẵng đã đàn một bài kiirtan rất hay và sister Mahajaya từ Singapore cũng tham gia cùng, cô đã viết một bài cảm nhận cho chúng ta.

Mọi người đã cùng thưởng thức những món chay Ấn Độ được nấu bởi các Dada. Bạn cũng có thể tự nấu cho mình những món ăn này. Trong quý này chúng ta có 2 công thức nấu ăn rất ngon.

Chúng tôi rất hoan nghênh mọi người đóng góp ý kiến cho bản tin này.

Hy vọng sẽ được gặp tất cả mọi người vào retreat tháng 11☺

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



**2014 Hội thảo 7T
THIÊN – TỪ TÂM TRÍ ĐẾN TRÁI TIM**

07 – 09/11/2014

(Từ tối thứ sáu đến chiều chủ nhật)

TẠI CHÙA NAM AN

Ấp Vinh Hòa, Xã Vinh Kim, Huyện Châu Thành, Tỉnh Tiền Giang

Chi tiết chương trình sẽ được thông báo sau

Vui lòng liên hệ: chị Trang/Jiivika', email: yentrang17@yahoo.com

hoặc chị Khanh/Kalyanii, email: kalyanii.34@gmail.com

Hoạt động trong Quý 2/2014

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI	2
Lớp nấu ăn chay Ấn Độ	3-4
AMURT/AMURTEL	5
Sva'dhya'ya	5
TRẠI THIÊN ĐỊNH A'NANDA MA'RGÁ	6
MỘT CHUYẾN DU HÀNH KỲ THÚ	7
SỨC KHỎE	8
Cập nhật các hoạt động của Làng Sinh Thái (Master Unit)	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

18-19/10:	Trại nhịn ăn (<u>chi</u> Shubhra)
26/10	: AMURT/AMURTEL
2/11	: Lớp học Ananda Sutram
7-9/11	: Hội thảo Yoga 2014
15-21/12:	Huấn luyện giáo viên Yoga



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.



ĂN CHAY THEO YOGA

Lớp học nấu ăn
(30 tháng 8 năm 2014)
Dada Yukteshananda



Dahi - Bhindi Curry (sữa chua - đậu bắp curry)

Nguyên Liệu:

1. Đậu bắp - 1kg
2. Cà chua xắt nhỏ- 6-7 kích thước trung bình
3. Sữa chua- 3 cups
4. Lá cari - 10-12 lá
5. Ớt xanh thái nhỏ- 2-3 miếng
6. Ngò rí thái nhuyễn - 200 gm
7. Dầu ăn- 3 muỗng ăn
8. Dừa nạo- 1 cup (tùy chọn)
9. Đậu Hà Lan / Bột besan - 1 muỗng cà phê (tùy chọn)
10. Hạt điều - 12-15 hạt (tùy chọn)
11. Hạt thìa là (Jeera)- 1 muỗng cà phê
12. Hạt cải (Rai/ Sarson)- 1 muỗng cà phê
13. Asafetida (Hing) - một nhúm
14. Tiêu hòi - 1 muỗng cà phê
15. Bột nghệ - ½ muỗng cà phê
16. Hỗn hợp bột gia vị Ấn - ½ muỗng cà phê
17. Muối - vừa nêm
18. Đường - để trung hòa vị của sữa chua (tùy chọn)



Cách chế biến:

1. Rửa và làm khô đậu bắp. Cắt bỏ đầu và đuôi của đậu bắp. Xắt đậu bắp thành miếng cỡ hai phân và để sang một bên.
2. Xay nhuyễn cà chua và hạt điều thành một hỗn hợp kem mịn và để sang bên.
3. Đun nóng 1½ muỗng dầu ăn trong chảo nóng. Bỏ đậu bắp đã xắt nhỏ vô và nhẹ nhàng xào với mức lửa trung bình tới khi đậu bắp chuyển màu xanh đậm đen. Mất khoảng 8-9 phút với nhiệt độ trung bình. Thi thoảng đảo qua đảo lại để tránh đậu dính vào nhau. Phải đảm bảo đậu bắp phải thật chín và khô nếu không sẽ làm cho món cari bị ướt. Sau khi chín thì bỏ đậu bắp ra đĩa riêng.
4. Đánh nhuyễn hỗn hợp sữa chua và bột besan với 1 cốc nước đến khi mịn như kem.
5. Đun nóng 1 ½ muỗng dầu ăn còn lại trong chảo nóng vừa. Bỏ hạt cải, hạt thìa là và hạt fennel; khi hạt bắt đầu nổ, bỏ Hing, lá cari và ớt xắt nhỏ và rang tới khi chuyển màu vàng nhạt.
6. Thêm hỗn hợp cà chua – hạt điều, dừa nạo, bột nghệ, muối, bột hỗn hợp nhiều gia vị, trộn đều và nấu với nhiệt độ trung bình khoảng 4-5 phút hoặc khi thấy dầu nổi lên.
7. Thêm phần đậu bắp đã được chế biến vào.
8. Thêm hỗn hợp sữa chua và bột besan vào. Trộn đều và nấu trong 3-4 phút.
9. Thêm đường (nếu cần) để trung hòa vị của sữa chua.
10. Tắt bếp và dọn ra.
11. Trang trí ngò rí trên bề mặt cho hấp dẫn và ăn nóng.

2. Samosa (Bánh Gối Chav Kiểu Ấn)

Nguyên Liệu:

- Maida (Bột mì đa năng)- 3 cups
- Dầu ăn- 1 lít (để rán)
- Khoai tây (luộc, bóc vỏ & bóp nhuyễn)- 6-7 củ cỡ trung bình
- Đậu Hà Lan tươi (frozen)- 1 cup
- Gừng xay- 1 tsp
- Ớt xanh xắt nhuyễn- 1 muỗng cà phê
- Ngò rí xắt nhuyễn- 2 muỗng cà phê
- Kasuri methi (một loại thảo dược Ấn)- 1 tsp
- Bột xoài (Aamchoor)- 1 muỗng cà phê
- Hỗn hợp bột gia Ấn- 1 muỗng cà phê
- Hạt thì là (Jeera)- 1 muỗng cà phê
- Kala Jeera/ Kalonji (Nigella or Nigella Sative)- ½ muỗng cà phê
- Ajwain (Carom or Trachyspermum ammi)- ½ muỗng cà phê
- Muối – vừa nêm

Cách Chế Biến:

- Trộn bột mì với muối, dầu ăn, Kala jeera và hạt Ajwain, để tạo thành một hỗn hợp vụn . Nhẹ nhàng thêm nước vào để nặn vó, không quá mềm. Chia vó bánh thành nhiều viên . Bỏ qua một bên, đậy cẩn thận với miếng vải ẩm từ 15-20 phút.
- Trong khi chờ đợi , làm nóng chảo , thêm 1 muỗng dầu ăn, hạt thì là và rang tới khi chuyển màu hơi nâu. Thêm gừng, ớt xanh, đậu hà lan, Kasuri methi và hỗn hợp bột gia vị Ấn và xào trong vài giây. Thêm khoai tây đã nhuyễn và nấu chín với nhiệt độ trung bình, trong khoảng 3-4 phút. Thêm bột xoài hoặc chanh vắt, kết hợp. Thêm ngò rí và tắt bếp.
- Khi nhân đã chuẩn bị xong , thì chuẩn bị cho phần da của .
- Lăn các viên bánh bằng cái lăn gỗ thành những hình tròn không quá mỏng (dày khoảng 1/6”) và (có đường kính 7-8 dm). Lấy dao cắt những vó bánh tròn thành 2 phần bằng nhau.
- Bây giờ lấy một nửa tròn của vỏ bánh , gấp lại làm đôi tạo hình tam giác. Miết kín phần gấp. Tiếp để vó bánh vào giữa ngón tay cái và ngón trỏ rồi cho cục nhân vào giữa.Làm ướt ngón tay với nước để khé kín miệng của vó bánh lại.
- Miết kĩ phần cuối để đảm bảo khi rán nhân sẽ không bị ra ngoài. Chuẩn bị nốt phần vó còn lại với cách tương tự .
- Làm nóng dầu ăn trong một chảo lớn, sâu để rán Samosas. Làm nóng dầu nhưng không quá nóng. Giảm lửa xuống nhiệt độ trung bình và bỏ nhẹ nhàng 2-3 chiếc Samosas vào chảo rán kĩ tới khi chuyển thành màu nâu vàng, thì cẩn thận lật qua mặt sau để cả cái bánh được chín đều.Rán ở nhiệt độ vừa phải và không phải trong dầu quá già.
- Lấy bánh khi đã đủ độ chín và để trên giấy thấm dầu, ăn khi còn nóng cùng với tương sốt.



3. Imli Ki Chutney (Tương me sốt)

Nguyên Liệu:

- Quả me già (me ngâm trong nước và lọc bỏ bã)- 2 chén
- Nước- ½ chén
- Đường- 1 muỗng ăn
- Ớt xắt nhỏ - 1 muỗng cà phê
- Hạt cải – 1 muỗng cà phê
- Bột thì là - 1 muỗng cà phê
- Hỗn hợp bột gia vị Ấn- ½ muỗng cà phê (tùy chọn)
- Bột xoài (dry mango powder)- 1 muỗng cà phê (tùy chọn)
- Fennel seed- ½ muỗng cà phê
- Asafetida- một nhúm nhỏ
- Muối- vừa nêm

Cách chế biến:

- Làm nóng dầu ăn trong chảo ở nhiệt độ trung bình.
- Thêm hạt cải , ớt, hạt fennel.
- Khi các hạt bắt đầu nổ, thì thêm Hing, bột thì là và hỗn hợp bột gia vị Ấn. Xào qua vài phút.
- Thêm bã me, nước, đường và muối vừa đủ.
- Đun sôi tới khi đặc sánh lại giống như ketchup.
- Đổ ra bát to và đợi
- Tương đã sẵn sàng để bày.

Đây là chuyến đi đông nhất! Có 97 người lớn và 7 trẻ em cùng tham dự trong chuyến đi này. Chúng ta phải thuê đến 3 xe buýt mới đủ chỗ cho mọi người.

Các hoạt động:

- Vui chơi cùng 380 trẻ em (500 lồng đèn, 380 bánh trung thu & bong bóng)
- Tặng 100 phần quà cho người nghèo thuộc dân tộc K'ho và K'ma (100 thùng mì tôm, 100 chai nước tương, 100 chai nước mắm, 100 chai dầu gội đầu, 100 áo mưa, dép và mũ)
- Tặng 130 phần quà cho học sinh nghèo (130 cặp sách, 2100 quyển tập, 260 bút bi, sữa đậu nành và bánh kẹo)
- Quyên góp 1000 kg gạo



Lời Phật dạy: Quân bình Tâm trí

Shrii Shrii A'nandam'urti

Trong thực tế, con người không muốn vui sướng cũng như không muốn buồn rầu. Con người tìm kiếm sự bình an tâm trí và sự yên tĩnh. Trong đời sống hàng ngày, con người phải tiếp xúc với nhiều loại người khác nhau. Có những lúc phải đấu tranh với một số người. Làm thế nào để có thể tìm thấy được sự bình an tâm trí?

Những ai tạo ra sự bất công sẽ phải chịu đựng sự bất công. Những người tạo ra sự bất công sẽ đánh mất sự quân bình tâm trí trong bất kỳ cuộc đấu tranh nào. Những người không tạo ra sự bất công sẽ có khả năng duy trì sự quân bình của họ trong cuộc đấu tranh chống lại sự bất công. Đây là đặc điểm của một người đã đạt được sự yên tĩnh tinh thần. Lòng ghen tị và lòng căm ghét có thể làm con mất ngủ. Khi người mà con ghét đau khổ vì thất bại, con thường không thấy tội nghiệp cho người đó. Nhưng con phải có lòng trắc ẩn cho ngay cả những người nhiều tội lỗi nhất. Con phải cảm thấy xót thương họ.

Có một câu thơ Hindi nói về một người đàn ông được hỏi sao mà nhìn buồn rầu thế. "Ông vừa làm mất gì sao, hay ông đã cho ai đó thứ gì?" Người đàn ông trả lời: "Tôi không mất gì cả, tôi cũng không cho ai thứ gì. Tôi buồn bởi vì tôi thấy người khác có được thứ mà tôi không có." Sự đố kỵ và lòng ghen tị như thế đang làm suy thoái tâm trí.

Đừng khinh miệt ngay cả người khốn cùng nhất, tội lỗi nhất và sa ngã nhất.

Con sẽ đẩy tâm trí và tâm linh mình đi xuống nếu con ghét một ai đó.

Đức Phật đã nói rằng:

Hãy thắng sự giả dối bằng sự chân thật (satya),

Hãy thắng thói bủn xỉn bằng sự hào phóng,

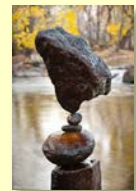
Hãy thắng sự giận dữ bằng việc không tức giận.

Điều thông minh nhất dành cho con là đừng bao giờ nổi giận. Hãy giữ mình đạo đức giữa sự vô đạo đức và giả dối. Nếu con có được kỹ năng này, con sẽ chiến thắng trong bất kỳ cuộc tranh đấu nào. Con sẽ làm ngưng được sự công kích dồn dập.

Đức Krśna đã nói trong Giitá rằng các con không nên chán nản trong đau khổ, cũng như không nên phẫn khích trong vui sướng. Các con phải luôn luôn giữ quân bình tâm trí.

Giờ thì các con thấy rằng danh tiếng của Ananda Marga đang trên đà phát triển. Chúng ta nên làm gì?

Chúng ta phải giữ quân bình tâm trí và bàng quang trước lời tán dương và vu khống, cả niềm vui và nỗi buồn. Một người giàu có đã từng nhạo báng Đức Phật. Ngài vẫn bình thản. Bằng cách từ chối chấp nhận lời phỉ báng, Ngài trả lại cho kẻ vu khống. Khi Ta còn ở trong tù, Ta là đề tài cho nhiều lời vu khống của một số người và chính những người này giờ lại tán dương Ta. Nhưng Ta đã bàng quang với tất cả những lời vu khống của họ, và giờ Ta không muốn những lời nịnh hót của họ.





TRẠI THIỀN ĐỊNH A'NANDA MA'RGGA: 9-10/8, 2014

Mahajaya

Địa điểm Master Unit Phước Tân, Biên Hòa, Đồng Nai

Đó là một kỳ nghỉ ẩn dật được tổ chức rất tốt và đúng mục, với đồng đạo margiis tham dự và các hoạt động cân bằng tâm trí, cơ thể, và linh hồn rất hay.

Về tâm trí thì có các lớp học. Chúng tôi đã may mắn được Dada phụ trách khu vực đến ban vinh dự cho trại thiền. Đầu tiên Dada có bài nói chuyện đơn giản nhưng thú vị về tâm sinh lý.

Một giờ học khác là về các cách thực hành theo Ananda Marga, được giải thích rõ ràng, và một số chúng tôi được ôn lại cách thức đúng phải làm như thế nào. Vì đây là giờ học tương tác, nên một margii sẽ giữ mảnh giấy ghi tên cách thực hành, và một margii khác giữ mảnh giấy ghi lời giảng giải, nhiều người đã tham dự và rất vui thích. Nhiều người trong chúng tôi cũng phát hiện ra là chúng tôi hoặc không nhớ một số cách thực hành, hoặc đã làm khác so với nguyên bản. Đó là một dịp học hỏi tốt cho mọi người, dù bạn là margii mới hay lâu năm.

Về cơ thể thì ngày 2 lần có lớp luyện yoga tập thể do một anh hướng dẫn rất hay. Nhiều người trong chúng tôi thích thú với nhịp điệu thư giãn và cùng thực hiện các tư thế với nhau.

Thức ăn cũng được các đầu bếp siêng năng chuẩn bị kỹ trong bếp. Một số là bạn của các margii đến giúp trại thiền này. Các bữa ăn đều phong phú và ngon miệng, tạo năng lượng để chúng tôi tham gia chương trình tiếp theo.

Về tâm linh, lần này có Thiền Tăng Cường (Sadhana Shivir) cũng như Kiirtan Liên Tục (Akhanda Kiirtan). Cùng với nhiều người khác và cũng như mọi người, tôi thường thức sóng rung động và niềm chân phúc vào những lúc này. Nhờ sóng rung động hỗ trợ, tôi thiền được sâu hơn và thú vị hơn. Nó như một dòng chảy dịu dàng đầy chân phúc khiến vào giây phút cuối Akhanda Kiirtan tôi không thể ngăn được và đã trào nước mắt vì vui sướng.

Cũng không quên việc tạo dựng một tình bạn vững chắc hơn và học hỏi nhiều hơn qua các hoạt động, còn có các trò chơi nhằm mở mang óc sáng tạo và sự gắn kết với nhau. Nhiều người trong chúng tôi lại trở thành trẻ thơ. Giờ sinh hoạt này đầy phấn khích, vui thú và tiếng cười.

"Chỉ thực sự là Tình Yêu khi bạn đem cho nó đi." Trong giây phút chia sẻ, các margii đã san sẻ những câu chuyện riêng tư, một số chuyện đầy cảm động, một số khác tạo nguồn cảm hứng cho các margiis khác. Đó là giây phút rất ấm lòng vì những sẻ chia là những lời nói tận đáy lòng.

Vào ngày cuối, có buổi chia sẻ lần chót và tôi được dịp bày tỏ kỳ trại này đặc biệt thế nào đối với tôi khi được mừng sinh nhật vào cuối tuần xa quê hương nhưng vẫn trải nghiệm được một cách tâm linh cùng Baba và các margii. Tôi cảm ơn tất cả những ai đã tổ chức hội trại này, những ai đã làm việc chăm chỉ tại hội trại, và những ai đã hiện diện tại hội trại, vì hội trại sẽ khác đi biết bao nếu không có bất kỳ người nào trong số họ. Chắc chắn đây là sinh nhật hạnh phúc nhất của tôi!

Nếu bạn có một ước mơ đi du lịch đến một nơi nào đó khá xa xôi, một nơi mà bạn chưa từng đặt chân đến, một nơi có những điều kỳ lạ mà bạn được ai đó kể cho bạn nghe, và bạn muốn được tận mắt tai nghe mắt thấy và tự mình trải nghiệm những gì bạn đã nghe kể về nó. Nhưng bạn lại thấy ước mơ khó có thể thực hiện được bởi một vài khó khăn, ví dụ như khó tìm ra thời gian nghỉ phép thích hợp giữa các công việc trong một năm, phải dành dụm tiền bạc để có một khoản tiền đủ chi cho các khoản phí không nhỏ của chuyến đi, trong khi hàng tháng vẫn phải vật lộn với những chi tiêu đời thường... Nhưng rồi bỗng nhiên ước mơ đó xảy ra thực sự theo một cách cũng kỳ lạ không kém. Trong câu chuyện này, tôi muốn kể cho các bạn về một ước mơ của mình đã được thực hiện như thế nào. Nhưng chỉ có vậy thôi thì cũng chưa có gì đáng nói, cái mà tôi muốn kể cho các bạn nghe là một trải nghiệm tại trung tâm chữa bệnh bằng Yoga theo phương pháp điều trị tự nhiên của Ananda Marga tại Philipine.

Câu chuyện bắt đầu vào khoảng 4-5 năm trước tại một hội thảo của hội yoga tại KDL Vườn Xoài ở Đồng Nai, cách TPHCM khoảng hơn 40km. Lúc đó tôi cũng mới chỉ bắt đầu đến với Yoga được vài tuần và mọi thứ diễn ra trong hội thảo của yoga đều thật là ngỡ ngàng đối với tôi. Từ cách tổ chức sự kiện mà mọi người cùng tham gia, cách mọi người cùng hát các bài hát tâm linh kirtan với câu Baba Nam Kevalam lặp đi lặp lại rồi đắm mình trong không khí thiền, các bài hướng dẫn tập yoga mudra và các tư thế asana của anh Santana hướng dẫn, các bữa ăn thuần chay ngon miệng, cách tất cả mọi người cùng ngủ chung trong một căn nhà to và dài của KDL như một hội trường, chẳng có tường mà xung quanh là hồ nước và vườn cây rất đẹp. Trong 2 ngày hội thảo, các vị thầy yoga đến từ nước ngoài nói chuyện về Yoga với nhiều đề tài ví dụ làm sao tập luyện Yoga và thiền cho đúng cách, hiệu quả, rồi cách ăn uống theo tinh thần yoga,.. Trong số các đề tài đó, tôi và mọi người đã được nghe một Dada đến từ Philipin tên là Dharmavenanda. Ông là người Mỹ nên có giọng tiếng Anh dễ nghe và cách nói chuyện khá là hài hước nên tôi rất thích. Nhưng thích hơn nữa là đề tài mà ông nói chuyện, đó là câu hỏi lớn về vì sao con người lại bị ốm đau, bệnh tật trong cuộc sống từ xưa đến nay. Những nguyên nhân gây bệnh và ý nghĩa của bệnh tật với cơ thể chúng ta và cách chúng ta thường hay đối phó với các vấn đề đó thật trái với các nguyên lý của tự nhiên, làm cho bệnh tật không những không hết mà còn bị nặng hơn, nhiều khi dẫn đến hậu quả nguy hiểm như các bệnh mãn tính, ung thư và các bệnh nan y khác. Sau đó Dada nói đến cách chữa bệnh bằng các phương pháp tự nhiên không dùng tây y và kể các câu chuyện minh họa về thực hành chữa bệnh tại trung tâm của ông ở Cebu Philipine. Càng nghe, tôi càng thấy mình vỡ lẽ ra nhiều điều trong quan niệm của bản thân về sức khỏe, về cách thức ăn uống mà trước đây mình cho là khoa học thì thực ra không khoa học tí nào. Cảm nhận của tôi về tác động của hội thảo đó thật là mạnh mẽ và dù cho có yếu tố huyền bí của tâm linh, nó đã đặt một nền tảng rất khoa học vững chắc trong ý thức của tôi về yoga để sau này tôi trở nên gắn bó với yoga và các sinh hoạt cộng đồng của hội. Hội thảo đã để lại một bước ngoặt sâu sắc trong cuộc đời tôi.

Còn nữa trong bản tin tiếp theo



Diirgha prañama (Thế Chào Dài)



Quý xuống, bàn tay chắp vào nhau, duỗi thẳng tay lên trên, tay áp sát vào tai. Rồi cúi người về phía trước trong tư thế cúi chào, trán và mũi chạm sàn. Mông vẫn phải tiếp tục chạm gót. Thở ra khi cúi xuống và giữ tư thế thở hết ra trong 8 giây. Rồi hít vào ngồi dậy. Tập 8 lần.

Lợi ích:

Thời gian tập:

Ho lao	Sáng
Tê liệt	Sáng
Béo phì	Sáng
Bạch tạng (Bạch phong)	Sáng
Bệnh tim	Sáng, Tối
Dạ dày và Loét Tá tràng	Sáng
Sỏi mật	Sáng
Bệnh phụ khoa	Sáng, Tối
Bệnh chân voi	Sáng
Chàm	Sáng
Khó tiêu	Tối
Tiểu đường	Tối
Ung thư	Sáng
Bệnh huyết áp	Sáng, Tối

Cân bằng sự bài tiết của tuyến tinh hoàn:

Nếu sự bài tiết của tuyến tinh hoàn bình thường, ý thức bồn phẫn sẽ được tạo ra trong tâm trí.

Nếu tinh hoàn quá hoạt động và có sự bài tiết nội tiết tố quá độ, người thanh niên sẽ phát triển tinh thần duy lý.

Nếu sự bài tiết của các tuyến tinh hoàn quá yếu, lông tóc sẽ ít; và nếu đồng thời các tuyến sinh dục không phát triển ở giai đoạn quy định, cậu bé sẽ trở nên tàn ác, kém nhân hậu. Hơn nữa, người như vậy chắc chắn sẽ ủng hộ giáo điều và không ủng hộ tư tưởng mới.

Nếu tinh hoàn hoạt động đúng đắn và nếu các tuyến bạch huyết không có trở ngại, trí thông minh sẽ phát triển. Không có tinh hoàn, đấm rối dương (ở luân xa 4) sẽ không phát triển và trí thông minh sẽ sút giảm.

Cập nhật các hoạt động của Làng Sinh Thái (Master Unit)

Mùa mưa là thời gian hạnh phúc nhất cho mọi loài cây cỏ! Chúng tôi đã trồng được nhiều cây: chùm ngây, hoa, sa kê v.v. và tất cả đều mọc rất nhanh!

Mẹ của Lâm đã trồng nhiều loại rau cải. Các margiis như Arun từ Na Uy, và Adya từ Đức đã đến viếng thăm chúng tôi. Chúng tôi đã làm một hộp quyền góp và đặt tại Yoga Hoa Sen. Xin hãy hỗ trợ chúng tôi 😊.

