

TÔI ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 13, Quý 4 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: Ra'dha' - 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,



New Year's Resolution

1. Do More Yoga.



**Hoạt động trong Quý 4/2014
NỘI DUNG**

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Lớp nấu ăn chay Ấn Độ	3
Khóa đào tạo giáo viên yoga	4
AMURT/AMURTEL	5
2014 Hội thảo 7T	6
Một chuyến du hành kỳ thú: 2	7
Sức khỏe	8
Sva'dhya'ya	8

Bản tin này chứa nhiều sự kiện đặc biệt; các chương trình từ thiện lớn của AMURT từ tháng 10 đến tháng 12. Trong tháng 11, chúng tôi có hội thảo yoga và tháng 12 có đợt huấn luyện giáo viên yoga. Hy vọng các bạn cảm thấy thích thú với tất cả các hoạt động.

Chúc mừng Năm Mới!!
Cám ơn sự nhiệt tình ủng hộ của các bạn trong năm 2014!
Trong tình yêu thương và ân huệ của Người.

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài
Didi Ananda Carushila'
Trang bìa:
Advaita, Kaomudii, Mainjula

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

31- 01/1	Đón năm mới
01/2:	Kiirtan tại nhà cô Nageshvarii
08/2 :	AMURT/AMURTEL

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
(23 tháng 11 năm 2014)
Dada Yuktshananda



Món Cà Ri Đậu Chickpea Kiểu Ấn tên Chole:

Nguyên Liệu:

1. Đậu Chickpea – 600g
2. Cà Chua (xay nhuyễn) – 1 ½ cup
3. Gừng xắt vụn – 2 muỗng cà phê
4. Ớt xanh xắt thật nhỏ - ½ muỗng cà phê
5. Lá nguyệt quế - 5 đến 6 lá (tùy thích)
6. Dầu ăn – 2 muỗng ăn
7. Hạt Cumin (họ thuộc thì là) – 1 muỗng cà phê
8. Bột Hing (một loại mù cây dược thảo) – một chút
9. Bột nghệ - ½ muỗng cà phê
10. Bột Cumin – 1 muỗng cà phê
11. Bột các gia vị Ấn – 1 ½ muỗng cà phê
12. Bột gia vị (bột xoài) – 3 muỗng cà phê
13. Ngò rí xắt thật nhuyễn – 2 muỗng cà phê
14. Muối – vừa ăn
15. Nước – 2 cốc hoặc lượng vừa dùng



Cách nấu:

1. Ngâm đậu chickpea trong nước khoảng 6 tiếng sau đó vớt ra để ráo.
2. Cho đậu chickpea vào nồi áp suất, thêm nước, chút muối và nấu chín
3. Sau khi đậu chín tháo nước ra một tô riêng (để dùng lại sau) và chickpea chín qua một bên cho khô.
4. Làm nóng dầu trong chảo
5. Bây giờ thêm Hạt Cumin, Hing, Gừng, Ớt xanh, Lá Nguyệt Quế, và đảo đều.
6. Cho cà chua, bột nghệ, Bột gia vị Ấn, Bột Cumin và muối
7. Để lửa vừa cho tới khi cà chua nổi váng dầu và chỉ còn lại một nửa.
8. Thêm Chickpea đã nấu chín vô và chôn thật đều.
9. Bây giờ thêm Bột gia vị Chhole hoặc bột xoài khô sau đó lọc nước luộc của đậu chickpea vô theo lượng vừa dùng.
10. Đậy nắp vung và nấu trong 7-8 phút cho tới khi thành một hỗn hợp sền sệt.
11. Cuối cùng rắc lên trên ngò rí đã xắt nhuyễn.
12. Món Chhole đã sẵn sàng để bày ra mâm.



Tháng 12,

Miền Trung ẩm ương với cái rét đầu mùa. Tôi hân hoan vì cái hẹn đã lên lịch từ những ngày còn đầu thu. Cái hẹn về với Phương Nam nắng ráo và tin chắc nhiều yêu thương, năng lượng trên con đường thực hành "Đời sống Yoga".

Ngày vào Nam, trời Đà Nẵng se se lòng với nhiều ngày mưa lâm thâm lạnh. Hành trang lên đường cho chuyến "Đào tạo giáo viên Yoga của tổ chức Ananda Marga" đã sẵn sàng. Các lớp đang tập luyện tại Mandala Yoga - Đà Nẵng lên lịch nghỉ từ hai tuần trước vì tất cả các thành viên đều hành quân vào phương Nam trong dịp này cùng Didi Citirainjana. Và chỉ thế, lòng nhẹ nhàng đi theo tiếng gọi của Baba.

Tháng 12,

Sài Gòn nắng rơi hanh hao trên khắp nẻo đường và cả sự nhộn nhịp sức sống của thành phố đan lẫn vào nhiều khuôn mặt bất chợt tôi nhìn thấy. Và nó tràn trề năng lượng như thể trên chính chiếc xe bus đưa mọi người, những thành viên từ khắp mọi miền đất nước của tổ chức Ananda Marga Việt Nam đến Khu du lịch sinh thái Vườn Xoài - Đồng Nai tham dự khoá học cùng các thầy các cô.

Và những điều yêu thương cứ từ hôm đó, trên chiếc xe bus theo chân mỗi một thành viên tham dự khoá học trong suốt bảy ngày, từ ngày 15 đến hết ngày 21 với những tình cảm không ngôn từ nào đong đầy.

7 ngày,

Với nhiều kiến thức được học từ đội ngũ các thầy các cô từ tổ chức Ananda Marga gồm Dada Vishvarupananda (V), Dada Yuktshananda, Didi Ananda Carushila, Didi Citirainjana, Didi Ananda Acira, Didi Miira, tất cả các chủ đề về Tâm Linh - Thiền Định - Asana đã dễ dàng đi vào tâm trí của các bạn học viên dù là người mới hay người đã bước rất lâu trên "Con đường chân phúc".

Dada V thật sự quyến rũ và lôi cuốn trong từng bài giảng. Là một bậc thầy hơn 30 năm kinh nghiệm trong công tác đào tạo và hướng dẫn Tâm linh - Sức khỏe, thầy luôn mang đến niềm vui, sự thoải mái trong mỗi giờ học. Chắc đó chính là lý do lịch học từ sáng đến tối mà không hề làm khó các bạn học viên tham gia đợt huấn luyện. Và sau khoá học tôi đã biết thêm về kỹ năng hướng dẫn lớp, kỹ năng xây dựng bài tập theo chủ đề, biết cách sáng tạo để đưa một buổi tập Yoga đến gần gũi với những đối tượng khác nhau trong lớp từ những "chiêu" rất xịn tôi quan sát được trong suốt quá trình giảng dạy từ các thầy cô.

Và mặc dù ở cạnh Didi Citi trong một khoảng thời gian dài khi làm việc và tham gia thiền tập thể mỗi chủ nhật hàng tuần tại trung tâm Mandala Yoga - Đà Nẵng đã được nghe Didi nói nhiều về các chủ đề liên quan đến Thiền Định - Tâm Linh, nhưng khi đến với khoá học, một lần nữa được nghe, tôi được thấu hiểu từ các bài dạy của các thầy, các cô, nó như một hồi chuông nhắc nhở bản thân mình cần cố gắng và rèn luyện nhiều hơn nữa trên con đường này. *(phần tiếp theo ở trang 5)*

**Các khoản đóng góp và lợi nhuận từ buổi đào tạo sẽ được dùng hỗ trợ Trang trại Yoga Ananda Uma tại Biên Hòa.*



Cảm ơn tổ chức Ananda Marga, Cảm ơn Yoga Hoa Sen đã mang đến một khoá học bổ ích như vậy cho để mọi người được có cái nhìn Đúng, cái nhìn Đẹp và Toàn Vẹn về Yoga, về con đường tâm linh.

Sẽ nhớ mãi những giờ học và luyện tập asana cùng nhau đầy áp niềm vui dưới sự dẫn dắt từ Dada V.

Sẽ nhớ mãi những giờ Dharma Cakra đầy áp năng lượng dưới sự dẫn dắt tinh thần từ các Dada, Didi.

Sẽ nhớ mãi những bữa ăn ngon lành được các cô, các chú đầu bếp thức khuya, dậy sớm chuẩn bị.

Sẽ nhớ mãi những buổi sinh hoạt đầy tiếng nhạc, tiếng cười trong lời ca "Baba Nam Kevalam".

Sẽ nhớ mãi những khuôn mặt các anh, chị, cô, chú, các bạn từ nhiều tỉnh thành trên cả nước cùng sinh hoạt trong suốt 7 ngày tại khu Vườn Xoài, Đồng Nai với nhiều nhiều tình cảm trao nhau như một gia đình.

Sẽ nhớ mãi niềm vui tròn đầy khi mọi người được trao tay chứng chỉ hoàn thành khoá học.

Và sẽ nhớ mãi những cái ôm ấm áp, những cái hẹn gặp mặt một ngày không xa mọi người dành tặng nhau lúc ra về.

Tôi tự nhủ: là một giáo viên Yoga khi đứng trước một lớp học, tôi cần có tình yêu bên trong trái tim mình đủ lớn mạnh. Và trên hết tôi phải là một người thực hành Yoga chuẩn mực và có trách nhiệm với bản thân mình trên con đường mình đã chọn.

Tôi xin phép được gọi khoá học này là khoá học "Yêu thương và chăm sóc niềm vui cộng đồng" nhé!

Nandita,

Huế, 02/01/2015

Baba Nam Kevalam



Công tác từ thiện Trung Thu tháng 10-12/2014



Công tác từ thiện nấu ăn tháng 10/2014

Bửu Hòa Tự - Bình Nghĩa, Cái Dầu, Châu Phú, An Giang

Hình ảnh đây ... quà tặng gồm 1000kg gạo, 100 thùng mì gói, 100 chai dầu ăn 1L, 100 kg đường, 100 chai nước mắm, 100 chai nước tương, 100 cái mùng, 200 cái mền, 2 thùng mút.

Công tác từ thiện nấu ăn tháng 11/2014

Tại Chùa Diệu Pháp, Ấp Tân Càng, Xã Phước Tân, Huyện Long Thành, Tỉnh Đồng Nai

Chúng tôi nấu 150 phần ăn và tặng 36 thùng sữa bột Dielac, 18 thùng tã giấy UniDry, 50 thùng mì ăn liền, 50 chai nước mắm, 50 chai nước tương, 40kg gạo, quần áo cũ. 39 người tham dự bao gồm 2 trẻ em.

Công tác từ thiện nấu ăn tháng 12/2014

Tại Cô Nhi Viện Thiên Bình, Tổ 4, Ấp Thiên Bình, Xã Tam Phước, TP. Biên Hòa, Tỉnh Đồng Nai

Nội dung thực hiện:

* Nấu 160 suất ăn trưa.

* Tặng 36 lon (900gr) sữa bột Dielac, 16 bịch tã UniDry, 50 thùng mì gói, 50 chai nước mắm, 50 chai nước tương, 3 can gel rửa tay, 3 thùng truyen tranh.





T H A N K F U L

Namaskar !

I have nothing else to say than 'Thankful' ! It has been an amazing conference. This is my first ever AM conference !

It was nothing less than blissful ! Everyone was in the flow and it was so happy, positive and great learning journey for me and my friend.

My friend got inspired after the whole thing ! I'm so happy knowing Baba is extremely happy after seeing what has been done in the conference.

THANK YOU AM SAIGON FOR THIS WONDERFUL EXPERIENCE !

*In Him,
Mahajaya*

**2014 HỘI THẢO 7T
THIÊN - TỪ TÂM TRÍ
TỚI TRÁI TIM
07 - 09/11/2014**

**TẠI CHÙA NAM AN
Ấp Vĩnh Hòa, Xã Vĩnh Kim,
Huyện Châu Thành,
Tỉnh Tiền Giang**

Đó quả thật là một hội thảo tràn đầy cảm hứng!

Chúng tôi gồm 9 Acaryas gồm 6 dada và 3 didi. Chúng tôi đã có Akhanda Kiirtan kéo dài 3 giờ. Trên 190 người tham dự (2 bạn nữ từ Singapore và Cambodia). Các lớp học thú vị về cân bằng giữa cuộc sống vật chất và tâm linh, tâm lý học yoga, đạo đức yoga (yama-niyama), thức ăn và những hoạt động tác động lên cuộc sống con người, microvita và sadhana (thực hành tâm linh), chúng tôi cũng rất hào hứng với Lễ Cưới, và Lễ Đặt Tên cho bé. Đặc biệt cảm ơn Chùa Nam An và ban tổ chức, và những bữa ăn với thực phẩm tri giác từ cô Diipa, kiirtan tuyệt vời bởi nhóm RAWA. Cảm ơn Baba vì Tình Yêu và Ân Huệ mà Người đã dành cho chúng con.



Tôi đã bắt đầu ăn chay, học thiền, nhịn ăn để thanh lọc cơ thể, cố gắng không bỏ một buổi học ở lớp yoga nào nếu không phải là lý do bất khả kháng. Thời gian dần trôi đi và tôi càng ngày càng cảm thấy khoẻ mạnh hơn, không còn ốm đau gì. Một số vấn đề khó chịu trước kia như hay đau nửa đầu, đau lưng, da khô và ngứa, mụn nhọt, mệt mỏi và rất hay cảm cúm, viêm mũi, viêm họng kéo dài dần dần biến mất. Chỉ còn duy nhất một vấn đề là đau đầu gối nếu tôi cố ngồi thiền trong tư thế hoa sen lâu. Nhưng so với trước kia tôi đã từng bị chẩn đoán là viêm khớp gối do chấn thương và vô hiệu hoá khớp gối đến mức thời tiết thay đổi hay vận động mạnh thì đau nhức và đi cà nhấc thì nay đã là tuyệt lắm rồi. Chính vì vậy, tôi nhận ra những giá trị quý báu mà vị thầy yoga đã mang lại cho mình và sau này tôi cũng hay vào trang web của trung tâm của Dada ở Cebu để tìm hiểu sâu hơn về phương pháp chữa bệnh tuyệt vời này. Càng ngày tôi càng mong muốn một ngày nào đó được đến trung tâm để được chính mình trải nghiệm. Ngoài ra, tôi cũng rất mong được học hỏi cách làm ở đó, biết đâu sau này chúng ta cũng có thể xây dựng một trung tâm như thế ở Việt Nam và mang lại lợi ích cho cộng đồng người Việt chúng ta ngay tại đất nước mình, bởi có một khó khăn với người Việt là không phải ai cũng nói và hiểu được tiếng Anh tốt như người Philippine hay các nước khác. Ngoài ra nếu hiện diện một trung tâm như vậy ở Việt Nam, việc quảng bá về lối sống và quan điểm của yoga sẽ có thêm một yếu tố rất tốt.

Cuối năm vừa rồi, có một cô gái trẻ - con của một giáo viên yoga trong hội ở Đà Lạt đã sang đó chữa bệnh ung thư máu khoảng 20 ngày. Trở về Việt Nam, cô đến chia sẻ với mọi người trong một buổi thiền tập thể ở trung tâm Yoga Hoa Sen tại 34 Phan Liêm, Q.1. Thú thực, khi gặp cô ấy tôi không nghĩ đó là một cô gái vừa đi chữa bệnh ung thư máu về, cho đến khi cô ấy tự giới thiệu về bản thân. Trông cô ấy tươi tỉnh và khoẻ mạnh như một người bình thường vậy.

Rồi đến một ngày, khi nói chuyện với một người bạn - một học viên trong lớp yoga tôi phụ trách về chữa bệnh, tôi đã kể câu chuyện về trung tâm và trang web của nó cùng những mong ước của tôi cho cô ấy nghe. Thật bất ngờ là cô ấy rất thích và đề nghị chúng tôi cùng đi một chuyến và cô ấy sẽ cho tôi mượn một phần tiền trước để có thể đảm bảo được các chi phí cần thiết cho chuyến đi. Lúc đó công ty tôi cũng sắp làm xong một dự án và còn phép năm nên tôi thấy khả năng thực hiện được là khá cao, vì thế tôi vui mừng đồng ý ngay và chúng tôi bắt tay vào chuẩn bị. Đầu tiên, chúng tôi tìm cách đặt vé máy bay giá rẻ. Sau khi tìm kiếm trên mạng, rồi cuối cùng nhờ chỉ dẫn của Tapan và qua cô bạn của cậu ấy ở một công ty du lịch, chúng tôi cũng đặt vé được vé giá rẻ của hãng Cebu Airlines với giá vé khứ hồi khoảng hơn 4 triệu đồng mỗi người với các chuyến bay có đổi chuyến, từ TP. HCM đến Malila, từ Manila đi Cebu, chiều ngược lại cũng vậy. Sau một ngày vất vả chạy đua với các thủ tục và thời gian, cuối cùng chúng tôi cũng có vé một cách may mắn, vì chỉ ngày hôm sau thì sẽ hết hạn khuyến mãi và không còn vé giá rẻ nữa.

Tiếp theo, chúng tôi liên lạc với bên trung tâm qua địa chỉ e-mail và thông tin người liên hệ cho ở trang web của trung tâm. Sau khi được mô tả các vấn đề sức khoẻ của chúng tôi, người quản lý của trung tâm cho biết thời gian tối thiểu là 12 ngày cho đợt điều trị. Từ đó họ đưa ra bảng tính chi phí. Mỗi người chúng tôi có tổng chi phí ăn ở và chữa bệnh,.. là khoảng hơn 550 USD, nhưng ở Philippine không dùng tiền USD nên trước khi đi, chúng tôi phải đổi tiền ở Việt Nam sang đồng tiền Peso của Philippine. Ngoài ra chúng tôi cũng phải mang theo một ít tiền nữa cho cá nhân, phòng cho các chi phí đi lại, mua sắm vật dụng linh tinh và quà cáp,.. Chúng tôi thông báo cho trung tâm ngày giờ bay để họ bố trí xe đón chúng tôi tại sân bay Cebu.

Còn nữa trong bản tin tiếp theo





Lợi ích:

- **Haemorrhoids (bệnh trĩ)** - tập buổi tối
- **Diabetes (tiểu đường)** - tập buổi tối
- **Asthma (suyễn)** - tập buổi tối
- Nén hơi, đẩy hơi và xoa bóp đại tràng.
- Tác động lên toàn bộ hệ thống tiêu hóa .
- Giúp làm khỏe cánh tay, ngăn chứng đầy hơi, cải thiện độ dẻo của hông, và làm mạnh bụng và đùi.

Nằm ngửa, trong lúc thở ra, co chân phải và ép sát đùi vào ngực. Dùng 2 tay ôm chặt chân. Giữ nguyên tư thế này trong 8 giây, nín thở. Trở về tư thế ban đầu khi hít vào. Thực hành tương tự với chân trái, sau đó 2 chân cùng lúc. Một vòng bao gồm chân phải, chân trái, và 2 chân cùng lúc. Thực hiện 8 vòng, tức là $8 \times 3 = 24$ tư thế.

SVA'DHYA'YA:

Shrii Shrii A'nandam'urti

Mục đích của một hành trình

Paritránáya sádhúnám vinásháya ca duśkrám Dharmasamsthápanátháya sambhavámi yuge yuge.

[Tôi nhập thể trong thế giới này từ trẻ nhỏ đến người già cho việc bảo vệ đạo đức, tránh sự hủy diệt của kẻ ác, và sự phục hồi của **dharma**.]

Ta sẽ hoàn tất bài nói ngày hôm qua. Tráná có nghĩa là "cứu trợ". Paritráná có nghĩa là "cứu trợ vĩnh viễn". Một Sadhu là ai? Một người mà từ những hành động của họ, người khác được hưởng lợi về thể chất, tinh thần và tâm linh, là một Sadhu.

Vináshaya là gì? Bằng cách thêm tiền tố khác nhau vào từ Nasha, nó mang các ý nghĩa khác nhau. Nasha có nghĩa là sự trở lại của đối tượng đó về lại nguyên nhân của nó. Nhưng nếu 'vi' được thêm vào Nasha, nó sẽ có nghĩa là loại Nasha trong đó các đối tượng có thể không tăng trở lại.

Duśkrám là gì? Nó có nghĩa là pátakii - "một trong những người vẫn còn trong pákata [sin]". Một pátakii mắc phải cả Papa [tội lỗi của sự thỏa hiệp] và pratyaváya [tội lỗi của thiếu sót] cùng một lúc. Pratyaváya là tội tệ hơn Papa.

Samsthápana là gì? Mỗi đối tượng có tiêu chuẩn hoặc vị trí chấp nhận riêng. Các hành vi di chuyển một đối tượng từ một tình trạng sa ngã đến tình trạng ban đầu của nó được biết đến như sthápána, và để chăm lo cho việc đó thì đối tượng được cài đặt hợp lí là samsthápana.

Sambhavámi có nghĩa là được sinh ra rúpena samyak (với đầy đủ biểu hiện). Con đã nghe nói về samyak darshana và samyak jñána. Samyak là gì? Khi hạt nhân của vũ trụ đủ 5 yếu tố cơ bản, bản thân sự kiện này là sambhavámi. Trong triết học, thì điều đó được biết đến như Taraka Brahma. Bằng cách chấp nhận nền tảng thể chất, thực thể đó lan truyền trong thế giới của bhava [ý tưởng], và đồng thời nó vẫn còn kết nối với các nirguṇa [không đủ tiêu chuẩn], nirákára [vô hình] và bhávátíiti [siêu việt], vượt ra ngoài biên của tâm trí.

Những lời cuối cùng là yuge yuge. Một yuga thường được coi là chấm dứt một thời kỳ. Con biết đấy, sự tồn tại của con người là một dòng chảy ý thức hệ. Khi các tiêu chuẩn phổ biến và giá trị xã hội trở về dạng ngày càng thô sơ, và con người cảm thấy bòn chòn trong bầu không khí đó, Parama Puruśa mang lại một sự thay đổi trong dòng chảy của tư tưởng đó. Khi các tiêu chuẩn phổ biến và các giá trị được thay đổi hoàn toàn, được biết đến như một yuga. Loại thay đổi này là vượt quá khả năng của con người. Chỉ Taraka Brahma có thể hiện thực nó. Vì vậy Krśṇa nói, "Tôi làm hạt nhân được sinh ra."

Một yuga parivartana [thời kỳ thay đổi] đang diễn ra. Tất cả các con dốc hết lòng vào làm samája sadvipra [xã hội tâm linh]. Đừng do dự, không ngần ngại, và không cảm thấy sợ hãi trong bất kì trường hợp nào.

Chiến thắng của con là điều chắc chắn.

26/8/1978, Patna, xuất bản tại *Ánanda Vacanámrtam Phần 1*.