

TÔI ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 14, Quý 1 Năm 2015

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,

Chúng ta đã bắt đầu một năm mới tràn đầy năng lượng và các hoạt động!

Hoạt động thiện nguyện của AMURT/ AMURTEL vào tháng 2 là một chuyến đi dài nhưng rất đẹp với sự tham gia của nhiều margiis.

Chuyến đi đến RAWA cũng rất đặc biệt và đầy cảm hứng. Các bạn có thể tận hưởng chuyến đi cùng với Sister Kaomudii tại trang 3.

Hiện tại chúng ta có buổi DC lúc 6h chiều ngày thứ Sáu tại Yoga Hoasen cho các bạn mới thực hành thiền định.

Vào lúc 6h chiều ngày thứ Bảy các bạn có thể tham gia nhóm RAWA – học các bài kiirtan với Brother Kumuda tại Yoga Hoasen.

Vào Chủ nhật, chúng ta có buổi DC tại 3 điểm:

6h30-8h00 sáng tại **622 đường Lạc Long Quân, quận 11, TPHCM** (Liên hệ Brother Sanatana:090.836.6343)

10h00-12h00 trưa tại **Didi's jagrti 692/22 đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, P.25, Q. Bình Thạnh** (Liên hệ Sister Advaita :0977.674.902)

18h00-20h00 tối tại **Yoga Balance, Lầu 2, 23 đường Phan Văn Hân, Q.Bình Thạnh (đối diện chợ Thị Nghè)** (Liên hệ Sister Shamkarii: 090.334.0884)

Hy vọng các bạn sẽ dành thời gian để thực hành tâm linh và tham gia các buổi thiền tập thể tại các địa điểm gần với các bạn.

Mọi ý kiến đóng góp hoặc những câu chuyện các bạn muốn chia sẻ sẽ được đăng vào các bản tin tiếp theo. Hy vọng sẽ được đón nhận những bài viết của các bạn ☺

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài

Didi Ananda Carushila'

Hoạt động trong Quý 1/2015

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Chuyến đi Đà Lạt	3
AMURT/AMURTEL	5
Một chuyến du hành kỳ thú: 3	6
Sự phát triển của Master Unit	7
Sức khỏe	8
Sva'dhya'ya	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

05/4:	Mừng nhà mới Sister Shamkarii's
12/4:	Mừng nhà mới Didi's jagrti
25-26/4:	Hội thảo Didi A. Rainjana's
26/4 :	AMURT/AMURTEL
03/5:	Sinh nhật Baba's (Akhanda Kiirtan tại Phước Tân)

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.



Kết quả sau chuyến đi Đà Lạt vừa qua là mình phải nghỉ dạy một tuần, vì bị ho và tắt tiếng. Mình vốn là đứa có máu "iu" văn nghệ, mỗi khi nghe nhạc cho dù không thuộc lời bài hát thì cổ họng vẫn cứ ngân nga theo điệu nhạc.

Chuyến đi này lại có sự tham gia của nhóm văn nghệ RAWA, mà người "cầm đầu" nhóm này lại là người rất máu lửa âm nhạc anh Kumuda. Anh này có một sở thích rất đặc biệt, nếu bạn kêu ảnh hát karaoke thì anh ấy không biết (chắc nói chính xác hơn là không thích 😊) nhưng mỗi khi ôm cây guitar lên đàn hát kirtan thì coi như là thôi rồi đó "cháy hết mình áh"

Mà nghĩ cũng lạ lắm nhen, hát kirtan có gì đâu mà hay? Có một câu Baba nam kevalam mà cứ hát qua hát lại hoài không biết chán. (Hiii... đó là cái suy nghĩ ngày xưa của mình khi lần đầu biết đến hát kirtan). Nếu bạn nào chưa tin thì cứ thử đến tham gia và hát kirtan chung với tụi mình đi, bảo đảm... rồi bạn cũng sẽ mê "nó" như mình bây giờ hihi. Mình cũng không hiểu vì sao chỉ một câu Baba nam kevalam với ý nghĩa là "tình yêu thương ở khắp mọi nơi" đơn giản vậy thôi mà khi hát bạn chỉ cần nghĩ đến ý nghĩa đó và hát với tất cả sự rung động của trái tim mình, thì chắc chắn bạn sẽ không thấy ngạc nhiên khi biết mình dù đang bị viêm họng và ho mà vẫn rất "sung" mỗi khi hát Baba nam kevalam trong suốt chặng đường đi – về của chuyến Đà Lạt vừa rồi.

Trong thời gian qua "người cầm đầu" đã không ngưng chiêu dụ và huấn luyện cho các bạn trẻ trong nhóm Rawa, trong chuyến đi này mọi người đã được thưởng thức một tài năng trẻ mới Sagar (Duy), mặc dù mới và chưa biết đàn hát nhiều bài kirtan như anh Kumuda nhưng với một vài "bài tử" của mình, Sagar cũng đã làm "rung động" các trái tim đầy yêu thương kia 😊.

Ngoài việc được thưởng thức và hòa mình vào những điệu hát kirtan trong chuyến đi này, mọi người còn được đi tham quan một số cảnh đẹp ở Đà Lạt như Thiền Viện Trúc Lâm, đường hầm đất sét, các món chay đơn giản nhưng thật ngon, giao lưu cùng nhóm yoga đà lạt chị Liina..... và còn một điều không hề kém thú vị đó là chinh phục đỉnh núi Lang Biang cao 2167m. Cách đây hơn 2 năm nhóm Yoga cũng đã từng chinh phục ngọn núi này một lần rồi, và lần này nhóm Yoga lại quay trở lại để kiểm tra sức khỏe mình một lần nữa.



Theo cảm nhận của riêng mình, việc leo núi không chỉ dừng lại ở việc cho ta thấy được sức khỏe của mình như thế nào, mà còn rèn cho mình tính nhẫn nại, không bỏ cuộc, cố gắng và cố gắng hơn... Trong quá trình leo núi mình còn thấy được những tình cảm và hình ảnh rất đáng quý: mọi người động viên và giúp đỡ nhau khi thấy bạn đồng hành của mình mệt mỏi, sẵn sàng chăm sóc đưa trẻ khi ba mẹ bé không có mặt, mình gọi đó là tình đồng đội. Con trai nắm tay mẹ già cẩn thận dắt đi từng bước lên núi, một đứa bé 8 tuổi vì muốn được mẹ vui và khen “con giỏi quá” đã cố gắng chinh phục đỉnh núi cao 2167m, mình gọi đó là tình mẫu tử, một người vợ tuy sức khỏe không tốt lắm nhưng trước chuyến đi đã hàng ngày tập đi bộ để rèn luyện sức khỏe quyết tâm lần này có thể chinh phục ngọn núi, mục đích chỉ là để ông xã mình vui và ngạc nhiên... À, còn có người để lưu lại những bức ảnh đẹp cho mọi người mà không ngại vừa leo núi mệt nhọc mà còn phải vác theo chiếc máy ảnh to đùng và nặng trĩu nữa chứ ☺ (Cảm ơn a Diipak nhiềuu nhé hihi). Còn rất nhiều những người khác với những nhiệm vụ không tên vì để phục vụ mọi người và chuyến đi này được diễn ra tốt nhất mà cũng đã vất vả nhiều. Và chuyến đi này sẽ không thật sự thành công nếu không có những con người tràn đầy sức lực, tràn đầy niềm tin và tràn đầy tình yêu thương như các bạn. Điều cuối cùng mình muốn nói sau chuyến đi này đó là “xin cảm ơn tất cả mọi người vì tất cả ☺”





Công tác từ thiện tháng 1-3/2015

Chuyến đi đến KonTum vào ngày 7-8 tháng Hai bao gồm 28 thành viên tham gia



Tặng 100 phần quà Tết cho dân nghèo Gia Rai (1000 kg gạo, 200 kg gạo tấm hữu cơ, 110 thùng mì gói, 110 chai nước mắm, 110 chai nước tương, 100 chai dầu ăn 1l, 111 cái mền, 200 kg muối, 100 phần bánh kẹo, 100 phần mứt, 100 kg đường, 100 cục xà bông, 300 cây bàn chải đánh răng, 3 thùng gel rửa tay, 3 bao giày dép, 1 thùng truyện tranh và quần áo cũ)



Chuyến đi đến Suối Dây, Tân Châu, Tây Ninh vào ngày 29 tháng 3, có 34 người tham gia. "Tặng 300 phần quà cho hộ nghèo tại xã Suối Dây, Tân Châu, Tây Ninh (1500 kg gạo, 330 thùng mì gói, 112 chai nước mắm 1l, 112 chai nước tương 450ml, 12 chai dầu ăn 1l, 1 can nước mắm)"





Đến ngày lên đường, lúc 10h tối, tại Sân bay TSN chúng tôi phải trải qua một thời gian xếp hàng kiểm tra an ninh dài dằng dặc, mỗi như chân vì đứng đợi. Sở dĩ như vậy vì lúc đó vừa có vụ mất tích của chiếc máy bay của hàng không Malaysia MH 370. Do lo ngại khủng bố nên sân bay kiểm tra an ninh rất kỹ. Sau 3 tiếng đồng hồ, cuối cùng chúng tôi cũng lên được máy bay, mệt lử. Tôi trầm nghĩ về sự kiện chiếc máy bay mất tích, và cầu mong mọi chuyện sẽ diễn ra tốt đẹp với hành trình của mình.

Chuyến bay đến Manila kéo dài khoảng hơn 1 giờ. Chúng tôi xuống máy bay, đi bộ khá xa để chuyển sang phần khác của nhà ga ngay rồi phải qua một cuộc xếp hàng kiểm tra khác để kịp lên máy bay trên tuyến nội địa về Ceibu. Lúc máy bay hạ cánh, trời đã mờ sáng. Khi ra khỏi sân bay, đồng hồ chỉ hơn 7 giờ. Đường phố còn ướt vì mới tạnh mưa. Đón chúng tôi ở khu vực chờ là một thanh niên còn rất trẻ cầm một bì giấy có ghi tên chúng tôi. Sau khi chào hỏi, chúng tôi mang hành lý ra xe. Một chiếc xe trông như xe tải nhẹ, có 2 băng ghế 2 bên dọc theo xe ở phía sau và chỗ ngồi thông với buồng lái. Tên người thanh niên là Rakesh. Sau này tôi biết đó là tên tiếng Phạn vì mọi người ở trung tâm đều dùng tên tiếng Phạn. Xe chạy vào thành phố rồi hướng ra phía ngoại ô của Ceibu, đi qua một chiếc cầu bắc qua biển. Phong cảnh cũng đẹp trông giống như bạn đi qua sông Sài Gòn. Trên đường đi, tôi để ý thấy rất nhiều xe xếp hàng chạy ngược lại chắc là đưa mọi người đi làm. Toàn là xe hơi, chỉ thỉnh thoảng có 1 vài chiếc xe máy. Nhà cửa, phố xá, con người cũng na ná như một vùng ven Sài Gòn vậy.

Sau khi chạy khoảng gần 1 giờ, chúng tôi đã ở vùng ngoại ô, trời lại đổ mưa không lớn lắm. Sau khi rẽ vài lần xe dừng lại trước một ngôi nhà có hình dạng rất đặc biệt mà tôi đã từng thấy trên trang web. Đó chính là trung tâm Wellness Center của Ananda Marga Yoga tại Ceibu. Sau cánh cổng là ngôi nhà có hình dáng như một con tàu không gian với một mái vòm úp xuống sơn màu xanh nước biển. Rakesh đưa chúng tôi vào nhà, chỉ cho chúng tôi phòng của mình và dọn đồ một số điều quan trọng dành cho người mới đến và bảo chúng tôi nghỉ ngơi cho đến trước lúc ăn trưa. Căn phòng nhỏ xinh có một toilet không có cửa sổ mà có một cửa đi hình vòm thông ra con đường có trồng cây cảnh hai bên ở bên ngoài. Cửa có một cánh bên ngoài và một lưới chống muỗi nên rất thoáng. Thế là tôi đã đến được nơi mình mong muốn, bỏ lại những ngày làm việc căng thẳng và cuộc sống quen thuộc hàng ngày để bắt đầu những ngày được nghỉ ngơi thực sự theo một cách hoàn toàn mới lạ. Do mệt và ít ngủ nên tôi lăn ra ngủ ngay một giấc thật ngon lành trong tiếng mưa rơi và khí trời hơi lạnh.

Sau khi ăn trưa, một bữa trưa có cơm gạo lức, rau bắp cải làm salad với váng sữa chua, canh rau chùm ngây nấu với khoai sọ rất ngon, Rakesh đưa cho chúng tôi một số tờ giấy để chúng tôi điền thông tin cá nhân, các thông số và vấn đề sức khỏe của cá nhân và ký vào đồng ý cho phép điều trị bằng phương pháp của trung tâm, chúng tôi được gặp bác sĩ điều trị. Đó là một người phụ nữ còn khá trẻ, cô ấy hỏi han rồi nói cho chúng tôi biết quy trình các việc chúng tôi cần làm. Chúng tôi được phát cho một số dụng cụ, như bình nước uống, một số loại thuốc thảo mộc, dầu dừa, cần dặn cách sử dụng.

Còn nữa trong bản tin tiếp theo

Việc trồng khoai môn nên được thử nghiệm tại MU vì vùng ven bờ sông có đủ đất trồng phù hợp với cây trồng này và con sông gần đó sẽ cung cấp đủ nước quanh năm. Cây trồng này không cần nhiều sự chăm sóc, có thể chống chịu được nhiều bệnh tật. Hơn nữa, nhu cầu về khoai môn tại các chợ địa phương rất nhiều, đặc biệt sau Tết có rất ít khoai môn được bày bán. Từ tháng 10 năm 2014 đến nay, Brother Tanmaya đã trồng khoai môn sấp vàng từng bước một, bắt đầu từ 11000 m² của vùng đất thấp ven bờ sông, nơi thường bị ngập trong mùa mưa và 3000m² khác cao hơn (không bị ngập trong mùa mưa). Vào tháng 5, bắt đầu vào mùa mưa, 1.1 ha tại bờ sông sẽ bắt đầu được trồng trọt. Công việc thu hoạch được dự kiến sẽ vào cuối năm này.

Chúng ta cũng sẽ sửa lại và làm mới hàng rào bên phía tay trái và phía sau của khu đất.



Vùng đất thấp ven sông được trồng trọt



Vùng ven sông đang được chuẩn bị trồng trọt



Vùng đất cao hơn đã được trồng trọt



Vùng ven sông đang được chuẩn bị trồng trọt



Vùng đất cao hơn đã được trồng trọt

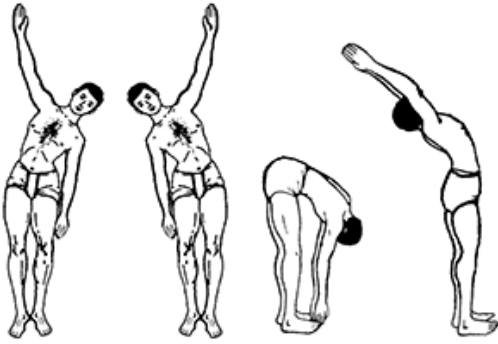


Vùng ven sông đang được chuẩn bị trồng trọt, tưới tiêu



Làm hàng rào





Padahastásana (Tư thế tay-chân):

Đứng thẳng, nâng cao cánh tay, lòng bàn tay mở. Sau đó nghiêng người và đưa cánh tay trái sang bên trái đồng thời thở ra, và trong tình trạng xả hết hơi dùng bàn tay trái chạm vào bàn chân trái. Sau khi duy trì vị trí này trong tám giây, nâng cao cơ thể và mở rộng cánh tay trái lên, hít thở trong suốt quá trình. Khi cơ thể hoàn toàn đứng thẳng, uốn cong người và cánh tay phải chạm chân phải, thở ra, và trong tình trạng xả hoàn toàn hơi, giữ cho tám giây, chạm tay phải vào chân phải. Sau đó nâng cao thân thể, mở rộng cánh tay phải lên, hít vào trong suốt quá trình. Sau đó uốn cong cơ thể về phía trước, thở ra trong quá trình này, và bắt giữ các ngón chân cái. Giữ vị trí này trong tám giây. Sau đó, hít vào, vươn cao người và nâng cao cánh tay và mở rộng cánh tay về phía sau. Khi bạn không thể mở rộng cánh tay về phía sau xa hơn được nữa, giữ cho mình ở vị trí đó trong tám giây, giữ hơi thở. Sau đó gập người về phía trước trong khi thở ra, và chỉ chạm vào ngón chân cái (nghĩa là không ở trong vị trí đó), vươn cao người và cánh tay, hít vào. Đó là hoàn tất một lần tập. Thực hành tám lần, chắc chắn rằng không có phần cơ thể nào ở phía dưới thất lượng bị bẻ cong bất cứ lúc nào.

Lợi ích:

Tính acid- Bệnh giang mai buổi sáng – Béo phì buổi sáng- Hạ đường huyết buổi sáng- Leprosy- Bất lực và vô sinh-Thoát vị buổi sáng- Bệnh tim buổi sáng-bệnh trĩ buổi sáng và buổi tối-Sỏi mật buổi sáng- bệnh phụ nữ- bệnh chân voi buổi sáng và tối –Chàm buổi sáng – Rối loạn tiêu hóa (khó tiêu) buổi sáng-Bệnh lỵ buổi sáng – Ung thư buổi sáng- Suyễn buổi sáng.

• Nó giúp trong việc chữa các phụ nữ có sức khỏe yếu và bị thiếu máu. Nó là một A'sana vô hại, và tốt nhất dành cho phụ nữ.



Phụ nữ sống khỏe mạnh như thế nào?

Hãy tham gia **HỘI THẢO**
Do **DIDI ANANDA RAINJANA** đến từ **Ý**

Thứ Bảy 25/4/2015, 14:00 – 16:30 chiều
tại Didi's jagrti: 692/22 Xô Viết Nghệ Tĩnh, Q.BT
Liên lạc: chị Jivika' (Trang); 0122.265.0001,
email:yentrang17@yahoo.com

Chủ Nhật 26/4/2015, 08:00 – 10:30 sáng
tại Trung tâm Yoga 46 Nguyễn Văn Thủ, Q.1
Liên lạc: chị Advaita' (Hiếu Anh); 0977.674.902
email:phamthihieuanh777@gmail.com
Vui lòng đăng ký trước ngày 20/4/2015;
phí 50.000 VND/người

**Dù nói hay làm việc gì cũng đừng quên Ngài;
Hãy luôn cất giữ Ngài trong trái tim của chúng ta
Khi làm việc hãy nhớ đó là cho Ngài.
Và hoạt động không ngừng, chìm đắm trong hạnh phúc.**

Shrii Shrii Ánandamúrti
(Caryácarya II, 8), Light Comes 1956-1986