

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 15, Quý 2 Năm 2015



Ananda Vanii for Ananda Purnima 2015
Hãy làm điều tốt. Nhưng đừng kiêu căng ngạo mạn.
Sự kiêu căng ngạo mạn sẽ phá hủy tổ chức Ananda Marga.
Shii Shrii Anandamurti ji

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', Advaita - 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,

Mong tất cả các bạn an lạc trong ân huệ của Ngài. Chúng ta đã có nhiều hoạt động trong 3 tháng qua như sau:

DC ở Cần Thơ ngày 10/4/2015 với 50 học viên tham dự. Vào ngày 9/5/2015 tại Vũng Tàu, Dada Yuktshananda giảng về thực phẩm. Có 30 người tham dự. Và còn nhiều hoạt động khác trong bản tin. Tôi hi vọng các bạn sẽ dành thời gian tham dự những hoạt động thường xuyên sau đây:

6 giờ chiều Thứ Sáu: DC cho các bạn mới học thiền tại Yoga Hoa Sen.

6 giờ chiều Thứ Bảy: Tham gia nhóm RAWA để học đàn và hát kiirtan với Brother Kumuda tại Yoga Hoa Sen.

Ngày 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 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)

Hãy dành thời gian thực hành tâm linh và thiền tập thể tại một địa điểm gần bạn nhất.

Hãy viết cho chúng tôi, các bạn sẽ được đăng các phê bình, góp ý và những câu chuyện chia sẻ vào bản tin kỳ tới. Mong được gặp gỡ các bạn ☺

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài

Didi Ananda Carushila



Hoạt động trong Quý 2/2015

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Ananda Vanii	3
Nấu món chay	4
AMURT/AMURTEL	5
Một chuyến du hành kỳ thú	6
Ananda Punima mừng tân gia	
Didi's jagrti	7
Phát triển Master Unit	7
Sức khỏe	8
Hội thảo do Didi Arainjana	8
Ngày quốc tế Yoga	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

26/7- AMURT/AMURTEL
15/8- Lớp nấu ăn
16/8- Lớp Ananda Sutram
22-23/8- Trại Sadhana, đề cử BP
29/8- Shra'vani Pu'r'nima Ngày người đầu tiên được khai tâm
30/8- 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.

Ý tưởng chính trong ngày Shra'vani Pu'rnima (ngày người đầu tiên được khai tâm) năm 2015

**Hãy làm điều tốt. Nhưng đừng kiêu căng ngạo mạn.
Sự kiêu căng ngạo mạn sẽ phá hủy tổ chức Ananda Marga.**

Shii Shrii Anandamurtiji

Luận về các loại phạm tội
28 Tháng Tám 1978, Patna



Làm những gì một con người không nên làm là phạm tội chủ động (papa), và không làm những gì một con người nên làm là phạm tội thụ động (pratyaváya). Pátaka là phạm các tội bao gồm cả papa và pratyaváya. Bạn không nên ăn cắp, và nếu bạn làm thế, bạn phạm papa. Bạn cần giúp đỡ một người yếu kém, và nếu bạn không giúp, bạn phạm pratyaváya.

Papa có vẻ ổn cho đến khi chúng ta nhận được phản ứng của papa. Bạn đã thấy một người giặt quần áo trong một thành phố Ấn độ chưa? Ông ta treo quần áo trong không khí, và những bộ quần áo nghĩ rằng chúng đang được lên cao và cảm thấy phấn khởi. Nhưng chúng không nhận ra rằng càng lên cao, đá giặt đập vào chúng càng mạnh hơn. Những người phạm papa giống như những bộ quần áo nghĩ rằng chúng đang có một thời gian tốt đẹp và đang lên cao. Họ thích thú trong papa. Nhưng khi họ bị các phản ứng của papa, họ tìm thấy chính mình trong đau khổ, giống như quần áo bị đánh đập trên đá.

Có một sự khác biệt giữa "svaccha" và "bhadra", "svaccha" có nghĩa là sạch; ví dụ nước là svaccha (sạch). Bhadra nghĩa là bên trong và bên ngoài tốt. Người bhadra rất thận trọng trước khi làm bất cứ điều gì. Họ nghĩ về những phản ứng của các hành động của họ sẽ tạo ra. Họ làm tốt và tiếp tục làm tốt, ngay cả khi họ không có được ngay lập tức những phản ứng tốt từ việc làm từ thiện của họ. Họ không ngại khổ cho đến khi họ bắt đầu nhận được những phản ứng tốt từ những việc làm tốt của họ. Và một khi các phản ứng của những việc làm tốt của họ bắt đầu, sau đó là niềm hạnh phúc và chỉ có hạnh phúc.

Trong khi làm điều ác, mọi người có thể thích thú bản thân. Nhưng khi họ bắt đầu gạt hái những phản ứng của những hành động xấu xa của họ, chỉ có đau khổ. Một người không trung thực, đi mà không có vé trong một khoang hạng nhất. Anh ta muốn đi lậu trên các tuyến đường sắt và vui chơi. Nhưng một người trung thực sẽ mua một vé hạng thường và có thể đi du lịch trong sự khó chịu lớn. Những người không trung thực có niềm vui, nhưng chỉ trong một thời gian. Các đội kiểm tra vé đến và phạt anh ta hay bắt giữ anh ta. Anh ta phải cúi đầu trong sự xấu hổ. Nhưng người đàn ông trung thực (dù nghèo) đạt đến đích của mình trong vinh dự. Những người không trung thực cuối cùng gặp đau khổ. Những người trung thực sống một cuộc sống sạch sẽ và vẫn hạnh phúc với những gì anh có. Người đàn ông trung thực chấp nhận hối lộ và thỏa mãn trong các hoạt động tham nhũng khác nhau. Anh ta không phải nộp thuế thu nhập của mình và xây dựng một cung điện cho riêng mình. Nhưng một ngày, cán bộ thuế thu nhập đột kích ngôi nhà của anh ta và truy tố anh ta về tội trốn thuế và đóng cửa cải bất chính. Anh ta phải vào tù.

Vì vậy, trước khi bạn phạm bất kỳ một papa, bạn nên suy nghĩ về phản ứng có hại của nó, ngay lập tức hoặc sau này. Trong hành động tốt, có thể có một số cơn đau, nhưng phản ứng sẽ luôn luôn là có lợi.

**Hãy làm điều tốt. Nhưng đừng kiêu căng ngạo mạn.
Sự kiêu căng ngạo mạn sẽ phá hủy tổ chức Ananda Marga.**

28/8/1978, Patna

Xuất bản trong: Ánanda Vacanámrtam Phần 1



LỚP HỌC NẤU MÓN CHAY

Lớp học nấu món chay được tổ chức vào ngày thứ Bảy 23/5/2015. Tại buổi học này, chúng ta học 4 món chay, đó là: Cà ri chay (kiểu Thái), Dừa cuốn lá lốt (Miang Kham), Xào chua ngọt, Salad bông cải xanh. Hy vọng các bạn sẽ tham gia cùng chúng tôi vào lần tới.



Dừa cuốn lá lốt (Miang Kham)

Nguyên liệu:

1. Cơm dừa nạo (nướng ở nhiệt độ thấp cho đến khi hơi chuyển sang màu nâu)
2. Chanh, không gọt vỏ (dùng chanh vỏ mỏng), cắt nhỏ
3. Đậu phộng rang chín
4. Gừng tươi, gọt vỏ, cắt nhỏ
5. Lá lốt

Nguyên liệu: Sốt

1. 1 muỗng canh riềng cắt sợi
2. 1 chén đường thốt nốt đập nhỏ
3. 1 muỗng canh đường
4. 1 chén nước tương
5. 1 muỗng canh xả cắt sợi

Cách làm: Sốt

Nướng riềng và xả, để riêng

Nấu đường thốt nốt và đường, để riu lửa, cho nước tương vào

Nêm nếm với muối, cho riềng và xả vào

Trình bày

Cho cơm dừa nạo vào đĩa và các thành phần khác được liệt kê trên đây vào các tô khác nhau. Cuộn lá lốt thành túi (như hình), cho 1 muỗng nhỏ cơm dừa nạo cùng một ít các thành phần khác. Cho nước sốt lên trên cùng và thưởng thức!



26/04/2015: Mái Ấm LINH QUANG, làng dân tộc Châu Ro, tổ 3, ấp Bình Hòa, xã Xuân Phúc, huyện Xuân Lộc, tỉnh Đồng Nai.

Có 29 người (2 trẻ em) đi thăm trại mồ côi Linh Quang,

* Nấu 220 suất ăn trưa (bún Huế & chè đậu xanh).

* Tặng 36 lon (900gr) Dielac Anpha, 12 bịch lớn tã UniDry, 12 thùng sữa tiệt trùng Vinamilk (hộp giấy 180ml).



24/05/2015;

Nhà thờ số 6 Lạcua, Xã Biển Bạch, Huyện Thới Bình, Cà Mau.

Có 22 người tham gia phát quà từ thiện cho 100 gia đình nghèo ở Cà Mau 1.000 kg gạo, 110 thùng mì gói, 100 kg đường, 100 chai dầu ăn 1lit, 110 cái mũng, 110 cái mền, 110 chai nước mắm, 110 chai nước tương, 100 lon sữa đặc, 250 cái nón rộng vành.



28/06/2015;

Chùa Từ Ân, Tổ 16, ấp Mỹ Tân, xã Mỹ Xuân, Huyện Tân Thành, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

Có 35 người lớn và 5 trẻ em cùng tham gia chuẩn bị bữa trưa từ thiện như sau:

* Nấu 200 suất ăn trưa (chay), gồm:

1. Mì hoành thánh
2. Chè bà ba

* Tặng hiện kim: 10.000.000đ

* Tặng hiện vật, gồm:

1. Hạt đậu nành: 100 kg
2. Hủ tiếu, phở chay: 40 thùng
3. Dầu gội đầu bồ kết: 14 chai & 100 dây
4. Nước xịt phòng: 3 chai
5. Gel rửa tay: 20 chai



Chúng tôi được thông báo lịch chung cho mọi người tại trung tâm. Ở đây người đến chữa bệnh không được gọi là người bệnh mà là học viên. Họ phải học hỏi những kiến thức chung để hiểu rõ, biết cách và có động lực thay đổi cách sống sai lầm của mình, cách sống đã dẫn đến tình trạng bệnh tật của họ. Ngoài ra, tùy theo đặc điểm riêng của mỗi người, sẽ có một số các biện pháp điều trị riêng cho người đó. Tất cả các biện pháp đều nhằm thực hiện mục đích là tẩy độc cơ thể, phục hồi và phát triển các chức năng của toàn bộ cơ thể làm cho mọi thứ được cân bằng về thể chất và tinh thần.

Trời vẫn mưa, tôi tranh thủ tham quan bên trong của nơi mình sẽ sống trong những ngày tới. Phải nói là nó khá khác với những gì tôi hình dung ra trước khi đến đây. Ngôi nhà có dạng vòm tròn chứ không phải là hình chữ nhật như ta thường gặp. Ở tầng dưới, phía ngoài là khu vực cửa chính, phòng ăn và 8 phòng dành cho khách ở. Mỗi phòng đều có cửa ra hành lang bên trong và cửa đi ra được bên ngoài rất tiện lợi. Hành lang tròn nên bạn có thể đi về bất cứ phía nào cũng có thể trở về chỗ cũ, rất thú vị. Bên trong phía bên kia của hành lang là 1 nhà bếp nhỏ nơi chỉ dạy cách nấu ăn cho học viên chứ không nấu nướng vì nấu ăn hàng ngày sẽ diễn ra ở bếp bên ngoài khu nhà. Bếp nhỏ đối diện và thông với phòng ăn - một căn phòng sơn màu vàng tươi trông khá đẹp và thông với vườn và bếp ngoài trời, rất sáng sủa, chứa được khoảng 20 người cùng ngồi ăn một lúc. Cạnh bếp nhỏ là các phòng vật lý trị liệu một phòng cho nam, một phòng cho nữ. Tiếp theo là phòng media, nơi có các bức phù điêu nghệ thuật rất đẹp xung quanh tường. Ở đó có đặt một cái TV 40 inch và đầu phát DVD để học viên có thể xem phim và video về các chủ đề khác nhau. Đây cũng là nơi đặt máy đi bộ, tạ và một số dụng cụ tập thể thao để giúp mọi người nâng cao thể lực, làm các bài tập nhằm cho ra mồ hôi thật nhiều để thải độc qua da (kardio). Kế tiếp là một cầu thang lên tầng trên. Ở tầng trên có 2 phần, một phòng khá rộng dành cho việc tập các tư thế yoga asana và thiền, còn lại là các phòng nhỏ là nơi ở của Dada. Rất tiếc là chúng tôi không được gặp Dada vì ông đang đi công tác tại Ấn Độ. Nghe nói hình như lúc đó ông đang xúc tiến để xây một trung tâm giống như vậy ở Ananda Narga. Các phòng trên tầng có cửa sổ nhìn ra bên ngoài với phong cảnh rất đẹp. Từ phòng tập nhìn ra, ta thấy phía sau ngôi nhà là một sân cỏ khá rộng có đặt vài cái ghế dài như loại để nằm ngoài bãi biển, màu trắng (sau này chúng tôi thường tắm bùn và nằm trên ghế phơi nắng). Sát góc tường là một cái chòi nhỏ hình bát giác bằng gỗ dưới gốc cây xoài rất to, cạnh đó có vài cái chiêng treo trông rất nghệ thuật. Một khu vực tắm vòi sen ngoài trời và cạnh đó là nhà tắm hơi. Cách đó vài mét là một tháp nước bằng thép cung cấp nước từ giếng khoan cho trung tâm.

Lúc chúng tôi mới đến, trung tâm đã có 5 người học viên ở đó. Một người trung niên đến từ Úc làm việc cho chính phủ Úc. Một thanh niên làm kỹ sư trồng rừng ở Canada. Ba cô gái trẻ khoảng 20-25 tuổi đến từ Mỹ và Anh. Trừ bác ở Úc thì mập và nói giọng có khò khè một chút và một cô gái trông có vẻ hơi yếu, những bạn trẻ còn lại đều trông dáng khá khoẻ mạnh, gọn gàng. Tôi không biết họ bị bệnh gì, và tôi cũng không dám hỏi vì sợ họ phật ý. Người phương tây thường rất tôn trọng quyền riêng tư của mỗi cá nhân. Tuy nhiên tất cả mọi người đều rất thân thiện, cởi mở.

Những ngày sau, chúng tôi bắt đầu chương trình của mình cùng với họ.



Còn nữa trong bản tin tiếp theo

Mừng Lễ Ananda Purnima (trăng tròn chân phúc) 2015

Năm nay là năm rất đặc biệt, chúng ta mừng sinh nhật Baba 2 lần. Ngày 3 tháng 5 chúng ta mừng master unit của Dada, Ananda Bharatii ở Phước Tân. Chúng ta tận hưởng kiirtan 3 tiếng, xem video về Baba, thiền tập thể, Ananda vanii (thông điệp chân phúc) từ nhiều ngôn ngữ khác nhau và cùng thưởng thức thức ăn tri giác. Nhiều Margiis tham gia.



Ngày 31 tháng 5 tại Nhà Văn Hóa Lao Động quận 11, 622 Lạc Long Quân, Dada giới thiệu và kể câu chuyện về Baba, Kiiirtan, thiền, trả lời câu hỏi về thực hành tâm linh, trò chơi, buffet chay thật ngon.

Mừng nhà mới - Jagrti của Didi



Chúng ta có tiệc mừng nhà mới vào ngày 12 tháng 4, đây cũng là jagrti đầu tiên ở Việt Nam. Jagrti có nghĩa là nơi của sự tỉnh thức. Jagrti được sử dụng cho sự họp nhóm và là nơi sinh hoạt tâm linh tập thể. Jagrti là tài sản của Ananda Margiis; vì vậy tính thiêng liêng phải được duy trì kỹ lưỡng bởi tất cả Margiis. Cảm ơn sự đóng góp của các bạn. Chúng ta có nhiều hoạt động ở đây và hy vọng rằng các bạn sẽ tham gia cùng chúng tôi. Dharma cakra (thiền tập thể) vào sáng chủ nhật lúc 10:00. Vui lòng gọi Didi 01224723574 hoặc bạn Advaita 0977.674.902. Địa chỉ: 692/22, Xô Viết Nghệ Tĩnh, P.25, Q. BT

Phát triển Master Unit



Khu vực chùm ngây 2400 m²

Khoa học hiện đại đang chứng minh rằng những chiếc lá nhỏ xíu này chứa đầy dưỡng chất tuyệt vời, có thể tăng cường cơ thể chúng ta và ngăn ngừa nhiều bệnh tật.

- 92 Loại đường chất khác nhau
- 46 Loại chống oxy hóa khác nhau
- 36 Chất chống viêm
- 18 Acid amino

Lá Chùm Ngây Tuyệt vời
www.treesforlife.org/moringa



Ananda Uma Master Unit
(Làng sinh thái Yoga)
Phước Tân, TP. Biên Hòa, Việt Nam.
anandauma.weebly.com
Quyên góp:
chị Usha (Yen); 097-371-3944
baoyen0806@gmail.com
Bùi Thanh Bao Yen
13010001550198 ; BIDV SGD2

Đóng góp trồng cây chùm ngây

Một trong dự án của Master Unit là **trồng cây**. Với sự đóng góp của các bạn, cho đến hiện giờ, chúng ta **trồng được hơn 400 cây neem**, và **tặng hơn 50 cây con** cho các bạn trồng ở thành phố.

Đối với dự án cây chùm ngây, chúng tôi kêu gọi sự hỗ trợ đóng góp của các bạn cho dự án trồng cây chùm ngây này.

Số tiền quyên góp sẽ được sử dụng cho các mục đích như chuẩn bị đất, đào lỗ, tưới phân, chăm sóc cây. Bằng cách hỗ trợ chúng tôi, bạn có cơ hội đặc biệt làm cho môi trường xanh, cộng đồng khỏe mạnh, bình yên

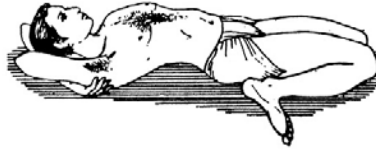
Để hiểu rõ thêm, xin liên lạc:
chị Shamkarii (Hà); 0903340884
henleyvn2003@yahoo.com

Utkāṭa vajrāsana

(Tư thế lần sét khó):

Nằm xuống như hình vẽ.

Thời gian – nửa phút. Thực hiện 3 lần



Lợi ích:

Tràn dịch màng tinh: buổi chiều

Chàm: buổi chiều

Rối loạn tiêu hóa: buổi sáng

Ung thư: buổi chiều

Hội thảo do Didi Ananda Rainjana

Làm sao để sống khỏe mạnh ?

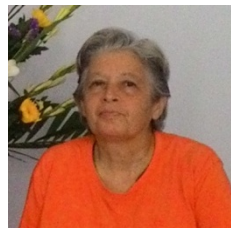
Vào ngày 25-26 tháng 4, Didi thuyết giảng ở 3 trung tâm yoga. Hội thảo với chuyên đề về bệnh phụ nữ, khả năng lành bệnh để ngăn ngừa và chữa bệnh và thói quen tốt. Tất cả 72 người tham dự. Chúng ta học được nhiều cách tự nhiên để có sức khỏe tốt và nhiều bài tập vui nhộn.

Didi Ananda Rainjana tốt nghiệp học vị Master tại Italy đã 30 năm. Sau đó Bà hoàn thành các nghiên cứu của mình về phương pháp chữa bệnh theo rèn luyện cơ thể (chứ không dùng thuốc), hay còn gọi là thiên nhiên liệu pháp, và phép chữa trị tổng quát. Bà đã nhiều năm làm bác sỹ chữa bệnh tổng quát tại Trung tâm chữa trị tổng quát ở miền Bắc Italy.

Bà cũng là giáo viên dạy Yoga và Thiền định đã 35 năm.

Bà kết hợp kiến thức về trị liệu tổng quát với tri thức thông thái cổ xưa của Yoga, phát triển thành những kỹ năng tuyệt vời mà chỉ Bà đam mê và hiểu rõ.

Trong suốt hơn 20 năm qua, Didi, bên cạnh việc là một giáo viên Yoga và Thiền định, Bà đã đi giảng bài tại rất nhiều hội thảo và tọa đàm về chữa trị tổng quát và sức khỏe tổng quan, những công cụ để tự phát triển bản thân, kỹ năng giao tiếp... tại Italy, Croatia, Rumania, Albania, Đảo Síp, Cộng hòa Manta, các nước châu Âu khác, Thổ Nhĩ Kỳ, Trung Đông, Malaysia, Thái Lan và Việt Nam..



Ngày Quốc Tế Yoga – 21 tháng 6, 2015

Liên Hợp Quốc tại Việt Nam tuyên bố ngày 21 tháng 6 là ngày Quốc Tế Yoga. Ngày này trở thành ngày trọng đại của Yoga và mang lại khả năng cho mọi người ở mọi độ tuổi, tôn giáo, quốc gia và xã hội khả năng trải nghiệm thiền, mở rộng nhận thức về cuộc sống từ cá nhân đến tập thể .

Lãnh sự quán Ấn Độ tại thành phố Hồ Chí Minh, đã mời chúng tôi tham gia sự kiện đặc biệt này. Các giáo viên yoga của chúng ta cùng với 110 học viên biểu diễn các động tác yoga cho sự kiện đáng nhớ này. Xin chân thành cảm ơn sự hỗ trợ của các bạn. Gia đình Yoga ♥ ♥ ♥

