

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 17, Quý 4 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

Lê Thị Thanh Hằng (Hiranmayii)

Ra'dha'

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: tyhcm@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 có 3 sự kiện quan trọng trong 3 tháng vừa qua gồm chương trình thanh lọc, thải độc vào tháng 10 ở Cần Thơ, Hội thảo yoga tháng 11 với hơn 200 người tham dự trong đó có 11 acarya (7 Dada, 4 Didi); Chương trình cho thiếu nhi vào tháng 12 ở Ananda Uma master unit. Vui lòng đọc các câu chuyện được viết bởi các chị tham dự. Câu chuyện về năm mới tươi đẹp được viết bởi chị Subhadra ở Vũng Tàu

Chúng tôi kính chúc bạn và gia đình năm mới tràn đầy niềm vui, hạnh phúc. Hẹn gặp lại trong bản tin

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

Tham gia thực hành tâm linh tập thể:

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. Số 34 Phan Liêm, Phường Đa Kao, Q.1, TPHCM. Tel. 091 887 3316

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)

Chúc mừng năm mới 2016

Hoạt động trong Quý 3/2015

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Ananda Marga conference	
Hochiminh city	3
Sức khỏe	5
HÃY CÙNG TẠO NIỀM VUI CHO CÁC BÉ NHÂN NGÀY NOEL	6
AMURT/AMURTEL	8
Một chuyến du hành kỳ thú – trại nhện ăn ở Cần Thơ	9
Thư của bạn đọc	10



CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

31/12 – 1/1: Chúc mừng năm mới
31/1 : AMURT/AMURTEL
5-6/3 : trại nhện ăn

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.

YOGA – MÓN QUÀ QUÝ GIÁ CỦA CUỘC SỐNG!

Nguyễn Thanh Hằng, Yoga Hoa sen – Nhà Văn hoá Thanh Niên Vũng Tàu



Thuở còn nhỏ, trước giải phóng tôi nghe thoáng qua 2 từ “Du già”, nghe nói người theo “Du già” sống giản dị, khắc khổ, kiến thức uyên bác, luyện được nhiều công phu, ngồi thiền bất động rất lâu và luôn làm việc có ích cho đời nên tôi nghĩ đó là một phái nào đó của đạo Phật.

Đến sau giải phóng, khoảng những năm 1990 tôi xem vài bộ phim do Nhà nước trình chiếu đề cao việc cân bằng tâm trí của con người và thấy nhân vật chính thường nhắc đến việc tập luyện Yoga, thực hiện một số động tác tĩnh lặng như trồng cây xanh, ngồi thiền ... Xem xong bộ phim động lại trong tôi là Yoga sao có yếu tố nào đó của tu hành rồi lan man tự trả lời “Du già” và Yoga chắc là một?

Đầu những năm 2000 tôi thấy TV đưa các chương trình dạy học Yoga do các thầy người Ấn Độ hướng dẫn, nhiều người nhắc đến Yoga, khen ngợi việc luyện tập Yoga làm tôi chú ý, cũng tập theo một vài động tác nhưng sau đó chán vì thấy quá tĩnh lặng. Lúc này tôi cho rằng Yoga là một môn thể dục thể thao khá đặc biệt!

Là người thích thể dục thể thao từ nhỏ nhưng đến lúc lập gia đình tôi bỏ lã luôn. Đến 35 tuổi tôi học bơi, mê bơi. Từ lúc này đến tuổi về hưu tôi thường xuyên duy trì việc chạy bộ cùng với bơi lội và cảm thấy an tâm với sức khoẻ của mình.

Gần đến tuổi về hưu, tôi thấy tay chân hay đau nhức. Một người bạn thân của tôi học Yoga ở Nhà Văn hoá Thanh niên cho biết các động tác của Yoga tập ở cả 4 chiều khiến máu huyết lưu thông nên khắc phục được việc đau nhức. Tôi thấy giải thích này có căn cứ khoa học. Bạn tôi thực hiện một vài động tác, trong đó có chào Yoga, rấn hổ mang và chào dài; tôi nghĩ mình chạy bộ, bơi lội tốt thì mấy động tác này có là gì đối với mình! Nhưng khi tập thử tôi mới thực sự hiểu rằng xương cốt của mình quá cứng, phải học Yoga ngay thôi! Trước khi học, tôi nhờ bạn cho tôi quan sát buổi tập luyện của một lớp, tôi thấy hầu hết các bạn ngồi chào Yoga trán gần sát đất, 2 đầu gối dập động tác bươm bươm bay xuống đất nghe phành phạch trong khi tôi thì ôi thôi cúi chào Yoga chưa được 1/3 đã hết nhúc nhích, 2 đầu gối dập động tác bươm bươm thì cứ ở trên trời khiến tôi không dám ghi tên học. Tôi bảo với bạn để mình tập luyện sơ bộ trước ở nhà, sẽ ghi tên học sau!

Một ngày mùa hè năm 2007, tôi ghi tên học Yoga căn bản ở Nhà Văn hoá Thanh niên vào 3 buổi tối/tuần. Bài học nhập môn là lời chào NAMASKAR (tôi chào con người tinh khiết bên trong bạn với tất cả sự trong sáng của tâm trí và sự nồng ấm của con tim tôi) khi chào HLV, bạn cùng học thấy hay hay. Tài liệu do huấn luyện viên phát nêu về những việc cần thực hiện trước và sau khi tập Yoga và các kiến thức ban đầu về dinh dưỡng được tôi nghiên cứu kỹ thấy rất khoa học nên cố gắng thực hiện theo. Các động tác từ khởi động đến tập luyện các asana lúc nào hít vào, lúc nào thở ra rồi nín hơi như thế nào đã được tôi nghiêm túc thực hiện theo. Tôi suy nghĩ học căn bản 2 tháng, sau đó sẽ tự tập ở nhà là chính, vậy biết mình có duy trì đều đặn nổi không khi hàng ngày việc nhà việc cơ quan cứ chông chát. Để khỏi quên, tôi tự ghi lại tỉ mỉ tất cả những gì học được để phòng khi có lúc dùng đến! Thời gian này các từ BABANAM KEVALAM (tình thương cho tất cả mọi người) nhập tâm trong tôi lúc nào không biết, tôi hay ngêu ngao hát các từ này trong các bài hát quen thuộc; lúc luyện thở - khi hít vào thì trong đầu tôi nghĩ đến từ BABANAM, thở ra thì nghĩ đến từ KEVALAM riết rồi quen dần.

Yoga cho tôi hiểu được để thực hiện sự hoàn hảo của mỗi động tác từ dễ đến khó đều phải hết sức kiên trì, nhẫn nại tập luyện từng chút một, nhất là đối với những người đã lớn tuổi mới đến với Yoga, không được chùng bước khi chưa đạt được sự hoàn hảo của mỗi động tác. Kỷ niệm đáng nhớ đối với tôi là học xong 2 tháng tôi không tài nào thực hiện nổi thế bán kiết già, đừng nói đến kiết già trong khi hơn 20 người trong lớp hầu như đã thực hiện được hết! Nếu liên tưởng đến học văn hoá thì tôi là người thi rớt, nhưng lớp thì phải kết thúc, không lẽ lại học với lớp mới! Tôi chọn con đường tự tập tại nhà, dành thời gian khởi động, thực hiện 3 asana căn bản và một số động tác làm dẻo để có thể ngồi thế kiết già. Một ngày trong năm 2009 khi bỏ chân lên đùi được ở thế kiết già, mặc dù còn méo xộc méo xệch và giữ tư thế không đầy được một phút nhưng tôi vẫn mừng vui không xiết và kéo người thân đi bao châu phở để cùng chia vui.

Đến lúc về hưu tôi quá thích khi mỗi ngày có được thời gian tập Yoga đầy đủ gồm khởi động, thực hiện vài asana, xoa bóp và nằm thư giãn; điều này trong lúc đi làm tôi không thể nào thực hiện được vì hầu như chỉ đủ thời gian khởi động và thực hiện 3 asana căn bản, còn lại rất nhiều lần không có thời gian để tập luyện! Tôi mua nhiều sách hướng dẫn tập Yoga, xem thêm trên mạng, học trực tiếp thêm từ người bạn nay đã rất thuần thục và đứng hướng dẫn nhiều CLB... nhờ đó tôi nghĩ mình có thể xếp vào lớp trung cấp.

Yoga giúp cho cơ thể dẻo dai, tăng sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh tật, đồng thời giảm stress, mang tới tinh thần lạc quan và thanh bình. Trước lợi ích do Yoga mang lại cho người tập, trong đó có bản thân mình; tôi ước sao Yoga phát triển được ở nhiều nơi để bà con được hưởng lợi ích. Tôi vô cùng ngưỡng mộ và biết ơn cô Tám, cô Khanh và hay gọi các cô là ngọn đuốc truyền lửa Yoga tại Vũng Tàu để đến hôm nay có biết bao ngọn đuốc Yoga đã toả sáng bèn bĩ trên đất của Thành phố Vũng Tàu và nhiều nơi khác trong tỉnh; tôi rất ngưỡng mộ tấm gương tập luyện của cô Hải, một người lớn tuổi hơn tôi bị bệnh nan y nhưng đã tập luyện các động tác khó của Yoga rất hoàn hảo, đã nhận được lợi ích và sức khoẻ được cải thiện tốt do Yoga mang lại, cô đã đứng huấn luyện rất nhiều lớp Yoga và rất có uy tín trong phong trào phát triển Yoga của tỉnh. Mỗi khi phiền lòng vì sao xương cốt mình cứng quá, sao lâu quá mà chưa thực hiện đúng yêu cầu của động tác, tôi lại tự động viên mình rằng cô Hải làm được thì mình làm được!

Về hưu, tôi và một số chị về trước dần dà kết thành một nhóm bạn. Khi các chị cho biết đã ghi tên học Yoga nhưng không theo kịp đành bỏ cuộc, tôi chạnh lòng và mạnh dạn đề xuất cô Khanh mở lớp này tại nhà của một chị, còn tôi làm trợ lý. Được cô Khanh đồng ý, hè 2012 một lớp Yoga khá đặc biệt đã được mở; có chị ở Sài Gòn, ở Phước Hải (huyện Đất Đỏ, BR-VT) cũng sắp xếp đến dự. Lúc này, tài liệu mà tôi tự chép qua 2 tháng học căn bản đã phát huy giá trị. Bền bỉ qua 2 tháng, lớp học cũng hoàn tất; điều khiến tôi vui nhất là nhiều chị đã duy trì được việc tự tập luyện tại nhà và đã cải thiện được rõ rệt sức khoẻ của mình!

Qua tìm hiểu, tôi được biết mục tiêu của Yoga chẳng những giúp con người rèn luyện để có thể chất tốt mà còn đặc biệt chú ý đến việc phát triển về mặt tâm trí của con người. Nhóm tôi được mời dự những buổi ngoại khoá của Yoga, bản thân tôi thật sự thấy mình bị thu hút, cảm thấy có một chân trời mới đang mời gọi và đang dang tay đón chào mình. Qua buổi hội thảo chuyên đề về “Thức ăn và sinh hoạt ảnh hưởng đến sức khoẻ của con người”, tôi thấy người đàn ông thuyết giảng mặc quần áo màu cam ngộ nghĩnh được gọi là Dada thật uyên bác, kiến thức thật khoa học. Bài học cho thấy rõ thức ăn tri giác (đa phần là rau củ, các loại đậu, pho mat...) tốt cho việc phát triển thể xác và tâm trí của con người, thức ăn động (điển hình là thịt, cá...) và thức ăn tĩnh (rượu, cà phê ...) thì ngược lại. Không hề nói phải ăn chay, để cho người nghe tự quyết định chọn lựa, nhưng rất lạ là những ai theo Yoga nhiều năm, có lòng sùng tín với Yoga thì hầu như chỉ dùng thức ăn tri giác mà nhiều người nghĩ rằng là ăn chay. Dần dà trong nhóm tôi, các chị các bạn đã từng bước ưu tiên dùng thức ăn tri giác. Tôi làm quen và không còn lạ lẫm với việc Kiirtan, hiểu được lợi ích của Kiirtan và múa Kaoshikii.



Tôi hồi hộp khi được cô Tám, cô Khanh mời tham dự nhóm thiền và thấy ngợp khi diện kiến toàn những “cao thủ” Yoga – những người đã đạt đỉnh cao của những động tác khó và hầu như đều đảm trách một hoặc nhiều lớp huấn luyện. Tôi thành thật “báo cáo” rằng mặc dù duy trì thường xuyên tập luyện, nhưng có lẽ do cơ địa, do vài lần bị té nặng nên xương cốt còn cứng dẫn đến một số động tác mang tính phổ thông của lớp trung cấp tôi vẫn chưa hoàn thành được. Cô Tám động viên và cho biết quan trọng là người đó có muốn phát triển tâm trí hay không, có cố gắng ngồi thiền đạt hiệu quả hay không? Nhờ lời giải thích này mà tôi mạnh dạn, yên tâm cùng đồng hành với nhóm mà trong lòng thấy hãnh diện, biết ơn đến sự dìu dắt của cô Tám, cô Khanh; sự giúp đỡ của các chị đi trước như chị Kim Chi, Kim Phượng, Thúy Hà, Trí, Kim Cúc, Ngoan, Hồng Khải v.v... Tôi có xúc cảm sâu sắc và mến yêu Didi Ananda Carushila, một phụ nữ người Thái Lan còn trẻ nhưng đã cống hiến đời cho mình cho Yoga, người đã khai tâm cho tôi bài thiền số một tại Vũng Tàu và cũng vừa khai tâm bài thiền số 2 cho tôi tại Hội thảo.

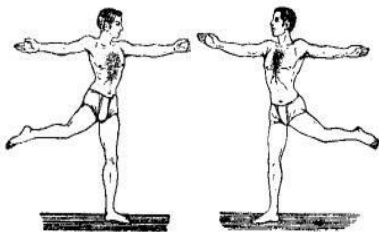
Lần đầu tiên được mời tham dự buổi hội thảo mang tầm vóc lớn (toàn quốc) mang tên “Cùng tiến với nhau” do Yoga Hoa Sen tổ chức tại Chùa Nam An ở xã Vĩnh Kim, huyện Châu Thành, tỉnh Tiền Giang với hơn 200 người tham dự; có đủ đại biểu các Hội, nhóm Yoga ở cả 3 miền; có các Dada, Didi người Ấn Độ, Thái Lan, người VN mình và còn có người Ý nữa được phân công đảm trách khu vực Đông Nam Á tham dự. Ba ngày nơi đây đọng lại trong tôi nhiều xúc cảm mới. Sự hòa đồng của tập thể, sự giản dị trong ăn, nghỉ; các đề tài tìm hiểu về Tâm trí, Tính acid và nhận thức của xã hội, Sự nhận thức của phụ nữ được các Dada, Didi trình bày thật uyên bác và khoa học làm sức mạnh của Yoga càng được lan toả. Mỗi một hoạt động tại đây đều mang lại lợi ích về thể xác và tâm trí của con người, hướng tới và làm cho người ta phát triển tình thương yêu bao la giữa con người với con người.

Ra về, qua 1 tuần lễ tôi tra trên mạng để hiểu rõ thêm về Yoga. Yoga chỉ ra sức khoẻ thể xác liên hệ rất mật thiết đến sức khoẻ tinh thần. Những nguyên tắc Yoga đề ra nhằm có được sức khoẻ tâm trí tốt rất gần với đạo Phật như không làm tổn hại, tôn trọng sự thật nhân đức, không ăn cắp, nhìn thấy cái vĩ đại trong tất cả, cuộc sống không xa hoa, phụng sự người khác với sự hi sinh v.v... Không là tôn giáo nhưng Yoga làm cho người nào yêu mến Yoga sẽ tự nguyện thực hiện những nội dung tốt đẹp mà Yoga chỉ dạy.



SỨC KHỎE

Garudāsana (tư thế con chim)



Garud'āsana (i)

Garud'āsana (ii)

Béo phì:
Sáng sớm

Người gầy:
Sáng sớm

Đứng thẳng. Duỗi thẳng chân phải ra phía sau như có thể. Dạng tay trái ra phía trước và tay phải ra phía sau, giữ cả hai tay song song với sàn. Sau đó cố gắng chạm ngón chân cái với tay phải (nó sẽ không chạm được vào nhau). Đừng uốn cong cơ thể, nhưng chân phải có thể hơi cong hướng lên trên. Tư thế giống như chim đang bay. Thời gian- 30 giây. Tương tự, cố gắng chạm ngón cái chân trái với bàn tay trái. Quá trình tạo 1 vòng. Thực tập 4 vòng.

Là món quà quý giá của cuộc sống nhưng Yoga không phải ở trên trời rơi xuống trúng ai nấy được hưởng! Để có được sức khoẻ và tâm trí tốt phải chủ động tìm đến với Yoga. Có nhiều hệ phái Yoga, nhiều lớp hoặc CLB Yoga theo các trường phái khác nhau. Hãy chọn lựa để tìm đến với Yoga nào mà mình thấy thích hợp và tốt nhất cho bản thân và tôi nghĩ ai đó đến được với Yoga sớm chừng nào là tốt và có phước nhiều chừng ấy!

Tôi vô cùng thành kính biết ơn các bậc tiền nhân của Ấn Độ trong khoảng 7 ngàn năm trước đã hình thành môn Yoga, vô cùng ngưỡng mộ và thương yêu các Dada, các Didi đã hiến dâng đời mình cho sự nghiệp phát triển Yoga để một phần nhân loại có cơ hội rèn luyện thể chất và tâm linh tốt. Riêng phần mình, tôi tự nhủ sẽ cố gắng đóng góp công sức nhỏ bé của bản thân vào sự nghiệp phát triển Yoga./.



HÃY CÙNG TẠO NIỀM VUI CHO CÁC BÉ NHÂN NGÀY NOEL Chủ Nhật 20/12/2015
Tại Làng Sinh Thái Yoga - Ananda Uma Master Unit



MỘT CUỘC SỐNG ĐẸP

Bạn biết không, đó là lần đầu tiên tôi tham gia một hoạt động xã hội. Hào hứng, có chút lo lắng và rất thú vị. Lo lắng ư? Ừ, tôi cùng các chị trong đoàn được giao nhiệm vụ diễn một vở rối phục vụ các em nhỏ. Vở rối chứa đựng nhiều bài học nhân văn. Chúng tôi cùng nhau sửa lại kịch bản để phù hợp với các con vật sẵn có, hay lời thoại sao cho tự nhiên để các em dễ hiểu và rút ra bài học cho mình.

Mọi người thực sự lo lắng vì sợ các em không hiểu chúng tôi đang diễn gì, hay truyền tải sai kiến thức thì nguy. Còn tôi có một nỗi lo nữa là mình từ vùng khác đến, sợ giọng mình các em nghe không quen, mà lại lồng tiếng cho nhân vật chính, nói nhiều nhất nữa, nếu như vậy thì tất cả công sức của nhóm trở thành số không.

Hi! Thật may, sau khi diễn xong

có một bác gái kể lại câu chuyện cho các em nên cũng yên tâm. Thực sự đây là một chương trình hay cho các em nhỏ, vì các em còn được tập yoga, tự làm thiệp Giáng sinh nữa. Mọi người thực sự yêu quý các em, họ tự nấu ăn hay thức uống tốt cho sức khỏe của các em.

Có một điều tôi hơi tiếc, nếu như cho các em xếp hàng tự mình lấy bữa trưa thay vì người lớn mang đến tận tay từng em một thì sẽ tốt hơn. Nhưng dù sao

thì hoạt động đã diễn ra đúng với ý nghĩa của nó, đặc biệt là niềm vui, yêu thương cho mọi người. Nếu có thể năm sau tôi muốn tiếp tục tham gia!

Phạm Hoàng Nha - Jonathan (tháng 12/2015)



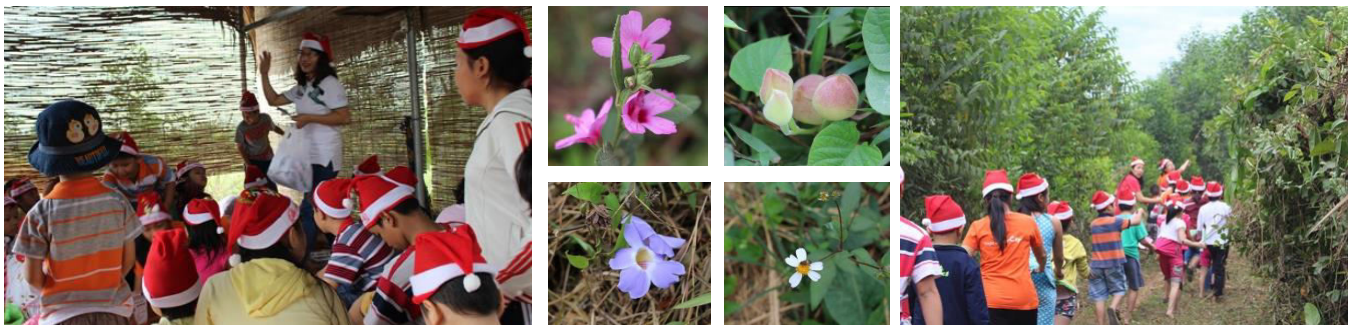
Tương như bao chuyến công tác xã hội khác, tất cả mọi người cùng chuẩn bị quà tặng, hành trang và lên đường từ sớm tinh mơ để kịp chuẩn bị cho các hoạt động thiện nguyện.

Cái lạnh của buổi sớm mai mùa đông cũng không thể xua tan nổi cái không khí ấm áp tình người trên một chuyến xe chứa đầy tình thương và lòng nhân ái, chúng tôi cùng đi đến cái nơi mà tất thấy mọi người đều mơ ước, nơi đó sẽ *uom mằm sạch và xanh* cho thế hệ tương lai trong cái nghĩa tâm linh và cả nghĩa trần tục. Vì ý nghĩa đó, chuyến hoạt động xã hội kỳ này tập trung vào thế hệ măng non, không chỉ mời Già Noel đến phát quà cho các trẻ nhân dịp Giáng Sinh mà còn tổ chức các hoạt động vui chơi nghệ thuật, để các em có cơ hội thể hiện và qua đó muốn hướng các em biết về nguồn cội và ghi nhớ công ơn ông bà cha mẹ qua hoạt động làm thiệp Giáng Sinh tặng người mình yêu thương. Để giáo dục cho trẻ hiểu được, nếu bản thân mình làm việc tốt sẽ có được cuộc sống vui vẻ và tươi đẹp hơn, chúng tôi cũng không quên dựng nên một câu chuyện sinh động dễ thương thông qua hoạt động múa rối, cái nghệ thuật mà dễ dàng và nhanh chóng nhất để đi vào lòng bọn trẻ ngây thơ. Tinh thần đồng đội, tương trợ lẫn nhau để vượt qua các khó khăn trên con đường phía trước cũng được dạy các em qua hoạt động nôi đuôi nhau, chèo đèo, vượt cản ngại vật và những trò chơi tập thể... Bên cạnh đó, các em còn được tham gia lớp học yoga, giúp các em hiểu được, nếu muốn có một thân thể dẻo dai và tinh thần minh mẫn để học tập tốt, giúp ích cho tương lai thì các em phải siêng năng luyện tập... Kết thúc chương trình là các bé cùng phụ huynh được dùng bữa trưa với những món ăn, thức uống thuần khiết theo kiểu Yoga (cây nhà lá vườn, thuần chay, không nếm, không hành tỏi và không bột ngọt...)

Đối với tôi, đây là một trải nghiệm hoàn toàn mới mẻ và thú vị: công tác xã hội kèm theo sự giáo dục hướng thiện thông qua các hoạt động vui chơi bổ ích, nhằm cải thiện và khơi dậy bản tính nhân văn và luôn hướng đến cái chân thiện mỹ trong mỗi con người. Tôi thực sự đã hoạt động công tác xã hội nhiều chuyến, nhưng chuyến này đây, để lại cho tôi nhiều kỷ ức đẹp, nhiều hy vọng và nhiều tâm nguyện về một hành trình phía trước. Chúng tôi cùng đi, nhưng đi chung trên một chuyến xe đầy tình thương và cùng chí hướng. Chúng tôi cùng đến, nhưng đến một nơi hoàn toàn sạch và xanh, nơi chỉ tồn tại tình thương bao la và sự yên bình trong tâm trí, nơi đó gọi là làng sinh thái Yoga hay còn gọi là Master Unit - nơi *uom mằm* cho thế hệ tương lai.

Kính chúc tất cả các vị có một cuộc sống luôn vui khỏe, tươi đẹp. Namaskar!

Tapeshvarii - Bồ Thu Nhiên



nhập ảnh gia : Sister Vibha



www.anandauma.weebly.com

25-10-2015 ; Thông Bình, Tân Hồng, Đồng Tháp

Có 18 người tham gia. Chúng tôi phát 100 phần quà cho các gia đình nghèo và một chiếc xe đạp cho em Nguyễn Ngọc Nhi, một nữ sinh lớp 9 trường cấp 2 An Bình B ở Hồng Ngự. 100 phần quà gồm có:

1. 1000 kg gạo
2. 100 kg đường
3. 100 thùng mì gói
4. 100 chai dầu ăn 1l
5. 1000 chén Melanine
6. 100 chai nước tương
7. 99 cái mùng
8. 120 cái mền



29-11-2015: Bảo Lâm Tịnh Thất, Thăng Hải

* Tặng 100 phần quà cho hộ nghèo, gồm:

1. 1000 kg gạo
2. 100 kg đường
3. 100 thùng mì gói
4. 100 chai dầu ăn 1l
5. 100 cái mùng
6. 100 cái mền
7. 200 chai dầu gió

* Tặng Tịnh thất Bảo Lâm:

1. 100 tô Melanine
2. 100 chén Melanine
3. 200 kg gạo
4. 20 cái mền
5. 5 cái mùng
6. Cúng đường 1.000.000đ



27 December 2015; Phước Bình Hamlet, Quới Thiện Commune, Vũng Liêm, Vĩnh Long Province.

Có 27 người tham gia, trong đó có 2 học sinh và 2 em bé. Chúng tôi tặng 100 phần quà cho hộ nông dân nghèo, gồm:

1. 1000 kg gạo
2. 100 kg đường
3. 100 thùng mì gói
4. 100 chai dầu ăn 1l
5. 105 cái mền
6. 100 chai nước tương



Cách đó một ngày sau, tôi lại được làm colema một lần nữa. Lần này thấy khó chịu hơn, nhưng gần lúc cuối, nhu động co thắt mạnh và tôi cảm thấy bắt đầu tống ra thêm rất nhiều chất thải. Lần này tôi mang theo máy ảnh, và khi kết thúc tôi chụp ảnh cái còn nằm trên tấm lưới lọc. Quả thật nhìn rất đáng sợ: trên đó là một đồng bầy nhầy như mỡ, đen, xanh trắng lẫn lộn. Ngày hôm đó, sau khi làm xong colema tôi cảm thấy trong người mình rất nhẹ nhàng, dễ chịu.

Đến lần thứ 3, tôi thấy không còn gì dư bần để cho ra ngoài thêm nữa. Ruột già của tôi đã hoàn toàn sạch và sau đó tôi không còn phải làm thêm một lần colema nào.

Những ngày có tắm bùn cũng rất thú vị, bạn trét bùn lên kín người, phơi nắng để cho khô bùn. Bùn khi khô sẽ rút hết chất độc trên da của bạn, sau đó bạn tắm bằng nước sạch và cảm thấy da của bạn được làm mới, rất tuyệt. Trừ vài hôm đầu mưa do ảnh hưởng của áp thấp nhiệt đới, những ngày còn lại đều nắng rất đẹp nên rất thích hợp khi tắm bùn và phơi nắng. Khí hậu rất giống như đầu thu ở Hà Nội. Ceibu có vĩ độ giống như Sài Gòn, nên khí hậu cũng rất giống thế.

Chúng tôi có một ngày đi chơi mua sắm ở Ceibu. Ăn sáng xong, bạn gọi xe taxi, vào thành phố, đến siêu thị và lang thang khắp các gian hàng ở đó. Hàng hoá rất nhiều và rẻ, rẻ hơn ở VN. Chỉ có điều là bạn không có thật nhiều tiền để thoải mái ham muốn của bạn mà thôi.

Vào ngày gần cuối, chúng tôi được tham gia một lớp yoga cười. Điều đặc biệt là hôm đó có đội quay video của đài truyền hình Ceibu tham gia phát trực tiếp luôn. Mọi người tham gia rất nhiệt tình và vui vẻ. Mỗi nước có một người lên giới thiệu ý xèo. Tinh thần sau đó khác hẳn, tràn đầy năng lượng. Hôm sau chúng tôi phải về VN nên không xem được việc phát lại. Hơi tiếc.

Sáng sớm hôm cuối cùng chúng tôi chia tay mọi người và ra sân bay để về VN. Xe đưa chúng tôi ra sân bay. Chuyến bay về Manila hạ cánh lúc 7h30. Chúng tôi có thời gian gần một ngày để đợi chuyến bay về SG, do đó chúng tôi gửi hành lý tại sân bay, rồi lại đi taxi vào trong thành phố chơi, cũng chỉ loanh quanh một chút rồi lại vào trung tâm mua sắm. Nhưng lần này tôi cảm thấy choáng ngợp trước một khu liên hợp mua sắm rộng lớn như vậy. Tất cả các loại hàng hoá, loại gì cũng có, bạn có thể đi hết nơi này đến nơi khác. Gọi là siêu thị nhưng trong đó có cả khu bán ô tô, bất động sản, trang thiết bị vật liệu xây dựng và trang trí nội thất. Các mặt hàng tiêu dùng khác thì rất sẵn. Nhân viên cửa hàng rất niềm nở và nhiệt tình, nói tiếng Anh rất chuẩn. Kể cả bạn không mua họ cũng tươi cười và lịch thiệp. Giá cả niêm yết đầy đủ và ghi chiết khấu rõ ràng và tính ra đều rẻ hơn ở VN (không nhiều lắm). Đi mỗi chân rồi đối bụng, có ngay khu ăn uống có nhiều loại bánh và đồ ăn cũng rất ngon.

Chiều tối chúng tôi quay trở lại sân bay, rồi bay về VN. Kết thúc một chuyến đi nghỉ-chữa bệnh.

Về đến nhà, chúng tôi nhận được email của bác sĩ ở trung tâm, dặn dò về những điều cần lưu ý và duy trì cách sống để mau khỏi bệnh và có một sức khoẻ tốt hơn. Chúng tôi cũng gửi thư cảm ơn mọi người ở trung tâm. Có một điều Tôi thật tiếc là không được gặp Dada Dharma, thần tượng của tôi.

Không còn nhiều thời gian để tôi có thể mô tả chi tiết hơn về nhiều cái rất thú vị trong khuôn khổ của bài viết này. Nhưng đó cũng là những cảm nhận của cá nhân tôi mà thôi. Có thể bạn sẽ thấy khác thì sao. Nếu có điều kiện, bạn hãy thử đến đó và tự mình trải nghiệm để hiểu và thấy rõ các lợi ích của nó. Tôi hy vọng bạn sẽ có thêm một chuyến đi hữu ích trong các chuyến du hành của chính bạn. Cảm ơn.



Trại thanh lọc tại Cần Thơ

Ngày 11 tháng 10, chúng ta có trại Thanh lọc. Có hơn 30 người tham dự, Dada dạy bài học thú vị về thanh lọc, kỹ thuật làm sạch Jala neti & Dhauti theo yoga, và mặt nạ làm đẹp da mặt theo phương pháp truyền thống. Didi dạy bài thiền định. Và chương trình múa rối bóng đặc biệt do nhóm RAWA trình diễn câu chuyện về yoga. Chúng ta đã có một khoảng thời gian tuyệt vời tại Cần Thơ ☺



"Chào đón năm 2016 với thiền"

Đã mấy năm nay tôi đều tham dự buổi Thiền đêm cuối năm và đón đầu năm mới.

Năm nay cũng vậy. Mấy ngày trước, đi du lịch từ Lào tôi đã nhắn tin hỏi các bạn yoga xem có xe từ Sài Gòn xuống Phước Tân không, nhưng do tin nhắn nhận được trễ nên tôi lên xe về Vũng Tàu, bỏ lỡ buổi thiền đêm Giao thừa. Sáng hôm sau, 4.30 tôi chạy xe gắn máy từ Vũng Tàu lên Phước Tân, kịp giờ Akhanda Kiitan. Gặp lại những gương mặt thân quen, thính thoảng có vài người mới, là một niềm vui của những người rời bỏ thành đô nhộn nhịp để đến căn nhà vùng quê này. Chương trình cũng không có gì thay đổi; vẫn hát kiitan, vẫn thiền nhưng tại sao mọi người không cảm thấy chán? Đó là một câu hỏi tôi từng đặt ra sau khi tham dự hai lần đầu tiên và tôi có nói chuyện với một bạn trong hội. Bạn ấy nói: thì còn có gì nữa nhỉ? Bạn muốn gì nữa?

Tôi về suy nghĩ. Ừ tôi muốn gì nữa nhỉ? Những trò vui như ăn uống, hát karaoke ngày nào giờ tôi thấy không còn sức quyến rũ nữa. Cảnh chen chúc coi pháo hoa ở trung tâm thành phố Sài Gòn cũng nhanh chóng mất vui như những viên pháo nổ nhiều màu rồi tan biến trong màn đêm đen. Vậy thì cái gì thu hút tôi chạy xe cả trăm cây số vào lúc sáng sớm trời lạnh tê cóng tay chân để lên Phước Tân?

Có phải đó là lúc mọi người cùng hòa giọng hát Kiitan, cùng hướng về Baba. Lúc đó tâm hồn như bay bổng, thanh thoát. Không có sự phân biệt ở đây. Không có sự giàu nghèo, áo quần sang trọng, phấn son rực rỡ. Tất cả mọi người đến với nhau bằng hình hài chân thật, bằng tấm chân tình. Tất cả đều là con của Người. Và khi những đứa con ngồi lại bên nhau, cùng Thiền định, hướng sâu vào bên trong để tìm đến "viên ngọc quý" của mình; cùng là những giọt nước hòa vào một đại dương của tình thương mệnh mệnh, thì lúc đó, tôi không còn cảm thấy cô đơn và lẻ loi nữa.

Sau buổi thiền là bài giảng của Didi (...). Tôi nhớ nhất là câu nói của Didi: nhiều năm trước, khi Didi đến Sài Gòn, chỉ có rất ít người theo yoga, nhưng bây giờ đã đông hơn. Tuy nhiên, so với lượng người trên trên hành tinh này thì số người thực hành yoga, thiền định, theo lối sống tâm linh vẫn còn rất ít...

Tôi cũng có ý nghĩ như vậy nhưng tôi rất lạc quan và tin rằng với thời gian, số lượng người theo yoga, thực hành lối sống tâm linh sẽ tăng theo cấp số nhân. Bởi tôi biết kinh nghiệm dạy yoga bốn năm qua. Mới đầu tôi chỉ có 1 học viên, rồi 2, 3... bây giờ đã là mấy chục. Rồi gia đình có 1 người tập, 2 người rồi cả bố mẹ và con, bà, cháu cùng tập. Đơn giản vì họ thấy yoga có ích lợi, giúp họ khỏe mạnh và hạnh phúc.

Tôi cũng rất thích giờ Didi Carushila dạy vẽ. Chúng tôi cùng sáng tạo những bức tranh, theo như sự tưởng tượng và mong ước của mình. Tôi vẽ hai bức, một về biển, là nơi tôi đang sống và một ngôi nhà có nhiều hoa, là dự định của tôi trong năm nay, xây một phòng tập yoga và ngôi nhà nhỏ xinh xắn trên núi để tiếp tục công việc yêu thích của mình: dạy yoga. Tôi cũng xây mấy phòng trọ, dự định sẽ cho sinh viên có hoàn cảnh khó khăn ở trọ. Cầu mong cho những ước nguyện của tôi sẽ được hoàn thành!

Chúc cho tất cả mọi người trong gia đình yoga một năm mới nhiều sức khỏe và hạnh phúc. Cầu mong cho thế giới hòa bình an vui, mọi người được ấm no, hạnh phúc.



Subhadra.

*Vui lòng chia sẻ câu chuyện, trải nghiệm của bạn với yoga.
Vui lòng câu chuyện của bạn cho Phạm thi Hieu Anh; (phamthihieuanh777@gmail.com)*

