

TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 18, Quý 1 Năm 2016



Tất cả là Tình Yêu

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'

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: 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,

Hy vọng tất cả các bạn có một năm mới tuyệt vời (Tết) và hạnh phúc với gia đình của mình. Gia đình Cô Karuna và Dada đã đi đến nhà một vài margiis trong kỳ nghỉ để dạy kiirtan. Vui lòng đọc câu chuyện đầy cảm hứng của cô trên trang 4 về truyền bá tình yêu bằng kiirtan.

Baba giải thích "Tình yêu là gì?" "Điều đó làm cho tâm trí mềm mại và rất mạnh mẽ và bền bỉ vì nó giữ cho bản thân ở trạng thái cân bằng ngay cả trong tình trạng đau đớn, và tạo ra một cảm giác dễ chịu vĩnh viễn bên trong, được gọi là tình yêu. Lòng sùng kính là giống hệt với tình yêu. Chúng luôn liên quan với nhau. Vào thời điểm Lòng sùng kính được đánh thức, tình yêu đối với Thượng đế đến."

Hãy cảm nhận tình yêu linh thiêng của Ngài ở khắp mọi nơi.

Với tình yêu thiêng liêng của Ngài

Didi Ananda Carushila

Tham gia thực hành tâm linh tập thể:

6 giờ chiều Thứ Sáu: 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:

6:30-8:00 sáng tại 622 đường Lạc Long Quân, quận 11, TPHCM

(Liên hệ Brother Sanatana:090.836.6343)

10:00-12:00 trưa tại Didi's Jagrti 692/22 đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, P.25, Q. Bình Thạnh (Liên hệ Sister Advaita :0977.674.902)

18:00-20:00 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)

Hoạt động trong Quý 3/2015

NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Thư của độc giả	3
Tinh thần là trên hết!	4
Sức khỏe	5
Master Unit	5
LỚP HỌC NẤU MÓN CHAY	6
Svadyaya	7
Tết ở Vũng Tàu	7
AMURT/AMURTEL	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

2-3/4:	Trại nhịn ăn
8-10/4:	Chương trình Đà Lạt
17/4:	Lớp học Nhân văn mới
24/4:	AMURT/AMUTEL
8/5:	Lớp học nấu ăn
14-15/5:	Trại Sadhana
21/5:	Ananda Purnima, Sinh nhật Baba



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.

Thư bạn đọc

Chị Ánh Trần, Cần Thơ gửi tặng Khanh bài thơ cảm nhận ngày nhịn ăn lớp Yoga Cần Thơ nhé !

Tôi yêu Yoga
Tôi yêu lớp yoga
Các bạn thật chan hoà
Cô giáo Nga gần gũi
Tâm thành với học viên

♥ ♥ ♥

Vào tháng mười ngày mười
Năm hai không mười lăm
Cả lớp đón Đa Đa
Thầy yoga Ân Độ
Và Đi Đi người Thái
Thầy cô rất tận tình
Hướng dẫn cho cả lớp
Ngày thanh lọc, nhịn ăn
Từ lâu cô thực hiện
Với tôi thật ngỡ ngàng
Đã nhịn ăn phải uống
Nhưng nếu thế không hay
Tôi tham gia để biết
Xem cơ thể của mình
Có vượt qua cơn đói ?
Cả một ngày sinh hoạt
Đa Đa dạy nhiều điều
Hãy làm chủ bản thân
Ta là vị bác sĩ
Của chính cơ thể ta
Hiểu biết trong ăn, uống
Luyện tập và kiertan
Thiền định ngày hai lần
Khi tâm trí tĩnh lặng
Là hạnh phúc tốt cùng.

♥ ♥ ♥

Ngày nhịn ăn thành công
Chẳng khùng khiếp như
nghĩ
Khi làm chủ ý chí
Thải độc cơ thể mình
Diệt trừ bao bệnh tật
Ta thấy việc nên làm.

Sáng hôm sau xả nhịn
Đa Đa thật nhiệt tình
Pha nước muối và chanh
Cho học viên cùng uống
Mọi người được một phen
Rửa ruột thật nhẹ nhàng
Cơ thể đã thanh lọc
Tuyệt vời quá Yoga !
Cô giáo Nga tuyệt hơn
Phục vụ quá nhiệt tình
Cho buổi ăn sau nhịn
Trái cây và cháo hạt
Ăn ngon như chưa từng
Thấm đượm tình thầy trò.

♥ ♥ ♥

Cảm ơn ban tổ chức
Nhất cô Khanh MC
Tiếng Anh thật trau chuốt
Cho cả lớp hiểu bài
Nhóm Rawa thật tuyệt
Màn múa bóng sinh, vui.
Nào các bạn của tôi !
Nếu chưa biết Yoga,
Là duyên mình chưa đủ
Đa Đa và Đi Đi
Đạo hạnh đáng noi theo
Hỡi các bạn tôi ơi !
Hãy đến với Yoga
Khoẻ cho cơ xương khớp
Tâm thanh tịnh bình an
Niềm vui và sức khoẻ.

*Học viên Trần Thị Ánh
40/3 Tân Trào, P. Tân An,
Q. Ninh Kiều, TP Cần Thơ*



Khóa Huấn Luyện Lối Sống Tâm Linh Ananda Marga

Nếu có ai trong các bạn muốn trở thành LFT (Người Hỗ trợ Toàn thời gian tại Địa phương) hay tình nguyện viên, hay những ai trong số các bạn muốn trải nghiệm lối sống yoga, hay bạn chỉ muốn tăng cường kiến thức về yoga và tâm linh của mình, hay những ai trong số các bạn muốn tạm dừng cuộc sống bận rộn hàng ngày của mình để viếng thăm hòn đảo "BALI" thần tiên tuyệt đẹp và hòa mình với thiên nhiên trong khi học tập ... Đây là lúc bạn tham gia cùng chúng tôi. Khóa Huấn Luyện Lối Sống Tâm Linh ...

Chương trình: Triết lý Tâm linh, Quy tắc Hạnh Kiểm, Chủ nghĩa Tân Nhân Bản, PROUT (*Thuyết Xứ dụng Tiến Bộ*), Yoga và thiền định tăng cường, Thuật Nói chuyện trước công chúng, Nghệ thuật vẽ tranh Nagomi, Thể dục Trí não, Lớp Gia chánh, Dã ngoại, Hòa mình với thiên nhiên, Phục vụ, và Bạn Đồng hành tốt.

Thời gian huấn luyện: 13 – 30/6/2016

Địa điểm: Tabanan, Bali, Indonesia.

Phí: 2.000.000 Rupiah Indonesia (151 USD, 3.370.000 VND)

Phí này bao gồm: ăn, ở, vật liệu, vận chuyển khi đã ngoại, đón từ sân bay tới nơi ở khi đến.

Ngoại trừ: vé máy bay, vận chuyển ra sân bay khi đi, phí tham quan khi dã ngoại, phí hội thảo 1 – 3 Tháng Bảy, phí dự Trại Tình nguyện viên Nữ 4 – 5 Tháng Bảy, và bồi dưỡng huấn luyện viên. Huấn luyện viên là những người tình nguyện huấn luyện.

Mang theo những gì:

Tập, viết, văn phòng phẩm bạn cần, y phục thích hợp, quần áo yoga, túi ngủ (trời sẽ lạnh về đêm), đồ dùng vệ sinh, nhu cầu cá nhân của bạn, kem chống nắng (trong trường hợp bạn cần đến nó khi đi dã ngoại vì ở Bali ban ngày trời khá nóng)

Chỉ dẫn:

Ngày đến dự định cho các thực tập sinh là 12 Tháng Sáu. Sẽ có buổi định hướng vào sáng 13 Tháng Sáu. Ngày đi tính từ 1 tháng Bảy trở đi.

Bạn cũng có thể dự khóa tu dưỡng ngày 1 – 3 Tháng Bảy, và Trại Tình nguyện viên Nữ ngày 4 – 5 Tháng Bảy.

Đề biết mọi thông tin và đăng ký, vui lòng liên hệ:

**Phạm Thị Hiếu Anh; 0907010317
(phamthihieuanh777@gmail.com)**

Vui lòng chia sẻ câu chuyện, trải nghiệm của bạn với yoga.

Vui lòng gửi câu chuyện của bạn cho

Phạm Thị Hiếu Anh; (phamthihieuanh777@gmail.com)

Tinh thần là trên hết!

Namaskar! Chào các bạn! Tôi có một câu chuyện rất hay muốn chia sẻ với mọi người!

Em Nguyễn Anh Thùy, 41 tuổi, con của một bác sĩ (Bác sĩ Nguyễn Tấn Trí, Trideva) mà chúng ta đều biết vì đã dịch quyển sách Yoga cho sức khỏe và hạnh phúc.

Cách đây 4 năm, Thùy bị ung thư vú, đã mổ tại bệnh viện Ung Bướu. Sau đó bình yên.

Tự nhiên gần cuối năm 2015 em cảm thấy đau ở cột sống, đến độ nằm dài luôn, không đi được, trong 2 tháng rưỡi.

Vào kiểm tra ở bệnh viện, Bác sĩ cho hay di căn qua cột sống, phải tiến hành hóa trị, xạ trị.

Đương nhiên cả nhà lo buồn vì thương em, nhưng luôn sát cánh bên em, đặc biệt là ông xã của em, Toàn, lúc nào cũng có mặt bên vợ trong những năm tháng nay, dù ở bệnh viện hay ở nhà, trong lúc 9/10 ông chồng khác đã từ bỏ vợ đau bệnh như vậy.

Nhưng điều kỳ diệu muốn chia sẻ với các bạn là khi hai Didi ghé thăm em với 1 số margiis, động viên tinh thần và khuyên Thùy nên nghe kiirtan và tin sự rung động tích cực sẽ với đi niềm đau và giúp em mau lành bệnh.

Cả nhóm hát kiirtan "Baba Nam Kevalam", ngay cả Cha Mẹ Thùy cũng tham gia hát, Thùy nhắm mắt hát thầm, trọn niềm tin với Baba.

Vài ngày sau ghé thăm thì Thùy liền báo tin là đêm đó ngủ say đến sáng!!!

Các Dada và Didi, tiếp tục đến thăm, lúc nào cũng kiirtan cho em, lần nào em cũng nói là sau đó ngủ được rất ngon.

Dada đặt tên luôn cho em là Trptii [Người thỏa mãn và làm cho mọi người thỏa mãn]. Rồi Didi dạy thiền [khai tâm] cho em. Trptii tiếp tục nghe kiirtan và thiền đều đặn.

Didi cho đĩa kiirtan, và Trptii vẫn nghe thường xuyên...

Chúng ta không quên sự đóng góp của nhóm RAWA [Kumud và các bạn trẻ] đã đến kiirtan sôi nổi và "kết nối" thêm 2 cậu thanh niên là cháu nội và cháu ngoại của Trideva [đều 16 tuổi], hiện tham gia vào sinh hoạt văn nghệ tâm linh [chơi guitar và hát kiirtan] mỗi chiều thứ 7 tại Yoga Hoa Sen...

Các Bác sĩ bệnh viện vẫn tiếp tục điều trị, khi hóa trị, xạ trị xong thì cho về nhà dưỡng sức.

Rồi... các bạn có ngờ không? Thùy bắt đầu ngồi lên được, và từ từ đi vài bước trong phòng...

Như vậy, tất cả rung động của tình thương qua kiirtan và Ân Huệ của Baba đã mang đến cho gia đình Trideva, vợ, con gái lớn Tapasii [+ con trai], Thuần [con gái kế, với chồng, 2 con], Toàn [chồng của Trptii], Duy [ăn chay trường đã nhiều năm nay, con của Đạt, con trai út của Trideva], cùng chung rung động trong tình thương và chăm sóc cho người thân...

Và đến bây giờ trải qua ngày 8/3 hạnh phúc bên chồng và cả gia đình ruột thịt của mình, Trptii vui khỏe cùng với chúng ta, và vẫn tin tất cả đều là thử thách, miễn sao chúng ta vẫn lạc quan, yêu đời và vững niềm tin ở sức mạnh của năng lượng tích cực.

Tôi đã theo yoga 25 năm nay, vẫn tin kiirtan giải quyết thật nhiều khó khăn trong cuộc sống, và đây: trường hợp em Trptii là 1 trường hợp đương cử. Nay tôi mong muốn ghi lại để chúng ta dựa vào câu chuyện có thật này mà mạnh dạn hơn trong thực hành kiirtan và thiền...

Tất cả chúng ta cầu chúc cho Trptii dần dần khôi phục sức khỏe và vững tiến trong yoga, cuộc sống!

Sài Gòn, ngày 8/3/2016

Karuna

Love is all there is

I ♥ YOGA 4



Naokásana (tư thế thuyền) hoặc dhanurásana (tư thế cây cung):



Naokásana (tư thế thuyền) hoặc dhanurásana (tư thế cây cung)

Nằm nghiêng. Co chân sát vào đùi. Đưa các ngón tay về phía trên lưng, nắm mắt cá chân. Nâng cao toàn bộ cơ thể, dồn trọng lượng trên rốn. Mở rộng cổ và ngực càng xa càng tốt. Nhìn về phía trước. Hít vào trong khi nâng cao cơ thể và duy trì trong trạng thái đó tám giây. Tiếp tục tư thế ban đầu khi thở ra. Thực hành asana tám lần theo cách này. Cơ thể giả định hình dạng của một cây cung trong asana này.

Chiều: Chữa Béo phì, Leucoderma (Hủi trắng), Giang mai, Lao, Loét tá tràng và bao tử.
Sáng: Chữa Mộng tinh, Hủi, Suyễn, Sùi da.

Phát triển Master Unit (M.U.) Ananda Uma

Trồng khoai môn; Brother Tanmaya

Việc trồng cây khoai môn ở phía dãy đất sau của Uma Master Unit chỉ là để thử nghiệm từ năm ngoái 2015.

4 miếng đất đã được trồng theo 4 cách khác nhau về thời gian, cách bón phân và cách trồng xuống. Đó là các lô 0.4ha, 0.3ha, 0.6ha và 0.7ha.

Thử nghiệm sẽ xong vào tháng 5/2016 khi bắt đầu thu hoạch miếng đất số 4 (0.7ha). Khoai môn đã được trồng xuống vào cuối tháng 12/2015, có thể nhìn thấy cây hiện nay ở M.U. Còn bây giờ, chúng tôi đang thu hoạch dần dần khoai môn trên 3 miếng đất trước.

Trồng khoai môn



Trồng khoai môn



Dự án Chùm ngây

Chúng tôi trồng khoảng 110 cây chùm ngây hồi tháng ba và làm cho hệ thống thủy lợi phục vụ tưới nước thường xuyên. Chị Shaunkarii đã có một công thức pha trà chùm ngây rất ngon. Vì vậy, nếu sản phẩm được các margiis và học viên yoga hưởng ứng, chúng ta có thể có kết quả cho chùm ngây. Chúng tôi có kế hoạch trồng thêm chùm ngây, ngải cứu và cây ăn quả (còn 18 lỗ) từ nay đến ngày sinh Baba vào tháng năm. Các sinh viên tham dự trại ăn chay đánh giá cao lá neem, họ có thể sử dụng để thải độc hàng ngày. Lá neem có thể là thu nhập cho dự án của chúng tôi như chùm ngây. Chúng tôi cũng xây dựng các nhà kho liền bên ngôi nhà.

Hệ thống tưới chùm ngây→



Nhà kho mới

www.anandauma.weebly.com
Để ủng hộ dự án
xin liên lạc: Chị Radha
Tel: 090-394-6946





LỚP HỌC NẤU MÓN CHAY

Pakora Kadhi

NGUYÊN LIỆU (1 chén = 250 ml)

Hỗn hợp Kadhi:

- 1.5 chén hoặc 375 gm- yogurt nguyên kem/Dahi
- 3 chén nước hoặc thêm nếu cần
- ½ muỗng café bột nghệ/Haldi
- ½ muỗng café bột Garam masala
- 1 ít Asafoetida/Hing
- 8-10 hạt fenugreek/Hạt Methi
- 1 muỗng café hạt mù tạt hoặc hạt Cumin
- 8-10 lá Curry
- 1 muỗng canh gừng băm nhuyễn
- 1-1.5 muỗng café muối hoặc thêm nếu cần
- 8 muỗng canh hoặc 40 gm- bột Besan/bột Chickpea/bột Gram
- 2 muỗng canh dầu hướng dương hoặc bất kỳ loại dầu ăn nào

Pakorاس:

- 1 cup- bột Besan/bột Chickpea/bột Gram
- ½ muỗng café bột nghệ/Haldi
- ½ muỗng café bột Garam masala
- ½ muỗng café Ajwain/hạt Carom
- 1 ít Asafoetida/Hing
- 2 quả ớt xanh băm nhuyễn (tùy chọn)
- ⅓ - ¼ muỗng café muối hoặc thêm nếu cần
- ¼ cup nước
- 2 muỗng canh dầu hướng dương hoặc bất kỳ loại dầu ăn nào để chiên Pakoras

CÁCH LÀM

Chuẩn bị hỗn hợp Kadhi:

- Cho 1.5 chén hoặc 375 gms yogurt vào tô và khuấy đều cho đến khi mịn.
- Thêm 8 muỗng canh bột gram, ½ muỗng café bột nghệ, ½ muỗng café bột Garam masala và 1 muỗng café muối vào phần yogurt đã khuấy đều.
- Trộn đều hỗn hợp trên.
- Thêm 3 chén nước và trộn đều.
- Trộn đều các nguyên liệu cho đến khi hỗn hợp mịn. Nếu hỗn hợp chưa mịn, dùng dụng cụ đánh trứng hoặc phới hoặc dùng tay để trộn. Để hỗn hợp yogurt sang một bên. Có thể dùng máy xay sinh tố để trộn hỗn hợp này nhưng không được trộn quá mức.

Chuẩn bị Pakoras:

- Cho 1 chén bột gram/Besan vào tô và cho ½ muỗng café Ajwain/hạt Carom, 2 quả ớt xanh băm nhuyễn, ½ muỗng café bột Garam masala, một ít Asafoetida/Hing và ⅓ muỗng café muối (nếu cần).
- Trộn đều các nguyên liệu, bọc lại và giữ trong 30 phút.
- Sau đó cho nước vào hỗn hợp (khoảng ¼ chén) nếu cần để làm hỗn hợp đặc lại.
- Đun nóng dầu ăn trong chảo dùng để chiên.
- Dùng muỗng hoặc tay để bỏ hỗn hợp Pakora vào trong dầu.
- Khi Pakoras chín một mặt, lật sang mặt kia và tiếp tục chiên.
- Chiên cho đến khi Pakoras vàng và giòn.
- Vớt Pakoras đã chín ra và đặt lên giấy thấm dầu. Chiên hết Pakoras và để sang một bên.

Chuẩn bị Kadhi:

- Dùng một chảo khác, đun nóng 2 muỗng canh dầu ăn.
- Dùng chảo có đáy rộng để Kadhi khỏi bị tràn khi đun sôi
- Cho 1 muỗng café hạt cumin hoặc hạt mù tạt, 8-10 hạt fenugreek/hạt Methi và 1 ít Asafoetida vào chảo. Để cho hạt cumin hoặc hạt mù tạt nổ tanh tách và hạt Methi chuyển màu. Vận nhỏ lửa để các gia vị không bị cháy.
- Cho 1 muỗng canh gừng băm nhuyễn/adrak. Đảo đều và nấu trong 1 phút.
- Cho 8 – 10 lá curry, trộn và nấu trong 1 phút với lửa nhỏ.
- Cho hỗn hợp yogurt vào. Trộn đều
- Vận lửa đến trung bình để hỗn hợp Kadhi sôi. Thường xuyên khuấy đều để hỗn hợp không bị cháy.
- Vận nhỏ lửa và đun hỗn hợp Kadhi trong vòng 6-7 phút. Hỗn hợp Kadhi sẽ đặc lại. Nếu hỗn hợp quá đặc có thể cho thêm nước nóng.
- Cho Pakoras vào hỗn hợp Kadhi. Trộn nhẹ.
- Dùng nắp đậy kadhi lại để cho Pakoras được ngấm trong Kadhi trong vòng 8-10 phút.
- Cuối cùng rắc một ít bột Garam masala vào hỗn hợp Kadhi.
- Dùng Kadhi pakora với cơm hoặc cơm jeera, Cho thêm vài muỗng cafe ghee. Hoặc có thể dùng Kadhi với Rotis hoặc Parathas.

Sự chắc chắn

Trong giáo pháp Bát chánh đạo do Đức Phật đưa ra, điểm đầu tiên là saṃyak samkalpa – tư tưởng thích hợp. Không thể có dịch chuyển thích hợp trừ khi có tư tưởng thích hợp, một điểm đến đúng đắn. Để có một tiến trình thích hợp và sự dịch chuyển đúng đắn, chúng ta cần một tư tưởng thích hợp và cách giải quyết chắc chắn. Thiết lập mục tiêu với sự quyết tâm cao độ để thực hiện nó, thì gọi là saṃkalpa.

Khi Đức Phật lần đầu ngồi chiêm nghiệm, mục tiêu của Ngài vẫn chưa cố định. Trong tâm trí của Ngài vẫn còn sự nghi ngờ và hoang mang. Ngài không chắc chắn về những việc Ngài muốn. Chính vì vậy bất cứ thứ gì Ngài muốn, Ngài vẫn không chắc chắn để có được chúng. Nhưng về sau, khi Đức Phật ngồi chiêm nghiệm (sau khi dùng một ít gạo ngọt nấu với sữa do Sujátá đưa), Ngài đã hoàn toàn đạt được saṃkalpa. Ngài đã cố định mục tiêu của mình và quyết tâm cao độ để đạt được chúng. Ngài đã quyết định sẽ không đứng dậy cho đến khi chứng ngộ, thậm chí nếu như Ngài bị thiệt mạng. Cuối cùng Ngài đã đạt được mục tiêu của mình.

Sự chắc chắn trong quyết định của mỗi người làm họ trở nên phi thường. Dù cho người đó có thấp kém đến mức nào, họ cũng sẽ trở nên phi thường bằng sự quyết tâm của họ. Nếu họ có một quyết định chắc chắn để nhận ra mục tiêu của họ, họ sẽ trở nên phi thường. Không có sự quyết tâm bạn sẽ chẳng bao giờ đạt được bất kỳ thứ gì.

29/08/1978, Patna

Xuất bản trong: Ánanda Vacanámrtam Phần 1

**Svādhyáya có nghĩa là sự hiểu biết rõ ràng mọi vấn đề tâm linh*

Mừng năm mới tại Vũng Tàu

23/1/2016

Họp mặt Cuối năm Câu lạc bộ Yoga Sóng Xanh giữa các học viên và Didi Ananda Carushila, cô Tám (Karuna) và các yogi Vũng Tàu — với Vũ Thị Kim Cúc, Nguyễn Thị Kim Chi và 13 người khác tại Yoga Song Xanh.

Shubradra



Nhân văn mới là gì?

“Khi tinh thần cơ bản của thuyết nhân văn được mở rộng ra tầm của vạn vật, từ động vật đến tĩnh vật, trong vũ trụ, ta chỉ ra thuyết nhân văn mới.

Thuyết nhân văn mới này nâng tầm của thuyết nhân văn lên tầm vũ trụ văn, tình yêu đối với toàn thể sinh vật trong vũ trụ.”

P.R. Sarkar



31/01/2016: Tại Bệnh viện Đa khoa Cù Chi và Xã Phú Hòa Đông, Củ Chi.

Gồm 34 người tham gia, trong đó có 2 trẻ em.

* Nấu 500 suất ăn trưa cho Bệnh viện & đóng góp tiền mặt 4.000.000đ

* Tặng 100 phần quà cho nạn nhân chất độc da cam, hộ nghèo địa bàn xã Phú Hòa Đông, gồm:

- | | | |
|-----------------------|-----------------|------------------------|
| 1. 1000 kg gạo | 2. 100 kg đường | 3. 100 thùng mì gói |
| 4. 100 chai dầu ăn 1l | 5. 118 cái mền | 6. 110 chai nước tương |
| 7. 100 phần bánh | 8. 100 phần mứt | |

* Tặng 3 chiếc xe đạp Martin cho 3 em học sinh nghèo đến trường



20/03/2016: Chùa TRUNG HẢI Thôn 14, Xóm 1, Xã Dam Bri, TP. Bảo Lộc, Tỉnh Lâm Đồng.

Bao gồm 54 người tham gia trong đó có 1 trẻ em:

* Nấu 200 suất ăn trưa cho hộ người dân tộc K'HO nghèo tại xã Dam Bri.

* Tặng 100 phần quà cho hộ người dân tộc K'HO nghèo tại xã Dam Bri, gồm:

- | | | | |
|-----------------------|-----------------|---------------------|----------------|
| 1. 1000 kg gạo | 2. 100 kg đường | 3. 100 thùng mì gói | |
| 4. 100 chai dầu ăn 1l | 5. 100 cái mền | 6. 100 áo mới | 7. 300 kg muối |

* Cúng dường chùa 100 kg gạo, 5 chai dầu ăn 1l, 2 thùng mì gói, 15 cái mền, 20 kg muối hạt



ĐĂNG KÝ: Thanh Sơn (Sanatana)
 0908 366 343.
 Email : thanhson58au@yahoo.com.au
TÀI KHOẢN:
 Tên NGUYỄN THỊ YẾN TRANG –
 Số 11880203 –
 KIENLONGBANK ĐÀM SEN.