

TÔI ♥ YOGA



TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 19, Quý 2 Năm 2016

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: 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

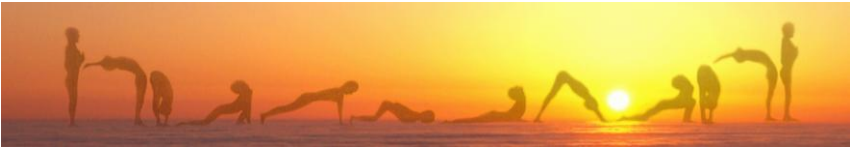
Các Anh/Chị/Em thân mến,

Hy vọng tất cả mọi người đều tận hưởng những thời gian hạnh phúc trong vòng sáu tháng vừa qua. Chúng ta đã có rất nhiều hoạt động. Trại nhịn ăn, hội trại Sadhana với sáu giờ kiirtan, tổ chức sinh nhật Baba tại Didi's jagrti, ngày yoga quốc tế và câu chuyện thú vị được viết bởi chị Subhadra từ Vũng Tàu. Chúc cho tất cả mọi người đều đang tận hưởng những giây phút hiện tại trong cuộc sống hàng ngày. Mỗi giây phút sẽ mang đến cho mọi người bình yên và hạnh phúc. Hẹn gặp lại mọi người tại những bản tin tiếp theo.

*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.
10 giờ sáng. Thứ Bảy: DC 30 A - đường 19, P. Thạnh Mỹ Lợi, Q.2 (Liên hệ Cô Lakshmii 0983917405)
6 giờ chiều Thứ Bảy: Tham gia nhóm RAWA để học đàn và hát kiirtan với Anh 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, Q. 11 (Liên hệ Anh 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 Chị Advaita: 097.767.4902)
18h00-20h00 tại Yoga Balance, Lầu 2, 23 đường Phan Văn Hân, Q. Bình Thạnh (đối diện chợ Thị Nghè) (Liên hệ Chị Shamkarii: 090.334.0884)



NỘI DUNG	
Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Trại nhịn ăn	3
Thư độc giả	5
Ngày Quốc Tế Yoga	6
Sinh nhật Baba	6
Sức khỏe	6
TÔI LÀ ÔNG NỘI TÁI SINH/1	7
AMURT/AMURTEL	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI	
06 /7 - 28/7/2016:	
Khóa huấn luyện giáo viên yoga	
ÁNANDA MÁRGA	
18/7: Thứ Năm Shrávanii Pu'rnimá	
(ngày Khai Tâm đầu tiên)	
28/7: AMURT	



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.



Cái duyên được đến với Ananda Marga của tôi rất tình cờ. Một người chị đồng nghiệp đã hỏi tôi có tham gia chương trình thải độc cơ thể không chị sẽ đăng kí cho. Hai chữ thải độc luôn làm cho tôi hứng thú.

Sáng sớm 5 giờ thức dậy, tôi uống vội một ly nước nhỏ, chạy đi mua một chai nước lớn theo lời dặn và đến điểm hẹn. Bước chân lên xe, và điều thú vị đầu tiên: bình đựng nước 1 lít chứ ko phải bình nước, sẽ dùng để đựng nước muối chanh để uống vào sáng hôm sau. Ôi chao, vậy đây! Quảng đường đến Master Unit không ngừng những tiếng cười, nói, giới thiệu, trò chuyện của các thành viên tham gia; tôi đã mất đi cảm giác muốn say xe và cũng không bị say xe như thường lệ :D

Đặt chân đến Master Unit, một không gian hoàn toàn thoáng đãng, căn phòng của hội kết thân với thiên nhiên: rộng, nhiều cửa sổ, mát, không máy lạnh và rất nhiều muỗi. Tôi yêu thích điều này, muỗi không phải là vấn đề, ánh sáng và quạt điện sẽ cho chúng dạo chơi nơi khác.

Điều thú vị thứ hai: tắm sơ. Ngày ở quê, vào mùa hè nóng nực, mọi người ở quê hay tắm sơ sơ: theo kiểu dội nước, rồi lau người qua qua cho mát. Tắm sơ ở đây có sự khác biệt, và trong suốt hơn 24 giờ tôi đã "xài" nó tới 4 lần để làm mát, xoa dịu cơ thể, xua cơn khát và thoát khỏi vài lần muốn "lờ luật" để uống nước :D

Điều thú vị thứ ba: Nhịn ăn, uống trong 24 giờ. Trước khi đi tôi chỉ có hai khái niệm: thải độc, đắp mặt nạ; cơ thể tôi sẽ được chăm sóc và nuông chiều hữu ích. Tôi nghĩ: Vậy là hiểu rồi đây, bằng cách nhịn ăn uống :D ! Với tôi và tôi nghĩ với mọi người khác cũng vậy, việc nhịn ăn uống không hẳn là quá khó nếu mình luôn bận rộn mà không căng thẳng. Bận rộn mà không căng thẳng sẽ làm tôi quên hết những nhu cầu ăn, uống, thậm chí là cả đi vệ sinh :D. Ví dụ: các cậu bé chơi điện tử, các chị em phụ nữ đi shopping, tám chuyện, xem phim bộ, những nghệ sĩ sáng tác nghệ thuật,...khi họ được làm những việc họ yêu thích, họ sẽ quên hết những thứ khác bao gồm thời gian, ăn uống, nghỉ ngơi....vì năng lượng trong họ luôn sẵn sàng.

Trại nhịn ăn, cái tên hơi xấu! Ban tổ chức đã hoàn toàn làm thỏa mãn tôi và tôi nghĩ cả những người bạn đồng hành khác vì đã làm chúng tôi bận rộn và thoải mái suốt hơn 24 giờ:

- Các bài tập động tác Yoga do 2 cô giáo dạy Yoga hướng dẫn,
- Múa và Kiirtan tập thể với Mantra: Baba Nam Kevalam,
- Bài giảng của Didi về thiền định, cách ta tìm thấy hạnh phúc thực sự.
- Các bài giảng của Dada về lí do, lợi ích và cách thực hiện nhịn ăn, thải độc và những cách chữa trị tự nhiên khác. Tôi rất khoái vì được biết và học thêm nhiều điều mới :D
- Đắp mặt nạ được làm trực tiếp từ các nguyên liệu thiên nhiên do Dada hướng dẫn, toàn bộ phụ nữ và nam giới hài lòng với khuôn mặt xanh và đơ, không cử động của mình! Tôi không muốn nhớ hết thành phần và cách làm dù tôi có thể hay không, vì tôi muốn có nhiều lần hơn và được đắp nhiều loại mặt nạ như vậy nữa! Đây cũng là lần đầu tiên tôi được nhìn thấy lá Neem, và biết được nhiều công dụng từ cây Neem.
- Vẽ: cùng nhau vẽ theo ý tưởng, suy nghĩ và sở thích với sự hướng dẫn của Didi. Nhìn tranh và đoán ý tưởng, suy nghĩ của bạn là một điều thú vị. Tôi vẫn còn giữ bức tranh của mình trên kệ, không đẹp nhưng tôi thích nó :))

- Cùng nhau chẳng mừng cho tất cả mọi người với 2 cái mừng dài kỉ lục lần đầu tôi được thấy trước giờ đi ngủ cũng là một trải nghiệm đẹp.

10 giờ đêm, một ngày đã trôi qua như vậy, tôi và những người bạn đồng hành đã làm được rất nhiều thứ mà không hề mệt mỏi, chỉ muốn ngủ và bây giờ sẵn sàng được ngủ :D

Sáng sớm thức dậy sớm, mọi người cùng nhau Kiirtan, tôi nằm lười lắng nghe ,hạnh phúc khi được nghe mọi người hát với tiếng đàn của Didi.

Bài học mới lúc sáng sớm: vệ sinh mũi, mắt: rửa mũi bằng nước muối, và bằng ống cao su, dưới sự hướng dẫn của Dada. Rửa mắt bằng cách mở mắt ngập trong chén nước muối là lần đầu tôi làm.

Hành trình cuối cùng, Dada pha nước Chanh muối cho tất cả mọi người uống. Ôi, cuối cùng tôi đã được uống nước :) Tôi chưa bao giờ uống nhiều nước đến vậy vào buổi sáng sớm, gần 1 lít! Nghĩ đến đây tôi chỉ muốn cười, rất nhiều cảm xúc cho hành trình cuối của việc thải độc: xả...nghệ thuật nín nhịn, chờ đợi và hạnh phúc các bạn ạ :D

Rất nhiều thứ tại Master Unit lần đầu tiên tôi được trải nghiệm, và tôi luôn muốn được trải nghiệm thêm nhiều lần nữa. Đó là do được trải nghiệm cùng tập thể, tất cả cùng nhau làm, sẽ làm được nhiều thứ hơn mình nghĩ; cùng chí hướng luôn mang tới niềm hân hoan và hiệu quả cao nhất.

Món sứa chua trái cây Dada làm đã mở màn cho bữa ăn sau 2 đêm 1 ngày. Ngại lắm nhưng vẫn muốn nói ra: món nào tôi cũng ăn 2 vòng :) Sau khi xả, các bữa ăn cũng rất quan trọng cho việc tái lập lại cân bằng mới. Món cháo rau củ quả rất tuyệt! Có thể là do tôi được ăn mầm đá, nhưng xá gì, quan trọng là cái bụng tôi vô cùng thích, và khi thích sẽ hấp thu vô cùng tốt.

Cuối cùng để kết thúc trại nín ăn (lại " trại": nghe rèn luyện khổ cực quá :)), mọi người cùng nhau chia sẻ những cảm xúc, trải nghiệm của bản thân. Tôi yêu thích từ này: cùng nhau. Cùng nhau hát, cùng nhau tập, cùng nhau nghe giảng, cùng nhau vẽ, cùng nhau đắp mặt nạ, cùng nhau quét dọn, cùng nhau ngủ, cùng nhau chuẩn bị bữa sáng, cùng động viên ,cùng nhau nói chuyện và chia sẻ...đó là một điều tuyệt vời tạo ra một sức mạnh tuyệt vời và một kết quả tuyệt vời :D

Nói lời tạm biệt trước lúc ra về, tôi đã như muốn khóc, bạn có thể tin hay không chỉ sau hơn 24 giờ sinh hoạt cùng nhau, tình cảm gắn bó đã lớn như vậy. Đó là cách thể hiện niềm hạnh phúc của những người trẻ, những người trẻ trên con đường rất mới này; những người lớn hơn, tôi biết họ có cách cảm nhận và thể hiện niềm hạnh phúc theo cách khác!

Hôm nay sau hơn 2 tháng tôi ngồi nhớ và ghi lại những cảm xúc, những điều đã đọng lại. Thải độc cơ thể: đó thực sự là một sự thải độc về vật chất và tinh thần. Cơ thể được thanh lọc nhờ các chất thải, các chất có hại từ đồ ăn thức uống được thải ra sạch sẽ và tâm trí được nghỉ ngơi, thư giãn; tinh thần được làm tươi mới hơn, làm tôi nhìn rõ tôi hơn và hạnh phúc hơn.



Nhờ didi nhắc tôi mới nhớ thì ra chúng ta đã tổ chức trại thiền được 4 lần rồi, đối với tôi mỗi lần tham gia đều có những cảm giác khác nhau, đặc biệt là lần này.

Không như những lần trước, khi tham gia trại thiền tinh thần tôi rất phấn chấn, vui vẻ, náo nức vì được gặp nhiều người bạn, cùng nhau học tập, rèn luyện nâng cao thể chất, tinh thần và đặc biệt là tâm linh. Nhưng lần này thì khác, tinh thần tôi đang ở trạng thái xuống dốc trầm trọng.

Trước giờ mỗi khi có chuyện gì xảy ra tôi thường tự thu rút mình lại, giống như cần yên tĩnh và tự giải quyết vấn đề của mình, tôi thường cố dùng những hướng suy nghĩ tích cực để giải thích những vấn đề của mình và từ từ vượt qua nó, nhưng không hiểu sao lần này mặc dù tôi cũng làm giống như vậy nhưng vẫn không giải quyết được vấn đề, thậm chí có những lúc tôi cảm thấy một cảm giác tuyệt vọng, không có lối thoát trỗi lên mạnh mẽ trong lòng khiến tôi cảm thấy như nghẹt thở, mỗi lần như vậy tôi thật sự rất là hoang mang, lo lắng.

Lúc đầu tôi nghĩ chắc lần này sẽ không tham gia trại thiền đâu, nhưng tôi vẫn còn trong cái vòng lẩn quẩn đó mãi mà chưa tìm ra được lối thoát, tôi nghĩ: “không được rồi, nếu cứ như vậy hoài chắc mình sẽ chịu không nổi nữa”. Thế là, ngày cuối cùng tôi cũng đã đăng ký tham gia trại thiền. Tôi cũng không biết lần này đi có giúp tôi được gì không, nhưng tôi vẫn hi vọng điều gì đó sẽ xảy ra.

Quả thật, sau 2 ngày tham gia “điều gì đó” đã xảy ra, tôi cũng không biết diễn tả “điều gì đó” nó đã xảy ra như thế nào. Không biết có phải là do nghe bài giảng “sự sống, cái chết và sự tái sinh” quá hay của dada lilananda khiến tôi ngộ ra điều gì đó, hay lần đầu tiên nhóm Rawa mạnh dạn tổ chức hát kirtan vòng tròn 6 tiếng mà mặc dù cổ họng hơi đau đau nhưng cũng hát hết mình 4 tiếng (vì mình thích hát kirtan), hay chỉ là những câu hỏi thăm quan tâm lẫn nhau, những nụ cười và ánh mắt thân thiện mà mọi người dành cho nhau khi đến đây... Hay có lẽ là tất cả những điều đó.

Không biết điều gì đã xảy ra nhưng sau khi kết thúc trại thiền tôi cảm thấy mình không cô độc, không sợ hãi nữa mà chỉ cảm thấy ấm áp trong lòng, mạnh mẽ hơn, tôi cũng chẳng hiểu sao cái cảm giác tuyệt vọng khi nghĩ đến những việc khó khăn của mình trước đây giờ không còn nữa mà cảm thấy nó rất đơn giản, đơn giản đến mức chỉ nghĩ một cách rất nhẹ nhàng “khó khăn thì từ từ vượt qua thôi”

Sau những gì đã qua con luôn cảm ơn ngài đã luôn ở bên cạnh, giúp đỡ, yêu thương và lắng nghe những gì con thầm nói. Con đã không còn buồn khi sự việc không như mong muốn, vì con đã hiểu tất cả đã có sự sắp xếp của ngài và mọi việc xảy ra để tốt đẹp hơn.



Uttisthata Jágrata . . . 06/08/1978, Patna

*Uttisthata jágrata prápya barán nibodhata;
Kśurasya dhára nishita duratyayá durgam pathastat kavayo vadanti.*

Con đường để đạt đến Đấng tối

cao được bảo là con đường như một lưỡi dao. Để bước đi

trên con đường Dharma là di chuyển trên một lưỡi dao. Người bình thường có thể nói rằng

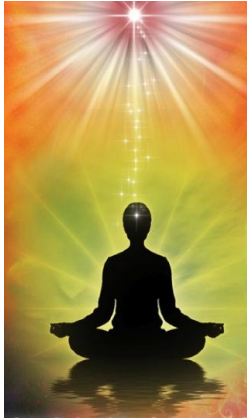
những người này bị lẫn trí, rằng những người này rất tự cao; làm sao mà họ có thể di chuyển trên một lưỡi dao? Một lần nữa, họ muốn biết lối thoát, và lối thoát là lòng sùng tín. Làm việc với lòng sùng tín, tiến lên với nó. Ở đâu có lòng sùng tín, ở đó có Paramátma. Với những jinaniis (những người muốn nhận ra Ngài chỉ với trí tuệ) và những nhà lý luận học,

con đường của Dharma là một con đường lưỡi dao, tuy nhiên, đối với sádhakas (những người thực hành tâm linh),

con đường này như một bông hoa. Vì Ngài có thể nhận ra được chỉ với lòng sùng tín, chính vì vậy Ngài luôn luôn ở bên bạn. Chiến thắng chắc chắn thuộc về bạn.

Shrii Shrii A'nandam'urti

Xuất bản trong: Ánanda Vacanámrtam Phần 1



Ngày Quốc Tế Yoga: 18/6/2016

Vào ngày Quốc tế Yoga 96 giáo viên yoga và học viên đã cùng nhau tập yoga tại LẦU 2, PHÒNG YOGA, VIỆN YDHD: 273 NGUYỄN VĂN TRỖI, Q. PHÚ NHUẬN.

Đây thực sự là một chương trình tuyệt vời mặc dù trời mưa vào lúc đầu nhưng tất cả mọi người đã cùng nhau tận hưởng. Hy vọng sẽ gặp lại mọi người vào năm sau. Nội dung chương trình như sau: (Hình minh họa ở trang đầu của bản tin)

17:00 – 17:15	Đăng ký, tập trung (lầu 2, phòng yoga)
17:15 – 17:30	Thông điệp mở đầu cho Ngày Quốc Tế Yoga
17:30 – 18:45	Cùng tập các động tác Yoga và múa Kaoshikii (giúp trị 22 bệnh khác nhau)
18:45 – 19:00	Múa bóng Yoga “Hành trình Tìm Lại Chính Mình”
19:00 – 19:30	Ý nghĩa của Yoga, chia sẻ và chụp hình chung

SỨC KHỎE Matsyāsana (tư thế con cá)



Matsyāsana

(3) Matsyāsana (tư thế con cá): nằm ngửa trong thế hoa sen. Choàng tay ra phía sau, giữ chặt mỗi vai bằng tay đối diện. Đầu nghỉ trên 2 cánh tay. Thực hành 3 lần, mỗi lần 30 giây.

Bệnh động kinh: Ngày 2 lần – sáng, tối

8-10/4/2016; Kỷ niệm 10 năm lớp yoga Chị Liina ở Đà Lạt. Khoảng 100 học viên tham dự. Didi giảng về các tầng tâm trí.



1. Bệnh trầm cảm

Tôi chỉ mới biết mình bị bệnh trầm cảm vào năm 2011. Đó là cả một quá trình khám phá và tìm hiểu bản thân thông qua việc luyện tập yoga.

Tôi bắt đầu tập yoga từ cuối năm 2008, do bị bệnh thường xuyên và nhất là thời gian đó tôi hay đi từ thiện ở các tỉnh xa nhưng sau mỗi chuyến từ thiện, tôi lại bị bệnh cả tháng trời chưa hết. Lúc đó tôi chưa hề biết yoga là gì. May sao có một cô bạn đồng nghiệp ở tận Hà Nội, trong một lần nói chuyện, đã khuyên tôi đi tập yoga.

Công ty tôi ở gần viện Y học Dân tộc nên tôi đến đó tập sau giờ làm, nhưng tuần chỉ có 1 buổi. Thời gian còn lại về tự tập ở nhà nên bữa được bữa không nên dù yoga tốt thật nhưng tôi cũng chưa khai thác được hết những tác dụng của nó. Ở Viện Y Học Dân Tộc, các lớp yoga tập như học văn hóa, tức là xong lớp căn bản thì lên trung cấp rồi nâng cao. Sau đó ra trường, bạn có tập hay không tùy bạn. Tôi theo hết 3 khóa thì may sao có lớp huấn luyện giáo viên vào tháng 4 năm 2009 do Dada Arnavananda dạy nên tôi theo học và thấy rất yêu thích yoga. Cuối năm 2009, tôi theo đoàn margi đi dự hội thảo ở Johor Baru, Malaysia. Tôi cảm thấy rất thích thú khi yoga đã mở ra cho tôi một con đường mà qua đó tôi có thể giao lưu gặp gỡ nhiều bạn bè, và cũng là con đường tôi khám phá bản thân mình.

Thời gian cứ thế trôi đi. Do không còn học tại Viện Y học Dân tộc nữa nên nhiều khi tôi cũng chảnh mắng trong việc tập luyện. Có một thời gian tôi dạy yoga cho các bạn cùng công ty vào buổi chiều cuối giờ làm. Nhưng sau thời gian đầu, mọi người bận rộn quá nên lớp học đành hủy bỏ.

Từ cuối năm 2010, tôi bắt đầu thấy chán nản công việc là nhân viên văn phòng tại một công ty nước ngoài ở thành phố Hồ Chí Minh. Lúc đó, tôi đã làm việc cho công ty này được 5 năm và thời gian cuối công việc trở nên nhàm chán vì tôi đã quá quen thuộc. Tôi muốn được thăng tiến và lương cao hơn do trong 5 năm làm việc, mức lương của tôi tăng chậm chạp so với thời giá nên khi so sánh với tháng lương đầu tiên 5 năm trước thì lương tôi ít đi khi qui đổi ra tiền USD. Tôi đã đi học quản lý nhân sự để mong được thăng tiến. Sếp tôi cũng biết tôi nỗ lực và đã đề bạt nhưng tôi không qua được vòng phỏng vấn với công ty mẹ ở Hongkong. Tôi bèn nộp đơn xin nghỉ việc, phần vì chán, phần vì thời gian sau này sức khỏe của tôi suy yếu, do văn phòng quá lạnh mà tôi thì thường xuyên bị cảm cúm nên bệnh hoài làm tôi mất hứng thú làm việc. Sếp tôi muốn giữ tôi lại và đề bạt tôi một chức vụ khác lương cao hơn nhưng làm công việc cũ. Đến lúc này thì tâm trạng của tôi không còn thiết tha nữa nên tôi kiên quyết xin nghỉ dù chưa biết là nghỉ rồi mình sẽ làm gì. Chỉ là với mong muốn thoát khỏi công việc đã cũ, nghỉ ngơi một thời gian cho khỏe rồi tính tiếp. Vì tôi bị bấu tấy giáp đã lâu nên giữa tháng 4 tôi phải mổ tuyến giáp. Sau khi nghỉ một tuần, tôi đi làm lại một tuần nữa rồi đến ngày cuối tháng 4, tôi nghỉ hẳn ở công ty này.

Tôi là người mau mắn trong công việc nên sự lo lắng thất nghiệp là thừa, vì chưa kịp nghỉ công ty cũ thì có một cô bạn quen làm biên tập viên của tờ tạp chí Sức Khỏe, biết nghề cũ của tôi là phóng viên, nên rủ tôi cộng tác với tờ báo. Ngày cuối cùng làm việc ở công ty cũ là cuối tháng tư năm 2011, thì trong tháng đó tôi đã có bài viết cho tờ tạp chí và sau kỳ nghỉ lễ 30-4, tôi chính thức làm phóng viên viết bài cho tờ báo

Xin theo dõi ở số tiếp theo



Tháng 4

Có 31 người tham gia vào đợt từ thiện Amurt đến Gò Công, Tiền Giang. Chúng tôi tặng 100 phần quà cho các hộ gia đình nghèo, gồm:

* Tặng 100 phần quà cho hộ nông dân nghèo tại xã Bình Đông, gồm:

- | | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1. 1000 kg gạo | 2. 100 kg đường | 3. 100 thùng mì gói | 4. 100 chai dầu ăn 1l |
| 5. 100 chai nước tương | 6. 100 nón kết/ hats | * Cúng dường chùa 8 chai dầu ăn 1l | |



Tháng 5

Có 25 người tham gia. Chúng tôi phân phát 100 phần quà cho nông dân nghèo, người bệnh, gia đình neo đơn ở xã Tân Bình, gồm :

- | | | |
|-----------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1. 1100 kg gạo | 2. 110 kg đường | 3. 110 thùng mì gói / instant noodles |
| 4. 120 chai dầu ăn 1l | 5. 120 chai nước tương | 6. 121 cái mền 7. 120 cái mùng |



Tháng 6

Chúng tôi đến xã Đại An, quận Trà Cú, Tỉnh Trà Vinh để phân phát 100 phần quà gồm gạo, đường, mì gói, dầu ăn cho gia đình nghèo, dụng cụ học tập như cặp, tập, và dụng cụ học sinh khác cho học sinh nghèo. Chi tiết như sau,

* Tặng 100 phần quà nhu yếu phẩm cho hộ nghèo & 132 cái cặp, quyển tập và dụng cụ học tập cho học sinh, gồm:

- | | | | |
|----------------|---|--|-----------------------|
| 1. 1000 kg gạo | 2. 100 kg đường | 3. 100 thùng mì gói | 4. 100 chai dầu ăn 1l |
| 5. 132 cái cặp | 6. 1320 quyển tập | 7. Dụng cụ học tập trị giá 8.200.000 đ | |
| 8. 1 bao dếp | * Cúng dường chùa: 1. 100 kg gạo 2. 8 chai dầu ăn 1l | | |