



TÔI ♥ YOGA

TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 20, Quý 3 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: 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 đã có những sự kiện đặc biệt trong ba tháng vừa qua: tập huấn giáo viên yoga, tập huấn giáo viên yoga trẻ em và Sharvanii Purnima (celebration of initiation day). Cùng tiếp tục theo dõi câu chuyện thú vị của chị Subhadra từ Vũng Tàu. Cầu chúc những giây phút bình yên và hạnh phúc đến với mọi người. Hẹn gặp lại mọi người vào 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.

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 :0907010317)

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)

HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ: 7-10/2016 NỘI DUNG

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Tập huấn giáo viên yoga	3
Thư bạn đọc	4
Sức khỏe	5
TÔI LÀ ÔNG NỘI TÁI SINH/1	6
AMURT/AMURTEL	7
Sharvanii Purnima	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

**21 – 23 Oct : Hội thảo Yoga
tại TP. Hồ Chí Minh.**



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.



CẢM XÚC THÁNG 8

Thế rồi ngày mình chờ đợi cũng đã đến, xách ba lô lên đường tham gia lớp Huấn luyện viên yoga Annada marga do Công ty Hoa Sen tổ chức.

Những buổi học vô cùng vui và hứng thú của Dada Yuktshananda những kỹ thuật Asana, những bài yoga rất hay và thiết thực. Sau mỗi tuần học, mình đã ứng dụng thực tế vào lớp. Có những bài tác dụng tốt đến sức khỏe, nhiều lợi ích cho học viên... Mỗi tuần. Mỗi buổi học. Mỗi kết quả thực tế... và cũng là sự cảm nhận thêm tình yêu thương sự gắn kết giữa học viên và giáo viên... Bên cạnh đó những bài Thiền giảng của Didi Ananda Carushila như có động lực tiếp thêm sức mạnh về mặt tinh thần... đó là Tâm.

Mình cảm thấy những bước chân đi thật nhẹ nhàng...rủ bỏ tất cả... chỉ còn bình an... hạnh phúc...

Cái hạnh phúc có được vật chất cũng là hạnh phúc nhưng nó không tồn tại và nó sẽ tan biến... cái đi tìm là hạnh phúc từ bên trong, nó sẽ tồn tại mãi mãi mà nhiều người không biết tìm kiếm từ nơi đâu...!!! Đó là Thiền. Thiền sẽ giúp ta có được sự an bình.. từ trong Tâm.. hạnh phúc ở trong Tim... và tình thương yêu vô bờ bến....

Tất cả chúng ta đều đi trên 1 con đường, nhưng mình thật may mắn và hạnh phúc đi được trên con đường đầy hoa nở.... Mọi người hãy khám phá chính bản thân mình với Thiền nhé.

Cám ơn Didi.... về bài giảng Thiền rất hay, ý nghĩa và sâu sắc.

Cám Dada.... với những động tác Yoga thật tuyệt vời đầy hứng thú.

Cám ơn Công ty Yoga Hoa Sen đã tổ chức lớp học đầy bổ ích cho các giáo viên Yoga. Mong có những buổi học như vậy được tiếp tục...





Khóa học Kids Yoga

Khóa học Kids Yoga được tổ chức trong hai ngày 24 và 25/9/2016 tại trung tâm Tôi Yêu Yoga, 692/22 Xô Viết Nghệ Tĩnh, Q. Bình Thạnh.

Tham gia khóa học gồm có 15 giáo viên yoga, những người yêu thích dạy yoga cho trẻ em. Didi Carushila phụ trách giảng dạy cùng với sự trợ giúp của các phụ tá như Hiếu Anh, Âu Mỹ Kim, Thúy Anh, là những người đã có kinh nghiệm dạy yoga cho trẻ em.

Tuy thời gian của khóa học ngắn ngủi nhưng cũng đã truyền tải được rất nhiều nội dung về lý thuyết lẫn thực hành.

1. Về lý thuyết

Học viên đã nắm được những lợi ích của việc tập yoga cho trẻ về cơ thể, về tâm trí trí tuệ và cảm xúc, về tinh thần... Học viên cũng được truyền đạt kiến thức về Yoga Bát đạo, về cơ thể, về tâm trí và tinh thần. Phương pháp tập luyện Yoga cho trẻ được nhấn mạnh theo độ tuổi và sau cùng là các quy tắc của luyện tập Yoga.

Tại lớp học, học viên được học các bài tập hít thở, các bài tập khởi động, các bài tập yoga. Dạy yoga cho trẻ em cần phải tạo một không khí vui nhộn nên chương trình có các lớp Bài tập vui yoga, lớp yoga kể chuyện, các trò chơi yoga khác... Trẻ em cũng cần tĩnh tâm bằng các bài tập tĩnh tâm, thiền...

2. Về thực hành

Sau khi học cách tạo giáo án một buổi tập, Ngày hôm sau, 15 học viên được chia thành 3 nhóm, cùng nhau thiết kế một buổi tập cho trẻ em. Các thành viên được xem một buổi tập mẫu do Mỹ Kim dạy các bé tình nguyện. Sau đó, các nhóm thực hành mỗi người phụ trách một phần của buổi tập. Phần này rất vui vì có một số học viên lớn tuổi dạy trẻ em nhưng luôn hỏi: các con có mệt không? Hay: các con khỏe chưa? Khi Didi nhận xét, cả lớp cùng cười vui vẻ. Đơn giản vì trẻ em rất nhiều năng lượng, dạy chúng giáo viên mệt chứ chúng không mệt nếu ta tạo được sự vui vẻ và hấp dẫn.

Lớp cũng học các nặn tượng, tạo hình bằng bong bóng, là cách để thu hút sự thích thú cho các em và rèn luyện trí thông minh sáng tạo cho trẻ.

Cuối cùng, các học viên cùng nhau tạo các thể Yoga nhóm rất đẹp.

Hình minh họa đính kèm.



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

SỨC KHỎE

(6) **Cakrasana (Thế Bánh Xe):** Nằm ngửa. Gập chân để đưa phần cẳng dưới tiếp xúc với đùi. Cả hai tay đặt gần vai. Lòng bàn chân và lòng bàn tay chịu trọng lượng, nâng đầu và thân lên. Thân sẽ giả hình dạng cái bánh xe trong thế này. Thời gian giữ thế - nửa phút. Tập bốn hiệp.

Gây yếu: Mỗi ngày một lần – vào buổi chiều tối



Dharma Cakra tại Trung Tâm Yoga Cần Thơ của Chị Indumati



Chị Hira mở trung tâm yoga mới tại Cần Thơ



Đổi sang công việc mới, tôi hưng phấn hẳn lên nên trong mấy tháng đầu, tôi viết được rất nhiều bài báo hay. Tôi hằng say học hỏi và cập nhật thông tin về các loại bệnh tật. Do có lợi thế là tình nguyện viên trong đoàn từ thiện khám chữa bệnh nên tôi quen biết rất nhiều bác sĩ trong các bệnh viện, và họ là các mối quan hệ tốt cho công việc của tôi. Cũng trong thời gian này, tôi học được rất nhiều kỹ năng như tìm kiếm thông tin trên mạng Internet để phục vụ cho công việc nhưng tôi đã khám phá ra một nguồn thông tin vô tận mà nó có thể giúp mình tìm hiểu và trả lời cho mình rất nhiều câu hỏi mà trước đó không thể nào biết được.

Cũng trong thời gian này, tôi có quen một người bạn trai cũng là phóng viên như tôi. Trong thời gian tôi nằm viện, anh chàng đã đến thăm và chăm sóc tận tình làm tôi hết sức xúc động. Cho đến năm đó, 40 tuổi tôi vẫn độc thân và chưa có một mối tình nào thật sự sâu đậm. Dù cho tôi luôn mong ước mình sẽ có một người đàn ông thương yêu mình hết lòng, như trong truyện cổ tích và rồi chúng tôi sẽ cưới nhau, sống hạnh phúc trọn đời bên nhau... Cho nên, khi gặp anh chàng này, tôi cảm thấy tràn trề hy vọng. Tôi vạch ra trong đầu nhiều kế hoạch cho tương lai, với mong ước rằng mình sẽ có một gia đình hạnh phúc để bù đắp cho tôi những năm tháng tuổi thơ kém may mắn. Và với niềm tin sâu vào nhân quả, ở hiền gặp lành, chịu thương chịu khó như cô bé Lộ Lem thì sẽ có ngày được gặp hoàng tử trong mộng do Trời Bụt thương... Tôi cũng thương anh chàng này một cách sâu sắc, thấy anh ta cực khổ vì chưa có công việc ổn định, tôi bèn giúp anh ta có được việc làm ở tòa báo cũ nơi tôi làm việc hơn 10 năm trước. Khi thấy anh ta sống xa gia đình, tôi bèn nói anh ta là chúng ta hãy cưới nhau để cùng nhau xây dựng gia đình... Nhưng tôi không ngờ lòng tốt của tôi bị anh ta nghi ngờ nên sau một buổi hẹn hò, anh ta nói với tôi rằng chúng ta chỉ nên làm bạn.

Tôi như bị rơi xuống một cái hố đen, một cơn bão cảm xúc kinh hoàng quét qua làm tôi mất ngủ. Đầu óc tôi căng lên như một sợi dây đàn, bộ não làm việc liên tục với câu hỏi tại sao? Tại sao lại có chuyện này xảy ra? Tại sao tôi thương yêu và giúp đỡ anh ta, chỉ mong anh ta có một cuộc sống tốt đẹp hơn mà anh ta nở lòng nào từ chối, bỏ đi và quên hết những kỷ niệm ngọt ngào của hai người. Tôi trần trọc trên giường, hàng đêm không ngủ được với nỗi thống khổ bị nhân lên gấp bội khi tiềm thức là những tháng ngày tuổi thơ đau khổ lại hiện về. Tôi nhớ những chuyện xảy ra và oán trách cha tôi, nghĩ rằng người gây ra tất cả mọi đau khổ hôm nay là do ông?

Do thời gian mỏi, vết thương ở cổ và bên trong tuyến giáp còn đau nên tôi không tập yoga, tôi cũng không luyện thiền, nên tôi trợ trợ, mất đi tầm khiên bảo vệ mình, làm mình bệnh trầm trọng hơn nhưng tôi không hề ý thức được điều đó. Rồi do mỏi bươu cổ, tôi bắt đầu bị thiếu calci, tay tôi tê cứng khi ngủ ban đêm, những triệu chứng rối loạn bắt đầu khiến tôi suy yếu đi mà tôi không hề hay biết cho đến khi bác sĩ bảo tôi phải uống thuốc trợ giáp suốt đời làm tôi rất buồn phiền.

Đồng thời, công việc của tôi bắt đầu có khó khăn. Người phụ trách chuyên mục muốn khai thác những khía cạnh giật gân câu khách nên yêu cầu tôi đến nhà xác bệnh viện để viết bài. Tôi sợ quá từ chối thì cô ta yêu cầu tôi viết bài về ung thư. Thế là tôi đi gặp các bệnh nhân ung thư, phỏng vấn họ và viết bài về họ. Do ban đêm tôi không ngủ ngon, ban ngày lại phải chứng kiến những cảnh đời đau khổ, người ung thư vù vạch cho tôi xem chỗ ung thư lở loét ghê sợ rồi vừa kể vừa khóc những nỗi oan khiên, đau đớn mà bà phải chịu. Rồi đến bệnh viện huyết học thì tôi gặp em bé bị k máu, có mẹ k bươu cổ, hoàn cảnh gia đình hết sức khó khăn vì bệnh tật. Tôi sợ quá, sợ chết, sợ bệnh vì mình cũng đau khổ như bà ung thư vú, mình cũng bị bươu cổ, nguy cơ ung thư rất cao.



TÔI LÀ ÔNG NỘI TÁI SINH/1(2)

Đến tháng 8/ 2011 thì tôi không thể viết báo được nữa, tôi đã mất ngủ cả tháng và khả năng suy nghĩ, viết bài đã hoàn toàn mất đi. Tôi không còn hứng thú với công việc và thường xuyên khóc lóc nức nở khi nghĩ mà thương cho chính bản thân mình. Tôi trằn trọc trên giường hàng đêm, đầu óc quay cuồng nghĩ về người bạn trai đã xa và viết rất nhiều email gửi cho anh ta. Nhưng anh ta vẫn bật vô âm tín.

Câu hỏi tại sao, tại sao lại là tôi phải chịu đau khổ cứ luôn luôn vang lên trong đầu. Một ngày kia, tôi đến Viện Y học dân tộc để viết một bài về thần kinh số 7, tình cờ tôi gặp một cô bác sĩ lớn tuổi, tôi bèn kể cho cô nghe tình trạng của mình, sau khi hỏi han một lúc về hiện tại và quá khứ, cô kết luận rằng tôi bị stress quá nhiều khi còn nhỏ nên có khả năng bị trầm cảm. Dù phỏng vấn các bác sĩ đã xong nhưng tôi không viết được bài báo đó nữa. Sau đó tôi có gặp một bác sĩ chuyên khoa tâm thần, là bạn đi từ thiện với tôi trước đây, bác sĩ khám và nghe tôi kể về những vấn đề của mình. Tôi được cho thuốc với lời dặn là khi nào mất ngủ thì uống, nhưng tôi không uống viên nào. Đến cuối tháng 8/2011, tôi chịu hết nổi, gây gổ với người phụ trách chuyên mục của tờ báo và họ đã sa thải tôi. Ngày cuối cùng, tôi khóc như mưa ở tòa báo trước khi rời đi. Ngày hôm sau, tôi đi Vũng Tàu nghỉ ngơi với hy vọng không khí ở biển sẽ chữa lành những vết thương trong tâm hồn cũng như thể xác tôi.



Công tác từ thiện tháng 10-12/2015
Empowering people inspiring change



Công tác từ thiện tại chùa LINH QUANG, nhà tình thương, huyện Xuân Lộc, tỉnh Đồng Nai vào ngày 31/07/2016 gồm 43 người tham gia trong đó có 3 trẻ em.

Chúng ta đã quyên góp 3 thùng sữa bột Dielac 1,2,3 & 16 túi tả UnDry & 10 kg gạo. Đồng thời chúng ta đã nấu 220 suất cơm chay (hoành thánh chiên và mỹ)



Chuyện do Baba đích thân kể về ngày Shravanii Purnima

Dưới đây là lời Baba thuật lại về hoàn cảnh ngày Shravanii Pu'rn'ima' đầy triển vọng ấy khi Người thực hiện việc khai tâm đầu tiên của Người.

“Đó là ngày Shravanii Pu'rn'ima'. Một ngày quan trọng. Bấy giờ ta còn rất trẻ, đang học tại Cao Đẳng Vidy'asagar ở Calcutta. Một sự kiện rất thú vị đã xảy ra vào một chiều tối. Bỗng có một kẻ gian ác lại gần ta. Ta dùng từ 'gian ác', nhưng đó không phải là trạng thái thường hằng của con người. Một người hôm nay gian ác thì ngày mai có thể trở thành người cao thượng, và một người hôm nay ngốc nghếch hay ngu dốt thì ngày mai có thể trở nên khôn ngoan. Đây là những vấn đề tương đối bị giới hạn bởi sự ràng buộc của tính tương đối. Không ai có thể bị gọi là kẻ gian ác mãi được. Phải luôn ghi nhớ trong tâm trí rằng ta phải luôn cố gắng phát triển cái thiện và cái khôn khéo trong một người gian ác.”

“Chiều tối hôm ấy một kẻ gian ác đến gần ta. Hẳn có thể mong đợi điều gì nơi ta? Nhưng rồi hẳn đã đến. Theo tâm lý con người tự nhiên, ta hỏi hẳn, “Anh muốn gì? Tại sao anh lại đi theo con đường xấu xa này?” Trong cuộc chuyện trò giữa hẳn và ta, hẳn nhận ra rằng hẳn nên thay đổi hướng đi của đời mình, và hẳn nhận khai tâm. Đó là lần khai tâm đầu tiên mà ta từng mang đến cho một người. Và cũng cái ngày ấy, ngày Shravanii Pu'rn'ima, lại trở lại.”

“Đã khá lâu kể từ dạo ấy. Có lẽ đó là vào năm 1939.”



**Lễ kỷ niệm Ngày Khai Tâm Đầu Tiên tại
Yoga Hoa Sen**