

# TÔI ♥ YOGA



**TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
**Bản tin số 21, Quý 4 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.

*Các Anh/Chị/Em thân mến,*

Năm 2016 chúng ta kỷ niệm 25 năm Lễ Bạc. Buổi lễ kỷ niệm thu hút hơn 300 bạn cùng tham gia. Đây thực sự là một buổi lễ đầy cảm hứng với một lễ cưới, hát kiirtan và rất nhiều buổi học thú vị. Trong tháng 11, chúng ta tổ chức lưu diễn Kiirtan trong nội ô thành phố Hồ Chí Minh. Sự kiện này đã truyền cảm hứng cho nhiều người.

Nhân dịp năm mới, có khoảng 40 bạn tụ họp tại Master Unit Ananda Bharatii. Mọi người cùng nhau tham gia thiền lúc nửa đêm và đón chào năm mới.

Chúng ta sẽ cùng chào đón nhiều hoạt động thú vị và đầy cảm hứng trong năm 2017 sắp đến.

*Cầu chúc mọi người có nhiều niềm vui, tình yêu và an lành trong năm 2017.*

*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 Lakshmi 0983917405)

**6 giờ chiều Thứ Bảy:** Tham gia nhóm RAWA để học đàn và hát kiirtan với Anh Kumuda tại Yoga Hoa Sen – 34 Phan Liêm, Q. 1

**Ngày Chủ nhật,** chúng ta có buổi DC tại 3 điểm:

**6 giờ 30 sáng** tại 622 đường Lạc Long Quân, Q. 11

(Liên hệ Anh Sanatana: 0908366343)

**10 giờ 00 sáng** tại Didi's Jagrti 692/22 đường Xô Viết Nghệ Tĩnh, P.25, Q. Bình Thạnh (Liên hệ Chị Advaita: 0977674902)

**18 giờ 00** tại Yoga Balance, Lầu 2, 23 đường Phan Văn Hân, Q. Bình Thạnh (đối diện chợ Thị Nghè) (Liên hệ Chị Shamkarii: 0903340884)

**HOẠT ĐỘNG TRONG QUÝ: 7-10/2016**

**NỘI DUNG**

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Hội thảo Yoga tại TP. Hồ Chí Minh.	3
Sức khỏe	4
Cùng nhau chào đón năm mới 2017	5
TÔI LÀ ÔNG NỘI TÁI SINH (phần cuối)	6
AMURT/AMURTEL	8

**CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI**

**1-3/2017**

31/12/2016 – 1/1 2017  
Mừng năm mới tại nhà Dada Ananda Bharati  
8/1: Mừng năm mới tại trung tâm của Cô Nageshvarii  
26/2: Akhanda kiirtan  
5/3 : Dadihichi Divas/ Kỷ niệm Ngày Hy sinh  
11-12/3: Trại thanh lọc cơ thể tại Didi's Jagrti

**ĐẠO ĐỨC LÀ NỀN TẢNG.  
TRỰC GIÁC LÀ CÁCH THỨC.  
NHÀ TRUYỀN GIÁO CUỘC  
ĐỜI LÀ MỤC TIÊU.**

**Shrii Shrii A'nanda M'urti**



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.



## Sự sắp đặt và ân huệ của Ngài

Đến hẹn lại lên, cứ vào khoảng cuối tháng 10 hàng năm là chúng tôi ai cũng náo nức chuẩn bị cho hội thảo yoga. Đặc biệt là những người trong ban tổ chức. Và lại, năm nay là kỉ niệm 25 năm yoga Ananda Marga đến tp. HCM và nó như 1 cột mốc đánh dấu cho sự phát triển của yoga Ananda Marga tại tp. HCM này. Không cần phải nói thì mọi người cũng hiểu là ban tổ chức phải vất vả bao nhiêu để sắp xếp và chuẩn bị cho buổi hội thảo được diễn ra thật hoành tráng, thật đặc sắc, thật ấn tượng nhưng không kém phần chất lượng và quan trọng là thật ấm cúng và tràn đầy tình yêu thương.

Riêng bản thân Kaomodii thì hội thảo yoga năm nay không chỉ là cột mốc đánh dấu của yoga Ananda Marga mà còn là cột mốc đánh dấu rất đặc biệt trong cuộc đời của mình.

Phải bắt đầu từ đâu đây? Bởi vì có quá nhiều điều vui và bất ngờ đến với mình trong sự kiện này. Thôi thì bắt đầu chuyện trước hội thảo 3 tuần nhé.

Kaomuddii là 1 trong những thành viên trong nhóm RAWA, bản thân cũng là người nhí nhố ham vui lắm (mà chắc thành viên nào cũng bị bệnh này hen 😊). Đa số các thành viên trong nhóm đều có chân trong ban tổ chức, vì thế ngoài bận rộn các công việc đi dạy, đi làm của mình ra thì các công tác chuẩn bị cho hội thảo cũng gần như chiếm hết thời gian riêng. Chỉ là “gần chiếm hết thời gian thôi” bởi vì vẫn có thể sắp xếp thêm thời gian để “nhét” lịch tập văn nghệ cùng nhau mỗi tuần 1-2 lần. Mà lần nào cũng tập từ 21g – 23g đêm mới được về. Nói chứ cũng cố gắng lắm vì đâu phải lần nào tập cũng đầy đủ mọi người đâu, vì khi thì người này bận, khi thì người khác bận, nhưng không sao. Vì điều đó cũng không làm nản chí “những kẻ ham vui” này 😊. Nói đùa vậy thôi chứ mọi người cũng vất vả lắm nhưng ai cũng muốn phục vụ hết mình để hội thảo được diễn ra tốt đẹp nhất.

Và cũng trong khoảng thời gian này Kaomodii mới biết ban tổ chức muốn có 1 buổi lễ cưới theo nghi lễ yoga mà không có ai đăng ký hết (mặc dù cũng có chiêu dụ 1 cặp, nhưng họ chưa sẵn sàng thế là thất bại 😊). Nói thật lòng là khi biết tin này trong lòng mình chợt nghĩ “ước gì mình được như cô ấy 😊 haha...”

Các bạn có biết vì sao Kaomodii ước muốn vậy không? Bởi vì Kaomodii đã từng tham gia vài lần đám cưới yoga và thật sự là rất thích vì cảm thấy nó rất vui, đơn giản, nhẹ nhàng, ấm cúng mà lại rất cảm động và ý nghĩa. Nhưng mà chỉ nghĩ vậy thôi **chứ biết rằng** không được rồi, vì anh ấy của mình đang ở rất xa, tuốt ở bên Mỹ, mà cả 2 bên đương sự lại còn đang có “chiến tranh giữa các vì sao” nữa mới ghê chứ 😊. Nhưng đừng 1 cái anh ấy báo rằng sẽ về Việt Nam, nhìn thời gian về đến Việt Nam lại trước hội thảo 2 tuần, và thế là ...tềng ten ten teng... có 1 đám cưới được đăng ký hahaha... cô dâu chú rể cũng vui mà ban tổ chức còn vui hơn, không biết là vì đúng như ý muốn chương trình của ban tổ chức, hay là mừng vì sắp tống tiễn được 1 em lên đường 😊 hihhi...



Nhưng thật sự trong lòng Kaomodii cảm nhận được tình cảm của mọi người dành cho mình, tình cảm như của những người trong gia đình dành cho nhau. Bởi vì chỉ cần nhìn thấy cái cách mà mọi người đặc biệt sắp xếp chuẩn bị cho buổi lễ của mình là có thể cảm nhận được, những đứa em “xi-tin” vui mừng, bí mật chạy đi chạy lại để chuẩn bị món quà bất ngờ cho chị, những anh chị cẩn thận sắp xếp chương trình buổi lễ cho em gái, di di như 1 người mẹ tỉ mỉ chuẩn bị mọi thứ cho con gái, cho dù là những điều nhỏ nhặt như cây kim cọng chỉ cũng không bỏ sót, những người anh, người bạn luôn hết lòng quan tâm,

hỗ trợ và giúp đỡ Kaomodii cho dù chỉ là ngồi cùng nói chuyện để ủng hộ tinh thần (vì không phụ được) chứ nhất định không chịu vào nghỉ ngơi dù trời trưa nắng nóng. (Rút kinh nghiệm lần sau tổ chức đám cưới không làm bong bóng nữa vì mọi người không biết làm nên không phụ được, 1 mình làm mệt quá 😊..hihi)

Điều gì đã làm cho buổi lễ cưới của mình tuyệt vời thế nhỉ? Không phải là quà cáp sang trọng, không phải là những câu chúc hoa mỹ, không phải là những điệu nhạc sôi động mà đơn giản chỉ là một câu Baba Nam Kevalam, một ánh mắt triu mến, một câu chúc chân thành, một cái ôm thân thiết. Chính những điều đơn giản đó đã tạo ra một nguồn năng lượng yêu thương vô cùng mạnh mẽ, đã chạm đến trái tim người nhận. Đã từng có nhiều người kể rằng: người ta nói khi con người khóc vì hạnh phúc thì nước mắt sẽ chảy ra ở khóe ngoài mắt, và Kaomodii đã nhận được ân huệ đó. Hihi.. được khóc trong ân huệ là điều tuyệt vời thế đấy các bạn ạ. Các bạn có biết nguồn năng lượng yêu thương đó mạnh mẽ đến nỗi ngày hôm sau trong khi ngồi thiền mà tự nhiên nước mắt cứ thế chảy ra, mà đâu chỉ có ngày hôm sau, cả 1 tuần sau đó cảm giác yêu thương vẫn còn lâng lâng trong người. Ghê chưa? 😊

Một lần nữa cho Kaomodii và Puniit gửi lời cảm ơn đến tất cả mọi người đã làm nên điều tuyệt vời này cho chúng mình.

Các bạn thấy đó, cuộc sống này, đôi khi có những chuyện tưởng là mình biết chắc như lòng bàn tay nhưng thật ra lại chính là điều mình không hề biết. Cũng có thể có người nói là trùng hợp thôi, nhưng đối với tôi, tôi tin vào Ngài, tin vào sự sắp đặt của Ngài, cho dù đó là sự sắp đặt không được như mong muốn của mình, nhưng mọi việc đều có lý do của nó, và nó xảy ra để chúng ta tốt đẹp hơn. Cảm ơn ngài đã sắp đặt cho con 1 người, để đồng hành cùng con trong cuộc đời này. Con biết rằng cuộc sống của chúng con còn dài, còn nhiều trải nghiệm cùng nhau ở phía trước. nhưng con cũng tin rằng, chỉ cần cố gắng hết sức theo lời dạy của ngài thì cuộc sống không có gì là quá khó khăn.

Cảm ơn tất cả mọi người.  
Kaomodii





## Lợi ích của việc rửa mũi & hướng dẫn sử dụng

### Bình rửa mũi Yoga Neti

Hai lỗ mũi là giao diện giữa cơ thể và không khí. Chúng lọc, làm sạch và giữ ẩm không khí bạn hít vào. Đây là lý do tại sao các yogi chủ trương thở bằng mũi thay vì miệng.

Lớp niêm mạc nhạy cảm của lỗ mũi tiết ra chất nhầy, bụi bẩn và các hạt khác khi nó làm ẩm. Chất nhầy cũng chứa kháng thể, giúp bảo vệ cơ thể khỏi bị nhiễm trùng hoặc bị dị ứng do các chất hoặc các sinh vật bên ngoài. Điều này quan trọng bởi vì bạn hít vào 18.000 đến 20.000 lần mỗi ngày. Do vậy, lớp niêm mạc ẩm ướt, nhầy dính này thu thập các hạt bẩn từ không khí bạn hít thở và giữ nó khỏi xâm nhập vào phổi. Nếu không làm sạch, chúng sẽ vào trong dạ dày của bạn, vì niêm mạc nhầy của mũi sẽ từ từ di chuyển tất cả về sau cho đến khi nó được nuốt vào. Hơn nữa, khi chất nhầy trở nên khô hoặc đầy bụi, nó sẽ mất đi chức năng bảo vệ. Việc rửa mũi và lấy chất nhầy khô đi kích thích lớp niêm mạc mũi tiết ra các chất nhầy tươi mới, ẩm sẽ giúp giữ cho mũi và phần còn lại của hệ thống lành mạnh.

### Rửa mũi có ích lợi gì?

Rửa mũi làm sạch phần hoa, bụi, vi khuẩn và các chất bẩn trong mũi; để loại bỏ chất nhầy dư thừa khi bạn đang bị tắc nghẽn mũi; để dưỡng ẩm cho niêm mạc mũi sau khi ở trong máy bay, trong phòng nóng hoặc điều hòa nhiệt độ; và để mở lỗ mũi khi bạn chuẩn bị cho việc thiền định. Việc rửa mũi cũng có thể ngăn ngừa hoặc điều trị các bệnh cảm lạnh, nhiễm trùng xoang...



### Yoga và Jala Neti

Yogi gọi bình rửa mũi là Jala Neti và họ đã rửa mũi trong hơn 5.000 năm. Họ coi mũi là một trong những bộ phận nhạy cảm nhất của cơ thể. "Yogi sử dụng bình neti như là một phần của nghi lễ tẩy rửa cá nhân, nhưng họ cũng sử dụng nó để giúp họ đạt được trạng thái cao hơn của thiền định". Vì vậy rửa mũi bằng bình neti được coi là một kỹ thuật yoga cổ xưa có lợi ích cả về thể chất lẫn tâm lý - tâm linh. Nó giúp làm sạch đường thở dẫn đến tư duy rõ ràng, một điều kiện tiên quyết để thực hành yoga

hiệu quả. Theo truyền thống, Jala Neti được sử dụng như một khúc dạo đầu cho pranayama (thực hành Yoga thở) và thiền định vì nó bắt đầu để cân bằng dòng chảy của hơi thở giữa hai lỗ mũi. Điều này sẽ cân bằng kênh năng lượng mặt trời và mặt trăng hoặc nam tính và nữ tính tương ứng như pingala và ida nadis - cũng như cân bằng bán cầu não phải và trái.

Những hành giả khuyến khích chúng ta sử dụng cơ thể chúng ta như các phòng thí nghiệm. Hãy thử và cảm nhận bản thân mình.

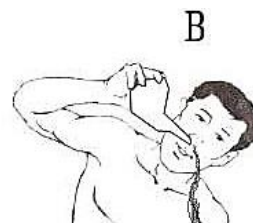
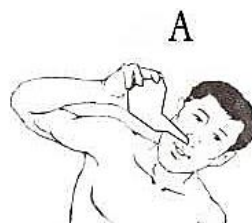
(Tài liệu tham khảo: [www.yogainternational.com](http://www.yogainternational.com))



Bình rửa mũi: mẫu Ấn Độ, sản xuất tại Việt Nam, do Yoga Hoa Sen phân phối

### Hướng dẫn sử dụng bình rửa mũi Yoga Neti

1. Sử dụng nước muối 0,9% (1 muỗng cà phê muối biển tinh khiết không I-ốt pha với 500ml nước sạch, nhiệt độ bình thường hoặc ấm 37 độ), đổ nước muối vào gần đầy bình.
2. Đứng trước bồn rửa mặt, hoặc chậu rửa, để sẵn khăn mặt hoặc khăn giấy bên cạnh.
3. Đặt vòi bình vào lỗ mũi phải sao cho vòi bình bịt kín mũi. Há miệng và thở bằng miệng (không nói, cười hay hắt hơi trong thời gian này). Từ từ uốn cong người về phía trước từ ngang thắt lưng. Sau đó nhẹ nhàng quay đầu nghiêng sang bên trái cho đến khi lỗ mũi trái là điểm thấp nhất. Giữ cho miệng thở tự nhiên. Trong tích tắc nước bắt đầu chảy qua lỗ mũi bên trái. Sau khi nước bắt đầu chảy, chờ khoảng 20-30 giây cho dòng nước chảy khoảng 1/2 bình từ phải sang trái, và sau đó lấy bình ra và đứng thẳng lên.
4. Trước khi đổi bên, hỉ nhẹ nhàng cả 2 lỗ mũi để ra hết nước và chất nhầy và lau khô.
5. Lặp lại quy trình với lỗ mũi bên trái, làm các bước 3 & 4 theo bên ngược lại. - (tiếp theo trang 5)



# SỨC KHỎE

Đối với những người mới rửa mũi, cố gắng tập từ ba đến sáu ngày cho thuần thục. Sau đó, sử dụng bình neti mỗi buổi sáng trong một tháng để quan sát hiệu ứng tổng thể của nó. Tiếp theo, làm thường xuyên vào thời gian tốt nhất trong ngày.

**Một vài gợi ý:** Sử dụng bình neti trước khi tập asana hoặc thực hành thiền định, sau khi tiếp xúc với môi trường bụi bẩn, khói, hoặc bồ hóng, rửa trước bữa ăn để hòa hợp với sự sản xuất chất nhầy tự nhiên của cơ thể.

Như vậy, rửa mũi làm sạch và bảo vệ đường mũi, chống lại các tác động của ô nhiễm môi trường và điều trị cảm lạnh, dị ứng, và các vấn đề về xoang tự nhiên và hiệu quả. Nó cải thiện chất lượng của hơi thở, và do đó giúp bạn thực hành yoga và thiền định tốt hơn.

## 6 mẹo gỡ rối khi sử dụng bình Neti

1. Khi nước nhỏ giọt vào miệng và cổ họng? - Hơi hạ thấp cằm và đầu để nó chảy ra khỏi lỗ mũi dưới của bạn.
2. Lỗ mũi của tôi bị cay? - Kiểm tra nồng độ muối của bạn; thêm muối nhiều hơn thường là mẹo. Sử dụng muối tinh khiết nhất bạn có thể tìm được, không I-ốt, không đóng cứng, và lý tưởng là đảm bảo muối được hòa tan hoàn toàn.
3. Tôi không cảm thấy nghẹt nhưng nước không chảy ra khỏi lỗ mũi kia của tôi? - Hãy thử nâng đầu của bạn hoặc nghiêng cổ thêm.
4. Tôi rất nghẹt mũi và nước không chảy được? - Giữ bình ở một vị trí từ 30 đến 60 giây để xem nếu có một dòng nước nhỏ yếu thoát ra, sau đó thổi mũi của bạn và lặp lại ở phía bên kia. Bạn sẽ cảm thấy ít bị tắc nghẽn trong 30 đến 40 phút. Nếu không có gì xảy ra, đừng cố gắng, chờ một vài giờ và thử lại.
5. Sau khi rửa mũi, tôi bị nhức đầu? - Điều này có nghĩa rằng trán của bạn đã quá thấp xuống trong khi bạn rửa mũi, và bạn có thể bị dính nước trong xoang trán của bạn. Mũi của bạn nên luôn luôn cao hơn cằm của bạn. Nhưng đừng lo lắng, nước sẽ thoát ra sau một hoặc hai giờ mà không gây ra bất kỳ tác hại.
6. Tai tôi bị vô nước? - Đầu của bạn đã được nghiêng quá thấp sang một bên, với mũi của bạn cao lên trần nhà, và bạn có thể bị dính nước vào ống tai giữa. Nhai kẹo cao su hoặc ngáp cũng có thể giúp trong trường hợp này.





15/11/2016

Tiếp theo và hết...

## 2. Dưới tận cùng của nỗi đau cảm xúc

Những ngày tháng đầu tiên sống ở Vũng Tàu là những ngày vô cùng trầm lắng so với một người có bản tính sôi nổi và vui vẻ như tôi. Một người chị bà con cho tôi ở nhà họ khi cả gia đình đi vắng. Sự thật là tôi bị suy kiệt về cả thể xác lẫn tinh thần nên tôi cũng không có nhiều sức lực để làm gì. Tôi cảm thấy tận cùng của sự cô đơn khi chung quanh mình không có ai. Nhiều lúc tôi nghĩ đến cái chết và còn chuẩn bị cho mình một kịch bản là đi bơi rồi sẽ bơi ra ngoài xa không về nữa. Nhưng tôi lại nhớ đến Mẹ tôi, người thương yêu tôi bằng một tình yêu mộc mạc, và tôi cũng thương người lắm. Nhưng tôi lại tự nhủ, mẹ tôi giờ đã có cuộc sống tốt hơn với anh tôi rồi nên tôi sống hay chết thì cũng vậy??? Cứ như thế, tôi bị vắt kiệt bởi những suy nghĩ bi quan, mâu thuẫn, và sau đó tôi lại khóc cạn nước mắt cho đến khi mệt nhoài rồi thiếp đi.

Nhớ năm 2000, sau khi nghỉ làm phóng viên tập sự ở Sài Gòn Times group, tôi cũng bị mất ngủ và đã phải dành một năm trời nghỉ ngơi thư giãn. Cuối cùng tôi cũng lấy lại được nhịp sinh học bình thường nhưng tôi không hề biết mình bị trầm cảm. Ước gì tôi biết thì tôi đã có thể phòng ngừa và chữa trị cho mình rồi và không để bị tái phát nữa. Nhưng bệnh tật như là nghiệp lực. Nếu mình không hành động tốt để hóa giải thì nó sẽ kéo mình xuống bể khổ trầm luân. Tôi nghĩ có lẽ nhờ tôi đi từ thiện với đoàn Bác sĩ khám chữa bệnh cho người nghèo nên tôi mới mở mang được kiến thức về bệnh tật, có các mối quan hệ bạn bè là bác sĩ để họ khai sáng cho tôi nên đến năm 2011 tôi mới có duyên may này. Nhờ làm báo Sức Khỏe, Tôi lại biết khai thác thông tin trên internet nên hiểu về bệnh và biết rằng mình phải tự chữa cho mình. Bởi lẽ trầm cảm là căn bệnh liên quan đến sức khỏe tâm thần nhưng nó lại chi phối thể chất và cuộc sống người bệnh một cách mạnh mẽ mà nếu họ không chống lại được thì họ sẽ tìm đến cái chết vì mất hết ý chí và niềm vui sống.

Tôi lặng lẽ theo dõi tiến trình bệnh của mình. Cũng có lúc tôi bị những tư tưởng bi quan thất vọng làm tôi chán nản mà chỉ muốn nhắm mắt luôn không bao giờ thức dậy. Không một ai biết tôi bị trầm cảm. Tôi dẫu nhem, gia đình, bạn bè, người quen... Chỉ có một người bạn duy nhất là bác sĩ nhưng sống tận Thụy Điển, chẳng hiểu sao tự nhiên xuất hiện sau nhiều năm không liên lạc, được tôi nói cho biết và anh ta thường xuyên chat với tôi để nghe tôi tâm sự. Anh ta là bạn của một người bạn cũ, cũng là bác sĩ, đã mất từ năm 2005, mà cho đến sau khi người bạn này mất, anh bạn ở Thụy Điển mới nói rằng người bạn này yêu tôi tha thiết và trước khi chết bất ngờ vì tai nạn, nhưng không hiểu do linh tính hay gì đó mà anh ta đã viết di chúc để lại cho tôi 5% giá trị căn nhà của anh. Do sau khi mất, gia đình anh ta li tán và không liên lạc được với tôi nên tôi không biết gì cả.

Tôi thấy vô cùng xúc động trước tin này. Nó như một nguồn lực tinh thần mạnh mẽ sưởi ấm trái tim tôi. Thì ra trong một thế giới mênh mông tưởng chừng như vô tình này lại có một người tốt và quan tâm đến tôi như vậy, dù rằng chúng tôi chưa hề gặp nhau, chỉ trò chuyện với nhau một thời gian ngắn từ năm 2005, qua internet. Tôi thầm cảm ơn anh bạn bác sĩ này, dù đã mất nhưng đã chữa lành được niềm đau lớn nhất trong trái tim tôi, là sự cô đơn, trong những khoảnh khắc tôi cần nhất. Và tôi ngờ rằng dù đã mất, nhưng anh đã âm thầm dõi theo tôi để đến khi tôi cần nhất thì bạn anh lại xuất hiện... Thời gian chậm chạp trôi. Nhờ không khí biển; nhờ sự tĩnh lặng; nhờ tập yoga hàng ngày, nhờ đi bơi biển, nhờ thư giãn không phải quay cuồng với cuộc sống mưu sinh, với sự đẩy đưa của nghiệp lực, Tôi khỏe dần và bắt đầu sống trở lại. Thỉnh thoảng tôi vẫn còn khóc khi nghĩ đến những nỗi đau thời thơ ấu, nhưng nó lại mau chìm vào tiềm thức bởi cuộc sống vẫn còn những điều tốt đẹp. Sau mấy tháng tĩnh dưỡng, tôi quyết định sẽ chuyển xuống Vũng Tàu sống hẳn. Và đến đầu năm 2012, tôi chuyển xuống căn phòng trọ của cô ruột ngay cạnh nhà cô và bà nội sống.

## 3. Tìm lại được sự tự do.

Vì là người lo xa nên tôi đã chuẩn bị về kinh tế trước đó nên khi sống ở Vũng Tàu, tôi không bị áp lực nhiều, phải kiếm tiền sinh sống hàng ngày. Và lại, tôi cũng chưa biết mình muốn làm gì tiếp theo. Tôi vẫn đều đặn tập yoga hàng ngày hai lần trong căn phòng trọ mới và tôi rủ người bạn thân nhất từ lúc

## TÔI LÀ ÔNG NỘI TÁI SINH

còn làm ở Sài Gòn, nhà ở Vũng Tàu là Kim Hoa tập chung. Rồi từ từ, có một số bạn khác tôi rủ rê trong khi làm lồng đèn công quả cho chùa ở nhà cô tôi. Đó là các em học viên đầu tiên như Tăng Thị Đẹp, Phương Thanh... Lúc này ở Vũng Tàu chưa có nhiều phòng tập Yoga như bây giờ nên từ những học viên đầu tiên, các em rủ thêm bạn bè, gia đình, rồi xóm giềng... Thế là tôi chính thức dạy Yoga. Tôi cũng đi bơi đều đặn và tự học bơi biển cho đến khi bơi thuần thục. Tối rảnh tôi ra Bãi Trước ngắm biển đêm. Thình thoảng tôi về Sài Gòn tiếp tục công việc từ thiện với đoàn từ thiện mà tôi đã tham gia từ lâu. Tôi đi du lịch các nước, biển ước mơ từ thời thơ ấu trở thành hiện thực. Sau một thời gian, cuối năm 2012, tôi tìm được phòng tập Yoga rộng hơn và dạy ở đó cho đến ngày nay.

Cuộc sống tốt đẹp, sức khỏe tốt hơn, nhưng tôi vẫn có những câu hỏi chưa giải thích được. Đó là tại sao tôi bị trầm cảm? Tôi biết thỉnh thoảng thần kinh của mình vẫn bị kích thích vì những tác nhân nào đó, như khi cảm xúc của tôi bị chạm vào những nỗi đau từ ngày thơ ấu. Nỗi đau bị bỏ rơi của một bé gái xa cha từ vài tháng tuổi và gặp lại ông khi 8 tuổi nhưng sau đó là những thất vọng triền miên về tình cảm cha con. Tôi tự hỏi tại sao điều đó lại xảy ra với mình? Là sự ngẫu nhiên hay là số phận... Hãy gõ, cửa sẽ mở. Tôi vẫn nghiên cứu những đề tài liên quan về tâm lý học trẻ vị thành niên, về Freud, nhà phân tâm học nổi tiếng, nhưng tôi vẫn chưa tìm được câu trả lời một cách chính xác nhất. Tôi đọc sách Phật Giáo, và trong một lần đi đến chùa Phật Quang trên núi Dinh, tôi tình cờ mua được vài quyển sách của bác sĩ Brian Weiss. Sách của bác sĩ viết về đề tài luân hồi, tái sinh, nghiệp quả. Đọc chúng, tôi có một niềm vui sâu xa và sự đồng cảm vô tả. Hay đây là câu trả lời của mình? Tôi bèn tìm hiểu về cha tôi. Trước khi tôi sinh ra, ngày cha tôi còn nhỏ, ông bà tôi vì khó khăn hay vì lý do gì đó đã cho ông đi làm con nuôi, đến mãi năm 1955, khi cha 15 tuổi, gia đình ông bà tôi chuyển từ Miền Nam ra Bắc sống, cha tôi mới sum họp gia đình, cho đến năm 17 tuổi thì ông cưới mẹ tôi lại ở riêng. Tôi chứng ngộ ra rằng, việc cha tôi bỏ bê tôi, ko thương yêu tôi có lẽ xuất phát từ nguyên nhân này, như một nghiệp quả. Tôi thấy với anh chị tôi, cha tôi đối xử bình thường nhưng với tôi thì đặc biệt lạnh lùng, có lẽ là do chiến tranh ông phải xa tôi, cũng có lẽ hoàn cảnh đã nhắc nhở ông nỗi đau thời thơ ấu nên ông không gần gũi tôi được. Nhưng dù lý do gì thì cách đối xử của ông cũng để cho tôi một nỗi đau sâu sắc trong tâm hồn một đứa trẻ là tôi, mà sau này khi tôi cảm nhận được, tôi hoàn toàn thông cảm với ông khi ông còn là đứa bé bị cha mẹ cho đi phải sống với người lạ. Sự cảm thông này đã hóa giải sự oán hờn của tôi đối với cha tôi. Khi trong lòng không còn hờn oán nữa, thì mình được tự do. Cứ như thế, tôi suy ngẫm về các mối quan hệ nhân quả trong gia đình mình. Cho đến một ngày tháng 5 âm lịch năm 2016, khi tôi đến nhà cô Út tôi dự đám giỗ chồng cô, nhìn mọi người trong gia đình sum họp vui vẻ, tự nhiên tôi lại thấy ngực mình đau nhói, đau kinh khủng đến mức tôi phải về nhà trọ của mình sớm.

Tôi ngồi thiền rất lâu, hít thở hít thở cho tâm bình an, nỗi đau dịu xuống. Rồi tôi lại khóc. Một nỗi đau khác từ từ trào lên. Quá khứ như một cuốn phim quay chậm từ tiềm thức trở dậy. Tôi thấy mình là đứa bé 13 tuổi chứng kiến cái chết thê lương của người chú kếp Út vào năm chú năm chú 27 tuổi khi tôi về Bắc chơi. Tôi đã nghe kể ngày còn nhỏ, ông tôi giận, hay bắt chú nằm đầu kê lên thớt và ông hăm dọa sẽ chặt đầu nếu còn phá phách. Và tôi nhớ đến nỗi đau và sự sợ hãi kinh khủng của mình ngày chứng kiến cái chết của chú. Nhân quả chẳng? Rồi còn những người khác. Tại sao tôi lại thương yêu mẹ tôi và lúc nào cũng muốn che chở cho mẹ từ lúc còn nhỏ mãi đến khi mẹ tôi sống với anh trai tôi mới yên lòng? Thì ra theo lời kể, mẹ tôi đã được bên ngoại cho căn nhà cũ để xây dựng lại ngôi nhà bên nội. Rồi Bà Nội tôi luôn là người thương yêu tôi nhất trong tất cả đám cháu chắt.

Chỉ là sự nhân quả luân hồi. Một ánh sáng vụt đến xóa tan màn u minh bao phủ, xua tan sự đau khổ mà trong suốt thời gian qua nó là nguyên nhân của căn bệnh trầm cảm của tôi cho đến giờ. Tôi là ông nội tái sinh. Ông mất năm 1967 và tôi sinh năm 1970. Ông sinh ra đúng là tôi, người có thể tiếp tục làm những việc dang dở, chịu nhận những nghiệp báo mà ông gieo và trả những ân tình mà ông gặp, để rồi khi nghiệp đã trả xong với gia đình, Tôi, một con người mới tiếp tục sống cuộc sống của mình, ở một nơi khác, với một nghề nghiệp khác hẳn. Ngộ ra rồi, tôi thấy cuộc sống của mình tự do và hạnh phúc hơn bao giờ hết. Nếu tôi chấm dứt được vòng quay ân oán vay trả, thì cuộc sống không còn sự luân hồi đau khổ nữa.



### 30 Tháng 10, 2016

Công tác từ thiện tại xã Hòa Bình, huyện Tam Nông, tỉnh Đồng Tháp.

Trao tặng 100 phần quà cho các hộ nghèo. Bao gồm:

1. 1.000 kg gạo
2. 100 thùng mì gói
3. 100 kg đường
4. 100 chai dầu ăn 1L
5. 111 cái mừng
6. 100 cái mền

Đến thăm trường cấp 3 Tràm Chim tại Đồng Tháp và trao tặng 1.010 quyển tập. Thành phần tham gia bao gồm 17 người. Chúng tôi đã đến điểm hẹn hơi trễ so với dự định vì một vài vấn đề nhỏ như xuất phát trễ hay chờ xe đưa đón vì cầu yếu (trọng tải dưới 15 tấn)

[Nhóm từ thiện Yoga Sài Gòn | Facebook](#)



### 20 Tháng 11, 2016

Công tác từ thiện tại trung tâm điều dưỡng tâm thần tại Tân Định, tỉnh Bình Dương. Trao tặng 100 thùng mì gói & 15 túi sữa bột Nuti 400gr, phục vụ 1.300 phần ăn trưa cùng 1.300 hộp sữa Dutch Lady 170ml.

Thành phần tham gia bao gồm 41 người. Hàng ngày có một vài người phụ trách nấu ăn cho các bệnh nhân tại trung tâm và họ phải nấu đến 4 bữa ăn/ ngày. Những bệnh nhân ở đây ăn rất ít thịt và rau vì vậy họ phải nấu rất nhiều cơm.

[Nhóm từ thiện Yoga Sài Gòn | Facebook](#)



### 18 Tháng 12, 2016

Công tác từ thiện tại chùa Thiên Bình, tỉnh Đồng Nai.

\* Đã trao tặng 50 thùng mì tôm; 3 thùng sữa bột Dielac 1,2,3 (900gr); 4 thùng sữa Dutch Lady 170 ml, 12 túi lát UniDry, 130 phần quần áo và bánh kẹo.

\* Phục vụ 160 phần ăn trưa.

Thành phần tham gia bao gồm 35 người. Các bạn nhỏ ở đây rất ngoan, các bạn đã tự rửa chén bát sau khi ăn trưa xong [Nhóm từ thiện Yoga Sài Gòn | Facebook](#)



Hoạt động từ thiện sắp đến: chúng ta sẽ đi đến tỉnh Ninh Thuận để trao 110 phần quà Tết bao gồm gạo, đường, mì gói, dầu ăn, mùng, mền, bánh kẹo và quần áo cũ. Sau đó chúng ta sẽ đi đến Đà Lạt. Lịch khởi hành: 8 giờ sáng, thứ 7 ngày 14 tháng 1 năm 2017 và quay về lúc 10 giờ tối Chủ Nhật. Liên hệ: Chị Jivika (Trang) - yentrang17@yahoo.com



## Kiirtan Tour: Dada Devarainjana

Về bên này được vài hôm rồi mà vẫn còn ngây ngất với cái tour kiirtan nho nhỏ. Từng điểm một là một sự đặc biệt khó tả.

- Cái điểm đầu tiên (tối thứ 6 - Yoga Hoa Sen) là sự chật chội để tạo nên một làn sóng quá đổi mạnh, trống đàn hòa vào nhau với âm thanh mạnh nhất có thể, và tù và thì được thổi không ngừng nghỉ, mọi người như ở trong cơn say vậy. Nghe "đòn" còn có người bị "lên đồng" nữa... và có kẻ ngủ không được tối đó.
- Điểm thứ hai (sáng thứ 7 tại nhà cô Nguyễn Thị Liên, Quận 2), là sự kết nối của tối hôm trước, do quá căng nên hôm đó hơn 10 dây đàn bị đứt, đánh bài nào là đứt dây bài đó. Hầu hết là người mới, nhưng chẳng sao cả, "ta cứ hòa vào dòng chảy của tình yêu". Đặc biệt nữa "good food".
- Sáng chủ nhật tại quận 11, Baba bảo là phải có mâu thuẫn thì mới cảm nhận rõ hơn tình yêu, "no pain no gain". Không khí có vẻ nóng lên với việc trang trí.... mọi thứ phải được chuẩn bị hoàn hảo mà. Nhưng nơi này cái tình yêu và sự kết nối của nó được cảm nhận rõ rệt. Nước mắt, sự cảm thông. Và rất đặc biệt là có sự tham gia của margiis từ Cần Thơ và Hậu Giang.  
- Điểm cuối, Yoga Balance, Samgacadvam, di chuyển cùng nhau. Khi mà tiếng hát của người "ca sĩ" đã tắt thì còn đó những chiến hữu, kẻ đàn người hát. Tất cả để cảm nhận được Ngài. Chỉ có Ngài, người muốn tour kiirtan, Ngài là người hát, đàn... và cũng là người hưởng thụ...  
Hãy tiếp tục nhá các chiến hữu...

Gửi tới Hà Nội, thật may mắn vì đã ở đó, đã hát kiirtan cùng nhau và phục vụ cùng nhau. Mọi người hãy hát kiirtan nhiều hơn nữa để Baba lúc nào cũng hiện hữu ở đó.

***"Qua Sa'dhana, chúng ta sẽ chuyển động gần đến Đấng Tối Cao.  
Nhưng qua Kiirtan, Đấng Tối Cao sẽ dịch chuyển gần đến người sùng tín."***



Vạn vật đều chuyển động. Trái đất chuyển động, mặt trời cũng chuyển động, và cùng với sự việc này là toàn thể gian. Không có gì đứng yên một chỗ. Thế nên những ai đang ở trên thế gian này cũng đều phải chuyển động cùng với cái thế gian đang chuyển động này. Và họ sẽ đi về đâu? Mục tiêu của họ là gì? Họ phải trở về Parama Purusa, nơi họ đã xuất phát. Thế nên, Người là khởi điểm, Người là điểm khởi đầu, và Người là điểm kết thúc của mọi sinh vật.