

# TÔI ♥ YOGA

**TÔI YÊU YOGA : ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
Bản tin số 23, Quý 2 Năm 2017



**Ngày Quốc tế Yoga**  
**Tại Vũng Tàu, Cần Thơ và Tp. Hồ Chí Minh**



# Chào mừng tất cả mọi người!

# Nama'ska'r

## 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: Email: [tyyhcm@yahoo.com](mailto:tyyhcm@yahoo.com)

### ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

[www.yogahoasen.com](http://www.yogahoasen.com)  
[www.anandamarga.org](http://www.anandamarga.org)  
[www.anandauma.weebly.com](http://www.anandauma.weebly.com)

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,*

Các hoạt động trong ba tháng vừa qua đã tạo ra nhiều cảm hứng. Và chúng ta có rất nhiều hoạt động. Các hoạt động nổi bật được những bạn đã nhận được cảm hứng từ các hoạt động này kể lại và hi vọng rằng khi đọc những bài viết ấy mọi người sẽ nhận ra có biết bao người trong gia đình Ananda Marga cũng cùng suy nghĩ như mình. Baba đã mang chúng ta đến gần nhau với thiện ý. Để chúng ta cùng nhau học hỏi và tiến bộ và cùng tham gia vào cuộc sống cống hiến cho Ngài và nhân loại.

*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: 097.767.4902)

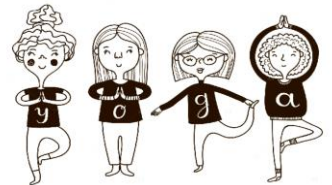
**18h00-20h00** tại; Lầu 2, 46 Nguyễn Văn Thủ, Q. 1, TP. HCM (Trung Tâm Dạy Nghề Quận 1)

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

Chào mừng tất cả mọi người!	2
Các sự kiện sắp tới	2
Svadyaya	3
Trại nhịn ăn Cần Thơ	4
Yoga – Gắn kết gia đình	5
Sự phát triển của Master Unit	7
SỨC KHỎE	8

## CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

Akhanda Kiirtan 30/7  
Kiirtan tour: 12-20/8



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.

## Kiirtana xóa tan những thảm họa

Như tôi đã nói ngày hôm qua rằng hát kiirtana là sự trợ giúp đầy quý giá trong thực hành tâm linh để đẩy nhanh tốc độ của quá trình con người tiến đến Ý thức tối cao – “Sádhanásaháyakam.” Nhưng kiirtana không chỉ giúp ích trong phạm vi tâm linh mà còn mọi mặt của cuộc sống ; nó đẩy lùi các vấn đề về thể chất và cả những sự khổ tâm. Kiirtana chống lại những khó khăn trần tục và cuối cùng trở nên chiến thắng.

Điều này xảy ra như thế nào? Tại thời điểm kiirtana, nhiều người sùng tín tập hợp lại và tất cả những năng lượng thể chất của tập thể vận hành một cách thống nhất. Nhưng hơn thế nữa những năng lượng về tinh thần tập thể của họ cùng chảy về một kênh dưới nguồn cảm hứng của Parama Purusa (Ý thức Tối cao). Vì vậy rất nhiều tâm trí được Parama Purusa yêu thương, và rất nhiều tâm trí được chỉ dẫn và truyền cảm hứng bởi Ý thức tối cao đó. Tại nơi kiirtana, không chỉ có một sự tập trung rất lớn của năng lượng thể chất mà còn có năng lượng về tinh thần, sẽ xóa đi những sự đau khổ tích lũy từ thế giới vật chất hợp thành từ năm yếu tố.

Hơn thế nữa, những người thực hành kiirtana là những con người sùng tín với Đấng tối cao, và họ đã đặt vị trí ngai vàng cho Parama Purusa trong tim họ. Vì vậy khi thực hành kiirtana, Parama Purusa ngay lập tức tiến đến và giữ lấy vị trí ngai vàng trong tim họ. Chỗ ngồi thiêng liêng trung tâm vũ trụ đã dời về đó. Điểm này trở thành vị trí quan trọng của Parama Purusa.

Tại sao Ngài đến đây? “Tôi sẽ không ngồi vào vị trí ngai vàng trong trái tim những người sùng tín” – Parama Purusa không thể nói điều này. Ngài sẽ phải ngồi vào vị trí đấy, Ngài bắt buộc phải làm như vậy. Bằng cách này những tâm trí riêng rẽ, dưới nguồn cảm hứng nhận được từ Parama Purusa, sẽ trở nên mạnh mẽ không cưỡng lại được. Không còn những khó khăn thuộc về thế giới vật chất nào có thể đứng vững trước sức mạnh tâm linh to lớn của họ. Vì vậy kiirtana có ích không những cho việc thực hành tâm linh mà còn giúp đẩy lùi những khó khăn về vật chất.

Những đau đớn thể chất của thế giới vật chất thường gây ra một phần bởi tự nhiên và một phần bởi chính con người. Bây giờ, bất cứ những đau khổ về thể chất có thể gặp do bẩm sinh hoặc do con người gây nên – nếu mọi người cùng kiirtana tập thể, những đau khổ sẽ liền được xóa tan sau đó. Trong trường hợp thảm họa thiên nhiên như lũ lụt, nạn đói, hạn hán hoặc bệnh dịch, hoặc thảm họa do con người gây ra, những nỗi đau khổ và sự tra tấn - nếu kiirtana được nâng lên với sự chân thành tột độ, nó sẽ đem đến sự cứu rỗi trực tiếp ngay lập tức.

Thêm vào đó, kiirtana cũng xóa tan những đau khổ về tinh thần, những nỗi khổ đang tồn tại, và cả những nỗi khổ chưa xuất hiện nhưng có thể tiên đoán trước được. Nếu kiirtana được thực hành trước đó thì những vấn đề sắp xảy đến sẽ biến mất. Tại sao chúng lại biến mất? Chúng được xóa tan không những chỉ bởi sức mạnh tinh thần tập thể của nhiều người mà còn do sự va chạm của nhiều tâm trí di chuyển với tốc độ cực lớn dưới nguồn cảm hứng của Parama Purusa.

Tại nơi thực hành kiirtana, không chỉ có người hát kiirtana mới cảm nhận được lợi ích, mà những người không tham gia – và cả những người sẽ không tham gia và những người không thích cũng sẽ được hưởng lợi! Những người lắng nghe kiirtana một cách chân thành sẽ được hưởng lợi ích, và những người không lắng nghe một cách chân thành mà chỉ thoáng nghe một cách vô tình cũng sẽ được hưởng lợi. “Shraddhayá helayá vá” – “với sự tôn kính hoặc là không.”

Đó là lý do tại sao tôi nói đó là sự bắt buộc cho những con người thông minh, khôn ngoan, tài giỏi, luôn luôn thực hành kiirtana, bất kể thời gian nào, ở đâu và với ai. Và những người thực hành kiirtana hãy luôn nhớ rằng Parama Purusa sẽ luôn ban phước lành cho họ.

*Shrii Shrii Ananda Murti*

*16 tháng 05 năm 1982 tại Calcutta*

Xuất bản trong: *Ánanda Vacanámrta* Phần 22 [không xuất bản bằng tiếng Anh]



Love is Everywhere

# CẨM TƯỜNG KHÓA HỌC VỀ CHƯƠNG TRÌNH YOGA NGHỈ DƯỠNG VÀ GIẢI ĐỘC CƠ THỂ TẠI CẦN THƠ NGÀY 23 & 24 THÁNG 4 NĂM 2017

Tôi đang đứng nhìn chăm chú vào thầy yoga Dada Yukteshananda đang mê say thực hiện động tác pha nước chanh, muối cho các học viên uống để xả độc qua một ngày nhịn ăn trước đó, động tác thêm muối vào khuấy đều rồi nếm thử cùng với lời giải thích chân tình một cách say sưa không hề thấy mệt mỏi trên mặt dù suốt ngày hôm qua giảng dạy thay phiên cùng cô Didi Ananda Carushila' theo 3 chủ đề lớn Thiền, Nhịn ăn thanh lọc cơ thể và rửa mũi, rửa mắt, xen vào là múa kiirtan, tập asanas và các trò chơi nghệ thuật minh họa, mà ngay cả những người trong đoàn cô Didi, cô Khanh (Kalyanii), cô Hiếu Anh (Advaeta) đều dốc hết sức lực, trở hết nghề làm sao cho học viên, tiếp thu được, rõ ràng cả đoàn thể hiện sự đam mê yoga chỉ có đa mê mới làm được như vậy mà thôi. Thật xúc động một cảm giác đã chạm vào trái tim của tôi, họ vì tình thương nhân loại, tình người cao quý, không có ranh giới quốc gia lãnh thổ. Dada từ Ấn Độ, Didi từ Thái Lan là những tu sỹ đến Việt Nam truyền dạy yoga đi đến thành phố các tỉnh khắp nơi, không ngại khó khăn, không phân biệt ngày và đêm.

Tôi giật mình cắt dòng suy nghĩ khi mọi người kéo ra sân để xem phần thực hành rửa mũi, rửa mắt của Dada và học viên thay phiên làm theo.

Theo dòng thời gian trôi, các hành động kế tiếp được thực hiện, học viên uống nước muối chanh để xả độc chất qua đường tiêu tiểu, sau đó là buổi ăn yoga gồm sữa chua, trái cây các loại, sữa đậu nành đặc biệt là nôi cháo yoga các thứ đậu, cà rốt, thêm gia vị mà Dada đem từ Ấn Độ qua do cô Nga giáo viên yoga ở đây nấu từ sáng sớm, một nôi cháo đầy dinh dưỡng, ăn ngon tuyệt vời.

Ôi bao nhiêu tình thương, hạnh phúc đông đầy khi mọi người xúm nhau, tụ lại chụp hình lưu niệm, trên mặt nở nụ cười như muôn ngàn đóa hoa nở rộ, thật là hạnh phúc trong bầu không khí ấm áp.

Bây giờ chúng tôi phải chia tay rồi, thật là luyến tiếc, mọi người ra về đều mang một dấu ấn tốt đẹp mà mẫu số chung là phải thay đổi nhận thức, thay đổi lối sống, quyết tâm tập luyện yoga để cải thiện sức khỏe, một hạnh phúc bền vững, một tấm lòng nhân ái và xây dựng xã hội tốt đẹp.

Không còn nghi ngờ điều gì nữa, khi những bằng chứng sống, những người luyện tập yoga trước đây và đang ngồi đây kể lại những bệnh tật khủng khiếp của mình chỉ có yoga đã giúp họ vượt lên chính mình và bây giờ trở thành giáo viên yoga, đây là một điều khẳng định chúng ta sẽ luyện tập thành công chỉ còn chờ thời gian và sự kiên nhẫn của chúng ta mà thôi.

Tôi xin phép thay mặt các học viên tham dự gửi lời cảm ơn chân thành đến đoàn huấn luyện yoga và ban tổ chức chương trình, ban hậu cần và lời chúc sức khỏe, hạnh phúc và thành đạt.

Lời chào thân ái

Hv Nguyễn Văn Tâm (Tarit)  
Trung Tâm Yoga Phường An Cư, Ninh Kiều, Cần Thơ  
Ngày 24/4/2017



## TỔ CHỨC DÃ NGOẠI VÀ TẬP YOGA “GIA ĐÌNH YOGA CỦA BÉ VÀ THIÊN NHIÊN” Ở ĐẤT MASTER UNIT MỚI

“Our Yoga Family and Nature” at new Dada’s Master Unit.

**Tân Uyên, Bình Dương**  
**4 Tháng 6 / June (Chủ nhật / Sunday)**

05:45 – 06:00: tập trung tại Văn Thánh  
gathering at Van Thanh

06:00 – 07:30: khởi hành đi Master Unit (xe 29 chỗ)  
depart to Master Unit (29 seat bus)

07:30 – 08:30: chuẩn bị / preparation

08:30 – 12:00: Activities

12:00 – 12:30: Kirtan - Thiên

Kiirtan - Meditation

12:30 – 13:30: Cơm trưa / Lunch

13:30 – 14:00: dọn dẹp / cleaning up

14:00 – 14:30: khởi hành về Văn Thánh - TPHCM  
return to Van Thanh – HCMC

Please contact: Advtaeta; Tel.0907010317  
email: phamthhieuanh777@gmail.com



Ngày 1/6 – Quốc tế thiếu nhi năm nay rơi vào ngày giữa tuần. Bố Mẹ bận bịu công việc, về nhà thì đã nhá nhem tối nên cũng chỉ có thể tranh thủ chở con đi vòng vòng thành phố chơi, ghé các quán xá đông đúc chật chội rồi xong về lại tổ ấm. Thấy cũng trạnh lòng thương 2 đứa nhỏ. Những ngày nghỉ hè, các con cũng chỉ quanh quẩn cả ngày trong bốn bức tường. Người lớn đâu được nghỉ hè mà chơi với con!

Cũng may trước đó 2 tuần, chị Kalyanii có gọi điện hỏi xem có muốn tham gia chương trình Yoga cho thiếu nhi không. Đợt này hội tổ chức cho cả gia đình, Ông Bà, Cha Mẹ, Con Cháu luôn. Khỏi phải nói, đúng là cầu được ước thấy, mình hào hứng nhận lời ngay. Đối với mình, không gì quý giá hơn những chuyến đi cả nhà như thế này. Và đặc biệt là được về với thiên nhiên, với những bạn bè Yoga lâu năm gắn bó.

Chào đón gia đình mình là 1 màu xanh mát rười rượi của Master Unit Tân Uyên, Bình Dương. Hai nhóc nhỏ nhà mình hào hứng phi ngay xuống xe và chạy nhảy thỏa thích dưới tán me mát rượi. Các con như được ‘mở cũ’ vậy. Đối với những đứa trẻ thành phố như các con, những ngày được vui chơi, về với thiên nhiên như vậy thật sự vô cùng quý giá.

Các con chỉ chỗ nào cây mận, cây me, sơ ri, cam, quýt, bưởi, mít... rồi con còn biết cái liềm để cắt cỏ nữa. Thêm vào đó là có rất nhiều bạn cùng trang lứa, anh chị lớn mà gọi nôm na là Nhóm Bé và Nhóm Bự. Các con hòa nhập rất nhanh, chẳng mấy chốc mà đã chơi đùa tíu tít với nhau như thân quen từ khi nào.

Chương trình tổ chức rất dễ thương và gần gũi. Các con được dạy Yoga, dạy hát, dạy trang trí đĩa hoàn toàn từ cây cỏ thiên nhiên, được xem múa rối do Nhóm Bự biểu diễn nữa.

Điểm son của chương trình đối với phụ huynh như mình là buổi nói chuyện của chị Revati: Bạn muốn con phát triển như thế nào ?

Continue page 6

Đúng là lâu nay mình làm mẹ theo bản năng và cảm tính thôi chứ chưa thực sự hiểu ích lợi của việc giáo dục con từ nhỏ. Chỉ cần chơi với con (15~20'), dạy con việc nhà đã là những việc rất ích lợi cho bản thân con và hình thành tính cách, sự tự giác và lòng tự trọng cho con. Chị đưa ra những ví dụ, dẫn chứng rất hay, gần gũi mà thuyết phục. Ôi hay quá! Đúng là những điều mình đang cần đây rồi.

Bữa trưa cũng được tổ chức rất chu đáo. Đêm trước, 2 Dada đã phải hy sinh giấc ngủ để nấu 3 nồi cơm to cho cả đoàn. Tinh thần hy sinh vì người khác không ở đâu bằng nhỉ. Đây là lần đầu tiên mình được thưởng thức gạo Ấn Độ, hạt dài cả 2cm, rất mềm và thơm, cà ri đậu gà, khoai, bắp, đu đủ, dưa hấu.... chắc 2 Dada vừa nấu vừa hát kiirtan, thiên nấu ăn nên món nào cũng thấm đẫm vì thơm ngon của tình yêu thương bao la rộng lớn. Thật sự, ai ăn cũng tấm tắc khen ngon.

Các con vui chơi thoải mái còn được 1 bịch quà xách về nữa chứ. Đối với các con, ngày hôm nay là một ngày thật tuyệt vời. Có Bố Mẹ, Ông Bà, có anh chị, bạn bè cùng tụ họp với nhau để chơi đùa, để học hỏi trong không khí tràn đầy tình yêu thương của Yoga. Và những ký ức tuyệt vời này sẽ theo các con trong nhiều, nhiều năm nữa... Và giờ đây, đối với các con, yoga không phải dành cho người lớn, người già mà đó là một hội nhóm, một cộng đồng đầy tình yêu thương, nơi con có thể cùng vui đùa, cùng học hỏi, cùng tiến trong cuộc đời này.

Và chắc chắn rằng các con thấy được Yoga thật gần gũi, tự nhiên và gần gũi như hơi thở của mình vậy.



*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](mailto:phamthihieuanh777@gmail.com)*

# Sự phát triển của Master Unit từ tháng 01 – 07/ 2017

1. Làm hàng rào khu vực mới ở mảnh đất phía trước.
2. Cải tạo khu vực lều (thay mái lá và lót gạch).
3. Sửa chữa hàng rào bị hỏng (dài 10m) để tránh trộm vào vườn chuối.
4. Sửa chữa mái nhà và kho.
5. Trồng 10 cây Sara.
6. Trồng hoa ven hàng rào.
7. Trồng cây dọc bờ sông.
8. Mở rộng vườn trồng rau.
9. Trồng hơn 150 cây ăn quả.



Trước



Sau



Trước



Sau

**Parvatásana** (tư thế quả núi) hoặc **halásana** (tư thế cái cày): Từ tư thế sarváṅgásana, dần dần đưa 2 chân về phía sau xa đến mức có thể. Để những ngón chân chạm đất. Duỗi 2 tay nằm xuống đất đặt 2 bên cơ thể. Thời gian: Như tư thế sarváṅgásana.

**Lợi ích:** Như tư thế đứng trên vai. Thêm nữa, các cơ quan trong ổ bụng được trẻ hóa, cột sống được tiếp thêm máu để làm lạnh các chỗ đau lưng, chuột rút ở tay, xơ cứng ở vai và cùi chỏ; đau khớp và đau thắt lưng. Tư thế này tạo sự nhẹ nhàng và linh hoạt.



Parvatá'sana or Hala'sana



Thật tuyệt vời khi lần đầu tiên chúng ta cùng nhau tham gia chương trình “Kiirtan tour” tại Việt Nam ( 12 - 20/8/2017)

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 với Parama Purusa, nơi họ xuất phát. Thế nên, Người là khởi điểm, Người là điểm khởi đầu và Người là điểm kết thúc của mọi sinh vật.

(Ananda Vacanamrtam XIV, 74 Shrii Shrii Anandamurtii)

Hãy cùng với Dada, Didi, nhóm Rawa Sài Gòn và các Margii ở khắp các tỉnh, bằng cách kết nối và liên hệ với nhau, chúng ta sẽ đem Kiirtan lan tỏa rung động tâm linh, tình yêu thương, suy nghĩ và năng lượng tích cực, bình yên vào vũ trụ, trong cuộc hành trình 10 ngày : Sài Gòn – Cần Thơ – Vũng Tàu – Nha Trang – Đà Nẵng – Hội An – Đà Lạt - Sài Gòn.

Đó là cách bạn có thể tạo ra ánh sáng của sự thoải mái, lạc quan và sức mạnh tinh thần cho chính mình và cho những ai đang trong tình trạng tuyệt vọng – và tự bảo vệ mình khỏi ảnh hưởng xấu từ môi trường tiêu cực.

Cùng nhau chúng ta hãy truyền ánh sáng : hoặc trở thành ngọn nến hoặc làm tấm gương để phản chiếu những tia sáng từ ngọn nến 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” - Baba.

BABANAM KEVALAM - TÌNH YÊU THƯƠNG HIỆN HỮU KHẮP MỌI NƠI.