



TÔI ♥ YOGA

BABA NAM KEVALAM ♥ HÃY CÙNG LAN TỎA TÌNH YÊU THƯƠNG



ANANDA MARGA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
Bản tin số 24, Quý 3 Năm 2017

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,

Hoạt động nổi bật của quý này là Kiirtan tour. Chúng ta xuất phát từ Cần Thơ, sau đó lần lượt di chuyển đến Vũng Tàu, Nha Trang, Hội An, Đà Nẵng và Đà Lạt. Đây thật sự là một trải nghiệm thú vị và tràn đầy cảm hứng. Chúng tôi hy vọng rằng mọi người sẽ được truyền cảm hứng để tổ chức nhiều buổi kiirtan hơn nữa mọi lúc mọi nơi có thể.

Cách tốt nhất để phục vụ Parama Purusa trong lĩnh vực tâm trí là thực hành kiirtan dâng lên Người với tình yêu thương và lòng sùng tín. Khi Parama Purusa thấy "nhiều tâm trí đang tuôn chảy về Ta", Người tất nhiên có cảm giác nhẹ nhàng, và như vậy chuyển động tập thể này sẽ có lợi cho cả cá nhân lẫn tập thể. Hoạt động tổng hợp hướng về Đấng Tối Cao chắc chắn sẽ làm giảm mức độ phức cảm xuất phát từ những xung đột và va chạm thường xuyên trong xã hội ngày nay.

*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
Đăng ký dự khóa huấn luyện Lối sống tâm	4
Kiirtan tour	5
SỨC KHỎE	8

CÁC SỰ KIỆN SẮP TỚI

8/10	Kiirtan 3 tiếng / Akhanda Kiirtan
20/10	Tổ chức kỷ niệm ngày lễ Diipavalii
4-5/11	Hội Thảo Miền Nam 2017
10-12/11	Hội Thảo Miền Bắc 2017 (kỷ niệm 20 năm Ananada Marga)



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.

Hệ thống Sinh lý – Tâm lý – Tâm linh của Kiirtana (múa hát tâm linh)

Ngày tháng không rõ

Một hành động có thể được xem là “chung cuộc” nếu nó thỏa mãn những điều kiện sau: (1) nó đã được tuân thủ hoàn toàn và (2) kết quả của sự tuân thủ ấy nằm trong tay [Đây là “chung cuộc”, hay “hoàn tất”].⁽¹⁾

Chúng ta lập đi lập lại siddha mantra (*tất đạt chú*) (Bábá náma kevalam) theo những âm điệu khác nhau.⁽²⁾ Sự [hoàn tất] là gì? Chúng ta hãy lấy một thí dụ. Tôi bước qua ngưỡng cửa, và kết quả của việc ấy là tôi đi vào phòng. Việc thốt ra, trong đầu hay thành tiếng, âm tiết đầu tiên của câu chú giống như bước qua ngưỡng cửa và đi vào một thế giới mới. Sự hoàn tất đúng đắn công việc sau khi bước vào [thế giới] mới đạt đỉnh điểm là kết quả mang lại cảm giác chân phúc và hoàn hảo. Cảm giác này hóa thân thành niềm vui.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta hít vào trước và thở ra sau. Câu chú được lập đi lập lại theo nhịp điệu âm tiết hít vào và thở ra. Hành động hít thở trong lĩnh vực trần tục không có mục đích gì cả trong đời sống cả nhân. Hít thở là một hành động, nên một sinh vật luôn bận rộn vào một hành động nào đó. Nỗ lực thường xuyên được gọi là yatamána (*tôi đang cố gắng*). Đây là giai đoạn đầu tiên của sự tiến bộ. Ở giai đoạn hai, ta muốn lên cao hơn với quyết tâm vững vàng là phải đạt cho được mục đích của ta. Và trong khi làm như vậy, ta ở tư thế kiểm soát một số khuynh hướng tâm trí nào đó của mình trong một lúc, nhưng không kiểm soát được những khuynh hướng tâm trí khác. Giai đoạn này được gọi là vyatireka (*tôi phải thành công*). Ở giai đoạn này ta đạt được sự tập trung một lúc và rồi lại đánh mất nó.

Rồi đến ekendriya (*tôi kiểm soát được hoàn toàn một khuynh hướng tâm trí nào đó*), giai đoạn ba trong tiến bộ khi thực hành sádhana (*rèn luyện tâm linh*). Đây là giai đoạn ta kiểm soát được một khuynh hướng tâm trí nào đó, và sự kiểm soát ấy bền bỉ hơn. Do việc thường xuyên lập đi lập lại, câu chú vang lên trong tai ta. Trong khi ngồi thiền, sádhaka (*hành giả*) có thể thấy Íśta (*Thượng Đế của riêng mình*) của mình di chuyển xung quanh mình, và mùi gỗ đàn hương hay hoa hồng tỏa ra từ cơ thể Íśta. Có khi ta đón nhận được mùi hương ấy và có khi lại không.

Giai đoạn thứ tư gọi là vashiikára (*kiểm soát toàn bộ các khuynh hướng tâm trí*). Ở giai đoạn này ta đặt mình vào quán tưởng Parama Puruśa, để thỏa mãn người mà ta đang thực hành kiirtana. Ở đây ta hoàn toàn phó thác mình trước Parama Puruśa, và ta đặt mình dưới sự kiểm soát hoàn toàn của Parama Puruśa.

Như vậy có bốn giai đoạn – bốn giai đoạn cùng một lúc khi hít vào, và lại bốn giai đoạn ấy khi thở ra.

Nên có tất cả là tám mặt, và một siddha mantra phải nhất thiết có tám âm tiết – nó phải là aśtáksarii (*bát âm ngữ*),⁽³⁾ [cũng như] mỗi một âm tiết của Íśta matra (*câu chú cá nhân*) đều có tầm quan trọng riêng của nó. Bábá náma kevalam là siddha mantra. Khi ‘bá’, âm tiết đầu được thốt ra, cảm giác phải là, “Tôi đang bước qua ngưỡng cửa và đi vào một thế giới mới,” và khi ‘ma’, âm tiết cuối được thốt ra, cảm giác phải là, “Tôi đã hoàn thành nghĩa vụ của mình.” Nếu thực hành kiirtana với những cảm giác này, thì trong vòng hai hay ba phút, hiệu quả sẽ nhập cuộc.

Toàn bộ siddha mantra phải được thốt lên đầy đủ trong mỗi câu của âm điệu - Bábá náma kevalam – chứ không phải chỉ một phần – trong khi thực hành kiirtana. Nếu không làm thế, kiirtana không thể được xem là kiirtana hoàn hảo. Phải thực hiện mọi việc một cách có phương pháp. Bấy giờ con sẽ thường thức và [hoàn tất] kiirtana một cách đúng đắn.

Chú thích:

- 1) Từ tiếng Phạn tương đương của “hoàn tất” không thấy rõ trong bản đánh máy đã bị bỏ đi ở đây – Biên tập
- 2) Khi Bábá náma kevalam được hát theo âm điệu, một nguyên âm được thêm vào chữ kevalam để theo đúng âm điệu – kevalama. Khi thêm vào như vậy, mantra có tám âm tiết, điểm này sẽ được bàn dưới đây. – Biên tập
- 3) Tám âm tiết – Biên tập

Xuất bản trong sách: Ánanda Vacanámrtam (*Diễn văn Chân Phúc*) Tập 30

KHÓA HUẤN LUYỆN LỐI SỐNG TÂM LINH

"Tâm linh là gì ? Khác với mê tín dị đoan như thế nào?" .Tôi tham gia khóa Huấn luyện lối sống tâm linh (Spiritual life style training) từ ngày 03/08 đến 09/08/2017 ở nhà Didi để tìm câu trả lời .Khoảng thời gian tuyệt vời , tràn ngập tiếng cười và điều mới lạ.

Với nhiều mong muốn, tôi chuẩn bị đủ thứ mà cuộc sống tâm linh có cần những thứ đó đâu! (Vật chất luôn vật vã ! ☺).Chính xác hơn là Didi đã chuẩn bị sẵn sàng tất cả.

Buổi đầu tiên với nhiều bỡ ngỡ , chưa hiểu hết thời khóa biểu đã được chia cụ thể khoảng thời gian và công việc cho từng người .Nghe giải thích và thực hành , tôi biết rõ hơn. Tóm lại là một ngày tập Asana 2lần, học 3 buổi, cơm 3 bữa, thiền 5 lần (nhiều dữ ta!☺) ngoài nhiệm vụ cá nhân thì tự do hoạt động .Mỗi ngày chỉ có 1 tiếng dùng điện thoại vào buổi chiều .Không điện thoại ,đời vẫn vui mà!☺.

Mỗi bài học làm mở rộng kiến thức và tình cảm trong tôi .Trước buổi học ,tắm sơ và hát Kiirtan tạo cảm giác mát mẻ ,tinh thần thư giãn làm tâm trí dễ đón nhận ý tưởng .Tập Asana đều đặn kéo dài cột sống của tôi .Cảm giác cột sống dẻo dai , linh hoạt kéo dài đến tận thời điểm hiện tại .Thức dậy lúc 04g30, vệ sinh cá nhân , 05g sáng là thời gian đặc biệt (thời gian của Thượng Đế) làm Páincajanya . Buổi tối ,A'varta Kiirtan xong, mới được đi ngủ. Trước bữa ăn ,hát Kiirtan để thức ăn trở thành Prasa'd .Hát Kiirtan suốt ngày .Bây giờ ,tôi có lúc vu vơ hát Kiirtan một mình ☺ .

Ngày nhịn ăn ,Didi dặn không nên nói chuyện ,cười giỡn ,ca hát ,làm những việc mất năng lượng... Ngày trôi qua nhanh .Buổi tối ,hát Guru Puja nhanh tốc hành để đi ngủ .Nhịn ăn khô cũng dễ .Ngày trước và sau khi nhịn ăn, lượng thức ăn nên giảm . Ngày nhịn ăn ,tôi có thời gian làm thêm vài việc . Tôi đã từng bị đói đến tay run , không thể làm gì . Bây giờ khác lắm rồi ,tôi bình tĩnh giải quyết công việc mà không bị cơn đói ảnh hưởng .

Trong buổi học ,trò chơi khám phá tính cách ,tâm trí giúp tôi hiểu về bản thân , làm tinh thần sáng khoái. Trò chơi chiếc xe và tài xế làm tôi suy nghĩ về con đường tâm linh và cách đi trên con đường đó .Chưa thấu hiểu hết nhưng tôi biết nên làm gì ,thế là đủ .

Những câu chuyện về Baba làm tôi muốn biết nhiều về Ananda Marga. Tôi hiểu hơn về Guru ,Mantra ,Kulakundalinii và Thiền . Tôi thiền tiến bộ ,ít bị ngủ trong lúc Thiền ☺. Từng bước nhỏ ,chậm mà chắc ,tôi mong thấu hiểu những bài học .Mà dường như , tôi đang đi từ thắc mắc này sang tò mò khác.

Cuộc sống vẫn vậy. Tôi có gì đó thay đổi (mà không có gì thay đổi thì tôi vẫn thêm tuổi mỗi ngày☺). Vẫn công việc đó, tôi cảm nhận nhẹ nhàng , vui vẻ và hành động, phản ứng đơn giản , tích cực . Sự tiến bộ diễn ra mỗi ngày. Xin cảm ơn tất cả.

Lần đầu tiên tổ chức, tôi may mắn được học. Mong sắp tới có nhiều khóa huấn luyện , mọi người tham gia và trải nghiệm☺ .

Rainjana



I ♥ YOGA 4





Tên tâm linh của mình là Surya (cám ơn Didi Carushila đã đặt tên tâm linh cho em thật ý nghĩa) Vì bận làm kinh tế, lập gia đình và sinh con mình đã ngưng tập Yoga trong thời gian khá dài. Bé của mình lúc này mới được 8 tháng. Vậy động lực nào mình lại đăng ký tham gia 9 ngày với Kiirtan tour?

Stress và di chứng khi sinh làm đốt xương cột sống dĩ đã bị trật lại ngày càng đau nhói khiến mình không thể ngồi lâu được, di chuyển bất tiện làm ảnh hưởng đến công việc (mình phải xin nghỉ việc thời gian dài để điều trị) và sinh hoạt hàng ngày. Mọi thứ tiêu cực xảy ra áp lực lên tâm lý khiến mình gần như bị trầm cảm sau sinh.

Chợt tình cờ mình thấy chương trình Kiirtan tour đăng trên trang cá nhân của Advaita, vì số lượng có hạn và thời gian đăng ký gần như đã chốt nên mình liên hệ trực tiếp với trưởng đoàn là chị Kalyanii và chị Kalyanii cũng bất ngờ trước ý định của mình vì con mình vẫn còn khá nhỏ (mới 8 tháng) và cũng nhờ chị tạo điều kiện nên mình mới có cơ hội tham gia chương trình Kiirtan tour 9 ngày qua 5 tỉnh và 6 thành phố cùng mọi người, quả thật là một sự may mắn.

Ngày di chuyển đầu tiên sau khi tập kết cùng mọi người lúc 5 giờ sáng ở Văn Thánh, xe từ TP.HCM về Cần Thơ, đoạn đường tuy chỉ có hơn 170km nhưng đối với 1 người có vấn đề bệnh lý như mình thì ngồi lâu sẽ gây áp lực lên vùng xương cột gây khó chịu, đau nhứt đến không chịu nổi. Mình hạn chế ngồi nhiều hơn và kiirtan cùng mọi người buổi đầu tiên tại Cần Thơ, một chuyến biến tích cực về sự cố gắng, sự quan tâm và nhiệt tình cùng dòng năng lượng của buổi Kiirtan làm mình cảm thấy khoẻ hơn rất nhiều.

Nhưng mọi lo lắng quay trở lại khi đối diện với việc di chuyển đến địa điểm thứ 2 dài gần 300km từ Cần Thơ tới Vũng Tàu, mình đã suy nghĩ có thể mình sẽ kết thúc chuyến đi tại đây và xuống xe khi đoàn di chuyển ngang qua TP.HCM, nhưng trong thâm tâm mình vẫn muốn đi tiếp. "Ba Ba, hãy giúp con đi hết hành trình này!" đó là lời kêu gọi sự giúp sức từ đấng tối cao của mình khi ấy.

Như một sự linh ứng hiện hữu, cả 1 hành trình dài lúc nào ghé ngồi bên mình cũng trống để khi ngồi đau mình có thể ngã lưng nằm nghỉ, di chuyển biết bao kilomet đường tiếp theo đi- về từ Nha Trang- Đà Nẵng- Hội An- Đà Lạt, mình như được tiếp sức mạnh sau mỗi buổi thiền và Kiirtan.

Ấn tượng nhất trong các buổi Kiirtan không thể nào quên là điểm đến gần cuối hành trình tại Đà Lạt, buổi Kiirtan hôm đó thật đông, thật gắn kết và nhiều năng lượng.

Mình hầu như đã cảm nhận được sự hiện hữu của đấng tối cao tại hội trường đó, như có một dòng điện chạy khắp cơ thể, rùng mình nóng lạnh từng cơn, lông tóc dựng đứng như cảm nhận xung quanh từ hữu hình đến vô hình đang hiện hữu cùng hát câu mantra "Babam-Kevalam" trong buổi Kiirtan tại Hội trường của cô Liina, tất cả hòa cùng một hơi thở. Một cảm giác rất thật về Ba Ba làm mình tin rằng ngài đã có ở đó.

Và sau tất cả, mình đã đi cả hành trình 9 ngày Kiirtan ở 5 tỉnh và 6 thành phố cùng mọi người một cách trọn vẹn nhất đối với mình. Sự vui vẻ trong nụ cười, nhẹ nhàng trong tâm trí và cơ thể đầy năng lượng là những gì mình có sau chuyến đi Kiirtan tour này. Rất cảm ơn ban tổ chức đã tạo nên 1 chuyến đi ý nghĩa, cảm ơn các Dada, Didi đã chia sẻ những bài học quý giá, cảm ơn các yori ở tất cả các nơi đã đón tiếp nhiệt tình, các ơn gia đình chị Phương ở Hội An đã tạo cơ hội đến ở nơi thật thanh bình với không khí trong lành, cảm ơn mọi người trên cùng chuyến xe tour.

Rất mong Hội Yoga AM sẽ tổ chức Kiirtan tour tiếp tục hàng năm- một chương trình rất đáng tham gia, rất cảm ơn vì tất cả.

*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*

CANTHO

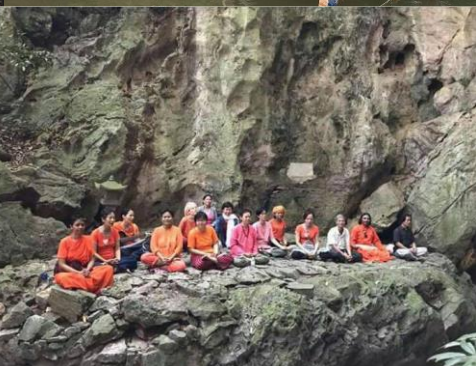


VUNGTAU



DANANG





NHATRANG



DALAT

BABANAM KEVALAM ♥ LOVE IS ALL THERE IS



(5) Viirásana (tư thế viira): Khụy gối và ngồi trên hai gót chân. Gập ngón chân xuống dưới. Đặt mặt trên những ngón tay nghỉ trên 2 đùi, những ngón tay hướng về phía bên. Mắt nhìn về đầu mũi. Acarya sẽ đưa ra chỉ dẫn về thời lượng thực hiện asana này. (Tư thế cho bài thiền thứ 3)

* Có một tư thế đặc biệt được gọi là viirásana (tư thế can đảm). Tư thế can đảm này được cho rằng rất khoa học bởi vì trong những tư thế khác, người tập không thể tập trung tâm trí với một sức mạnh to lớn và nguồn năng lượng như người tập tư thế này. Vì vậy tư thế đặc biệt này đã được chọn bởi vì nó có thể mang đến những kết quả tích cực về khía cạnh khoa học.

Ý nghĩa của Raja Dhi Raja Yoga – Phần 1 RRY – Raja Dhi Raja Yoga
Tác giả: Acarya Cidghanananda Avt.

NAMASKAR

Nhân đây tôi muốn chia sẻ trải nghiệm của tôi khi tôi sang Việt Nam cùng các bạn của tôi. Đây là lần đầu tiên tôi viếng thăm một đất nước khác. Tôi thấy rất phấn khởi và hơi lo ngại vì đây là lần đầu và chúng tôi phải qua khâu xuất nhập cảnh khi đến sân bay. Tôi được biết rằng họ sẽ hỏi nhiều điều về mục đích chuyến viếng thăm Việt Nam của chúng tôi. Và về hành lý của chúng tôi, họ thu xếp để tự chuyển đi. Nên Baba đã giúp chúng tôi vì người biết rằng chúng tôi đã lo lắng biết bao và hơi e ngại về việc ấy.

Hai tuần ở Việt Nam là kỳ nghỉ rất dài đối với ngày đầu. Nhưng khi tôi gặp những người bạn mới, có được kiến thức mới về cuộc sống tâm linh, nhất là về chuyến du ca kiirtan, thì tôi lại cảm thấy nó chỉ là một ngày ngắn cùng với gia đình Việt Nam.

Tuần đầu chúng tôi tham dự lớp về lối sống tâm linh cùng 3 Didis và tôi có những người bạn mới. Họ rất vui vẻ, thân thiện và hay giúp đỡ. Chúng tôi học tiếng của họ cũng như họ học tiếng của chúng tôi. Chúng tôi luôn chia sẻ về các tư thế yoga, chúng tôi học Prabhat Samgiita, họ dạy chúng tôi cách dùng đĩa, cách ăn nhiều món ăn Việt Nam. Về lớp học, mặc dù chúng tôi đã có kiến thức và hiểu biết về Ananda Marga, thiền định, 16 điểm, về Baba, nhưng tôi đã học được nhiều điều hơn thế. Tôi cố gắng thực hành 16 điểm, một số trong 15 điểm và cả 14 điểm nữa. Tôi chỉ có thể nhớ 16 điểm và cố gắng tuân thủ nó. Đến khi thi, tôi lại quên trả lời một số câu hỏi của Didi Rainjana và tôi đã trả lời rất buồn cười các câu hỏi của Didi Carushila'. Tất cả những gì tôi đọc trước khi thi đều biến mất và tất cả các bài học đều nằm lộn xộn trong trí tôi ☹️. Khóa học tâm linh đã khai mở tâm trí tôi.

Tuần tiếp theo tôi tham gia chuyến du ca kiirtan. Tôi thích chương trình này lắm. Tôi đã học được các bài kiirtan mới, tôi đã có thể thực hành cách nói chuyện trước đám đông. Tôi rất vui khi thấy cái thùng trống. Tôi luôn muốn đánh trống vì tôi thích nó. Nơi chốn mà tôi thích nhất là Đà Lạt. Thành phố này rất mát mẻ và mọi người đều rất vui khi gặp chúng tôi. Một số đã biết chúng tôi, nên tôi thực sự tận hưởng thời gian ấy.

Lớp tâm linh khiến tôi cảm thấy rằng mình phải yêu thương, quan tâm đến mọi thứ xung quanh tôi, cách tạ ơn Thượng Đế về những gì người đã cho tôi trong cuộc đời này. Khóa huấn luyện đã thay đổi từ từ cuộc sống của tôi và tôi cảm nhận được ngay điều ấy vài ngày sau khi tôi từ Việt Nam về. Và giờ đây, mỗi lần tôi làm điều gì, tôi lại nhớ đến những điểm đã học mặc dù không nhớ hết, nhưng tôi cố tiếp tục như vậy.

Cảm ơn Baba đã cho chúng tôi cơ hội viếng thăm Việt Nam và học hỏi được nhiều điều.

Cảm ơn Didi A. Carushila, Didi A. Rainjana, và Didi A. Anupama đã giúp chúng tôi hiểu về cuộc sống, tâm linh, thiền định, và về Ananda Marga.

Cảm ơn Didi A. Vрати, Didi A. Kala, Didi Shivapriya, và Didi Mahesvari đã dạy chúng tôi các bài Kiirtan mới và luôn cho chúng tôi thấy sự quan tâm và yêu thương lẫn nhau.

Cảm ơn tất cả những anh chị luôn động viên, yêu thương, chăm sóc và chia sẻ mọi điều với chúng tôi.

XIN CẢM ƠN ,,,,, ☺️☺️

BỨC THƯ GỬI TỪ ADITI (Narayanseva children's home Bali)