

Đặng Quốc Bảo

Con Đường Yoga

**NHỮNG KHÁI NIỆM
CƠ BẢN**

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN

A - Tìm hiểu về Asana

1. ĐỊNH NGHĨA

Asana là một tư thế ngồi vững vàng và thoải mái

(Câu 46 - Chương 2 - Yoga Sutras của Patanjali)

Diễn giải: Asana được dùng để chỉ một tư thế ngồi trong một khoảng thời gian dài, để hướng đến thiền định. Ví dụ: tư thế ngồi thoải mái, xếp bằng, bán hoa sen, hay hoa sen.

Tuy vậy, asana vẫn được dùng để miêu tả cho những tư thế khác. Người tập Hatha Yoga nhận thấy rằng mỗi tư thế asana sẽ tác động vào một khu vực riêng biệt trong cơ thể, với những đám rối thần kinh, hoặc chakra.

2. HIỆU QUẢ

Việc vận xoắn cơ thể với mục đích làm nhỏ các mảng bám, rào cản bên trong đường truyền năng lượng (Có thể hiểu tương tự như mỡ trong máu, làm ngăn sự di chuyển của máu trong động mạch). Việc dùng hơi thở với mục đích làm sạch và thông suốt các đường truyền.

Hình ảnh: Ví dụ chúng ta có một chiếc ống hút đang bị đóng bần bởi bụi. Để làm sạch, chúng ta sẽ dùng không khí thổi vào đó cho bụi bay ra (hơi thở). Tuy nhiên, với những đám bụi lâu ngày, chúng ta cần phải vận xoắn chiếc ống hút để làm tan các hạt bụi, sau đó mới có thể dùng hơi thổi vào và làm sạch.

3. PHÂN LOẠI:

Theo những tài liệu ghi chép, có khoảng 8,400,000 tư thế asana, đại diện cho 8,400,000 vòng luân hồi mà một cá thể phải trải qua trước khi đạt được sự tự do trong vòng xoáy sinh tử. Các asana đại diện cho những hình thái sống đơn giản nhất cho đến phức tạp nhất (con người). Cho đến ngày nay, các tư thế đã được đơn giản bớt và còn lại 84 tư thế thông dụng và phổ biến nhất.

Các tư thế asana thường được đặt tên theo các loài động vật và mô phỏng chuyển động của chúng. Qua quan sát, các nhà thực hành Yoga nhận thấy các sinh vật này có khả năng sử dụng

cơ thể hiệu quả và hài hòa với môi trường. Bằng cách mô phỏng, họ nhận ra các tư thế asana giúp họ có thể duy trì sức khỏe cũng như sống hài hòa với tự nhiên.

4. ỨNG DỤNG

Ngày nay khi nhắc đến Yoga, đa phần chúng ta sẽ ngầm hiểu đó là những bài tập các asana. Có rất nhiều hình thức tập luyện, với rất nhiều tên gọi khác nhau, như Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Core, Power, Aerial, phù hợp với nhu cầu và thể trạng của từng người.

Khi tập luyện Asana, có 5 tiêu chí cần quan tâm:

1. Định tuyến: cách vào tư thế, cách thoát tư thế giúp người tập an toàn và thoải mái, phòng tránh chấn thương cũng như đạt được những lợi ích tốt nhất của tư thế
2. Cảm nhận: thực hiện chậm rãi, từng bước một, có thể có các lựa chọn hoặc vật dụng hỗ trợ tùy thể trạng từng người. Mục tiêu không phải vào được tư thế đẹp và hoàn hảo. Mục tiêu là đi chậm để cảm nhận cơ thể trong khi vào tư thế
3. Sinh lực: Việc tập luyện asana trước hết tác động vào cơ thể vật chất của người tập, với 4 yếu tố sức mạnh, linh hoạt, dẻo dai và thăng bằng. Người tập luyện Yoga từng bước sẽ có thể nhận thấy sự phát triển thể lực của bản thân.
4. Hơi thở: Có hai loại hơi thở chính trong việc tập luyện asana. Thứ nhất, hơi thở trong quá trình chuyển động vào tư thế. Thứ hai, hơi thở trong quá trình cảm nhận khi đã vào tư thế. Tùy bài tập, học viên sẽ được hướng dẫn chi tiết về cách cảm nhận này.
5. Thiền định: Vững vàng và thoải mái. Thật không dễ để một người mới có thể ngồi yên một chỗ trong một thời gian dài. Thử thách có thể đến từ cơ thể, như mỏi cơ, mỏi khớp, tê rần chân tay, cảm giác châm chích. Thử thách có thể đến từ tâm trí như nhúc nhích, không tập trung, không thể nhắm mắt, bị xao nhãng bởi tiếng động, bởi nỗi sợ, bởi cảm xúc. Việc thực hành asana sẽ giúp loại bỏ các yếu tố này, giúp người tập có thể ngồi vững vàng, thoải mái trong thời gian dài, trước khi nhận được hướng dẫn cao hơn về tâm trí và thiền định.

B - Tìm hiểu về Pranayama

1. ĐỊNH NGHĨA

Pranayama: Sau Asana, cách kiểm soát và mở rộng hơi thở là pranayama.

Diễn giải: Để hiểu rõ hơn về Pranayama, chúng ta sẽ phân nhỏ từ này như sau:

- Pra: Thượng Đế, vũ trụ, giảng, hoặc yang (sự phát triển của ngôn ngữ theo lịch sử, địa phương)
- Prana: Nguồn năng lượng vi tế trong cuộc sống. Mặc dù pranayama liên quan đến hơi thở và việc hít thở. Tuy nhiên, prana không chỉ là oxy mà còn đại diện cho rất nhiều dạng năng lượng vi tế khác. Thời gian gần đây, khoa học đã chứng minh mối liên hệ mật thiết của số lượng ion âm trong không khí ảnh hưởng đến sinh lực và sức khỏe sinh vật trong vùng. Có thể được xem ion âm trong tự nhiên cũng là một phần của năng lượng prana.
- Yama: sự kiểm soát, giữ hơi
- Ayama: sự mở rộng, phát triển, kéo dài
- Pranayama: một hoạt động kiểm soát, kéo dài, mở rộng hơi thở, thông qua việc giữ hơi, giúp nguồn năng lượng vi tế có thể đi sâu vào cơ thể

2. MỤC TIÊU

Lưu ý, pranayama không chỉ là cách hít thật sâu và thở ra thật chậm. Mục tiêu của pranayama, theo diễn giải như trên, là kiểm soát, kéo dài, mở rộng hơi thở, thông qua việc giữ hơi.

Mục tiêu kỹ thuật: Để đơn giản, lúc khởi đầu tỉ lệ giữa việc hít vào - giữ hơi (kiểm soát) - thở ra có thể duy trì ở mức 6:8:6. Khi đã thực hành thuần thục, có thể nâng lên mức 20:80:40, hoặc 1:4:2. Nghĩa là khoảng thời gian hít vào là 1 đơn vị, giữ hơi 4 đơn vị và thở ra 2 đơn vị.

Mục tiêu sinh lực: sự trao đổi chất trong cơ thể diễn ra hiệu quả. Tạo sự cân bằng của các dòng khí khác nhau trong cơ thể, khi kết hợp với các khóa bandha.

Mục tiêu thiền định: đưa tần số cơ thể vào rung động thấp, giúp cơ thể vững vàng và thoải mái về mặt thể chất.

3. ỨNG DỤNG

- Các khu vực hấp thụ prana của cơ thể:

- Khoang mũi: đây là nơi prana được hấp thụ nhiều nhất. Sau đó là hệ thống hô hấp
- Khoang miệng: prana không chỉ có trong không khí mà còn trong thức ăn, thức uống. Việc nhai kỹ giúp prana trong thực phẩm có thời gian thẩm thấu vào cơ thể
- Hệ thống tiêu hóa: như dạ dày, ruột non, hấp thụ phần còn lại.
- Da: có nhưng rất ít. Theo các tài liệu ghi chép, các bậc thiền sư có thể kiểm soát nguồn prana hấp thụ qua da, nhờ vậy có thể rơi vào thiền định trong thời gian dài mà không cần thực phẩm.

- Địa điểm luyện tập: Những nơi có nguồn prana tốt có thể kể đến như:

- khu vực bãi biển: nguồn prana sinh lực dồi dào, tốt cho thể chất, và giúp tăng trạng thái rajas. Đó cũng là lý do tại sao người vùng biển thường có sức khỏe tốt hơn so với người thành phố. Đôi khi, chúng ta đi du lịch đến vùng biển sẽ có 2 trạng thái: một là đầy sinh lực và hai là rất dễ ngủ. Nếu có thể, mỗi tháng nên đến vùng biển một lần để nạp nguồn năng lượng này.
- khu vực đồi núi, với các cây lá kim: nguồn prana thiên định dồi dào, tốt cho tinh thần, và giúp tăng trạng thái sattva. Đó cũng là lý do các thiền viện thường tập trung ở các vị trí này. Hoặc những thiền sư cũng tìm đến các hang núi để thực hành.
- Tiếp theo là các khu vực ít prana hơn như đồng bằng thảo nguyên, rừng cây lá rậm hoặc hỗn hợp. Khu vực ít prana nhất có thể cảm nhận giảm dần đó là thành phố, bến xe, bệnh viện, nhà máy và các khu vực có chất thải độc hại.

Lưu ý trong cùng một khu vực có thể có các vùng prana khác nhau. Ví dụ như bãi biển có prana tốt nhưng phòng khách sạn gần đó thì không tốt bằng.

- Cách thức luyện tập:

- Pranayama thường được tập sau asana, và không nên tập cùng các động tác asana (ngoại trừ một vài tư thế ngồi thoải mái).
- Việc tập luyện pranayama trong các lớp cộng đồng tỏ ra kém hiệu quả. Đa phần, người tập sẽ cố kéo dài hơi thở một cách cưỡng ép. Vì vậy, pranayama hiệu quả hơn khi tự tập, hoặc được hướng dẫn 1-1, hoặc một nhóm các học viên cùng thể trạng đã luyện tập cùng nhau trong một thời gian dài.

- Có rất nhiều kĩ thuật thở khác nhau (ví dụ thở hòa xa, ujjayi, thở bế...) phù hợp với từng thể trạng và trình độ khác nhau. Lưu ý, mục tiêu không phải nắm vững các kĩ thuật thở. Chúng chỉ là công cụ. Mục tiêu có thể xem lại ở phần trên.
- Không gian luyện tập cá nhân nên có các loại cây xanh lọc không khí như lưỡi hổ, lan ý, chân nhện, trầu bà và thoáng khí.
- Nếu thực hành với mục tiêu thể chất: thời gian phù hợp nên là sáng sớm.
- Nếu thực hành với mục tiêu thiền định: thời gian phù hợp là khoảng trưa. Lưu ý, nhận định này là cá nhân, người thực hành là nam, thường xuyên luyện tập Yoga. Với học viên nữ, cần có nghiên cứu sâu hơn.

4. CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Câu hỏi: Có thể hướng dẫn pranayama được không?

Trả lời: Có và không.

Có. Với mục tiêu thể chất, việc hít thở sâu sẽ giúp nguồn năng lượng prana thấm sâu hơn vào cơ thể. Người tập có thể được hướng dẫn các kĩ thuật của pranayama (tương tự việc hướng dẫn cách vào tư thế của asana).

Không. Với mục tiêu thiền định, Pranayama không phải một hành động mà là một trạng thái. Và như vậy, người tập phải tự mình thực hành các kĩ thuật hít thở cơ bản, sau đó mỗi người sẽ tự tìm ra một tổ hợp phù hợp cho mình. Hình ảnh minh họa: trong các môn võ, kĩ thuật cơ bản là giống nhau gồm có: đánh trái phải, đá trái phải, chỏ trái phải, gối trái phải. Tuy nhiên, mỗi người, với từng thể trạng, sở thích, đặc điểm, phong cách sẽ có cách kết hợp các kĩ thuật trên phù hợp cho mình, không ai giống ai. Ví dụ người có thể trạng lớn dùng sức, đấm, đánh gần; người có thể trạng nhỏ dùng tốc độ, đá và khoảng cách.

Việc cảm nhận phụ thuộc vào mỗi người. Chúng ta chỉ có thể hướng dẫn kĩ thuật để người thực hành từng bước cảm nhận, chứ không thể hướng dẫn sự cảm nhận.

Câu hỏi: Nên hiểu thế nào về việc hướng dẫn pranayama?

Ở mức cơ bản nhất, chúng ta có thể cảm nhận sự liên quan giữa hơi thở và cơ thể. Ví dụ những loài có hơi thở dài như rùa, voi có tuổi thọ lớn hơn rất nhiều so với những loài có hơi thở gấp như chuột, thỏ.

Hơi thở liên quan đến cơ thể. Điều này sẽ được nhìn thấy rất rõ nếu chúng ta tham dự các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, chạy bộ, bơi lội. Việc kiểm soát hơi thở luôn là tiêu chí hàng đầu của việc kiểm soát cơ thể.

Bên cạnh đó, hơi thở còn liên quan đến cảm xúc và suy nghĩ. Nếu để ý, với mỗi cảm xúc khác nhau, chúng ta sẽ có một loại hơi thở khác nhau. Ví dụ khi giận dữ, sợ hãi, mất bình tĩnh, hơi thở gấp gáp, rối loạn. Khi vui vẻ, yên bình, hơi thở nhẹ nhàng thoải mái. Việc kiểm soát hơi thở giúp kiểm soát cảm xúc, suy nghĩ và hành động.

Cuối cùng, việc kiểm soát mở rộng hơi thở còn giúp cho tần số rung động của cơ thể trở nên nhịp nhàng, để người thực hành có thể bước lên những bước cao hơn trong thiền định.

C - Tìm hiểu về Ashtanga

1. ĐỊNH NGHĨA

Ashtanga: Tám bước của Yoga, trung tâm của triết lý Yoga Sutras.

Diễn giải: Trong Yoga Sutras của Patanjali, Ashtanga được sử dụng để chỉ 8 bước thực hành của Yoga:

1. Yama: kiềm chế
2. Niyama: điều độ
3. Asana: tư thế
4. Pranayama: kiểm soát, mở rộng hơi thở
5. Pratyahara: thu vào bên trong
6. Dharana: tập trung
7. Dhyana: thiền
8. Samadhi

Đồng thời, Ashtanga vẫn được sử dụng để chỉ hình thức luyện tập được sáng lập bởi Sri K. Pattabhi, Mysore, Ấn Độ. Trong bài viết này, chúng ta sẽ tìm hiểu Ashtanga dưới góc nhìn 8 bước thực hành, không phải chuỗi luyện tập.

2. MỤC TIÊU

Trước hết, chúng ta cần hiểu rằng Yoga Sutras được viết dưới một góc nhìn rất khoa học về con người. Nó là một bản hướng dẫn hoàn chỉnh để người thực hành từng bước một hiểu rõ hơn về bản thân, thông qua việc nhận thức các lớp cơ thể, sau đó bóc tách từng lớp cơ thể, và cuối cùng là hòa hợp.

Để thực hiện mục tiêu này, về lý thuyết, một bước nhảy về niềm tin là điều cần thiết. Đây được xem là cách duy nhất để một người có thể thành công trong Yoga. Và đây cũng là điều mà các bậc thiền sư nói với học trò mình trong lần đầu tiên gặp gỡ. Chỉ cần nhảy, không cần thực hiện bất kì bước chuẩn bị nào cả. Chỉ nhảy. Thế là đủ.

Tuy nhiên, trong thực tế, rất hiếm người có khả năng làm được. Bởi thực hiện một bước nhảy nghĩa là chúng ta sẵn sàng rời bỏ tất cả những gì đang có để đáp chân xuống một vị trí mà mình không biết. Điều này là phi lý trí. Điều này đòi hỏi sự dũng cảm. Điều này đòi hỏi một niềm tin rất lớn vào người thầy.

Vì lẽ đó, Patanjali cung cấp thêm một cách thức khác, từng bước, từng bước một, để người thực hành vẫn có thể dò dẫm, để có thể cảm thấy an toàn mà thực hiện. Đây là cách tiếp cận mà bất kì ai đều có thể thực hiện được, từng bước một. Tuy nhiên, cách thức này cũng có một vài đặc điểm cần lưu ý:

1. Khả năng quay trở lại trước đó khá cao. Khác với một bước nhảy, không thể quay trở lại, việc bước từng bước bộc lộ rõ sức ì của cá nhân, khi người thực hành dễ dàng quay lại vùng thoải mái trước đó. Điều này ngăn cản họ tiếp tục phát triển cao hơn.
2. Dễ bị cám dỗ bởi phương tiện, mà quên đi mục đích. Tất cả các bước trên đều là phương tiện, hoặc là điểm tạm dừng, không phải mục đích. Tuy nhiên, người thực hành rất dễ rơi vào việc bám chấp lấy phương tiện, vốn dĩ là thế mạnh có sẵn của mình. Có người nhịn ăn, có người nằm giường gai, có người bạo hành với cơ thể, có người phô diễn kỹ thuật tư thế, và dĩ nhiên phô diễn cả kiến thức tích lũy. Hình ảnh: phương tiện là chiếc xe. Một chiếc xe tốt là điều quan trọng để thực hiện chuyến hành trình. Tuy nhiên, nếu cung chiếc xe quá, suốt ngày chăm sóc, lau chùi, sợ trầy, sợ hư, hay quá bám chấp mà chỉ muốn đi khoe, đi triển lãm, thì chuyến hành trình không bao giờ được thực hiện.
3. Không thể ca hát, nhảy múa. Raja Yoga của Patanjali có tính khoa học. Nó cũng tương tự với kinh doanh, với từng bước theo kế hoạch đã vạch sẵn. Điểm lợi là ai cũng có thể tiếp cận. Điểm bất lợi là không thể tận hưởng theo cách này. Một người dùng quá nhiều lý trí thì không thể nhảy. Hình ảnh: Từng bước nghĩa là bạn sẽ nhận được mỗi ngày 10 ngàn trong 100 năm. Nhảy

múa (thực hiện bước nhảy) nghĩa là bạn sẽ nhận được 300 triệu ngay lập tức. Số tiền là giống nhau, nhưng nhận được 10 ngàn sẽ không tạo được cảm giác như 300 triệu trong khoảnh khắc.

Vì những lẽ này, con đường Yoga rất cần sự gắn kết giữa thầy và trò. Người thầy sẽ biết người trò cần gì trong lúc này, để có những bước hướng dẫn phù hợp. Ngược lại, người trò cần phải có niềm tin ở người thầy để thực hiện bước nhảy.

3. ỨNG DỤNG

Khi nói đến Yoga, chúng ta thường ngầm hiểu cùng nhau là những bài tập asana trong các lớp cộng đồng. Điều này cũng giống như từ xe Honda được dùng để chỉ một thương hiệu xe máy, nhưng vẫn được ngầm hiểu là xe hai bánh nói chung.

Việc thực hành asana là quan trọng và dễ tiếp cận. Bởi nó tác động trực tiếp vào cơ thể, vào sức khỏe, những gì có thể nhận thấy được trong ngắn hạn. Tuy nhiên, mục tiêu của lớp học Yoga không hướng đến việc chinh phục tư thế.

Nói một cách khác, chúng ta không tập Yoga để cố biến đổi cơ thể phục vụ tư thế. Mà thay vào đó, chúng ta dùng tư thế để cảm nhận cơ thể mình. Sự cảm nhận cơ thể là điều rất quan trọng để có thể thực hiện những tư thế nâng cao, cũng như bước vào những cảm nhận nâng cao khác bên trong cơ thể.

Câu hỏi: Liệu việc thực hành theo Ashtanga - 8 nhánh của Yoga - có quan trọng?

Hãy nghĩ thế này. Chúng ta đã biết rất nhiều lợi ích của Asana đến thể chất, tinh thần của người thực hành. Và đó chỉ mới là bước thứ 3 của quá trình. Liệu điều gì xảy ra nữa nếu bạn tiếp tục tìm kiếm và trải nghiệm bước thứ 4, thứ 5, thứ 6, thứ 7?

Lời cuối cùng: Đừng dừng lại ở Asana. Đừng chỉ chinh phục tư thế. Đừng chỉ để có những bức hình. Không phải ai cũng có duyên tìm đến Yoga. Đừng quá chăm chú chiếc xe mà bỏ quên chuyến hành trình. Hãy tiếp tục lái trên con đường. Năng, gió, tự do sẽ đẹp hơn chiếc xe rất nhiều.

D - Tìm hiểu về 4 con đường Yoga

1. ĐỊNH NGHĨA

1. Karma Yoga: Con đường của hành động
2. Bhakti Yoga: Con đường của cống hiến
3. Raja Yoga: Con đường của cảm nhận
4. Jnana Yoga: Con đường của thông tuệ

2. DIỄN GIẢI

Có rất nhiều cách tiếp cận để diễn giải 4 con đường Yoga. Tuy nhiên, trước hết, hãy hiểu rằng để hiểu Yoga không phải là một khái niệm triết học, hay một hệ thống niềm tin, triết lý. Những cách giải thích khác nhau không phải để phản bác hay chối bỏ nhau, mà là để hoàn thiện nhau, giúp một người hiểu rõ về Yoga.

Hình ảnh: chúng ta muốn đi từ Sài Gòn ra Hà Nội.

Điều lưu ý thứ 1: Mỗi người, tùy điều kiện, hoàn cảnh, sở thích, sẽ có những lựa chọn khác nhau để thực hiện chuyến hành trình này. Có người đi máy bay, có người đi tàu lửa, có người đi xe máy, hoặc thậm chí có thể đi bộ. Mỗi cách thức sẽ có những con đường, với những sự chuẩn bị và trải nghiệm rất khác.

Điều lưu ý thứ 2: Nếu chỉ ngồi máy bay từ Sài Gòn ra Hà Nội, chúng ta có thể đến được nơi mình muốn. Nhưng chúng ta không thể nói chúng ta biết những gì xảy ra từ Sài Gòn ra Hà Nội. Tương tự với những cách còn lại. Trải nghiệm này là không đủ.

Điều này có nghĩa là chúng ta vẫn sẽ nói về Yoga, nhưng mỗi ngày sẽ theo một cách khác nhau, hoặc một con đường khác nhau. Đôi khi nó chẳng liên quan gì, thậm chí, đôi khi sẽ có những mâu thuẫn. Người ngồi trên xe lửa sẽ thấy cảnh vật rất khác người chạy xe máy. Đó là điều bình thường. Tuy nhiên, bằng cách thực hiện chuyến hành trình, theo rất nhiều cách, chúng ta dần dần nhìn được bức tranh toàn cảnh. Chỉ những ai thật sự đi, thật sự trải nghiệm, mới có thể cảm nhận được.

Bạn có thể xem rất nhiều bức hình, đọc rất nhiều bài review, hay theo dõi rất nhiều đoạn video clip, nhưng tất cả sẽ không thể nào phản ánh được trải nghiệm khi thực hiện chuyến hành trình.

3. CÁI GÌ HÒA HỢP VỚI CÁI GÌ?

Như đã tìm hiểu trong những bài viết trước, chúng ta đã biết Yoga là hòa hợp. Một khi nói đến hòa hợp, chúng ta cần phải có ít nhất 2 yếu tố với hy vọng chúng sẽ hòa hợp để trở thành một điều gì đó khác.

Vậy câu hỏi đặt ra tiếp theo, các yếu tố hòa hợp ở đây là gì?

Chúng ta hãy cùng đi qua một vài cách tiếp cận phổ biến:

1. Thân, tâm và trí: Khi nhắc đến Yoga, rất nhiều tài liệu và thầy cô thường hay nhắc đến đó là sự hòa hợp giữa thân, tâm và trí. Hoặc điều thân, điều tâm và điều trí. Cách tiếp cận này tương đối phổ biến, dễ hiểu, dễ cảm nhận đối với học viên. Đồng thời cũng thể hiện được rõ tinh thần của Yoga, để phân định sự khác biệt giữa việc luyện tập Yoga mà một môn thể dục, thể thao khác.
2. Năm yếu tố: đất, nước, lửa, khí và không gian. Theo triết lý Yoga, sự sống có khởi nguồn từ 5 yếu tố này. Trong đó, mỗi cơ thể, mỗi sinh vật, sự vật, hành động, cảm xúc, ý niệm đều là sự kết hợp với các mức độ khác nhau của năm yếu tố này. Việc tập luyện Yoga trước hết sẽ giúp một người phân định các yếu tố và sau đó là kiểm soát các yếu tố này trong cơ thể.
3. Ida, Pingala, Sushumna: Trong đó, Ida là kênh năng lượng âm, thuộc về bên trái. Và Pingala là kênh năng lượng dương, thuộc về bên phải. Khi hai kênh năng lượng được cân bằng, sẽ đẩy năng lượng vào Sushumna đi theo cột sống.
4. Bên trong và bên ngoài: Tất cả mọi thứ mà một người thực hành Yoga có thể cảm nhận, một là bên trong và hai là bên ngoài. Cách tiếp cận này sẽ là sự bổ sung hoàn chỉnh cho cách tiếp cận thứ nhất, thân - tâm - trí. Bởi thân - tâm - trí chỉ là những gì xảy ra bên trong cơ thể của cá nhân. Trong khi đó, sự hòa hợp mà Yoga muốn hướng đến là xóa bỏ cả lớp cơ thể vật chất, để hòa hợp cả bên trong và bên ngoài. Sự trải nghiệm này sẽ dễ hiểu và rõ nét hơn, nếu người thực hành rơi vào trạng thái thiền (Thiền ở đây được hiểu là trạng thái, không phải hành động, hay hướng dẫn)

Cách tiếp cận thứ 4 này được xem là tương đồng với 8 nhánh của Ashtanga mà chúng ta đã tìm hiểu trước đó. Người thực hành Yoga, từ đó, sẽ trở nên nhạy cảm hơn với môi trường, với người khác. Sự hòa hợp không chỉ dừng lại ở thân - tâm - trí của một cá thể, mà còn nhiều cá thể, do lớp cơ thể vật chất đã bị xóa bỏ.

4. TÔI PHÙ HỢP VỚI CON ĐƯỜNG NÀO? CÁCH LUYỆN TẬP VÀ ỨNG DỤNG TRONG TỰ TẬP LUYỆN VÀ GIẢNG DẠY?

Như chúng ta đã biết trong các bài viết trước, Yoga có nghĩa là sự hòa hợp. Tùy vào sự cảm nhận, mà mỗi người trong quá trình luyện tập sẽ có những sự hiểu khác nhau về định nghĩa này. Một lần nữa, đừng quá lo lắng về sự khác biệt của định nghĩa trong giai đoạn đầu, thậm chí nếu sự khác biệt đó là với người thầy, hoặc với các bài viết được đăng trên nhóm này. Hãy chỉ giữ lại những gì phù hợp. Bởi một khi đến cuối rồi, tất cả sẽ không có gì khác biệt. Và đó gọi là sự hòa hợp.

Để đạt được sự hòa hợp, theo triết lý Yoga có 4 con đường. Karma, Bhakti, Raja và Jnana. Chúng ta sẽ đi chi tiết vào từng con đường, và từ đó, mỗi người có thể lựa chọn một cách thức phù hợp nhất.

1. Karma Yoga: Con đường của hành động

Karma nghĩa là hành động. Tuy nhiên, có lẽ vì lỗi dịch thuật, mà hiện nay nhiều người thường sử dụng chữ karma với ý nghĩa 'miễn phí', hay 'cống hiến', hay 'đóng góp giá trị cho cộng đồng'. Ví dụ dạy karma thường được hiểu là dạy miễn phí, không lấy tiền, chỉ muốn đóng góp giá trị. Cách hiểu này chưa chính xác với con đường Karma, con đường của hành động.

Con đường của Karma là con đường hướng đến bên ngoài, bằng những hành động của cá thể để tác động với thế giới bên ngoài. Hành động ở đây không chỉ giới hạn ở lực tác động bằng tay chân, lời nói, mà còn cả ý định. Thế giới bên ngoài bao gồm nhưng không giới hạn con người, sinh vật, cộng đồng, môi trường, trái đất.

Một người thực hành con đường Karma nghĩa là họ muốn hiểu về thế giới, về sự hòa hợp, bằng cách tạo ra rất nhiều hành động lên thế giới, để hiểu về mối quan hệ nhân quả, nghiệp chướng hay karma. Mỗi một hành động tác động bên ngoài, đều có một hành động tác động ngược lại với cá thể.

Mục tiêu của con đường này chính là hiểu về nhân quả, để từ đó người thực hành thoát khỏi nhân quả. Điều này có nghĩa là bất kì hành động nào của người thực hành thành công, đều không tạo ra bất kì nhân nào trong tương lai, cũng không bị ảnh hưởng bất kì quả nào của quá khứ. Để dễ hiểu, ở cấp độ thứ cấp, chúng ta thường gặp các tài liệu diễn giải là, hãy làm hết sức mình, nhưng đừng trông đợi vào kết quả mà nó mang lại.

Hoặc có thể hiểu là hãy quan tâm vào quá trình, chứ không phải là đích đến. Với lối hiểu này, một số tài liệu thường diễn dịch là dạy karma là dạy miễn phí. Nhưng cách hiểu đúng nên là dạy karma là dạy bằng tất cả những gì tốt nhất của mình, và không trông đợi vào bất kì điều gì nhận lại. Nếu có gì đó đáp lại, hãy quan sát. Nếu không có gì đó đáp lại, hãy quan sát. Chỉ khi đó, mới có thể cảm nhận được nhân quả trong cuộc sống.

Những người phù hợp với con đường Karma: Thúc đẩy, hướng ngoại. Công việc: giám đốc, nhà khởi nghiệp, vận động viên, chính trị gia, người bán hàng, chuyên viên tư vấn.

2. Bhakti Yoga: Con đường của cống hiến, của tình yêu, của tình thương, của phụng sự

Bhakti nghĩa là tình yêu, là cống hiến, là phụng sự. Tình yêu ở đây không phải là tình yêu nam nữ, với những rung động, say mê về cảm xúc. Tình yêu ở đây được hiểu gần nghĩa hơn với cống hiến, hết lòng tận tụy dành cho người khác.

Mục tiêu của Bhakti là hướng đến đối tượng cống hiến, để từ đó bỏ qua cái tôi của mình dẫn đến hòa hợp. Thông thường, một người chỉ có thể toàn tâm, toàn ý cống hiến với Thượng Đế, với thần linh. Để dễ hiểu, chúng ta có thể quan sát quá trình thần tượng hóa của các bạn trẻ. Họ có thể quên ăn, quên ngủ, quên hết người thân gia đình chỉ để hâm mộ một người mà mình không hề hay biết. Tuy nhiên, điểm khác biệt là Bhakti Yoga hướng đến sự cống hiến trong nhận thức, không đến từ áp lực nhóm, hay xu hướng, dù cho đó có thể xuất phát từ niềm tin tôn giáo.

Đặc điểm dễ nhận thấy của những người phù hợp với con đường Bhakti: biểu cảm, hướng ngoại. Họ cần có cộng đồng, để rung động những biểu cảm, thông qua các buổi ca hát, nhảy múa, cầu nguyện, hành hương, kirtan... Đây được xem là cách thức ngọt ngào nhất, và phù hợp với tất cả mọi người.

Bất lợi: Rất nhiều trường hợp đáng tiếc bị lợi dụng để phục vụ những mục đích không tốt của người hướng dẫn.

3. Raja Yoga: Con đường của cảm nhận

Raja là con đường của sự chuyển hóa năng lượng trong cơ thể. Những bài tập chúng ta thường thực hành trong lớp như Hatha, Vinyasa, Ashtanga... được xếp vào Raja Yoga

với 8 nhánh của Patanjali.

Mục tiêu của Raja Yoga là sự cảm nhận về mặt cơ thể, tâm trí, cảm xúc và năng lượng, thông qua các sadhana, hay còn gọi là các công cụ. Nói một cách khác, người thành thực Raja Yoga có thể sử dụng cơ thể, tâm trí, cảm xúc và năng lượng một cách hiệu quả nhất, để từ đó chuyển những rung động này hòa hợp với rung động của môi trường.

Ưu điểm của Raja Yoga là khoa học, là cách thức. Bất kì ai cũng có thể tập luyện và tự mình trải nghiệm. Chỉ cần làm đúng cách thức là có kết quả.

Những lý do khác như trị liệu, sức khỏe, thư giãn, xả stress chỉ vô tình là tác dụng phụ rất tuyệt vời mà một người thực hành Raja sẽ nhận được. Nó chỉ là điểm dừng chân, nó không phải đích đến. Và như vậy, tư thế đẹp, tư thế chuẩn, uốn dẻo, khỏe mạnh có thể trở thành một rào cản, cho những ai không được hướng dẫn đầy đủ.

Những người phù hợp với Raja: hài hòa, hướng nội. Đây cũng được xem là lý do tại sao lúc khởi đầu, Raja Yoga có vẻ như dễ tập hơn với phụ nữ so với nam giới.

4. Jnana Yoga: Con đường của thông tuệ

Đây được xem là con đường khó nhất để bắt đầu, bởi tâm trí thường tinh ranh hơn cơ thể. Người thực hành Jnana có thể hiểu về sự hòa hợp thông qua việc nghiên cứu các văn bản, tài liệu, triết lý về cuộc sống.

Những người phù hợp với Jnana: phân tích, hướng nội.

Đây được xem là cách không phổ biến, và tốn rất nhiều thời gian để đạt được Yoga. Ngoài trừ một số trường hợp đặc biệt được ghi nhận, mà chúng ta sẽ giải thích sau đây, thông thường đây không phải là cách mà các thầy thường khuyến khích người tập

5. VẬY TÔI NÊN BẮT ĐẦU BẰNG CON ĐƯỜNG NÀO?

Từ sự hiểu biết trên, dựa vào khuynh hướng tính cách hoặc sở thích, chúng ta có thể lựa chọn một con đường phù hợp cho riêng mình để hiểu về Yoga.

Trong đó, hai cách đơn giản nhất và phổ biến nhất là Raja Yoga và Bhakti Yoga, cách ít phổ biến hơn, chỉ cần buông đao hoặc quay đầu, là Karma Yoga. Cách ít phổ biến nhất là nghiên ngẫm, Jnana Yoga.

Hãy hiểu rằng, điểm khởi đầu có thể khác biệt, nhưng đến một lúc, các con đường sẽ hòa vào làm một, để người thực hành có thể hòa hợp một cách sâu sắc nhất. Để tìm hiểu về chủ đề này, chúng ta hãy bắt đầu bằng câu hỏi:

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU NHƯ TÔI CHỈ ĐI MỘT CON ĐƯỜNG? LIỆU TÔI CÓ THỂ TRẢI NGHIỆM CUỘC SỐNG MỘT CÁCH TRỌN VẸN NHẤT?

Đừng tin lời hướng dẫn, hãy tin những gì mình quan sát và cảm nhận.

1. Karma yoga: Có bao nhiêu người chạy SH, có bao nhiêu người chạy Mercedes thật sự hạnh phúc đằng sau tay lái? Có bao nhiêu giám đốc doanh nghiệp, CEO thật sự hạnh phúc đi làm mỗi ngày? Có bao nhiêu vận động viên, cho dù là đạt được rất nhiều kỷ lục, có thể có được một cuộc sống trọn vẹn khi không còn thi đấu?
2. Bhakti Yoga: Có bao nhiêu người thăm viếng các địa điểm tâm linh và có cuộc sống trọn vẹn? Có bao nhiêu người mỗi ngày đọc thuộc lòng các bài tụng, nhưng gia đình vẫn gặp nhiều thử thách? Có bao nhiêu trường hợp bị lạm dụng, vì tin vào những người thầy dẫn dắt.
3. Raja Yoga: Có bao nhiêu người có thể thiền định? Có bao nhiêu người chỉ xem mục tiêu cao nhất là chinh phục các tư thế, hay để có những bức hình đẹp?
4. Jnana Yoga: Có bao nhiêu nhà khoa học, triết gia, nhà nghiên cứu, phê bình thật sự hạnh phúc với những gì đang xảy ra chung quanh mình?

Và như vậy, một cách rất tự nhiên, khi đã trải nghiệm một con đường, người thực hành cần tiếp tục tìm hiểu các con đường còn lại. Và vòng xoáy cứ tiếp tục như thế, cho đến khi tất cả đều cân bằng và hòa hợp, để rồi một người có thể sống cuộc sống trọn vẹn, với sự thông tuệ về mặt tâm trí, sự hiểu biết về mặt cuộc sống, sự ngọt ngào về mặt cảm xúc, và sự hài hòa về mặt năng lượng.

Bằng việc quan sát và cảm nhận một thời gian dài, người thầy có thể hướng dẫn cho người thực hành nên làm gì trong giai đoạn kế tiếp. Chính vì vậy, lời dạy trong Yoga mang tính cá nhân hóa rất cao, tùy vào giai đoạn cũng như quá trình. Nó không thể sử dụng chung cho tất cả mọi người.

Thông thường, trong các lớp cộng đồng, chúng ta chỉ có thể hướng về Raja Yoga, với các tư thế và động tác nhằm mang lại 3 mục tiêu chính: chữa lành, sức khỏe, cảm nhận.

Hiện nay đó cũng là thử thách của cộng đồng Yoga tại Việt Nam nói riêng, cũng như nhiều quốc gia khác nói chung. Tất cả đang dừng lại ở mức độ này, một là hướng đến việc trị liệu, hai là hướng đến thực hiện tư thế. Hy vọng, từng bước, từng bước một, chúng ta sẽ có cơ hội cùng nhau trải nghiệm nhiều hơn nữa.