

THEOS BERNARD
MINH ANH biên dịch



Hương Phong Hiền

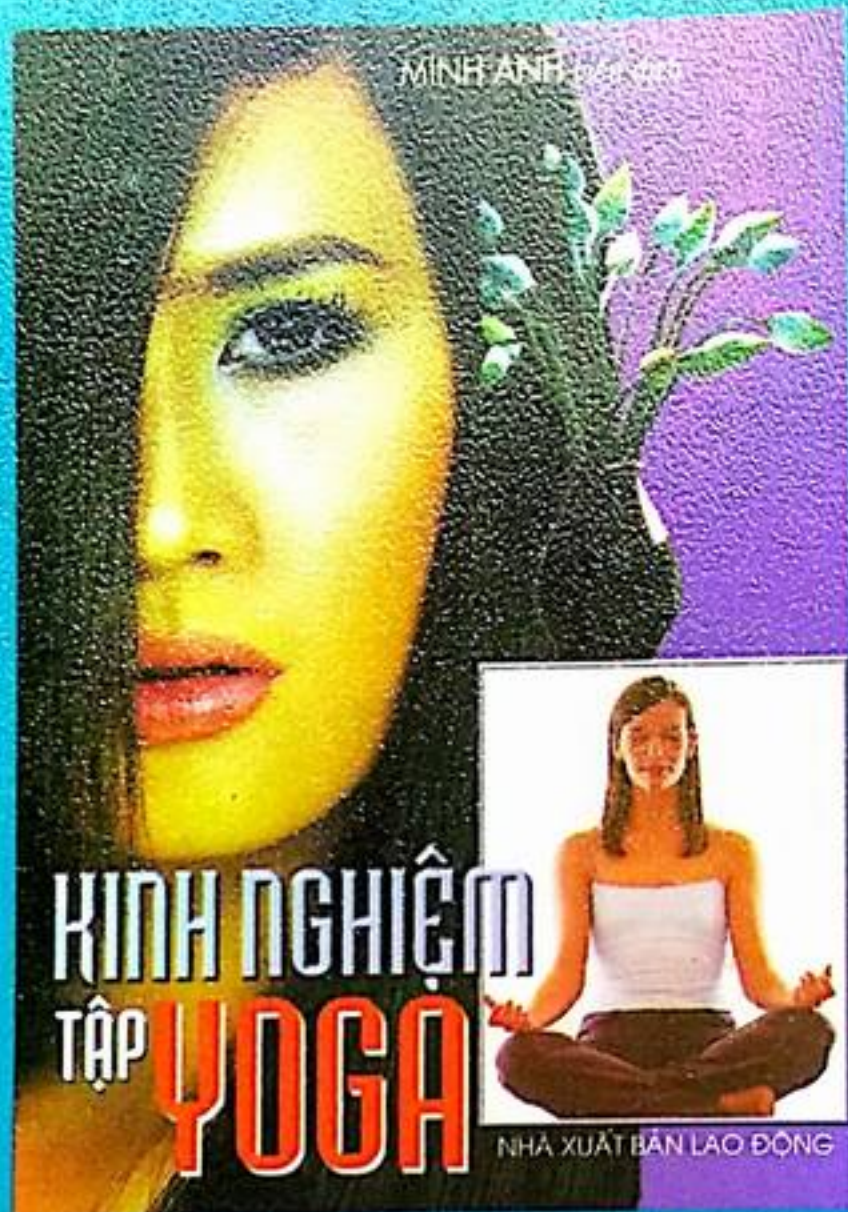


KINH NGHIỆM TẬP YOGA

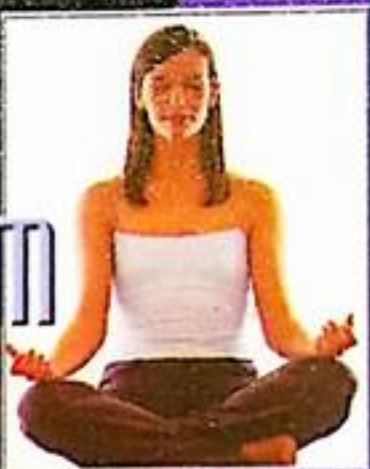


NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

MINH ANH biên dịch



KINH NGHIỆM TẬP YOGA



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Website: www.nhasachquangminh.net



KINH NGHIỆM TẬP YOGA
NS. Quang Minh
8 935209 602804
Giá: 16.000đ



Thương Hiệu Sách Được Tín Nhiệm
Nhà Lâm Lịch Chuyên Nghiệp
Thực Hiện Các Sản Phẩm In Trên Giấy



THEOS BERNARD

KINH NGHIỆM TẬP YOGA

MINH ANH

Biên dịch theo sách

HATHA YOGA - RÉCIT
D'UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



LỜI GIỚI THIỆU

Danh từ Yoga ngày nay chắc không còn xa lạ gì đối với chúng ta. Tất cả mọi màu sắc huyền bí, kinh dị của nó cũng được cởi bỏ dần để Yoga trở thành một triết lý thực tiễn, một khoa học hữu ích trong đời sống hằng ngày.

Yoga gồm nhiều pháp môn, nhưng ngày nay chỉ có hai pháp môn thường được nhắc nhở đến là Raja Yoga là Hatha Yoga.

Raja Yoga nhằm mục đích đưa con người tiến thẳng đến tình trạng Đại định và Thần lực bằng con đường tập trung tư tưởng liên kết cao độ các mặt tinh thần, ý thức, cảm xúc để đạt khả năng tự kiểm soát tất cả các mặt này. Nói một cách sơ lược thì Raja Yoga cho rằng việc tự kiểm soát tinh thần, ý thức và cảm xúc sẽ đưa con người tới thế Đại định để phát triển Thần lực.

Hatha Yoga nhắm đến thể chất với mục đích tạo một sức khỏe toàn diện. Thực hành pháp môn Yoga này là các phép luyện thở, có kết hợp với nhiều tư thế khác nhau của thân thể. Những



tư thế hợp với tên mô phỏng theo các con vật hay đồ vật như tư thế “*rắn hổ mang*”, “*cào cào*”, “*cây cung*”, “*cái cày*” v.v... đều có tác động tốt đến toàn thân nhờ tính toàn diện của động tác tập. Khi tất cả các cơ quan nội tạng được thường xuyên bồi dưỡng như vậy thì kết quả chắc chắn không thể khác với điều hành giả mong đợi.

Yoga được áp dụng chính thức trong y học từ đầu thế kỷ XX. Sau khi đến Ấn Độ để nghiên cứu học thuyết Yoga, G.Schultz, một bác sĩ thực hành người Đức, đã sáng lập ra phương pháp tự sinh vào năm 1911. Ngày nay tại các nước tiên tiến như Mỹ, Liên Xô (cũ), Anh, Đức, Pháp... Yoga đã và được mở ra để cho mọi người, mọi lứa tuổi lui tới tập luyện, học hỏi đạo sống của người phương Đông.

Tại Thụy Sĩ, một trong những nước có nhiều câu lạc bộ Yoga nhất châu Âu, Yoga hầu như đã trở thành một phương tiện để rèn luyện sức khỏe hàng ngày của mọi người.

Một giáo sư có uy tín về Yoga, ông Alfred Hug, người điều khiển một trường Yoga luôn đẩy áp học sinh từ 40 năm nay tại Thụy Sĩ khẳng định rằng, những người đầu tiên cần dạy Yoga là trẻ nhỏ, bởi vì môn này giúp cho chúng làm chủ

được bản thân trong mọi hoàn cảnh, tăng cường trí nhớ và nhất là nâng cao sức khỏe.

Tại Việt Nam, phong trào tập Yoga đang phát triển rộng rãi, thâm lắng trong mọi lứa tuổi và mọi tầng lớp xã hội. Hiện nay, riêng tại thành phố Hồ Chí Minh, Yoga được sinh hoạt như một bộ môn riêng biệt trong một số câu lạc bộ Thể dục Thể thao.

Để giúp bạn đọc yêu thích Yoga bổ sung thêm vào phần tập luyện, chúng tôi đã biên dịch cuốn của Theos Bernard: *Hatha Yoga – Bản tường trình về một kinh nghiệm cá nhân* (Theos Bernard, *Hatha Yoga – Rapport d'une expérience personnelle*, Payot, Paris, 1979)

Đây là chuyện kể của một thanh niên người Anh, sau khi tốt nghiệp đại học, với lòng say mê Yoga mãnh liệt, đã lên đường “tầm sư học đạo” tại Ấn Độ và một số nước châu Á khác, dưới sự chỉ dẫn của những bậc thầy tài hoa, lỗi lạc.

Cuốn sách này ngay sau khi mới xuất bản, đã thu hút được chú ý của đông đảo độc giả ái mộ Yoga tại Âu Mỹ và đã được dịch ra nhiều thứ tiếng.

So với phần lớn các sách Yoga khác, cuốn tự truyện này của Theos Bernard tương đối hấp



dẫn. Tuy nhiên trong quá trình dịch thuật, mặc dầu đã có những cố gắng nhất định, chắc chắn vẫn còn nhiều hạn chế. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý và phê bình của bạn đọc.

Mong rằng, cuốn sách nhỏ này sẽ giúp cho bạn đọc yêu thích Yoga có thêm được một tài liệu để học hỏi và một niềm tin vững chắc hơn vào đạo sống Yoga.

NHÀ XUẤT BẢN

CHƯƠNG MỘT DẪN NHẬP

Hatha Yoga là một bộ môn nhằm mục đích kiểm soát tinh thần lẫn thân xác và nhất là để điều khiển hơi thở. Ý nghĩa truyền thống của Hatha Yoga là bằng sức mạnh, bằng dũng lực, con người làm chủ ý muốn.

Thực ra, Hatha Yoga xuất xứ từ hai nguồn gốc: HA: mặt trời (dương) và THA: mặt trăng (âm). Như vậy, Hatha Yoga có nghĩa là một môn tập để âm dương được điều hòa. Những danh từ tượng trưng này còn ám chỉ sự hô hấp: khí đi qua hốc mũi phải, gọi là khí của mặt trời và khí đi qua hốc mũi trái là khí của mặt trăng.

Từ Yoga xuất phát từ gốc tiếng Phạn "YUJ" có nghĩa là kết hợp. Vậy Hatha Yoga là cái kết hợp hai hơi thở ấy. Người ta tin rằng mục đích của Yoga là thiết lập một cảnh huống tinh thần, đó là Đại định (Samadhi). Đại định không hẳn là một trạng thái tưởng tượng, cũng không phải là huyền hoặc mặc dù nó được giải thích bằng những huyền



thoại; đó là một thực tại có thể được chủ quan chiêm nghiệm và khách quan quan sát.

Để tạo điều kiện thuận tiện cho hơi thở, trước hết cần phải thanh lọc thân thể bằng nhiều phương pháp luyện tập khác nhau. Những phương pháp luyện tập này không mấy may vi phạm các định luật vật lý, nên người ta còn gọi là Yoga sinh lý. Việc thực hành những phương pháp này làm phát sinh ra một năng lực tiềm tàng gọi là Kundalini, nhằm mục đích duy nhất là làm chủ tinh thần. Khả năng kiểm soát, chế ngự tinh thần được coi là “Vương đạo” và đó là ý nghĩa đích thực của Raja Yoga.

Kỹ thuật của Hatha Yoga được đề cập tới trong các bản văn cổ: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda, Sanhita và Siva Samhita. Bản cuối cùng hoàn chỉnh nhất vì nêu bật được tầm quan trọng cùng những cơ sở siêu hình của Hatha Yoga.

Bản Siva Samhita khẳng định: “Duy chỉ có Tri thức tối thượng (Jnana) là vĩnh hằng. Không một vật chất nào khác thực hữu. Mọi điều chúng ta thấy trong thế giới chỉ là phản ánh của những cảm quan chúng ta. Khi cảm quan của chúng ta ngưng hoạt động thì chỉ còn lại Tri thức tối thượng. Ta, ISHVARA, yêu thương và giải phóng

tinh thần cho mọi sinh linh tuyên bố rằng, qua đó, Yoga được thiết lập và bác bỏ tất cả mọi thuyết tranh cãi dẫn đến tri kiến sai lầm.”

“Một số người ca tụng chân lý và sự dâng hiến tâm hồn, có người biểu dương sự thanh tẩy và khổ hạnh, người khác đề cao lòng bao dung khoan thứ và giá trị của hành động (Karma), lại có người tán dương sự bình đẳng và lòng chân thật, đức hy sinh tận tụy cho gia đình và sự trầm tư mặc tưởng... Đó là những phương thức khác nhau mà các nhà hiền triết dùng để cổ vũ sự giải thoát tinh thần. Môn đồ của học thuyết này xác tín vào sự sống miên viễn của họ ở cõi trần thế này, vào tiết điệu sinh tử luân hồi của kiếp người, trong lúc có kẻ lại quan niệm linh hồn bất diệt và hiện diện ở khắp nơi.”

Nhưng có người lập luận: “Chỉ riêng điều ta tri giác mới hiện hữu. Thiên đường ở đâu? Địa ngục ở đâu?” trong khi người khác quả quyết đời là một dòng chảy ý thức, không có thực thể hiện hữu, ở đó chỉ có hư vô chiếm ưu thế. Lại có kẻ tin vào hai yếu tính, vật chất và tinh thần. Chủ yếu là gì nếu không phải là chấp nhận hay chối bỏ hiện hữu của Thượng đế? Tất cả các bậc hiền triết này dẫn đưa nhân loại đến hố sâu tuyệt vọng, các



hữu thể lang thang vật vờ giữa chốn trần ai này, mãi rời xa nẻo đường giải thoát hướng về chân lý.

“Chỉ có Yoga là học thuyết đích thực và bền vững mà hành giả phải nỗ lực mới lĩnh hội được, nhưng Yoga chỉ hiển lộ cho những ai có phẩm chất đạo đức cao và tâm hồn luôn hướng tới sự cao đẹp”.

Người mới vỡ lòng Yoga phải thường xuyên được một minh sư trực tiếp hướng dẫn. Không bao giờ Yoga được xem như một phương pháp “hàm thụ tinh thần”. Mục đích của Yoga là đào luyện cá nhân, đòi hỏi sự giám sát nghiêm minh chặt chẽ. Chẳng bao giờ có vấn đề tự thực hành được Yoga mà không phải kinh qua sự chỉ dạy của một vị chân sư. Liệu ta có thể trở thành một nhạc sĩ kiệt xuất nếu chỉ cần theo học những “cua” nhạc hàm thụ? Những văn bản chỉ có thể đóng vai trò hướng dẫn khái quát, chính Thầy mới là người cung cấp những kiến thức chuẩn xác cần thiết cho mỗi tình huống.

Các văn bản cổ điển nhất quả quyết rằng Hatha Yoga là một lợi khí sắc bén để rèn luyện thân thể, còn Raja Yoga nhằm mục đích đưa con người tiến đến tình trạng giải thoát tối thượng.

Sách Yoga Pradipika mở đầu một cách trân trọng: “Kính chào Siva (Thượng đế), đáng ban phát Hatha Yoga, pháp môn như một bậc thang nâng bổng tâm hồn kẻ ngưỡng vọng lên đến tận những đỉnh cao tuyệt vời của Raja Yoga”. Hatha Yoga chính là bó đuốc soi sáng “Vương đạo” ấy (Raja Yoga).

Vài bậc Thầy siêu quần của Ấn Độ cổ tuyên bố rằng, họ đã thực sự đạt tới ánh sáng Raja Yoga nhờ thực hành Hatha Yoga. Theo truyền thống, phương pháp dẫn đưa họ tới thành công và đã được truyền khẩu từ thầy đến trò, cứ thế tiếp diễn cho đến thời cận đại.

Kẻ tìm học Yoga, muốn tỏ ra xứng đáng với sư phụ của mình, phải tuân thủ nghiêm ngặt 10 Yama và 10 Niyama trước khi nhập môn thọ giáo:

YAMA LÀ NHỮNG QUI TẮC XỬ THẾ

1. Không làm điều ác (Biết hành đạo).
2. Thành thật trong lời nói, việc làm và ý nghĩ.
3. Không vọng tưởng vật sở hữu của người khác.
4. Tiết dục để bảo tồn nguyên khí.



5. Khoan dung độ lượng với người và vật.
6. Kiên trì trong học tập và tu luyện.
7. Có lòng trắc ẩn, xót thương đối với mọi người.
8. Yêu chân lý.
9. Chuộng thanh đạm.
10. Giữ lòng trong sạch.

NIYAMA LÀ NHỮNG LỀ LUẬT ĐỂ SOÁT XÉT NỘI TÂM

1. Ăn năn sám hối.
2. Vui vẻ, hăng hái.
3. Tin vào chân lý.
4. Từ bi, bác ái.
5. Thờ phụng Tổ tiên.
6. Hiểu biết các nguyên tắc đạo đức.
7. Khiêm tốn.
8. Chuyên cần học hỏi.
9. Trầm tư mặc tưởng.
10. Biết hy sinh.

Chúng ta cũng nên biết đến những trở lực ngăn bước tiến của hành giả Yoga mà sách Hatha Yoga Pradipika đã vạch rõ: dinh dưỡng thái quá,

bạo động, ngồi lê mách lẻo, thói quen trì trệ, giao du bạn xấu, tính bất định... Trái lại, can đảm, bạo dạn, kiên tâm, khả năng phân biệt tốt xấu, niềm tin mãnh liệt, sự tĩnh lặng... là những yếu tố dẫn tới thành công.

Những điều răn và giới cấm này áp dụng rộng rãi cho mọi môn phái Yoga^(*).

Có thể định nghĩa Yoga như thế nào?

Các tác giả cổ điển đều chia sẻ quan niệm Yoga là một cái thắt kìm hãm những chao đảo, rối loạn tinh thần, giúp ta dứt trừ được những cảm xúc từng gây ra bao nỗi đau thương và ưu tư phiền muộn. Yếu tố này giải thích điều kiện tiên quyết cho sự an lạc tâm hồn là tình trạng của thể chất: nhất nhất mỗi cử động, mỗi căng thẳng, mỗi co rút, mỗi kích thích thần kinh, thậm chí cả thao tác hô hấp cũng trái với sự nghỉ ngơi, thư giãn.

Tổ sư Yoga là PATANJALI, một nhà tư tưởng lớn của Ấn Độ (sống vào khoảng thế kỷ thứ 2 trước Công nguyên đến thế kỷ thứ 2 sau Công nguyên) đã nêu bật sự cần thiết của những tư thế hoàn chỉnh mà danh từ tiếng Phạn gọi là ASANA.

(*) Nội dung của Yama và Niyama có nhiều điểm tương đồng với "10 điều răn" của đạo Thiên Chúa và "Bát chánh đạo" trong giáo lý nhà Phật (N.D).



Nhưng ông không hề khuyên nên chú tâm đặc biệt vào một tư thế nào, bởi tư thế Yoga có thể tùy nghi thay đổi theo từng cá nhân. Asana nào tập thấy dễ chịu, đem lại niềm thanh thản đều được xem như thích hợp với hành giả Yoga.

Sách Hatha Yoga Pradipika mở đầu chương bàn về các Asana bằng những nhận xét như sau:

“Nên tập các tư thế để đạt được sự điều độ, sức khỏe và sảng khoái cho thân thể”. Tác giả nêu lên 15 tư thế mà hai nhà Yoga nổi tiếng VATISTHA và MATLYENDRA đã thực hành. Còn văn bản Gheranda Samhita khẳng định có đến 8 triệu 4 trăm ngàn Asana! Thực ra chỉ có 84 tư thế nổi tiếng đặc biệt và 32 tư thế thường dùng đem lại sự hoàn chỉnh cho người tập, liệt kê như sau: tư thế hoàn hảo, hoa sen, sư tử, cây cung, tử thi, con cá, con công, gà trống, con rùa, cái cày, phượng hoàng, con rắn, bò tót, cào cào, lạc đà...

Tất cả những Asana đều nhằm mục đích tối hậu là giúp cho tinh thần yên tĩnh. Tuy nhiên chỉ có 2 tư thế được xem là thiết yếu: hoàn hảo và hoa sen. Các tư thế khác nhằm củng cố những cơ năng và phát huy dũng lực mà kỷ luật nghiêm minh nơi người tập Yoga đòi hỏi.

Chân sư nhấn mạnh điểm này: mục đích chính của Asana là cung ứng cho tinh thần lẫn thân xác một trạng thái mới nhằm phát triển cơ bắp, củng cố năng lực thể chất và trí tuệ mà không cần sự hỗ trợ của hệ thống thần kinh và các tuyến, nghĩa là hành giả Yoga thu được kết quả tối đa mà chỉ tiêu hao năng lượng tối thiểu.

Asana là các tư thế được thực hành để đạt được sự điều độ, sức khỏe và sảng khoái cho thân thể. Tác giả nêu lên 15 tư thế mà hai nhà Yoga nổi tiếng VATISTHA và MATLYENDRA đã thực hành. Còn văn bản Gheranda Samhita khẳng định có đến 8 triệu 4 trăm ngàn Asana! Thực ra chỉ có 84 tư thế nổi tiếng đặc biệt và 32 tư thế thường dùng đem lại sự hoàn chỉnh cho người tập, liệt kê như sau: tư thế hoàn hảo, hoa sen, sư tử, cây cung, tử thi, con cá, con công, gà trống, con rùa, cái cày, phượng hoàng, con rắn, bò tót, cào cào, lạc đà...



CHƯƠNG HAI CÁC TƯ THẾ

Các chân sư khuyên tôi thực hành những Asana đầu tiên có tác dụng chuyển máu lưu thông dồi dào lên não cũng như vào trong tủy sống. Chẳng hạn, đặt thân mình nằm thẳng bằng trên đôi vai (H.1) để dồn máu lên não hoặc tư thế cái cày (H.3) nhằm kích thích vùng lưng và thắt lưng. Tư thế nguồn sinh lực (H.6) nhằm vùng thắt lưng và xương cụt. Tư thế con con công (H.8) nhằm vùng trên thắt lưng và lưng. Các vùng này là những khu vực thuộc tủy sống và những cơ quan nội tạng ở bụng, có đủ khí lực đem lại một cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh. Những cơ quan nằm ở khu vực bụng dưới đều có liên quan đến sự tiêu hóa và bài tiết. Xương sống, cột trụ của hệ thống thần kinh, ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và sự sống lâu.

Minh sư cũng chỉ cho tôi một loạt Asana thuộc loại "cải thiện sinh lực" để uốn cong và xoắn vặn cột sống nhằm nhiều mục đích khác nhau như

tư thế con châu chấu (H.10), rắn hổ mang (H.11), cây cung (H.13) tỏ ra hiệu nghiệm hơn cả.

Ban đầu, tôi hầu như không thể thực hành các động tác ấy, tuy nhiên từ tháng thứ hai trở đi, tôi làm được mà không cần cố gắng nhiều. Dầu vậy phải mất hơn nửa năm tôi mới tập thuần thục. Tôi được phép thay đổi trình tự các tư thế, thường thì tôi bắt đầu "nguồn sinh lực" (H.6) làm người tôi mau ấm nóng hơn các thế khác, mồ hôi vã ra trước khi tôi hoàn tất động tác. Trong mấy phút đầu tiên, tôi đặt tay được lên mắt cá và tì đầu sát gối dễ dàng, không cần ráng hết sức. Tôi cố gắng giữ vị trí có thể duy trì thoải mái trong một phút và tiếp đó tôi lặp lại 10 lần mà không thấy mệt. Khi đủ khả năng tập hoàn chỉnh động tác đặt thân mình thẳng bằng trên đôi vai (H.1) tôi giữ yên tư thế ấy trong 15 phút, thay vì làm nhiều lần tiếp tiếp nhau.

Sau khi đã thành thạo "nguồn sinh lực", tôi tập những Asana "trầm tư mặc tưởng": ngồi kiết già và hoa sen khép. Hành giả Yoga mới nhập môn đều phải luyện hai tư thế ấy. Sách Hatha Yoga Pradipika mô tả "ngồi kiết già" như sau:

"Áp sát gót trái vào hội âm và gót phải vào cơ quan sinh dục, cầm tựa vào nửa thân trên, ngồi



bất động, nén các giác quan và nhìn chăm chú vào một điểm giữa đôi chân mày. Bài tập này có tác dụng thanh tẩy toàn bộ hệ thần kinh khỏi mọi uế tạp. Nếu cố công tham thiền nhập định, tiết giảm khẩu phần ăn uống và kiên trì ngồi kiết già, nhà yoga sẽ đạt tới thành công”.

Sách Gheranda Samhita chỉ rõ rằng, tư thế này hé mở cánh cửa giải thoát. Còn sách Siva Samhita khẳng định, ngồi kiết già cho phép hành giả dứt trừ tội lỗi và thoát trần ly thế...

Tôi chủ động khá nhanh tư thế này nên chân sư dạy tôi tiếp theo 3 Asana khác: tư thế “tiếng sét” (H.16) đem lại hiệu năng lớn nhất, gây hưng phấn cho thần kinh. Sách Gheranda Samhita quả quyết nó tạo thể lực dồi dào cho người tập. Ta có thể tập động tác này trong tư thế nằm (H.17) và cải tiến nó bằng cách nhấc thân mình lên cho đến khi chỉ còn đầu chạm đất (H.18). Tôi nhờ hai cánh tay tựa vào cùi chỏ, giúp thân mình hạ xuống từ từ; sau 10 giây ở thế này, tôi lại rướn người cong lên như trước, thực hành liên tiếp 10 lần. Ít tuần sau, tôi có thể làm mà không cần đến hai cánh tay hỗ trợ nữa.

Tôi lại tập thêm động tác mới: đặt hai gót vào hai bên bộ phận sinh dục làm sao để gót trái

chạm phía phải và gót phải chạm phía trái, rồi đặt hai tay lên đầu gối, các ngón duỗi dài. Cuối cùng, khi tinh thần yên ổn, miệng hé mở, tôi chăm chú nhìn vào đỉnh sống mũi.

Còn đây là những Asana khác: Tư thế “thống khổ” (H.19): đùi và chân trái đặt trên đất, trong khi đùi và chân phải đưa lên trên, hai tay cùng đặt lên đầu gối phải. Tư thế “con rùa”: hai gót chân đặt dưới bộ phận sinh dục, theo hướng ngược nhau trong khi đầu, cổ, thân mình cứng đờ ra. Tư thế “con ếch”: ngồi chồm hổm, chân đặt dưới mông, những ngón chân sát nhau. Có thể tập hoàn chỉnh động tác này bằng cách ép đầu giữa hai cùi chỏ, tay đưa về phía sau. Tư thế “con bò tốt”: hậu môn tựa lên gót phải, đùi trái duỗi bẹt trên mặt đất. Tư thế “mồm bò”: đặt mắt cá trái bẹt dưới mông phải và mắt cá phải dưới mông trái, người giữ thẳng, bắt chước mồm con bò.

Tư thế phổ biến nhất nhưng khó tập là “hoa sen khép”. Hình 20 cho ta một ý niệm chính xác. Sách Hatha Yoga Pradipika mô tả như sau: đặt chân phải trên mắt cá trái và chân trái trên mắt cá phải, tay nắm lấy các ngón chân, hai cánh tay chéo ra sau lưng, cầm tì vào nửa thân trên,

không phải tập tư thế này một cách vội vàng.



mắt nhìn chăm chú vào chóp sống mũi. Tư thế này có công dụng đặc biệt, tiêu trừ bệnh tật.

Phải mất nhiều tháng tôi mới tập thành thạo Asana này. Theo Vyasa, nhà bình luận trứ danh bộ Yoga Suatra của Patanjali thì "tư thế này đạt tới mức hoàn hảo khi ta thực hiện mà không cần một cố gắng nhỏ nào, toàn thân cứng đờ, bất động". Khi độc giả biết tư thế hoa sen khép phải được giữ yên trong 1 giờ, tất sẽ hiểu tại sao tôi đã phải kiên trì khổ luyện mới đạt tới mức hoàn chỉnh.

Thoạt đầu, tôi tưởng chừng khó có thể tập được, song kết quả của cố gắng chẳng mấy chốc xuất hiện: tôi bắt đầu giữ tư thế trong một phút, sau mỗi tuần tôi lại thêm 1 phút nữa, cuối tháng thứ nhất, tôi có thể giữ nó lâu trong 5 phút không khó nhọc lắm và vào cuối tháng thứ hai, tôi giữ được 15 phút, kể đến tôi chuyên tâm thực hành khi cơ hội cho phép, đôi khi tập nhiều lần trong ngày. Trở ngại thật sự tôi vấp phải là: sau khi duy trì tư thế trong nửa giờ, tôi có cảm tưởng không thể vượt được mức ấy, tôi theo thói quen "kiết già" khi ngồi học và chính nhờ sự kiên tâm ấy, tôi đã đạt được định mức mà không thấy đau nhiều. Hẳn không phải cấp thiết cần tập "hoa sen khép" đến

như vậy, nhưng nếu đạt tới mức ấy sẽ tạo được một hiệu năng rất lớn cho sự hô hấp. Duy chỉ trên bình diện trầm tư mặc tưởng, tư thế hoa sen khép đối với tôi như có vẻ đầy đủ rồi.

Vượt qua được những khó khăn ban đầu, tôi tiến lên tập những Asana khác: tư thế "con gà trống" (H.23); "con rùa" (H.24); "phục hoàn" (H.25). Tư thế đặt hai bàn tay trên đất và chống chân lên trời mà mông không chạm đất (H.26). Tư thế "cái nơ" (H.27). Những bức ảnh trong sách này có lẽ đã đủ tính thuyết phục để tôi khỏi cần nhấn mạnh thêm nữa.

Một trong những tư thế mà tầm quan trọng và tính hoàn chỉnh thường được đề cao là "trồng chuối" (H.28). Các văn bản cổ không liệt nó vào loại Asana mà chỉ sắp xếp trong "mudra", điều mà tôi sẽ đề cập tới sau. Tuy nhiên động tác ấy là một trong những bài bản khai tâm và tôi đã được các chân sư chỉ dẫn dưới danh hiệu asana.

Cũng như khi luyện các tư thế khác, Thầy khuyên tôi phải thận trọng. Thầy tôi khẳng định "trồng chuối" không nguy hiểm đối với hành giả có sức khỏe bình thường với điều kiện, người ấy phải để ý đến những biến đổi của thể trạng và để cho cơ thể thích ứng với tư thế đảo ngược.



Khi biết rằng, một Yogi chân chính phải duy trì tư thế ấy trong 1 giờ, tôi hầu như thất vọng, nhưng thầy khuyên tôi cứ bắt đầu tập tuần thứ nhất trong 10 giây và sau đó, cứ mỗi tuần tăng thêm 30 giây, cho đến khi giữ yên được 15 phút. Phải mất nhiều tháng tôi mới đạt đến 15 phút đó. Thầy dặn tôi tập 2 lần trong một ngày, như vậy tôi dành ra mỗi ngày nửa giờ. Tháng sau, tôi thêm một đợt 20 phút nữa vào khoảng giữa trưa. Tổng cộng thời gian trồng chuối mỗi ngày lên đến gần một tiếng đồng hồ. Sau đây là những triệu chứng tôi quan sát được trong quá trình tập Asana này khi trở lại bình thường. Tôi cảm nhận một trạng thái thư giãn toàn diện, rồi thân thể tôi như muốn cử động, chân quờ khắp mọi phía, vài phút sau, cả người tôi nóng ran lên và mồ hôi bắt đầu vã ra. Minh sư bảo tôi thế là đạt yêu cầu và không nên giữ tư thế này lâu hơn nữa. Tôi trở nên bền dẻo và minh mẫn hơn, trí nhớ tốt hơn, những bức xúc tình cảm ít biểu lộ ra ngoài và chỉ sau đó, tôi mới được phép tăng thời gian luyện tập.

Một trong những vấn đề gay cấn tôi phải gặp khi thực hành tư thế này trong thời gian kéo dài là bất tâm trí làm việc: khi tập hơi mệt là tâm trí tôi bắt đầu lang thang, suy nghĩ vẩn vơ.

Thầy khuyên tôi trong lúc “trồng chuối” nên chú mục vào một điểm ngang tầm mắt và tập trung tất cả chú ý vào đó. Chẳng bao lâu, tôi giữ được thói quen ấy và nhờ thế, tôi đánh mất tất cả khái niệm về thời gian: tôi giữ yên được một giờ và có khi còn lâu hơn mà không hề có ý thức về thời gian luân chuyển.

Trong lúc “trồng chuối” tôi cũng tập thêm vài biến thể. Chẳng hạn tôi móc hai chân vào nhau như trong thế “hoa sen” rồi chậm chậm, tôi hạ chân xuống cho đến khi đầu gối chạm cánh tay (H.29). Sau đó, tôi đưa hai chân (vẫn chéo nhau) trở về vị trí ban đầu mà vẫn giữ thẳng bằng. Mười lần liên tiếp, tôi làm lại động tác ấy, động tác mà tôi đặc biệt khuyên người tập muốn làm khỏe cơ bụng.

Tôi cũng tập tư thế đó mà không cần bắt chéo chân: trong khi trồng chuối, chân chụm vào nhau, rồi hạ xuống về phía trước cho tới khi các ngón chân chạm đất, rồi lại nhấc lên, về vị thế thẳng đứng.

Thầy cũng dạy tôi trong khi “trồng chuối”: hai chân dang rộng ra và thân xoay quanh cho đến khi chân đạt đến vị trí ngược hẳn với vị trí ban đầu.



Các biến thể này làm phát triển cơ bắp, đồng thời giảm bớt sự đơn điệu của tư thế “trồng chuối”. Khi tập các tư thế, đức tính cốt yếu nhất là nhẫn nại và để phát huy đức nhẫn nại nhất thiết không được lơ là, xao nhãng bất cứ thao tác nào.

Trang bị cho việc tập luyện được giảm tới mức tối thiểu: một chiếc chiếu hay một tấm chăn là đủ. Chủ yếu là cái nền phải chắc để khi ngồi kiết già – hai chân chéo nhau, hai bàn chân lật ngửa lên trên, hai đầu gối nằm sát chiếu – tạo cho người tập một thế vững, xương sống trụ thẳng đứng thẳng tắp từ dưới lên trên. Nên tập vào sáng sớm, khi mới ngủ dậy, bụng đói hoặc buổi chiều trước bữa ăn. Phải xoa bóp cho nóng người lên để tránh chuột rút và đề phòng các cơ bị thương tổn. Thầy còn khuyên tôi nên tắm nước nóng trước buổi tập. Ở châu Âu và châu Mỹ, chỉ tập sau khi tắm nắng 15 phút và bắt đầu đổ mồ hôi. Nên đi đại tiểu tiện thật kiệt trước buổi tập. Theo các lý thuyết gia Yogi, việc tập luyện các Asana sẽ dễ dàng hơn khi nước thừa ứ trong cơ thể bị thải loại hoàn toàn.

Tôi thường lặp lại 3 đến 5 lần liên tục một tư thế trước khi qua tư thế khác. Sau chừng một tuần, phải giữ được mỗi tư thế lâu trong 10 hoặc

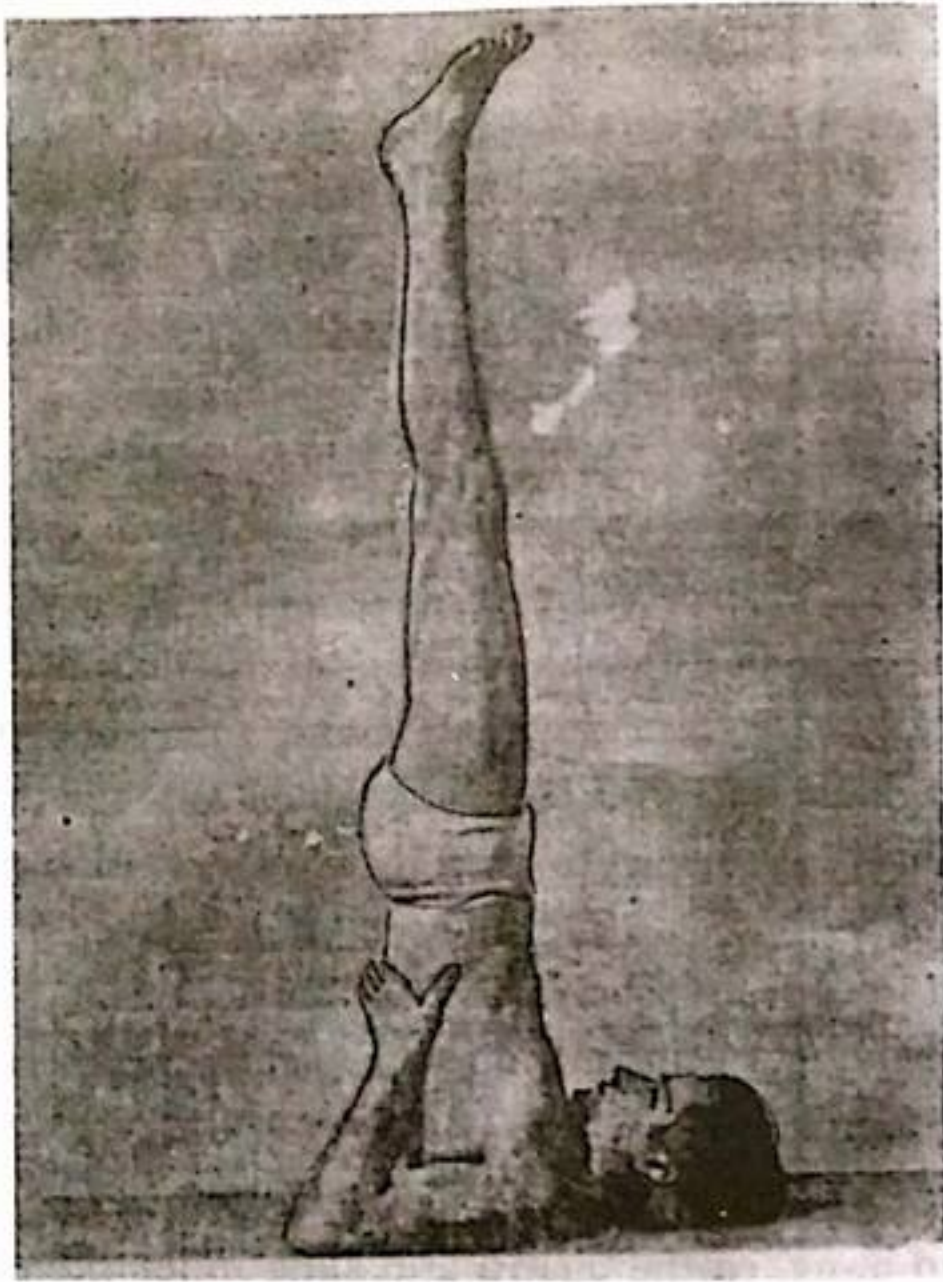
15 giây. Sau đó chỉ tăng lên từ từ với sự dè dặt, thận trọng tối đa.

Có thể tập các Asana theo bất cứ trình tự nào. Về phần tôi, các chân sư cho phép được thay đổi tùy thích. Thông thường tôi tập luyện theo trình tự vừa kể, và kết thúc với “trồng chuối”. Nhằm thay đổi việc tập luyện và đảm bảo sự phát triển hài hòa cơ bắp, thỉnh thoảng tôi tập các asana kết hợp lại nhưng không bao giờ tôi tập tất cả các động tác trong cùng một buổi.

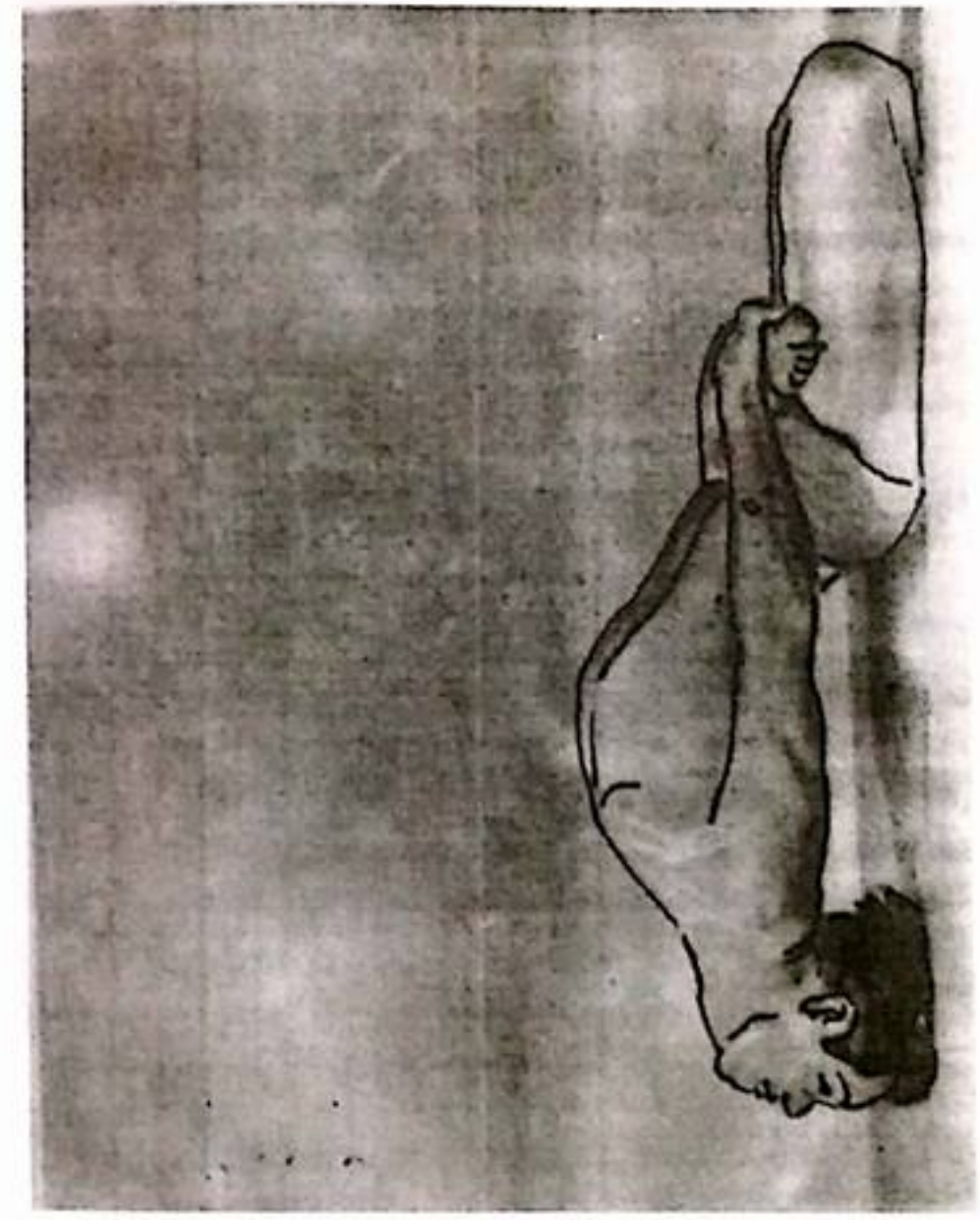
Mặc dù sự rèn luyện của tôi không kinh qua những cuộc trắc nghiệm chặt chẽ, tôi vẫn có thể phát biểu một ý tưởng tổng quát: kết quả hiển nhiên nhất là một thân hình tuyệt mỹ, những cơ bắp săn chắc, các khối mỡ thặng dư tan biến hết và tôi cảm nhận một nguồn hoan lạc vô biên, niềm sáng khoái yêu đời, kỷ ức bền dai, trí óc minh mẫn.

Tôi tin chắc rằng với sự giám sát khoa học thích đáng, có thể đưa ra ánh sáng nhiều biến đổi sinh lý quan trọng giúp giải thích rành rẽ những hiện tượng tôi vừa mô tả.

(Lưu ý: Bài viết này được biên soạn từ các tài liệu gốc)



HÌNH 1: Cây nển
(Tư thế đặt thân mình thẳng bằng trên đôi vai)



HÌNH 2: Tư thế con cá

HÌNH 3: Tư thế cái cây

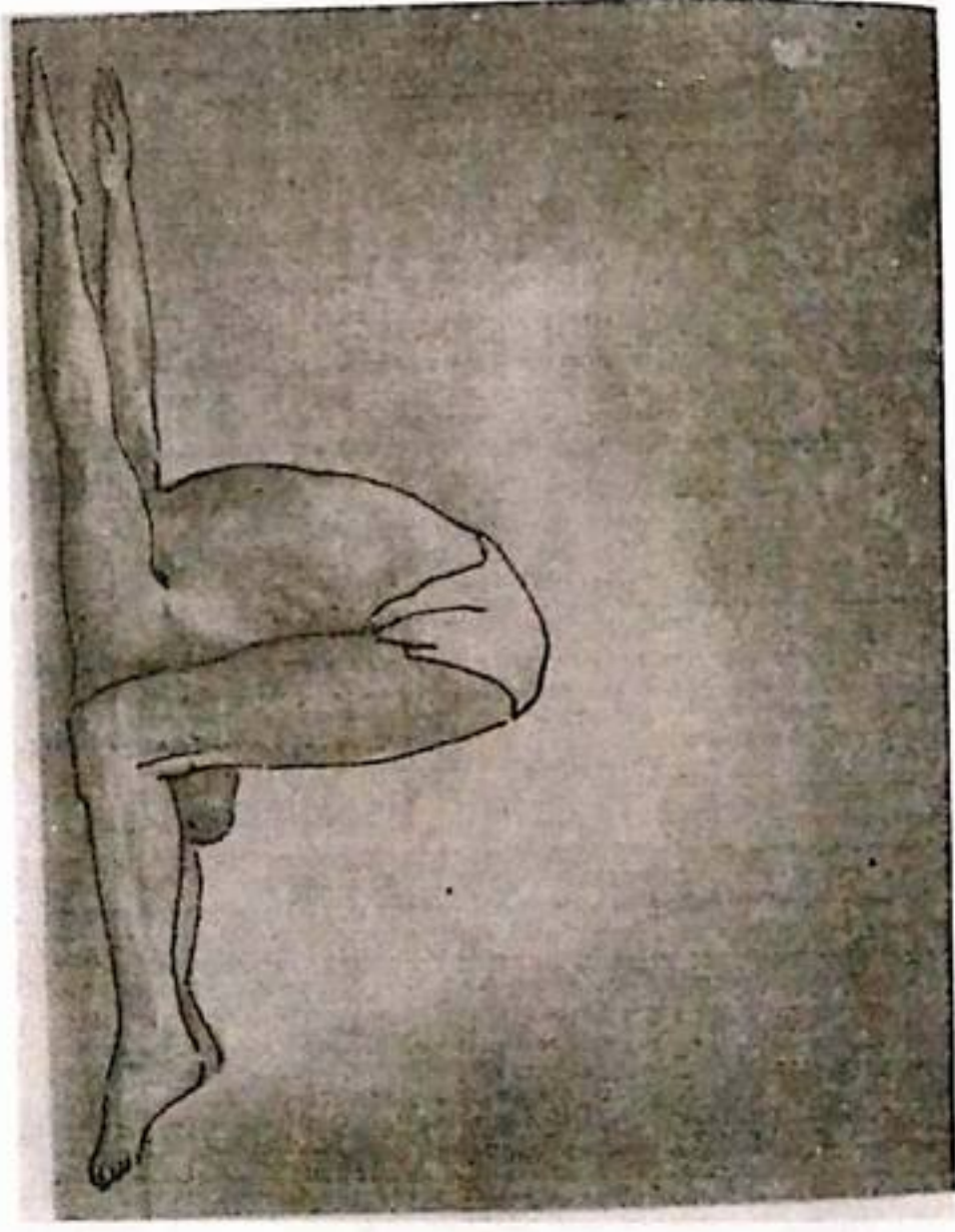


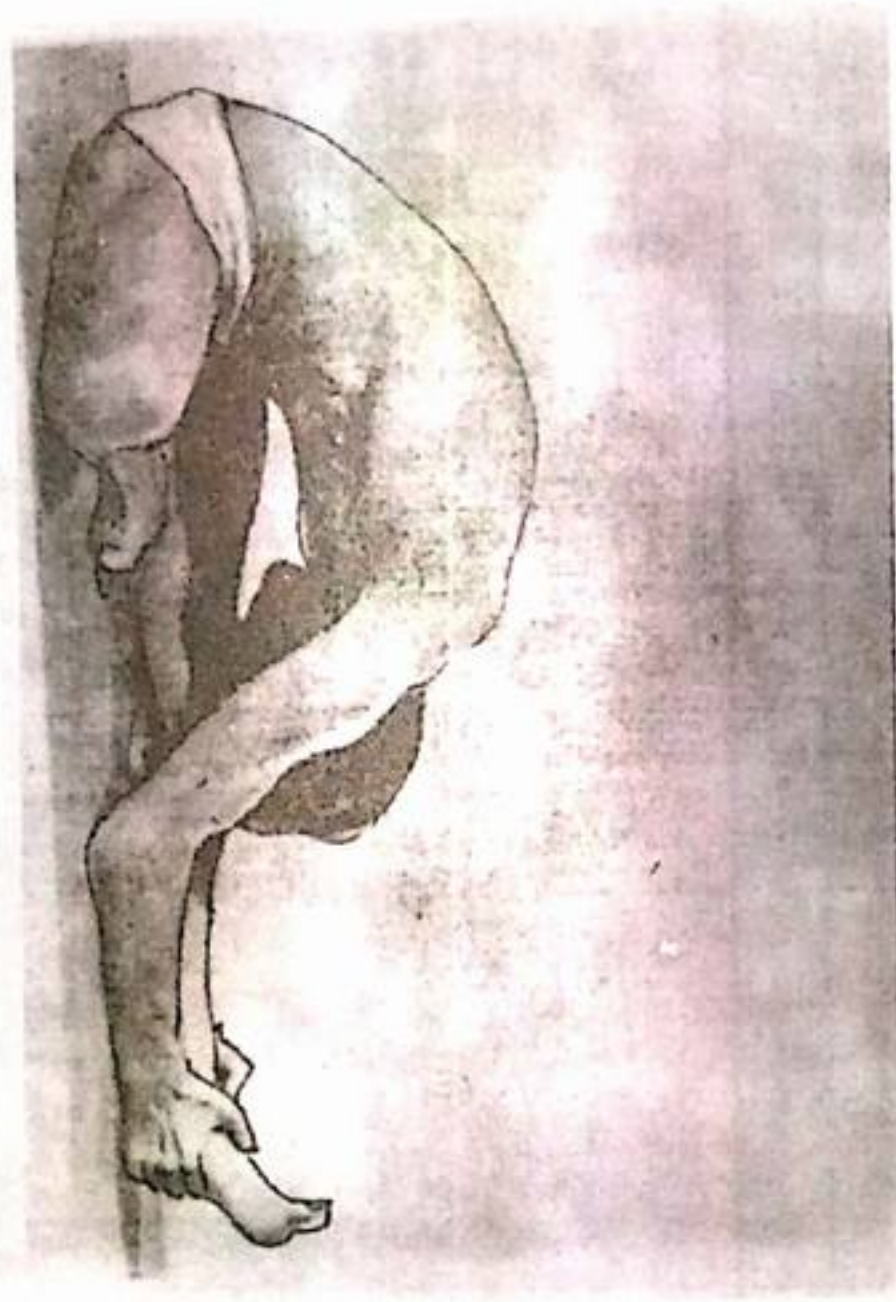
HÌNH 4: Tư thế cái cây (biến thể 1)

HÌNH 6: Tư thế nguồn sinh lực

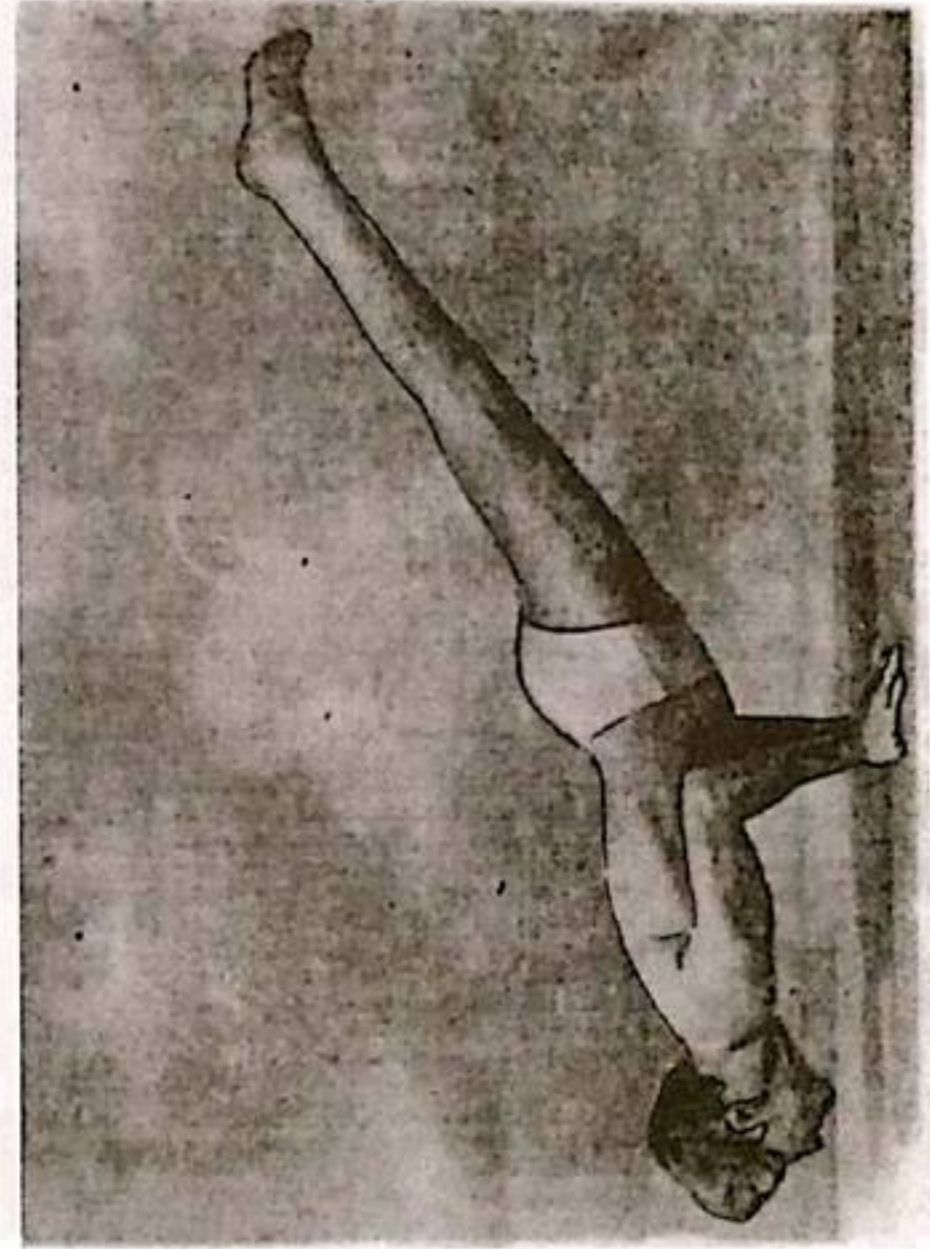


HÌNH 5: Tư thế cái cây (biến thể 2)



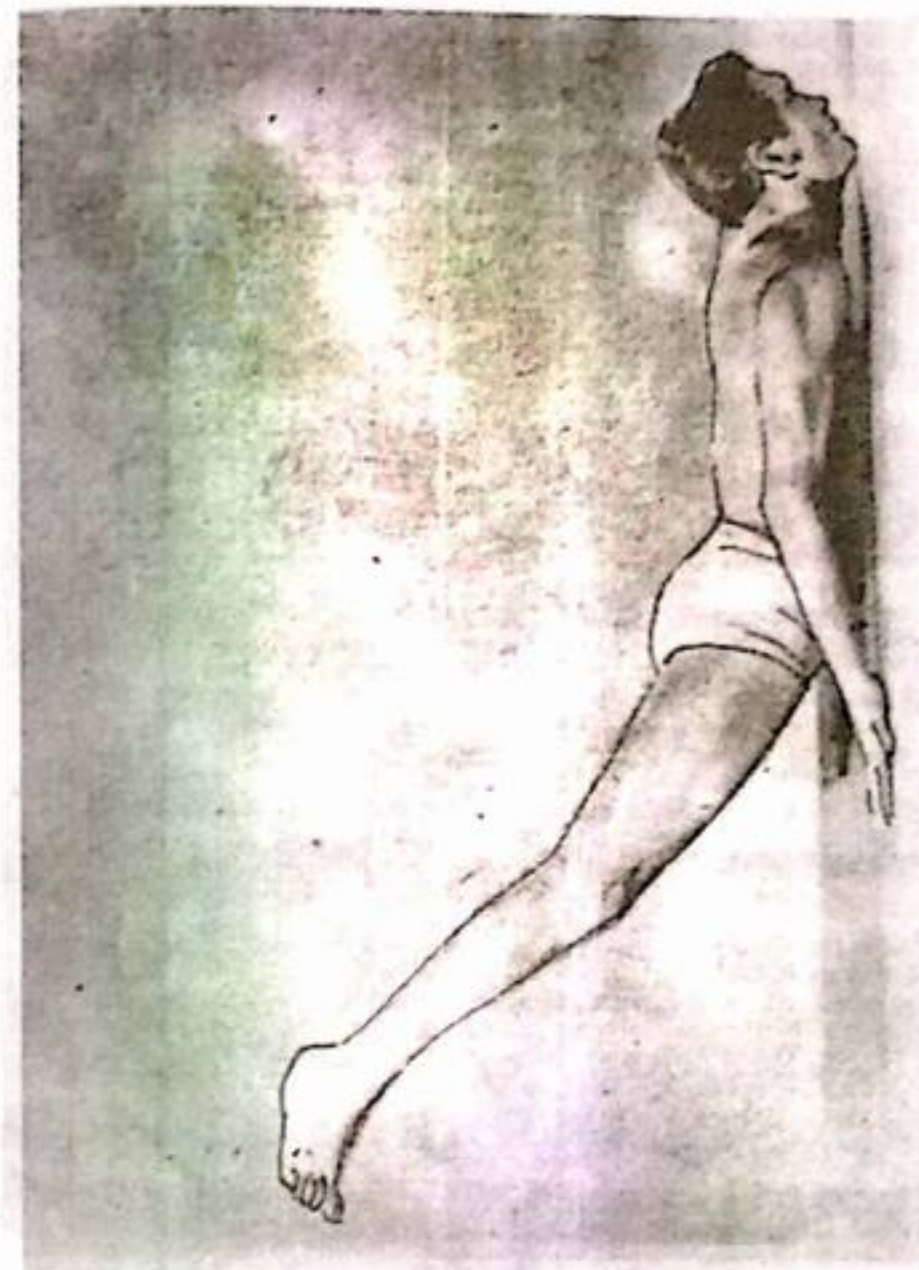
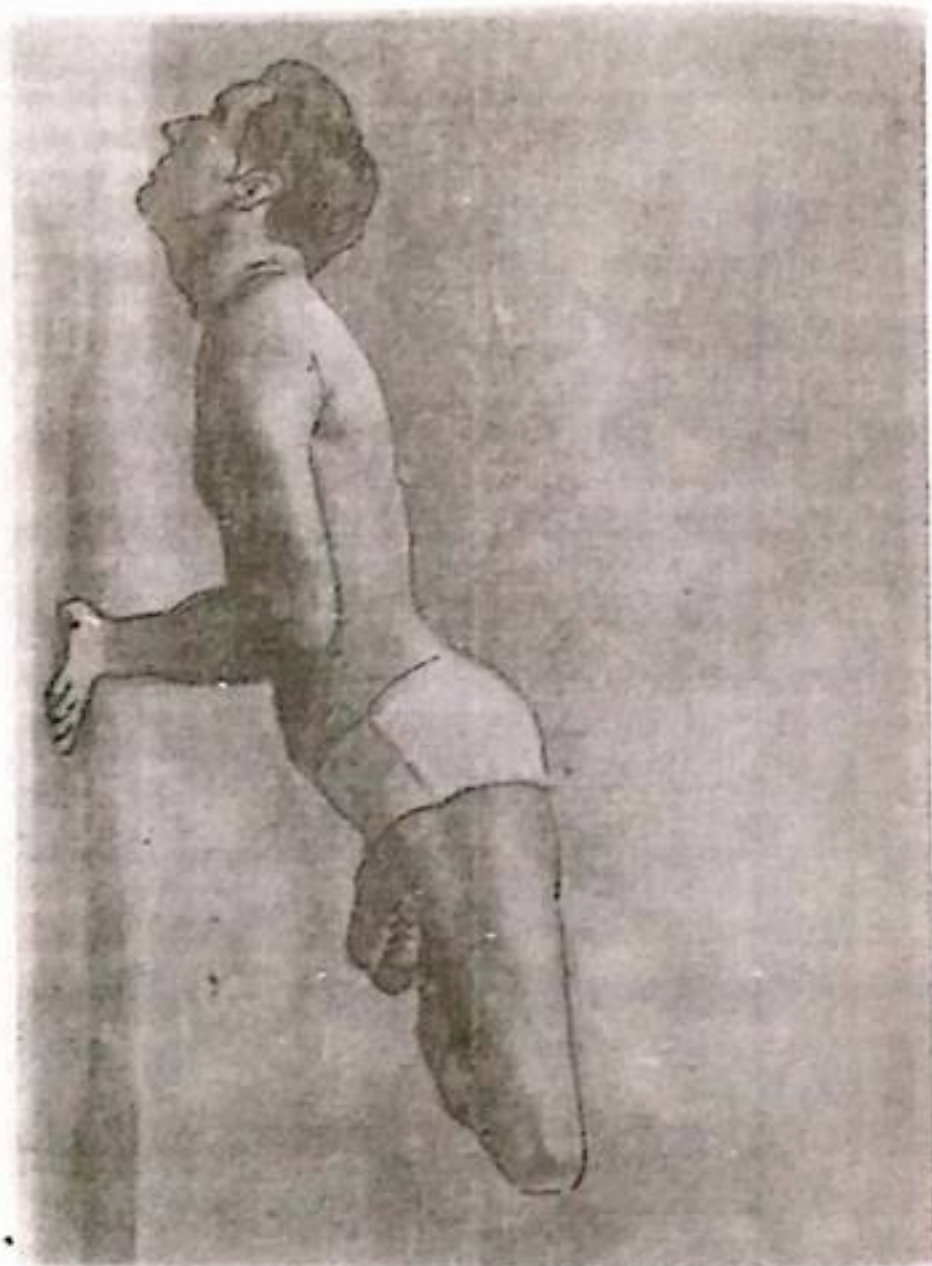


HÌNH 7: Maha Mudra



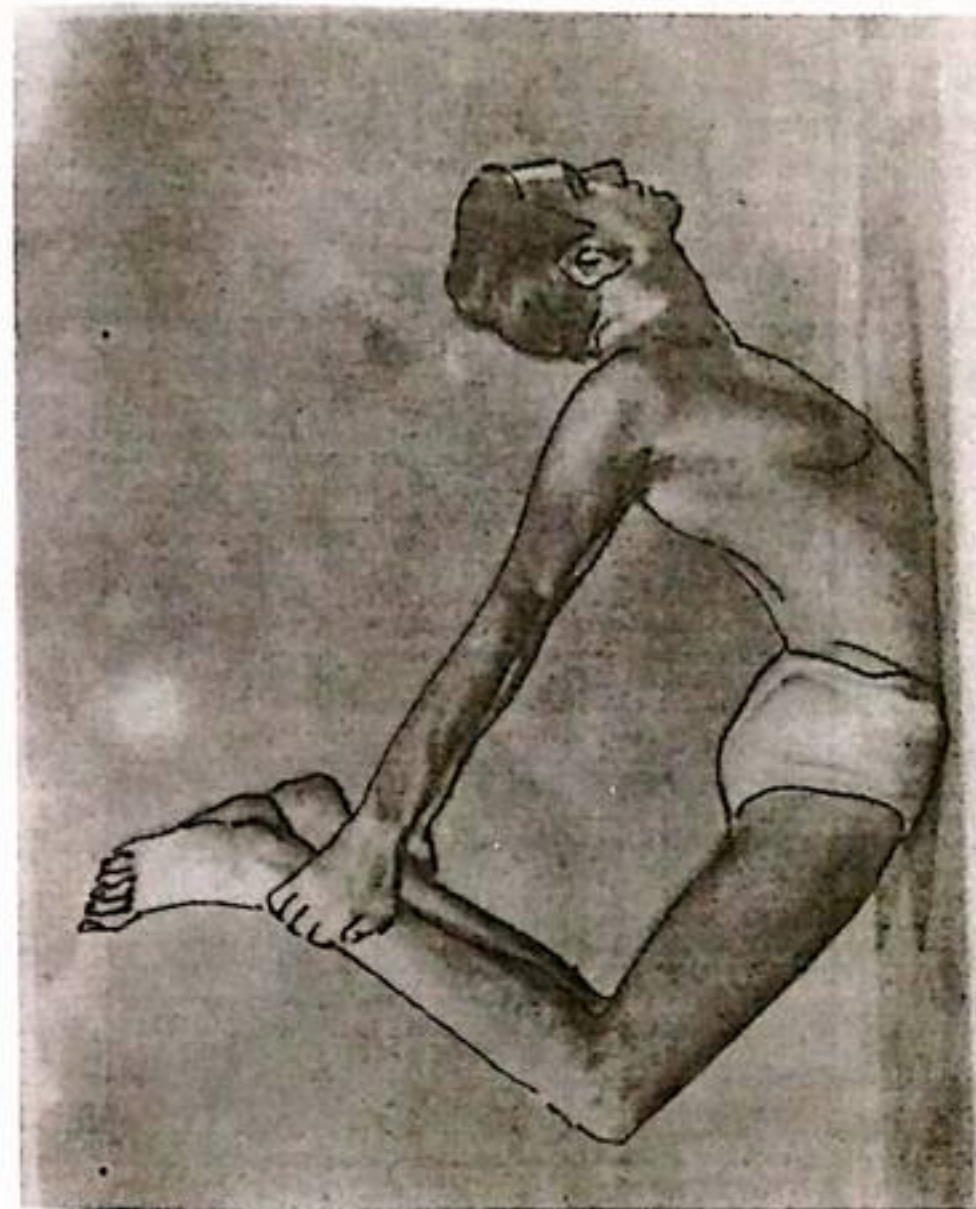
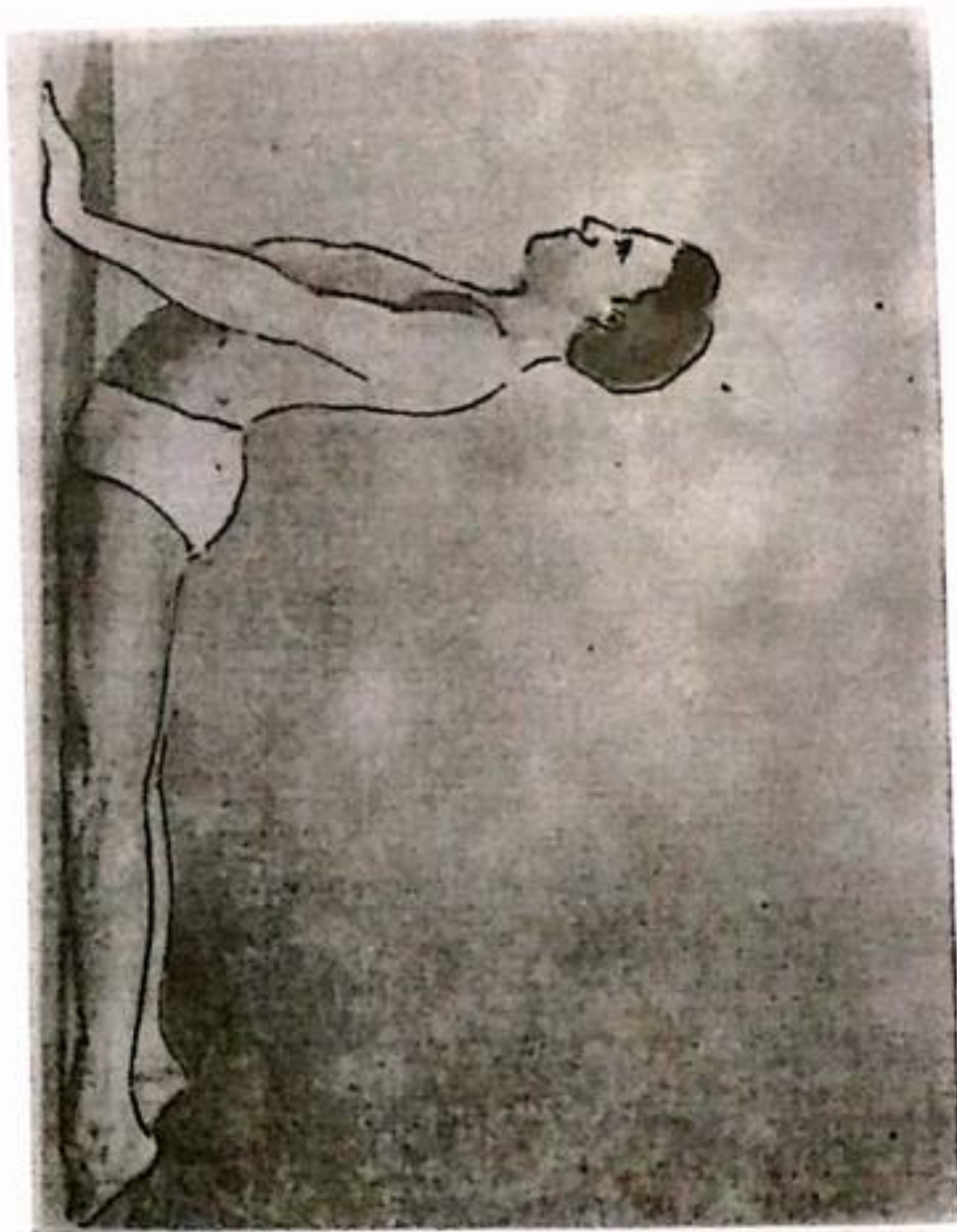
HÌNH 8: Tư thế con công

HÌNH 9: Tư thế con công (biến thể)

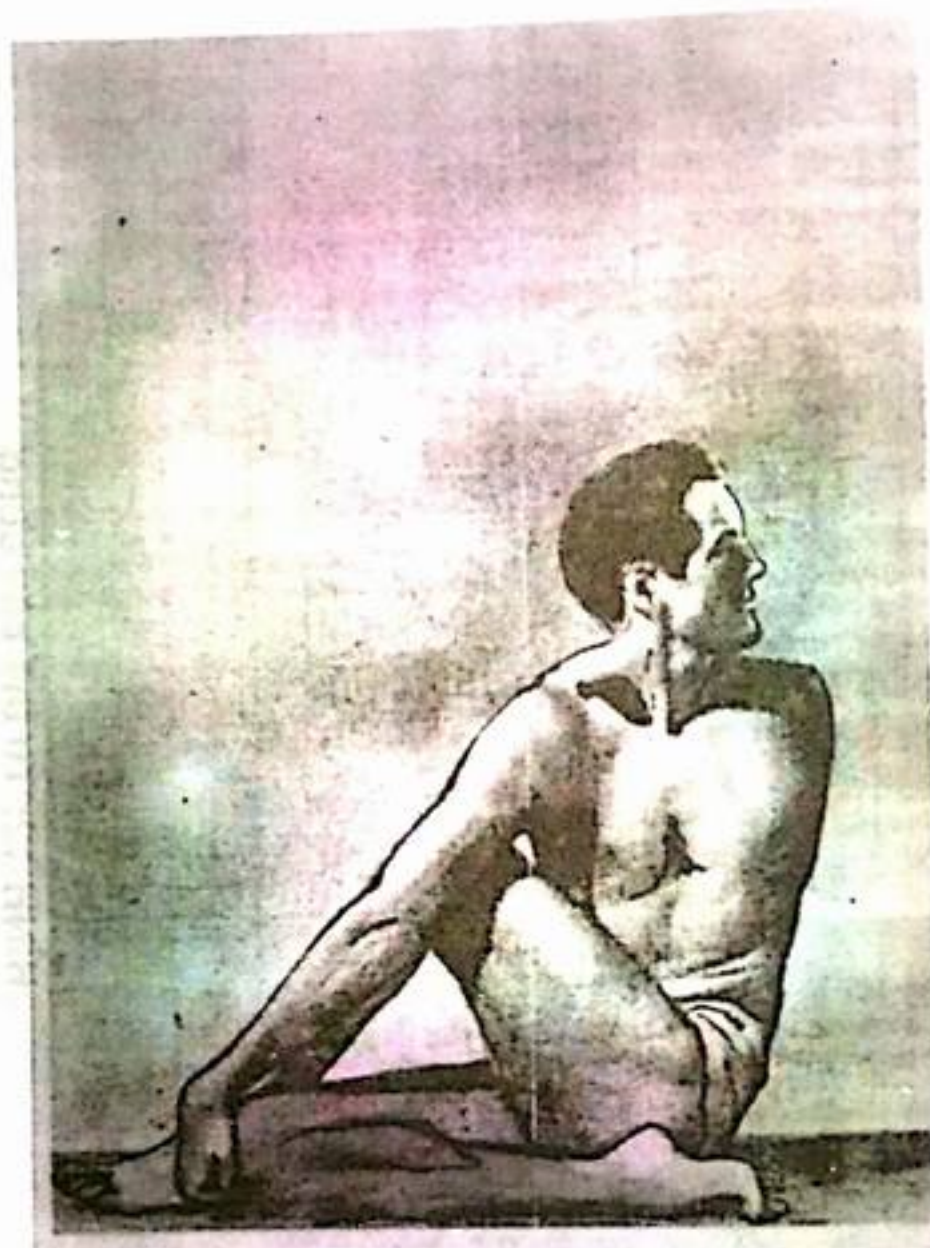


HÌNH 10: Tư thế con châu chấu

HÌNH 11: Tư thế rắn hổ mang



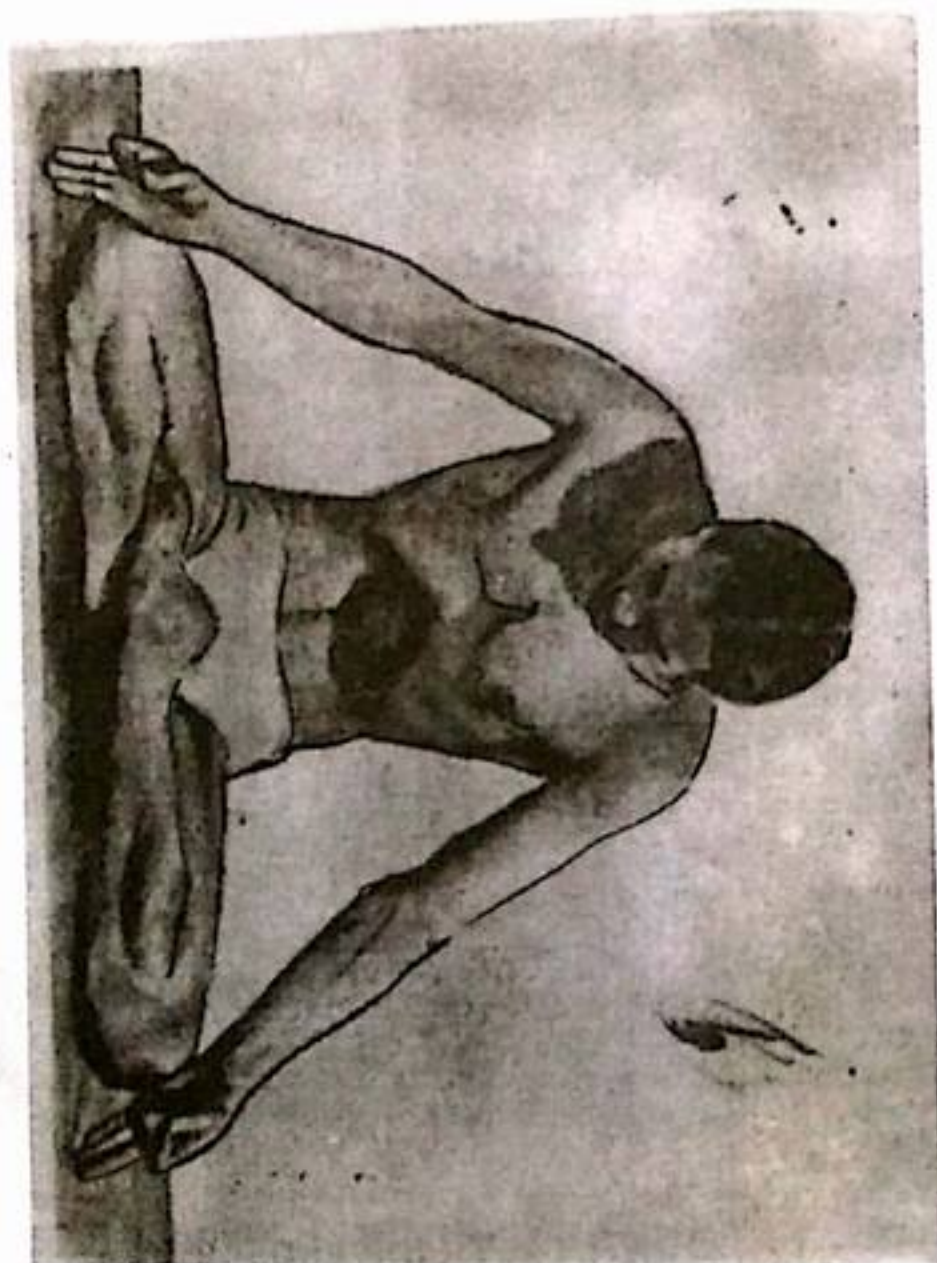
HÌNH 12: Tư thế cây cung



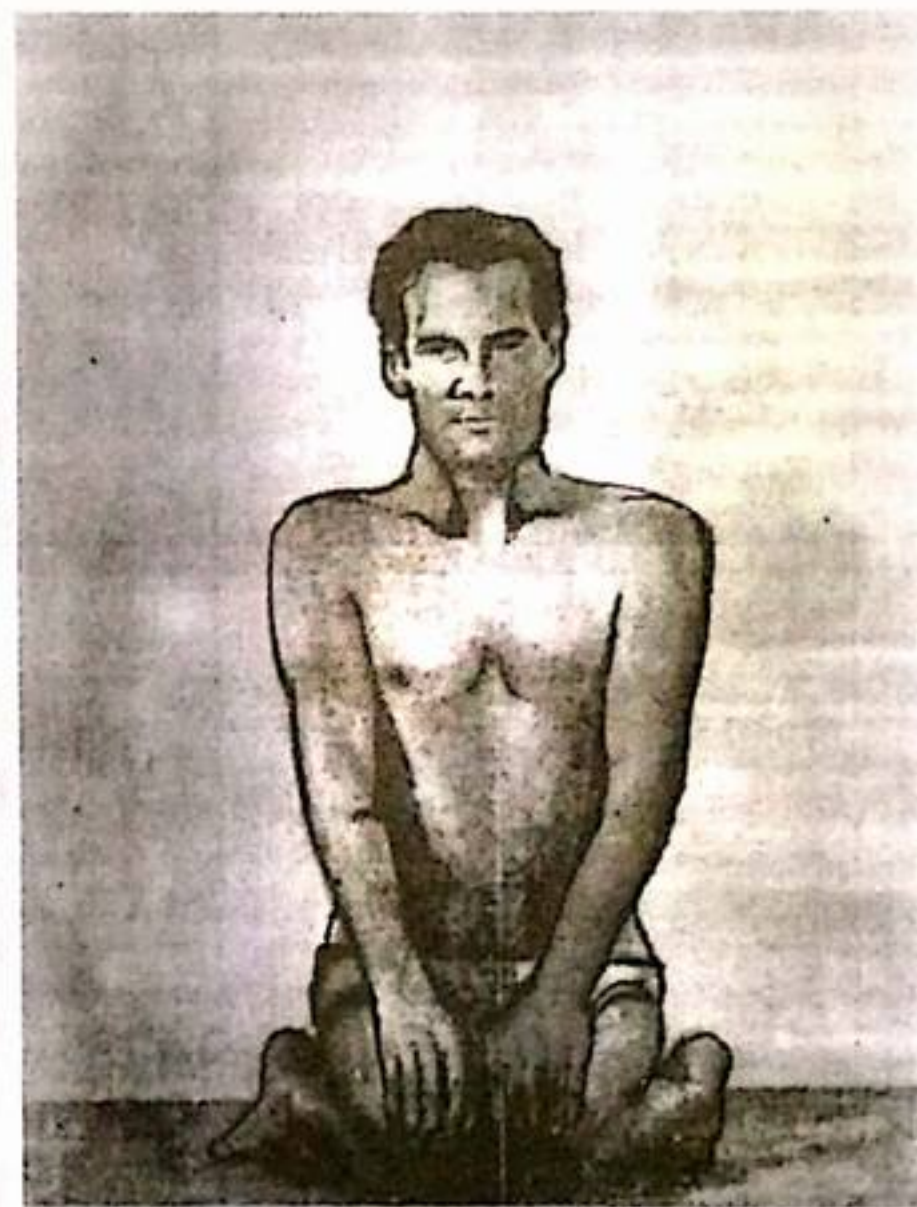
HÌNH 13: Tư thế vận mình (1)



HÌNH 14: Tư thế vận mình (2)

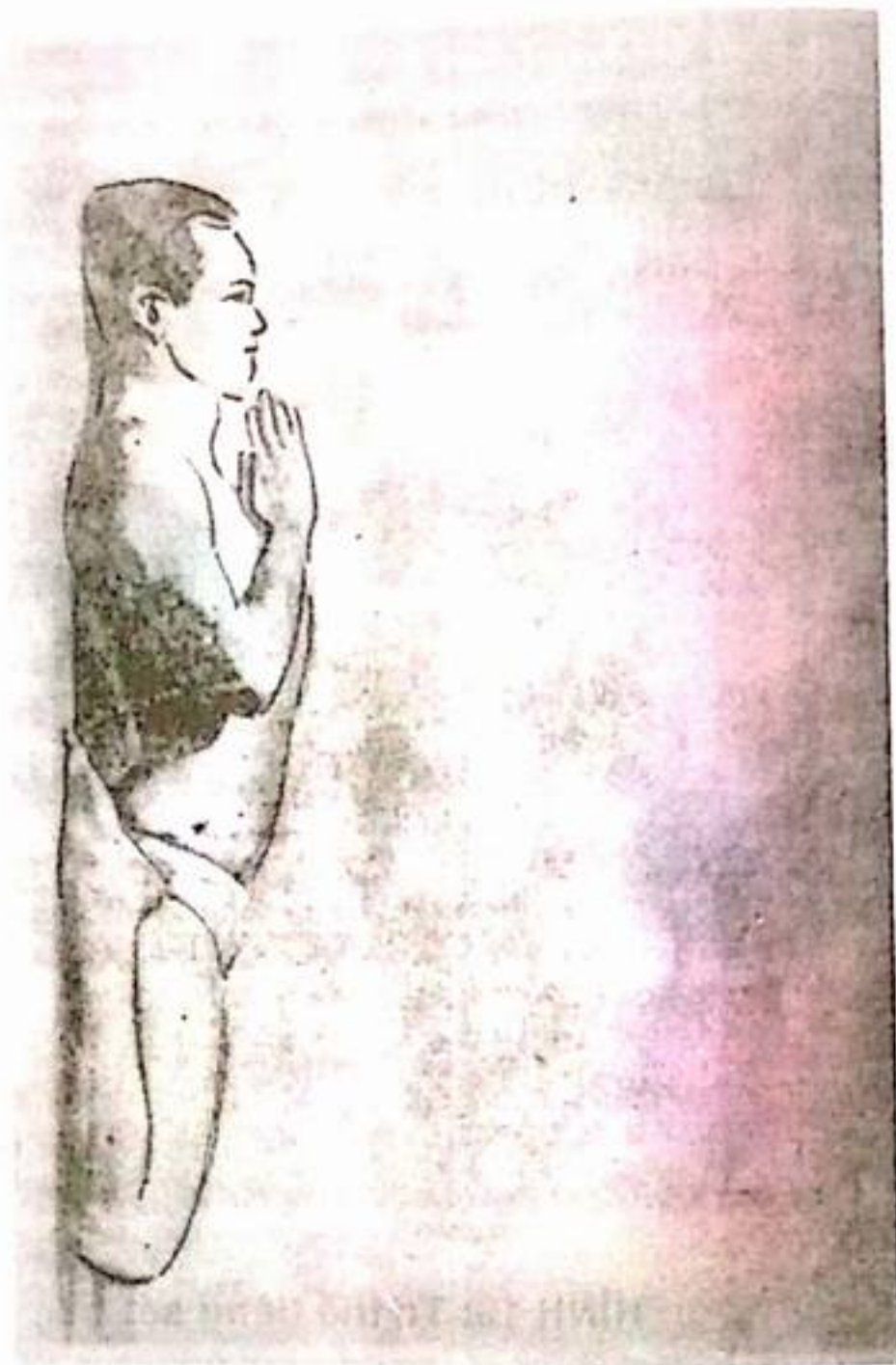


**HÌNH 15: Tư thế UDDIYANA (ngồi)
hay tư thế HOÀN HẢO**

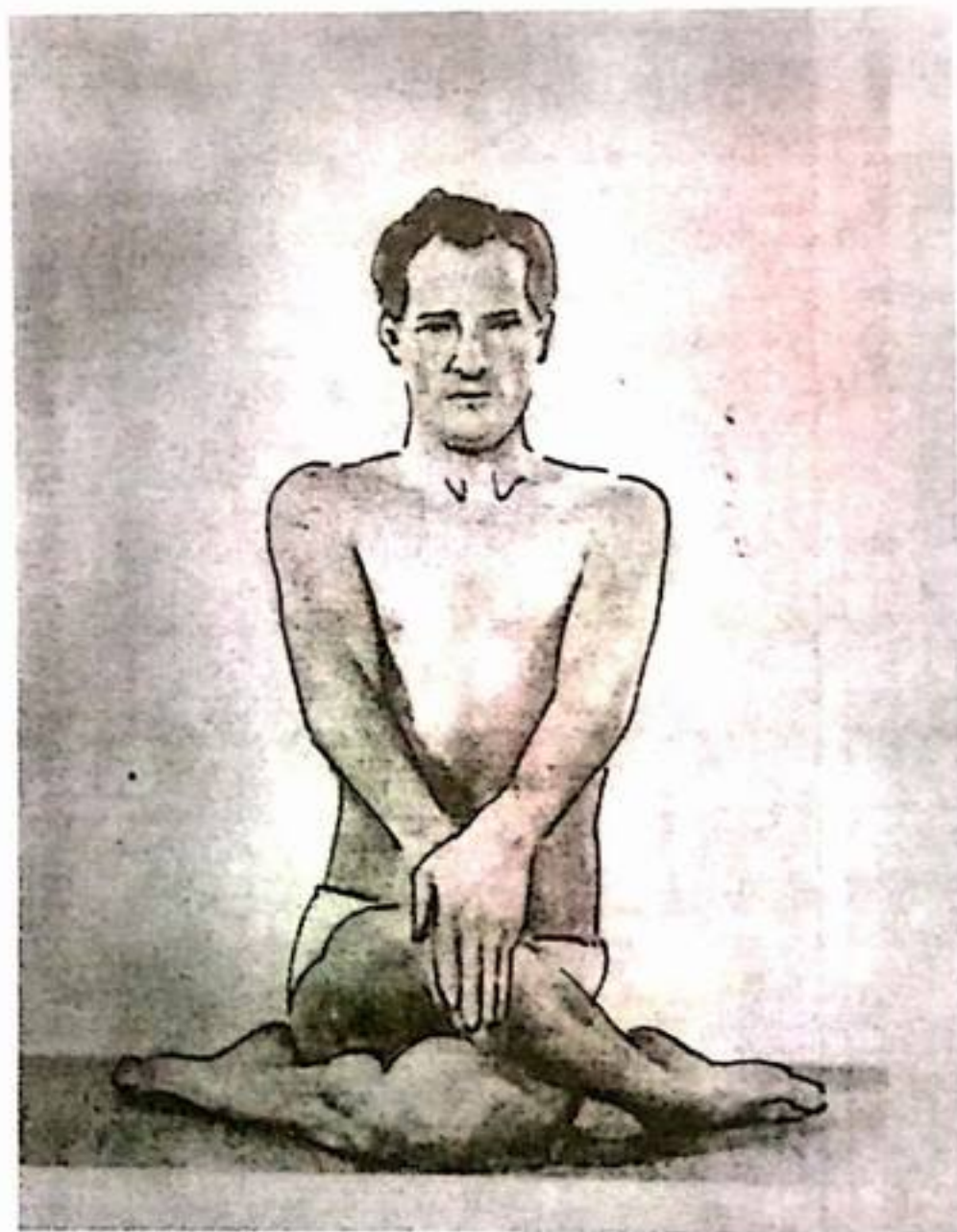


HÌNH 16: Tư thế tiếng sét

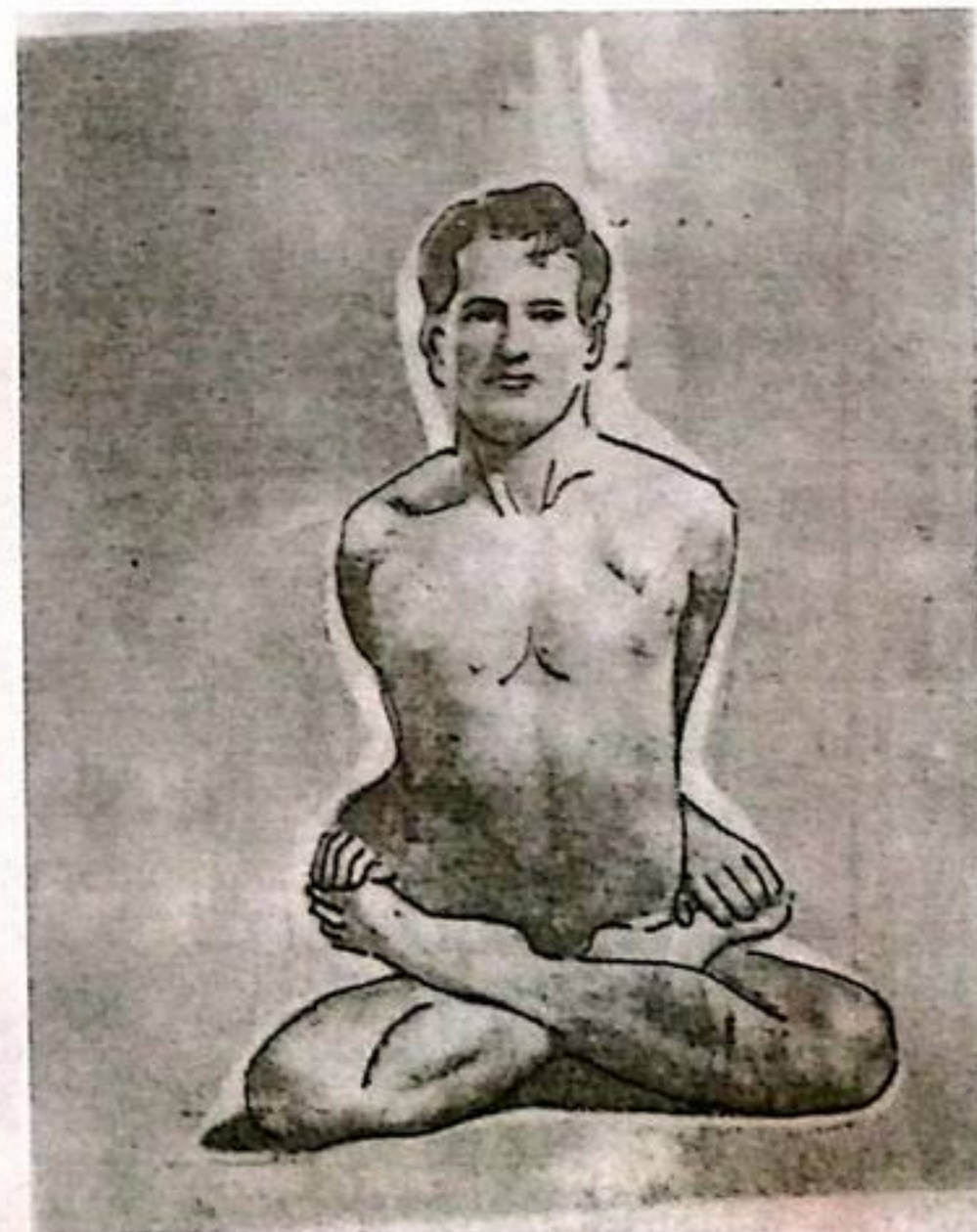
HÌNH 11: Tư thế tiếng sét (biến thể 1)



HÌNH 18: Tư thế tiếng sét (biến thể 2)

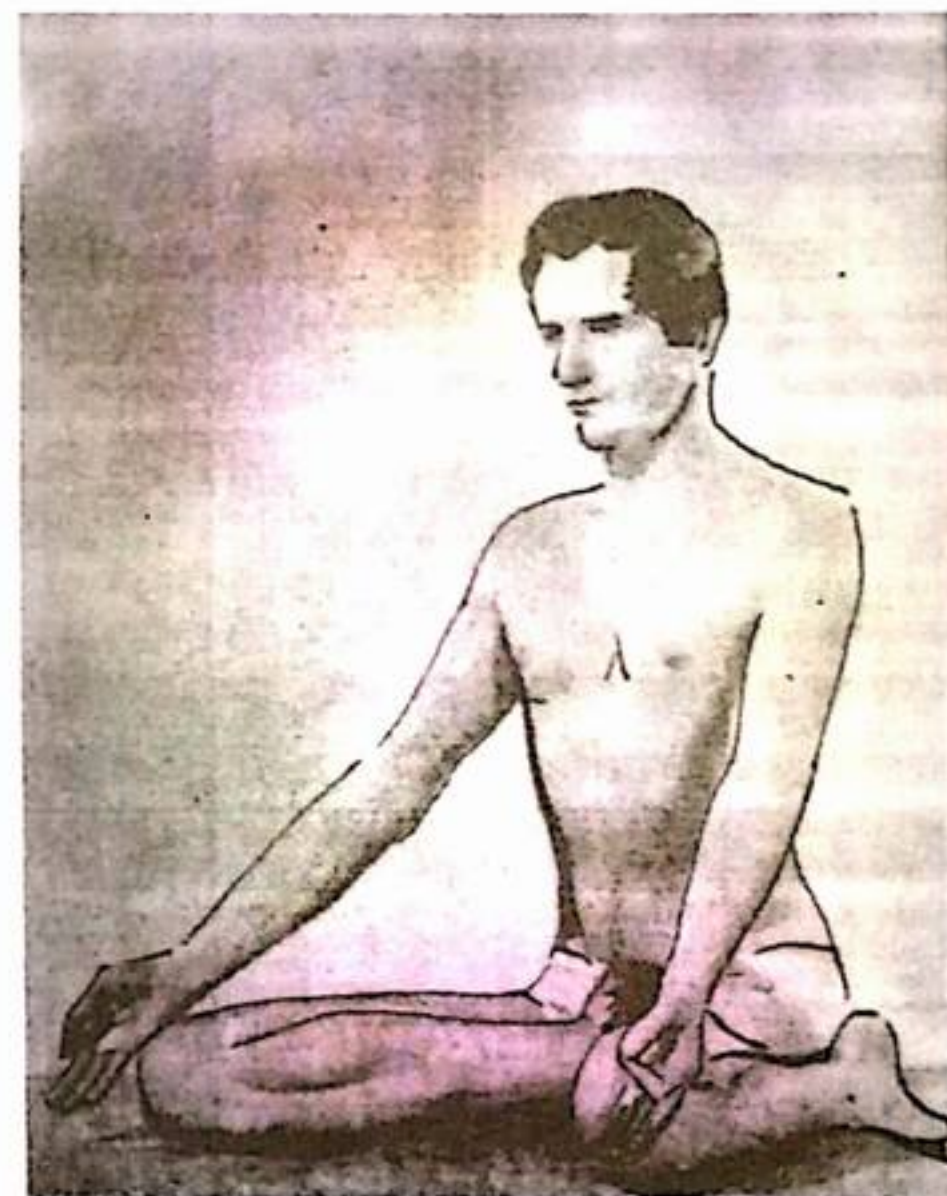


HÌNH 19: Tư thế nổi thống khổ



HÌNH 20: Tư thế hoa sen khép

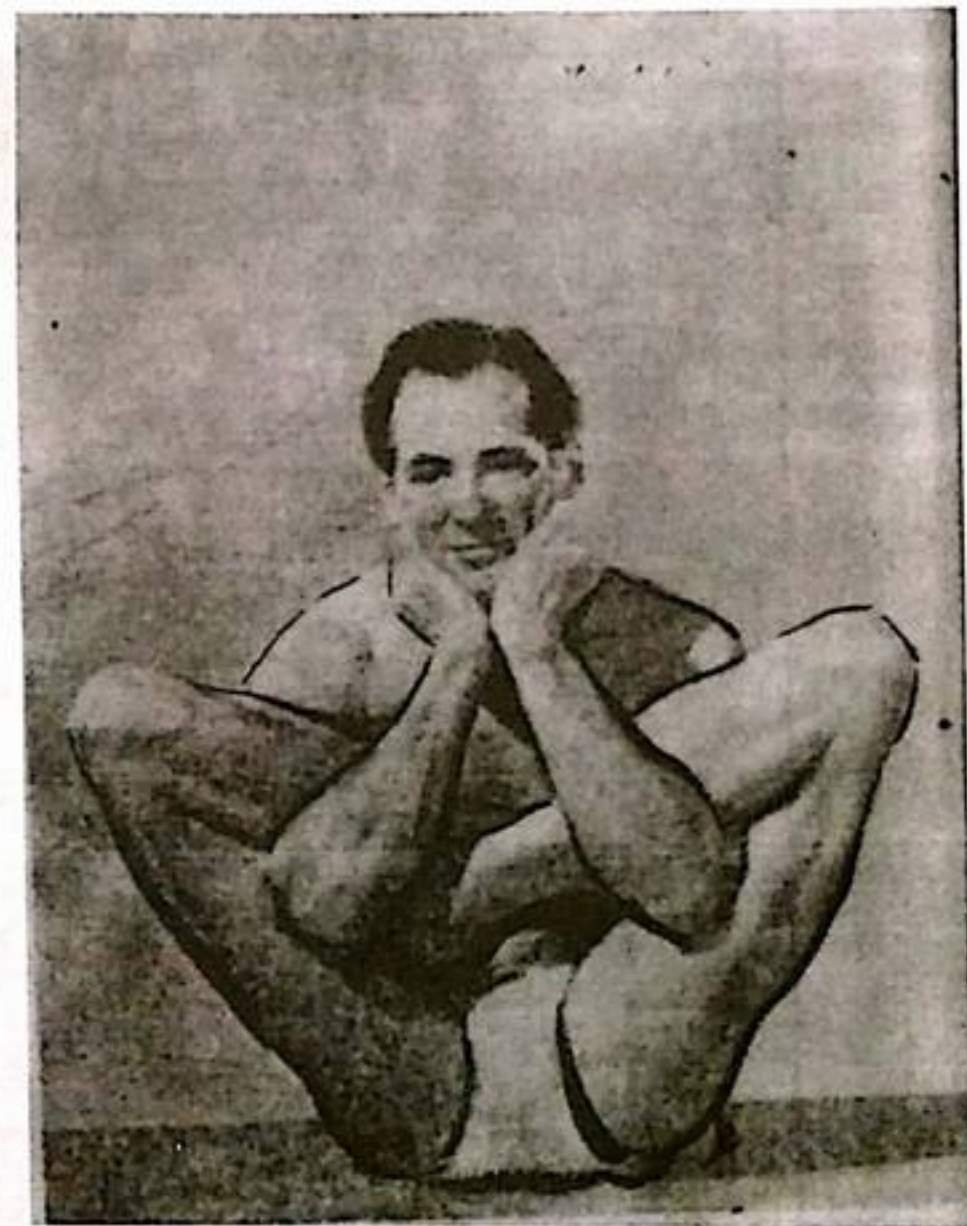
HÌNH 21: Tư thế hoa sen (biến thể)



HÌNH 22: Tư thế người anh hùng



HÌNH 23: Tư thế con gà trống



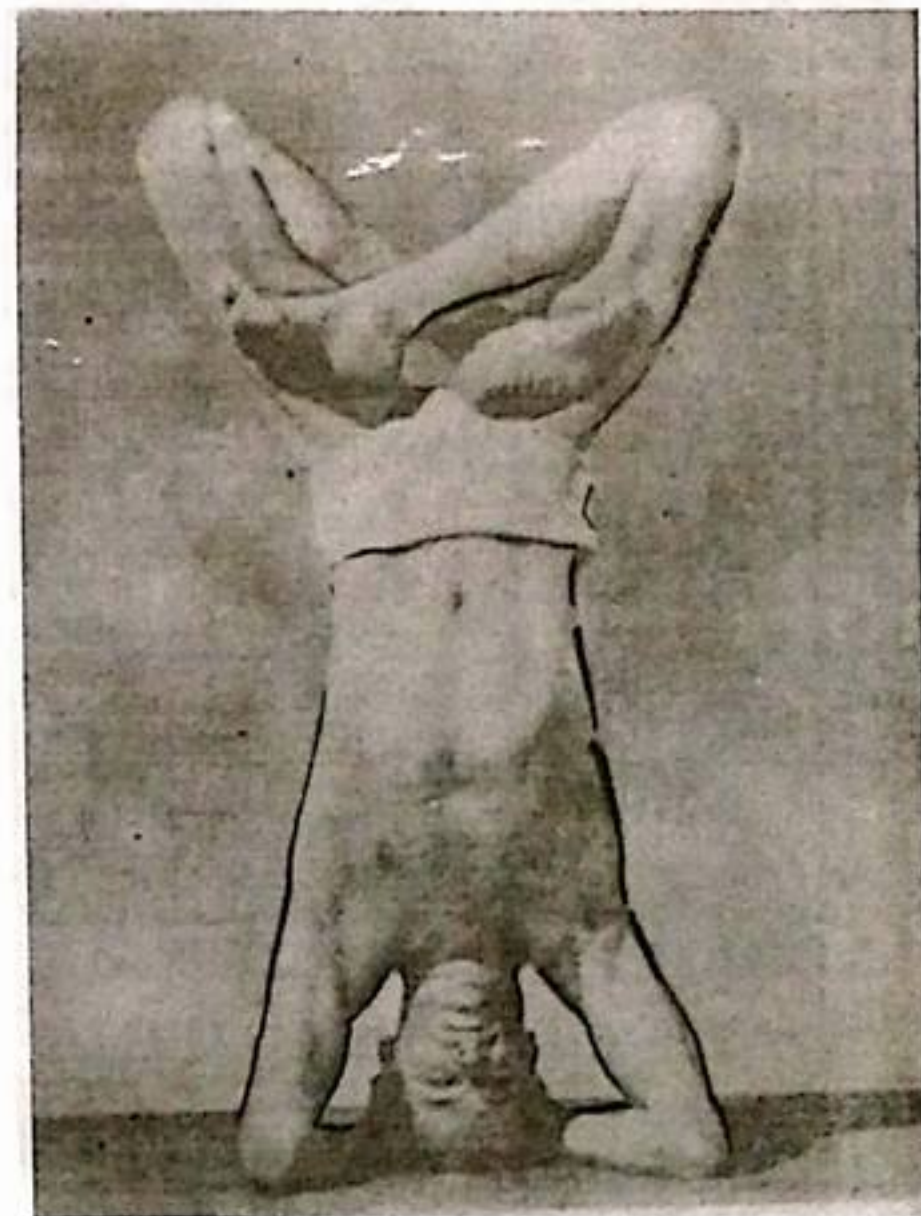
HÌNH 24: Tư thế con mèo

HÌNH 25: Tư thế phục hoàn

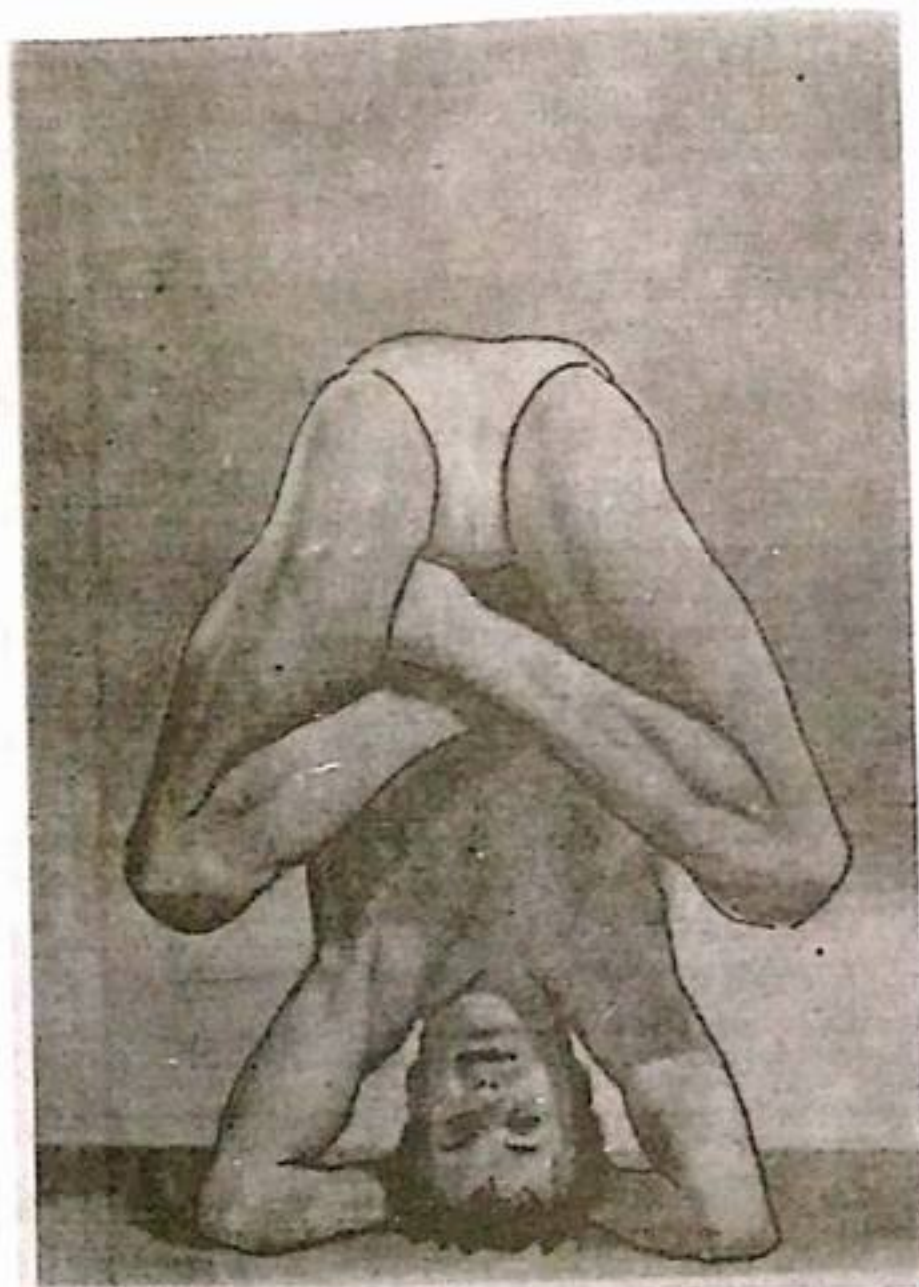


HÌNH 26: Vajrodi Mudra

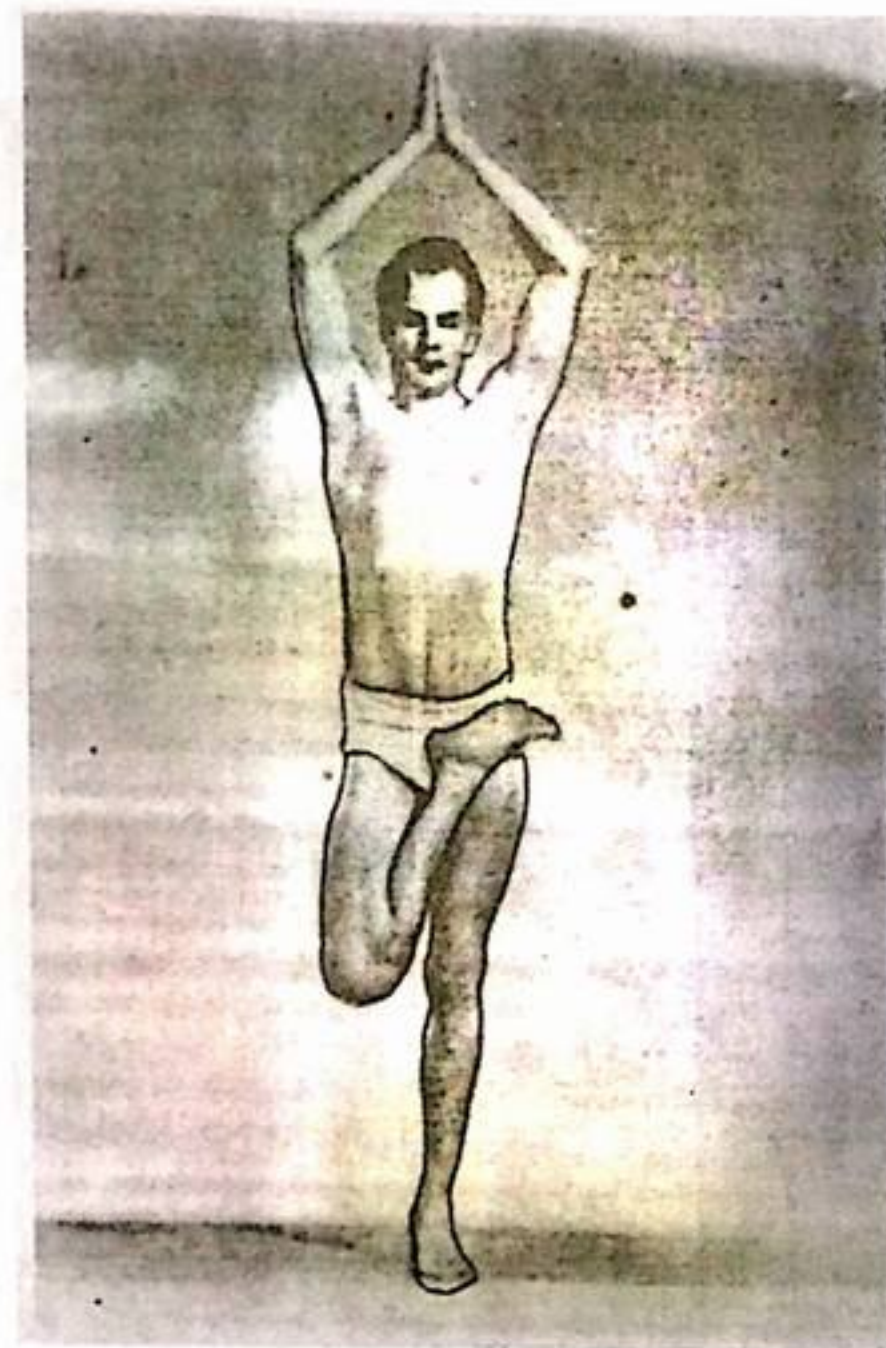
HÌNH 27: Tư thế cái nôi



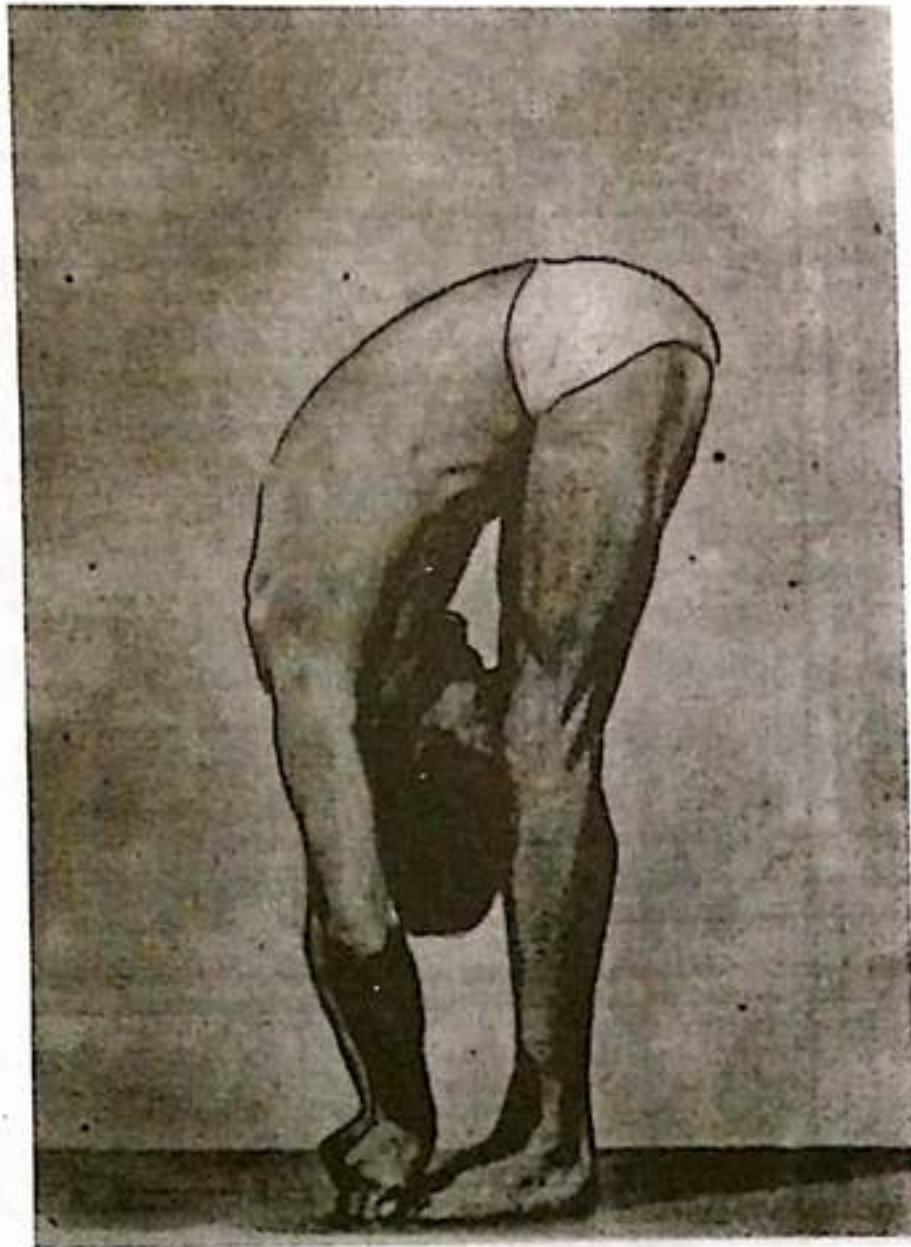
HÌNH 28: Tư thế trồng chuối (biến thể 1)



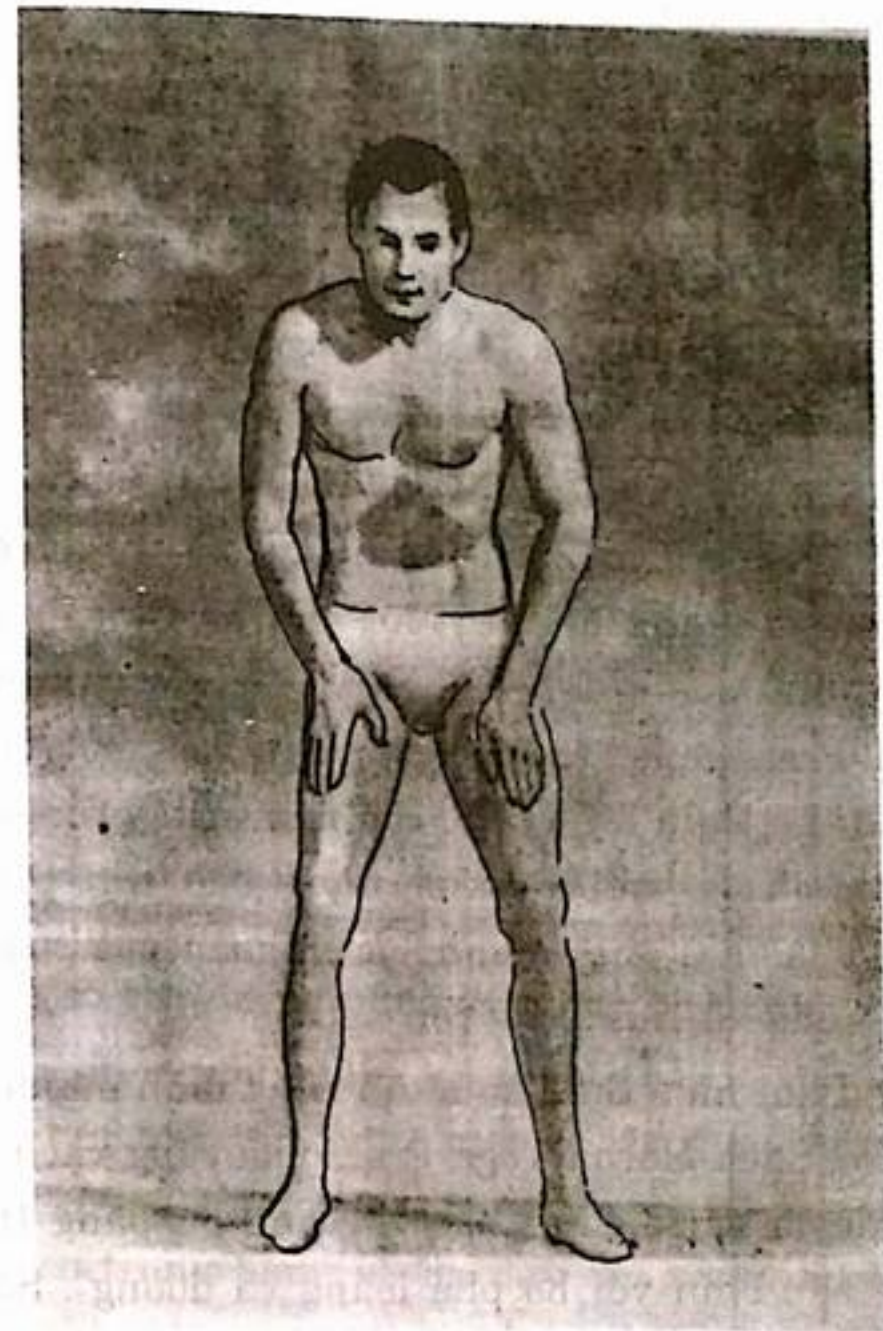
HÌNH 29: Tư thế trống chuối (biến thể 2)



HÌNH 30: Tư thế cái cây



HÌNH 31: Tư thế con cò



HÌNH 32: Tư thế Uddiyana



CHƯƠNG BA THANH LỘC THÂN THỂ

Mục đích của Hatha Yoga là đạt đến sự kiểm soát hoàn toàn hơi thở; muốn thế, thân thể cũng cần phải được thanh lọc.

Sách Hatha yoga Pradipika mở đầu chương trình thanh lọc như sau: “Một nhà Yogi tự chủ bản thân, dinh dưỡng lành mạnh và tiết độ phải thực hành Pranayama theo sự chỉ dẫn của một minh sư. Khi hệ thần kinh được chế ngự và tẩy rửa sạch sẽ, nhà Yogi mới có khả năng bảo tồn Prana (Prana là “khí” hay “sinh lực”, nguồn gốc của sự sống trong vũ trụ, trong con người).

Phải hiểu thế nào là ăn uống lành mạnh và tiết độ? Sách Hatha Yoga Pradipika cũng vạch rõ: “tiết độ là chỉ ăn no thỏa 2/4 cơn đói bằng thực phẩm nấu chín với bơ pha loãng và đường”. Sách Gheranda Samhita nói thêm: “một nửa dạ dày chứa thức ăn đặc, 1/4 nước, 1/4 còn lại để trống không, như thế sẽ thuận lợi cho thanh lọc”. Sách Hatha Yoga Pradipika nói tiếp: “Nếu những chất

dơ bẩn trong thần kinh được tẩy sạch thì hơi thở có thể được nín giữ tùy ý, khẩu vị tăng, thân thể láng láng thoải mái. Trường hợp mỡ dư thừa, nên bắt đầu bằng những bài tập vỗ lòng “súc rửa” dạ dày và các hốc mũi, chú mục vào đích điểm, xoa bóp lồng ngực và hô hấp sâu”.

Nhà Yogi cần chăm sóc chu đáo và thanh tẩy cẩn thận phần bên trong thân thể mình. Lấy một dải băng ga mỏng dài 7,5 mét, rộng 8cm nhúng vào một chậu nước sạch, lấy ra vắt cho khô rồi bỏ vào miệng nuốt. Lúc đầu sẽ khó chịu nhưng sau một tuần cuống họng và dạ dày sẽ quen dần. Đừng có nuốt hết cuộn băng trong ngày đầu; trước tiên, tôi chỉ nuốt vài centimét, mỗi ngày thêm một tí, cuối cùng tôi nuốt gần trọn cuộn băng dài 7,5m mà Thầy tôi yêu cầu. Dù ít kiên nhẫn, bạn cũng có thể đạt kết quả ấy trong ba tuần.

Mỗi ngày tôi tập 15 phút, sau đó, dù kết quả thế nào tôi cũng dừng lại để đừng bắt cuống họng căng thẳng quá. Việc trước tiên là tập cho các cơ trong họng và dạ dày quen với vật lạ chui vào, khi đã quen, thời gian và sự tập luyện sẽ phát triển sức lực cần thiết để nuốt trọn cả cuộn băng.



Muốn dễ nuốt, tôi pha đường hoặc sữa vào nước rồi nhúng khăn.

Rút cuộn băng ra là chuyện rất dễ. Vấn đề là giữ nó lại trong dạ dày, bởi khi khăn càng vào sâu, ta càng muốn khạc nó ra. Chỉ cần nghĩ một vài giây rồi đầu lại vào đó. Cúi xuống chậu và nắm đầu cuộn băng, từ từ rút ra, dùng mạnh tay lắm, miệng cứ mở. Nếu cuống họng co lại, hãy ngưng một chút rồi lại tiếp tục, không sao cả. Cần nhất phải nhẹ tay, kéo chậm chậm.

Kinh nghiệm dạy cho tôi bài học hữu ích sau đây: Nếu dùng băng ga, bạn nên thắt một nút cách chỗ bạn muốn ngừng nuốt là 1 mét. Phải thận trọng như thế bởi vì khi quen rồi, người tập thường có khuynh hướng nuốt trọn cuộn băng, không chừa lại chút nào để rút ra. Trong trường hợp này, bạn đừng bận tâm đến cái dạ dày mà hãy chú ý tới trạng thái tinh thần: bạn thường hay tưởng tượng đủ mọi thứ nguy hiểm chết chóc sẽ đến với mình (Điều ngớ ngẩn ấy đã một lần xảy ra cho tôi nên từ ấy tôi mới thận trọng!). Bạn chỉ cần uống nước thật mặn hay bất cứ thuốc nôn nào, dạ dày sẽ ói ra ngay. Cuộn băng ở trong dạ dày chừng 20 phút sẽ bắt đầu muốn tuồn sâu xuống. Cả trong trường hợp ấy cũng chẳng có gì

đáng ngại: hãy kéo nhẹ nhẹ và các cơ bắp sẽ giãn nở ra. Muốn tránh tai họa đột xuất không nên để cuộn băng nằm trong dạ dày lâu quá 20 phút. Tốt hơn hết là nên chừa 50 đến 60cm ngoài cuộn họng.

Theo đúng các lời chỉ dẫn trên đây, bạn sẽ làm thành thạo động tác này trong 3 tuần lễ. Riêng tôi, phải mất cả một tháng rưỡi trời mới nuốt được 7,5m trong 10 phút. Tập như thế từ 1 đến 2 tháng trước khi qua động tác khác. Nếu bỏ lâu ngày không thực hành "súc rửa dạ dày", khi tập lại, bạn chỉ mất một vài hôm làm cho cuống họng quen dần với cuộn băng ga là được. Dĩ nhiên, chỉ thanh tẩy dạ dày như trên trong lúc bụng đói, vào sáng sớm. Cách rửa này dứt trừ hết các chứng suyễn, ho, sưng lá lách, phong hủi và nhiều bệnh khác. Nhưng những người bị *ho khan*, *lao phổi*, *viêm họng*, *viêm phổi*, hay *buồn nôn* hoặc *nấc cụt* thì không nên thực hành động tác này.

Có một cách tập khác đơn giản hơn để súc rửa dạ dày, nhất là khi không có mảnh vải. Uống thật nhiều nước cho đầy bụng rồi ói ra. Nếu không buồn nôn; hãy cho ngón tay trở vào cuống họng, nước sẽ ói ra ngay. Nên nhớ trước khi ói nước ra, phải lắc bụng thật mạnh y như ta súc rửa chai để



cho da dày được “kỳ cọ” thật sạch sẽ. Nếu nước ói ra trong thì đó là dấu hiệu báo rằng da dày đã sạch.

Những người suy nhược thần kinh, hay gất gồng nên làm cách này. Bắt đầu mỗi tháng hai lần, về sau, mỗi tháng làm một lần là đủ. Sách BHAKTI SAGARA mô tả động tác này như sau: “Làm giống như con voi, uống nước cho thật nhiều rồi phun ra, như thế thân thể sẽ không mắc bệnh gì”.

Cách tập tiếp theo để thanh tẩy thân thể mà các bản văn cổ đề cập đến là rửa mũi. Dùng một dải lụa nhỏ, mềm dài 15cm, luồn qua mũi và cho ra đằng miệng. Khi đã cầm được hai đầu dải lụa, hãy trượt qua trượt lại nhiều lần trước khi kéo ra ở đằng miệng. Phải làm thật nhẹ tay để màng nhầy khỏi bị thương tổn. Cách tập này giúp bạn phòng và chữa được các chứng bệnh ở vùng não, mắt sáng, tẩy sạch hết chất nhờn bám trong hốc mũi, làm nước bọt tiết ra và kích thích xoang mũi.

Một biến thể của cách tập này là hút nước vào mũi và khạc ra đằng miệng rồi làm ngược lại, hút vào bằng miệng và tống ra đằng mũi. Có thể tập sau khi đánh răng. Lấy một ly nước đầy, bịt

một bên mũi, nhúng lỗ mũi kia vào nước, dùng mũi đó hít mạnh cho nước chảy vào miệng rồi hỉ mạnh để nước chảy trở ra. Có thể cho nước chảy trở ra bằng bên mũi đã hít nước vào hay bằng cả hai bên mũi cũng được. Làm xong bên mũi này thì qua bên mũi kia. Khi hít nước vào, có thể bị chảy nước mắt nhưng không sao, bạn cứ yên tâm.

Cách rửa mũi này làm sáng mắt nhẹ đầu, trí óc minh mẫn, ý chí bền dai. Tuy nhiên những người đỏ mắt, đau mũi, vàng da, rối loạn mật, lao phổi, ợ chua, nhức đầu thì không nên rửa mũi.

Lúc đầu, chỉ cần làm mỗi tuần một lần, độ một tháng sau, có thể 3 ngày một lần rồi cứ thế tiếp tục, không nên làm nhiều hơn trừ khi chắc chắn không có phản ứng.

Bạn muốn có những biến thể khác nữa chăng? Hãy ngậm nước đầy miệng rồi giữ trong đáy cổ, đừng nuốt, ngậm miệng lại, uốn lưỡi chạm vòm họng, làm thế nào tạo ra sức ép để nước chỉ thoát ra đằng mũi, đồng thời nghiêng đầu về phía trước và tống xuất không khí ra lỗ mũi. Bạn sẽ thành công sau một tuần nếu tập như thế nhiều lần trong ngày. Sẽ không xảy ra một nguy hiểm nào và kết quả sẽ đền bù xứng đáng cho những cố gắng bền bỉ của bạn. Động tác này chặn đứng hữu

hiệu các bệnh cảm cúm, mặt dù nó không thiết yếu cho việc thực hành Yoga.

Động tác thầy khuyên tôi nên đặc biệt chú ý là Uddiyana bởi nó là căn bản cho mọi tiến bộ mà người tập phải nắm vững kỹ thuật. Sách Hatha Yoga Pradipika bình luận như sau: "Uddiyana làm cho Prana di chuyển được ở trong tử cung. Muốn thế, phải thóp bụng lại, kéo ruột cho sát về phía xương sống. Người cao niên tập cách này dưới sự chỉ dẫn của một chân sư sẽ trẻ lại. Sách SIVA SAMHITA khẳng định rằng, muốn thanh tẩy thân thể, hành giả phải tập Uddiyana 4 lần mỗi ngày. Sau 6 tháng, dịch vị tiết ra nhiều hơn và mọi chứng bệnh thuộc lục phủ ngũ tạng đều tiêu tan hết". Xin mô tả chi tiết hơn cho bạn dễ lĩnh hội: đứng cúi người ra đằng trước, hai chân dẹt ra ngang bằng hai vai, hai bàn tay đặt vào đùi (H.32). Thở ra cho hết hơi trong phổi rồi co những cơ bụng và ruột lên, làm thành một khoảng trống ở hoành cách mô (dưới xương ngực); cũng có thể nắm hai tay lại đặt vào lỗ trống ấy. Lặp lại động tác co duỗi 10 lần trước khi thở hơi khác. Thế là hoàn tất một hiệp 10 điểm. Trước khi bắt đầu hiệp khác, nghỉ một chút cho hơi thở trở lại nhịp bình thường. Nếu mệt, hãy chia thành

2 buổi tập. Thực hành Hatha Yoga mục đích là làm cho bạn tráng kiện hơn và điều ấy đòi hỏi sự kiên nhẫn. Nghỉ xong, thở hết không khí trong phổi ra và bắt đầu lại một hiệp 10 điểm khác. Các nhà Yogi tập trung bình 5 hiệp nhưng bạn có thể bắt đầu với 3 hiệp. Khi đã đo lường được khả năng và tập khá quen rồi, có thể tăng số điểm cho mỗi hiệp. Tuy nhiên, đừng quá hy sinh năng lực tập trung tư tưởng vào động tác.

Phần tôi, đã đạt được nhanh chóng con số 20 lần co duỗi cho mỗi hơi thở trong suốt 10 hiệp và tôi đã duy trì nhịp độ chuẩn của tôi là đạt 750 lần co bóp - giới hạn tối thiểu cho một hành giả Yoga chân chính.

Khi không cần cố gắng vẫn tập được và trong người thấy lâng lâng sảng khoái trước cũng như sau buổi tập, tôi tăng thêm số lần co bóp cho tới khi đạt 50 lần cho mỗi hơi thở. Muốn thế, tôi phải kinh qua nhiều giai đoạn. Sau một tháng nữa, với định mức ấy, tôi bỏ bớt buổi tập chiều và tăng tổng số điểm, mỗi buổi tập sáng lên đến 1500. Buổi tập lâu không quá 40 phút.

Giai đoạn sau dành cho tư thế NAULI. Người tập Uddiyana trong 6 tháng ắt đủ khả năng tập asana này một cách dễ dàng. Nauli nhằm cô

lập và xoay tròn các cơ bụng. Bạn đứng như tư thế Uddiyana nhưng thay vì duỗi bàn tay theo hướng mắt cá, hãy đưa chúng cao lên một chút và xoay các ngón tay vào phía trong đùi. Thở hết khí ra khỏi phổi, hơi nhồi người ra đằng trước và co rút ruột lại cho sát với cột sống. Rồi thử cô lập hóa hai bắp thịt của trực tràng. Nếu đạt được mức ấy, chúng sẽ nổi bật lên, rắn chắc, và giống như hai cái cột, tách rời khỏi vùng bụng bao bọc chung quanh. Bạn có thể thấy đau nhói nhói khi mới bắt đầu tập để kiểm soát được toàn bộ cơ bụng, nhưng cứ yên tâm, việc thực hành Uddiyana trước đó sẽ hỗ trợ bạn đắc lực. Nếu Nauli làm bạn chán nản, đừng thất vọng, hãy tập lại Uddiyana rồi sớm muộn gì bạn cũng đạt được kết quả.

Khi các cơ bụng đã được cô lập hóa để có thể dùng lực lẫn ý chí đẩy ra đằng trước hoặc co rút lại về phía sau, bạn phải bắt chúng vận hành riêng lẻ. Để bắt đầu bạn chỉ tập trung vào một trong hai cơ bắp của trực tràng. Hãy hơi nghiêng người về phía trái, đồng thời buông xả cơ phải, như thế bạn có thể bắt cơ trái hoạt động biệt lập với cơ phải. Rồi làm ngược lại, từ phải qua trái. Động tác này đòi hỏi sức lực nhiều hơn Uddiyana

nhưng hãy “tuần tự nhi tiến”, kiên gan, bền chí và tin tưởng vào bản năng của mình.

Khởi đầu tôi cho cơ bắp quay từ trước ra sau và từ sau ra trước cho mỗi hơi thở, nghỉ một chút, tôi cho cơ trái quay 10 lần, rồi nghỉ một chút nữa, đến lượt cơ phải. Khi tôi bỏ hẳn không tập Uddiyana nữa và chỉ tập trung vào Nauli, tôi xoay chuyển các cơ được từ 10 đến 25 lần cho mỗi hơi thở. Một năm sau, tôi quay 25 lần cơ phải sang trái và 25 lần cơ trái sang phải trong mỗi đợt hít vào, nín hơi và thở ra. Để đạt tới mức hoàn chỉnh, tôi phải đẩy cơ về phía trước 250 lần, cuộn sang trái 250 lần rồi sang phải 250 lần nữa.

Cần lưu ý bạn đọc rằng, muốn nâng cao thể lực, không nhất thiết phải tập đến con số ấy, song thấy buộc tôi phải đạt, trước khi muốn tiến xa hơn trong việc thực hành Yoga.

Giai đoạn nhập môn, kinh qua nhiều tư thế và thao tác, tôi ghi nhận được những tiến bộ rõ rệt: ăn ngon hơn, mắt sáng rõ hơn, cơ bắp săn chắc hơn; tóm lại, thể trạng được cải thiện dần. Chưa bao giờ tôi có được một sức khỏe tuyệt vời đến thế. Các căn bệnh phát sinh từ lối sống thụ động, tĩnh lại trước đây đều tan biến hết. Sách Hatha Yoga Pradipika phê bình như sau: “Cách

tập này giúp tiêu hóa dễ dàng và tiêu trừ các bệnh. Đó là cách tập hiệu nghiệm nhất”.

Kỹ thuật thanh tẩy sau cùng mà chân sư dạy tôi là BHASTRIKA. Sách SIVA SAMHITA mô tả như sau: Ngồi kiết già, tức bàn chân phải để lên vế trái, chân trái để lên vế phải. Giữ vững tư thế (H.20). Thân mình thẳng, miệng ngậm lại, thở bằng mũi. Thở ra, hít vào liên tiếp, vừa nhanh vừa mạnh như thụt ống bể. Thở mũi phải, dùng ngón trỏ ấn chặt lỗ mũi trái. Nếu cảm thấy mặt dùng ý đẩy không khí lan tỏa khắp chân thân, giữ lại vài giây rồi thở hắt ra bên mũi trái. Làm như thế, sẽ đánh thức nhanh chóng Kundalini, thanh lọc thân thể và tạo được niềm thanh thản, hoan lạc.

Kundalini là sức mạnh sáng tạo, sức mạnh thần thánh tiềm tàng trong con người và mục đích của Raja Yoga là làm cho sức mạnh ấy thức tỉnh. Cũng có sách tả Kundalini như là một con rắn nằm cuộn tròn ở đốt xương sống cuối cùng, sát hậu môn. Nơi đó, các nhà Yogi gọi là MULADARA. Khi Kundalini trở nên năng động và bắt đầu đi qua tử cung, nó gặp chướng ngại vật ở những nơi có hạch thần kinh.

Cách tập động tác BHASTRIKA cũng đơn giản. Ngồi kiết già hay tư thế hoàn hảo (H.15). Khi đã cảm thấy thoải mái, hãy co rút thành linh các cơ bụng để tống xuất hết khí khỏi phổi. Chúng sẽ tự động trở về vị trí bình thường và không cần cố gắng trong thao tác hô hấp. Tôi thở ra, hít vào theo nhịp độ 60 lần một phút; 15 ngày sau lên tới 120 lần một phút và giữ yên trong 2 phút. Tháng sau, tôi nén thở được 3 phút. Động tác này cung cấp dồi dào oxy cho máu: tuy nhiên, nếu bạn thấy có đau đôi chút, hãy ngừng ngay. Đối với hành giả Yoga, đau là dấu hiệu phải dừng tập. Nghỉ một chút trước khi bắt đầu lại, nếu cần, hoãn qua ngày hôm sau.

Tất cả những phương thức thanh tẩy thân thể này phải được coi như là những kỹ thuật căn bản tối cần cho người tập Hatha Yoga. Nó là đầu dây mối nhợ kích thích sức khỏe thể chất cũng như tinh thần.

CHƯƠNG BỐN

ĐIỀU KHÍ

(PRANAYAMA)

Theo Patanjali thì Pranayama là sự ngưng nghỉ các động tác thở. Vachspati còn cho rằng: “Pranayama tăng khả năng tập trung của tư tưởng vì nó đình chỉ mọi tác động vật chất lẫn tinh thần.”

Mở đầu chương Pranayama, sách Hatha Yoga Pradipika viết: “Khi đã thành thục các tư thế, nhà Yogi phải thực hành Pranayama theo sự chỉ dẫn của một chân sư. Khi Prana (nguồn sinh lực, sinh khí) chuyển động, tinh thần cũng chuyển động. Khi thân thể yên lặng như gốc cây thì kiểm soát được Prana. Chừng nào khí hít vào còn tồn đọng trong thân thể thì sự sống còn hiện diện. Chết là khí tuôn thoát ra hết. Vậy cần phải biết duy trì hơi thở”.

Prana di chuyển trong thân người theo những đường gọi là NADIS. Những NADIS này cũng được phân phối trong khắp chân thân như

mạch máu, dây thần kinh... Khi nào Prana tụ hợp không đồng đều thì cơ thể mất quân bình và do đó, lâm bệnh. Nếu ta điều chỉnh được Prana từ nơi có nhiều đến nơi có ít thì ta sẽ làm chủ được thân thể và bệnh tật. Hơn thế nữa, ta còn làm chủ được người khác. Chính nhờ Prana mà ta chữa được bệnh cho người ở xa. Những nhà tiên tri tài giỏi là những người đã làm chủ được Prana và vì thế, các vị ấy có một ý chí mạnh mẽ lạ thường.

Tất cả các bản văn cổ đều cùng nêu rõ ràng, không thể thực hành Pranayama khi những nadis chưa được thanh tẩy hoàn toàn. Về vấn đề này, sách Gheranda Samihita viết như sau: “Nhà Yogi phải ngồi trên một chiếc chiếu, chân hay trên một miếng da cọp hoặc sơn dương, bất động và an nhiên tự tại, mắt nhìn về hướng Đông hay hướng Bắc. Khi các Nadis đã được thanh tẩy mới bắt đầu thực hành Pranayama.”

Sau đây là các phương pháp thường dùng để thanh tẩy nadis: ngồi theo tư thế kiết già, hít không khí vào bằng mũi trái, mũi phải bít lại, nín giữ khí càng lâu càng tốt rồi từ từ thở ra bằng mũi phải, nén khí đầy chặt vào bụng dưới (đan điền), nín hơi vài giây rồi thở ra mũi trái. Làm đi làm lại động tác 5 - 6 lần trong một ngày, các tạp chất

sẽ được tổng xuất ra khỏi nadis, tạo điều kiện thuận lợi cho Prana di chuyển.

Phương pháp thở luân phiên rất thịnh hành ở Ấn Độ và đã đem lại nhiều kết quả khả quan. Nó đặc biệt hữu ích cho người không thực hành được hoàn hảo động tác thở Blastrika.

Sách Hatha Yoga Pradipika bình luận về Pranayama như sau: "Brahma và các vị thần khác luôn luôn thực hành Pranayama và chính nhờ nó mà các vị ấy được giải thoát khỏi lo sợ về cái chết. Phải thực hành Pranayama đều đặn. Khi hơi thở còn giữ được trong thân thể, tinh thần không bị quấy nhiễu và khi mắt còn nhìn chăm chú được vào điểm giữa hai chân mày thì không còn phải ưu tư về cái chết nữa. Khi đã thanh tẩy được hết các tạp chất, toàn bộ hệ thống các nadis kiểm soát được Prana, khí sẽ luân chuyển vào đó dễ dàng. Tinh thần sẽ ổn định nếu khí được lưu thông thoải mái ở bên trong".

Một số kỹ thuật được áp dụng để làm ngưng hơi thở và đem lại sự bình yên thanh thản cho tâm thần. Việc ngưng thở hiển nhiên là nguy hiểm nên hành giả phải nhận biết những khả năng riêng của mình.

Sách Hatha Yoga Pradipika so sánh hơi thở với loài dã thú lớn (voi, cọp, sư tử) cho rằng, nó phải được thuần hóa dần dần, nếu hành giả không muốn tự hủy diệt mình; trái lại, khi Pranayama được luyện tập hoàn chỉnh, trăm bệnh đều tan biến. Bệnh phát sinh là do thực hành Pranayama không chính xác.

Bản thân tôi đã luyện tập tất cả các bài tập Pranayama. Đây là bài đầu tiên chân sư truyền dạy cho tôi: Ngồi tư thế nào thấy thoải mái, hít chậm chậm không khí vào mũi phải, nín hơi và tưởng tượng khí ấy lan tỏa khắp châu thân, từ móng chân cho đến chân tóc trên đầu rồi thở ra từ từ bằng mũi trái.

Khi không khí vào mũi phải, hãy nuốt lấy, nín giữ lại, ấn cằm xuống sát xương ngực (H.15) như đã hướng dẫn trong động tác Uddiyana (H.22 và 23). Tất cả các thao tác ấy giúp bạn giữ khí lại trong thân thể và gây ra một sức ép nơi vùng bụng mà mục đích là giúp bạn tùy ý điều khiển hơi thở, tức khống chế được tử thần. Đừng bao giờ ngưng thở lâu đến nỗi tạo ra một sự căng thẳng thái quá, chủ yếu là làm đi làm lại thao tác nhiều lần chứ không phải nỗ lực quá sức.

Bắt đầu tôi nín hơi được 30 giây và làm 10 lần liên tiếp, về sau 80 lần rồi cứ thế tăng lên đều đều. Cuối cùng phương pháp này đối với tôi cũng tự nhiên như hơi thở bình thường. Điều quan trọng thấy tôi thường nhấn mạnh là đừng thở ra quá nhanh.

Các văn bản cổ khuyên nên tập 4 đợt mỗi ngày: sáng, trưa, chiều và tối. Bắt đầu, tập 2 – 3 đợt là đủ. Về phần tôi, nghỉ nửa giờ sau mỗi buổi tập, trước khi ăn hay làm việc. Tất nhiên, cơ thể cần phải được thích nghi. Đôi khi tôi uống một ly sữa sau buổi tập và cảm thấy trong người sáng khoái, nhẹ nhàng.

Cách sau đây giúp bạn bịt mũi cho chặt, ấn ngón thứ 2 và thứ 3 vào lòng bàn tay rồi dùng ngón cái bịt một lỗ mũi, trong lúc ngón đeo nhẫn và ngón út áp mũi kia. Khi thả hai mũi ra, đặt các ngón tay trên sống mũi. Khi không cần điều hòa hơi thở, hãy đặt tay lên đầu gối, bàn tay này trên lòng bàn tay kia.

Một cách tập khác về Pranayama được mệnh danh là “chiến thắng”. Có thể vừa đi vừa tập hoặc đứng hay ngồi tại chỗ cũng được. Thở cả 2 mũi, họng hơi khép. Thầy dạy tôi nên lau rửa miệng cho thật sạch và chủ yếu là làm sao phát ra

một âm thanh như tiếng nấc. Rồi nín hơi, nuốt khí, ấn cằm xuống yết hầu, uốn ngực lên và co rút cơ bụng lại.

Các văn bản cổ khuyên nhà Yogi nên thở ra bằng mũi trái nhưng tôi thở ra bằng cả 2 mũi một lần, đồng thời làm phát ra một âm thanh như tiếng nấc. Phải co rút các cơ bụng thật sát cho đến khi tống xuất hết khí ra khỏi phổi. Thời gian thở ra lâu hơn hít vào 2 lần.

Phép thở tiếp theo gọi là “Huýt còi”. Đặt lưỡi giữa hai mũi và uốn cong xuống như hình mỏ quạ. Bịt mũi lại nếu cần và hít vào bằng miệng cho thật đầy phổi. Khi thở vào, phình bụng ra cho hơi tràn vào được nhiều. Sau đó, ngậm miệng lại, nín thở, tùy theo khả năng. Thở ra từ từ bằng mũi. Khi thở ra gần hết thì thóp bụng lại, co hậu môn lên cho hơi ra thật kiệt.

Sách Hatha Yoga Pradipika viết: “Cách thở này làm cho hết đói, hết khát, hết buồn ngủ và hết mệt nhọc. Nếu sáng thở 100 lần, chiều thở 100 lần, sau 3 năm, hành giả sẽ cải lão hoàn đồng và chiến thắng được suy yếu, bệnh tật”.

Tiếp theo là cách thở “giải lao”. Sách GHERANDA SAMHITA mô tả như sau: “Lưỡi thè ra và môi mấp máy, nuốt khí và dôn xuống từ từ

cho đầy dạ dày; giữ khí vài giây rồi thở ra bằng mũi. Hành giả sẽ thấy khoái cảm tuyệt vời, tránh được chứng khó tiêu và rối loạn túi mật”.

Có điều cần nói thêm vào bản văn này là phương pháp thở giải lao nhằm mục đích làm “tươi trẻ” hệ thống nadis, tuy nhiên tôi chưa có cơ hội xác minh điều ấy. Muốn tập theo phương pháp “huýt còi” để phát ra âm thanh the thé rồi thở ra ngay bằng mũi. Còn đối với cách thở “giải lao”, phải dán lưỡi vào vòm họng rồi hít vào, cầm tựa vào cổ họng và nín hơi, thè lưỡi ra ngoài môi xong thở ra. Trong cả hai trường hợp, phải thở ra bằng mũi.

Một cách thở nữa là BHRAMARI – Hít mạnh vào rồi thở ra, tạo nên một âm thanh như tiếng vù vù của loài ong đang bay. Nhà Yogi thở theo cách này sẽ tạo được cho thân thể một trạng thái lâng lâng tuyệt diệu.

Ngoài các phương pháp thở nêu trên, còn có những cách khác nhằm gây ra một vài hiện tượng tâm lý, tôi thấy không tiện đề cập đến nơi đây.

Sách Gheranda Samhita khẳng định rằng, thông qua việc thực hành Pranayama, nhà Yogi có thể chữa khỏi bệnh, đánh thức tất cả các năng lực tinh thần, tạo sự quân bình và an lạc thân tâm,

thanh lọc tinh thần, kích thích khả năng tâm trí và cuối cùng, có thể khinh thân (tức là phương pháp làm nhẹ thân mình, bay lơ lửng trên không).

Theo sách Hatha Yoga Pradipika, quá trình thở có 3 giai đoạn: hít vào, thở ra và nín thở. Nín hơi có 2 cách: có kèm theo hít vào, thở ra (SAHITA) hoặc không (KEVALA). Hiển nhiên KEVALA là pranayama đạt đến mức tuyệt hảo. Nhà Yogi có khả năng nín thở lâu chắc chắn sẽ đạt tới Vương đạo (Raja Yoga) và đánh thức KUNDALINI. (KUNDALINI là một sức mạnh thần thánh và mục đích của Raja Yoga là làm cho sức mạnh ấy thức tỉnh).

Sách Gheranda Samhita có một đoạn mô tả về những cơ sở của hơi thở và nghiên cứu về lượng khí các sinh vật sử dụng. Định lượng này lại được diễn tả bằng đơn vị chiều dài: ba trung tâm hô hấp là hội âm (khoảng giữa hậu môn và dương vật), trái tim và các xoang mũi. Định lượng hơi thở ra thay đổi trong khoảng 23cm (thở ra bình thường), 30cm (vừa thở vừa hát), 38cm (vừa thở vừa ăn), 45cm (vừa thở vừa đi), 56cm (trong giấc ngủ), 68cm (trong lúc giao hợp) và nhiều hơn nữa trong các bài tập thể dục nặng. KEVALA là ngừng thở tuyệt đối, mục đích tối hậu của mọi kỹ thuật

thở, nhưng kỹ thuật này phải được thực hiện từ tư, thận trọng, sau khi đã thanh tẩy thân thể và chế ngự được hơi thở.

Riêng tôi, tôi bắt đầu bằng 15 phút tập BHASTRIKA – thở sâu, giữ hơi trong 2 phút xong thở ra thật chậm. Thầy khuyên tôi thở ra dài hơn hít vào 2 lần. Thoạt đầu thời gian hít vào là 10 giây, thở ra là 20 giây. Về sau tôi đạt tới con số 15 và 30 giây, tôi luôn luôn kiểm soát hơi thở và không nghỉ giữa các thao tác.

Một tuần sau, tôi quyết định tăng thời gian nín hơi lên 30 giây mà không hề cố gắng thái quá, khi đạt tới “đỉnh” 1 phút, tôi tự nhiên thấy muốn thở ra – điều mà tôi đã khống chế bằng cách nuốt khí vào rồi thóp bụng lại. Đồng thời, khí cố thoát ra và đầu óc cứ vang tiếng ong ong. Thầy khuyên tôi không nên vượt quá tiêu chuẩn ấy. Khi các triệu chứng này chưa biến mất và chưa nín thở được một cách thoải mái thì tôi không gắng kéo dài thêm, nhờ thế sẽ tránh được các biến chứng nguy hiểm.

Về sau tôi nín thở được 4 phút rồi 5 phút. Thầy khuyến khích tôi phải cố gắng nín hơi ít nhất là 1 giờ, điều này quả thực là vượt ra ngoài khả năng của tôi.

Theo sách SIVA SAMHITA thì trong điều kiện này, các nhà Yogi có thể đạt tới những khả năng kỳ diệu như phát triển cao độ thính giác và thị giác, khinh thân từ nơi này sang nơi khác tùy thích, tiên tri, nhìn xuyên suốt cơ thể người đối diện, tàng hình và đi lướt trên mặt nước.

Dù sao, tôi vẫn có thể mô tả các giai đoạn đã kinh qua như sau: sau mấy tuần lễ tập Bhastrika, tôi cảm thấy toàn thân ngứa rần rật, rồi như có kiến bò trên da và toàn thân run bần lên khiến tôi không tài nào chế ngự được. Tôi phải ngồi kiết già, định tâm một hồi lâu mới trở lại trạng thái bình thường.

Một thử thách khác là những cơn đau dữ dội xoáy lên từ khoang bụng và khi đan điền đẩy áp không khí, tôi nghe phát ra một tiếng kêu oàm oạp, đó là do không khí bị hấp thu cố búng thoát ra dưới một sức ép gia tăng, tuy nhiên âm thanh ấy cũng chấm dứt nhanh chóng.

Trong những trường hợp như thế, nếu hành giả không nắm vững khái niệm về những nguyên tắc căn bản của bài tập sẽ dễ mất hết niềm tin và điều cốt yếu là phải ghi tâm khắc cốt lời dạy này của Patanjali: “Quả thật, trong Yoga có nhiều trở ngại hầu như không thể vượt qua, tuy nhiên hành



giả phải có ý chí bền bỉ theo đuổi việc tu luyện cho đến cùng, bất chấp mọi tình huống bất lợi xảy ra.”

Mục đích của Yoga là tạo nên một vài hiện tượng tâm lý nhưng điều ấy đòi hỏi những kỹ thuật đặc biệt mà tôi sẽ bàn đến trong chương tiếp theo. Tuy nhiên những hiệu quả sinh lý đặc biệt xuất hiện rõ nét phải được ghi nhận: nhìn rõ hơn, ngủ ít mà vẫn khỏe, ăn ngon miệng hơn, lượng mỡ dư thừa dần biến mất, sức vóc cường tráng hơn.

Thể lực tôi giờ đây cải thiện đến mức hoàn chỉnh và tôi cũng không thể xác định rõ mình đã đặc biệt nhờ vào bài tập nào mà có được sức khỏe tuyệt vời ấy.

CHƯƠNG NĂM CÁC MUDRA

Theo học thuyết Yoga, muốn khởi động sức mạnh tinh thần tiềm tàng nơi con người phải cần đến những kỹ thuật đặc biệt. Sức mạnh ấy gọi là Kundalini. Khi hành giả Yoga đã thanh tẩy cơ thể và chủ động được hơi thở, chân sư sẽ truyền đạt những kỹ thuật cần thiết tức là những Mudra. Từ mudra chỉ việc đóng kín, khóa chặt hơi thở, mục đích làm dễ dàng sự ngưng thở và duy trì hơi thở trong cơ thể.

Một từ khác thường hay được dùng khi bàn về những kỹ thuật này là Bandha, có nghĩa là sự nối kết, dính lại, giữ lại. Vậy Mudra hay Bandha chỉ là một.

Sách Hatha Yoga Pradipika nhấn mạnh về tầm quan trọng của các mudra một cách ví von như sau: “Tất cả các tập luyện yoga đều dựa trên Kundalini. Khi nữ thần Kundalini ngái ngủ thức



dây dưới sự chỉ đạo của một tôn sư, các bông sen* tỏa ra, lúc bấy giờ, chắc chắn Prana đã đi qua, tinh thần thoải mái trong niềm vui và cả cái chết cũng được tránh thoát”.

“Muốn thức tỉnh nữ thần Kundalini ra khỏi giấc ngủ triền miên, cần phải thực hành các mudra. Tất cả các nhà Yogi chân chính đều tỏ ra ái mộ các mudra, nhưng thật khó mà tập cho thuần thục. Phải trân trọng giữ kín chúng như giữ một hộp kim cương hoặc như giữ những bí mật riêng tư thầm kín của một đôi uyên ương.

Mỗi mudra có một mục đích riêng, chỉ nên biết qua mà không cần tập hết. Tôi sẽ trình bày các mudra ấy căn cứ theo những bản văn cổ cũng như trên kinh nghiệm cá nhân:

Đây là Maha Mudra (H.7). Co chân trái lại. Gót chân để sát vào chỗ hậu môn, chân phải duỗi thẳng. Cúi đầu xuống cho chạm vào đầu gối. Thay vì hai tay nắm lấy ngón cái bàn chân phải, có thể

* Xin giải thích thêm về “Bông sen”. Như đã biết, Prana di chuyển trong thân thể theo những đường gọi là nadis. Ba nadis được chú ý hơn trong Pranayama là: Kia, Pingala và Sushumna.

❖ Kia ở mũi trái thuộc về âm, tính lạnh.

❖ Pingala ở mũi phải, thuộc về dương, tính nóng.

đặt chéo vào xương bàn chân hoặc quanh mắt cá. Hít vào, nín hơi, thở ra bằng mũi. Các bản văn cổ khuyên chỉ nên thở ra mũi trái nhưng thấy cho phép tôi thở cả hai mũi. Trong lúc nín hơi, ấn cằm xuống sát xương ngực, tập Uddiyama, co thóp bụng lại, mắt nhắm và tập trung tinh thần vào giữa hai chân mày. Làm chân này xong, đổi chân kia.

Một bài tập khác gọi là “cái bao”. Sách Hatha Yoga Pradipika bình phẩm như sau: “Đặt gót trái vào chỗ hậu môn, chân phải trên mắt cá trái. Hít vào, cằm chạm vào chỗ lõm dưới cổ, giữa 2 xương quai xanh, nín hơi, tập trung tinh thần

* Hình của xương sống là một hình đặc biệt. Hình đó giống như con số 8 đặt nằm ngang ∞ . Bên trái là Kia, bên phải là Pingala và chỗ giao điểm của Kia và Pingala là một đường rỗng gọi là Sushumna. Đối với người thường, Sushumna là một con đường bị chặn bít, chỉ có người tập Yoga đạt đến trình độ siêu đẳng mới khai mở nó ra được. Dọc theo xương sống có những điểm mà người tập Yoga gọi là các Bông sen. Tất cả có 7 bông sen, tính từ dưới lên: bông sen thứ nhất ở đốt xương sống cuối cùng, bông sen thứ hai đối diện với cơ quan sinh dục, bông sen thứ ba đối diện với rốn, bông sen thứ tư ngang trái tim, bông sen thứ năm ngang cuống họng, bông sen thứ sáu ở chỗ hai lông mày giao nhau, bông sen thứ bảy ở trong óc.

Vào điểm giữa hai chân mày. Nín hơi càng lâu càng tốt rồi thở ra từ từ. Làm chân trái xong, đổi qua chân phải". Thầy dặn tôi không cần đóng chặt cổ họng, chỉ nên đưa lưỡi áp sát vào chân răng hàm trên, khoảng giữa. Sách Siva Samhita phát biểu về tác dụng của "cái bao" như sau: "máu dồn lên đầu, thân thể cường tráng, tinh thần phấn chấn, xương cốt rắn chắc".

Thầy khuyên tôi trong lúc nín hơi, thóp ruột về phía cột sống như trong tư thế Uddiyama để dồn khí xuống đan điền và bắt các cơ bụng hoạt động. Tôi không thấy khó khăn hay trở ngại gì trong lúc thực hiện thao tác này.

Sách Hatha Yoga Pradipika nói thêm: Ngồi như trong tư thế "cái bao", hít khí vào, giữ tâm trí thoải mái, khép họng lại, hai tay chống đất, nâng người lên một tí rồi đặt xuống lại nhẹ nhẹ. Nín thở càng lâu càng tốt. Làm lại 8 lần một ngày, cách khoảng 3 giờ một lần.

Tiếp đến là Khecari mudra. Uốn cong lưỡi lên, ấn sâu lưỡi vào bên trong cho đến khi chạm đầu cuống họng, mắt nhìn chăm chú vào điểm giữa 2 chân mày. Muốn làm được như vậy, phải tập kéo dài lưỡi bằng cách cắt màng mỏng ở phía dưới lưỡi. Sau đây là cách làm:

Trước hết rửa sạch lưỡi. Đặt miếng vải sạch vào lưỡi kéo cho khỏi trơn tay (vì lưỡi dính nước bọt). Kéo lưỡi dài ra, càng nhiều càng tốt, rồi đưa lưỡi từ phải qua trái, trái qua phải để cho răng làm mòn cái màng mỏng chặn lưỡi. Mỗi ngày tập 2 lần, mỗi lần chừng 5 phút; Khoảng 2 tuần lễ thì màng ấy đứt. Muốn thực hành cho chóng, tôi dùng lưỡi dao cạo để cắt. Mỗi buổi sáng, cắt nhẹ vào màng ấy một vết nhỏ bằng sợi tóc, máu có chảy ra chút ít nhưng không gây đau đớn gì. Ngày hôm sau chỗ cắt bắt đầu lên sẹo và một lớp vảy mỏng dần dần thành hình. Tôi lấy tay bóc ra rồi lại dùng lưỡi dao cạo cắt như trước. Cắt xong, cứ tiếp tục kéo cho lưỡi dài ra. Có người kéo ra được rất dài và khi đưa lên trên có thể chạm tới chỗ giữa hai chân mày. Khi uốn lưỡi cong vào cuống họng thì nước bọt ứa ra đầy miệng. Lúc đầu phải buông lưỡi ra để nuốt nước bọt, về sau quen dần, lưỡi uốn cong vẫn nuốt được.

Theo sách Gherade Samhita, tập Khecari mudra thì "rắn độc không cần được, chiến thắng được sự già yếu. Nó còn làm cho hết đói, hết khát và hết buồn ngủ".

Muốn kéo dài lưỡi ra cho chạm đến điểm giữa hai chân mày, cần phải mất nhiều năm. Khi

đã khổ công luyện tập đến chỗ thuần thục, có thể dùng lưỡi để điều khiển hơi thở hoặc để bít lỗ mũi trái hay phải, tùy theo khi muốn thở bằng mũi phải hay mũi trái, hoặc bít hoàn toàn cả 2 lỗ mũi. Trong Pranayama, để giữ khí lâu hơn trong thân thể, hành giả có thể uốn lưỡi lên cao, cho dính vào vòm họng.

Quá trình tập động tác này, tôi nhận thấy bớt đói, bớt khát, trí óc minh mẫn hơn gấp bội và tránh được những phản ứng thường xảy ra sau một thời gian dài ăn uống đạm bạc.

Công dụng khác của Khecari – mudra là trong quá trình thực hành Pranayama, hơi thở giữ lâu làm phát sinh một phản xạ tự nhiên thúc đẩy tôi trả hơi thở về trạng thái bình thường. Tuy nhiên, nhờ tập động tác này, tôi đã hoàn toàn chế ngự được phản xạ đó.

Theo các chân sư Yoga thì thần kinh kiểm soát những phản xạ này liên hệ với lưỡi, vậy nếu bạn chủ động được lưỡi, sẽ kiểm soát được những phản xạ ấy.

Bây giờ hãy đề cập đến mudra thường được gọi là ASVINI. Sách Gheranda Samhita mô tả như sau: “Đặt gót trái vào hội âm rồi co thắt trực tràng sao cho các khúc ruột quanh rốn áp sát vào

cột sống”. Mudra này nhằm mục đích làm mạnh các cơ ở trực tràng để có thể tùy ý mở và đóng trực tràng. Thầy khuyên tôi từ người trên cùi chỏ và gối, thở hết khí ra, đưa rốn ép sát vào cột sống, nhú hậu môn lại và sau khi co thắt mạnh các cơ bụng, thở bình thường lại và nghỉ thoải mái.

Mudra “trồng chuối ngược” đã được nói đến trong chương bàn về các Asana, nên chúng tôi không đề cập lại ở đây nữa. Còn 3 mudra khác là những kỹ thuật phụ nên tôi đã không đưa vào trong phần huấn luyện căn bản. Mục đích của chúng là cho phép nhà Yogi kiểm soát bản thân, sự kiểm soát được người Ấn Độ coi như một nhu cầu tối thiết của con người.

Mục đích của Hatha Yoga là làm hưng phấn các sức lực tiềm tàng bên trong mà Phạm ngữ gọi là Kundalini. Sách Gheranda Samhita giải thích rõ ràng như sau: “Nữ thần Kundalini, năng lực của hữu thể, sức mạnh thần thánh, ngủ ở đan điền có hình dạng một con rắn nằm khoanh tròn; khi nó còn ngủ thiếp trong thân thể thì tri giác không thể vươn thoát lên. Cửa mở được là nhờ chìa khóa, Kundalini được đánh thức dậy là nhờ Hatha Yoga”.



Để đưa Kundalini vào trong tửu sống, thầy khuyên tôi nên tập Balstrika trong vài phút rồi luyện "con rắn" bằng tư thế Nauli. Thầy cũng khẳng định rằng, nếu kiên trì tập trong một năm, tôi sẽ thành công tốt đẹp nhưng cho đến bây giờ, tôi cũng chưa áp dụng kỹ thuật này. Tôi chỉ thực hành những phương pháp kích thích trung tâm thần kinh, nơi lưu trữ những sức mạnh tiềm tàng của con người.

Thực tế tôi chiêm nghiệm được khác với những điều các bản cổ văn đề cập đến; tôi chẳng hề cảm nhận một phép lạ nào đã xảy ra. Tôi chỉ thấy thân xác lâng lâng một niềm sáng khoái, trí óc mẫn tiệp, tinh thần phấn chấn hẳn lên; ngoài ra không có một thay đổi đượm màu sắc siêu nhiên nào khác.

Thầy bảo tôi là sự thực hành tự thân không đem lại một kết quả thực tiễn nào, duy chỉ khi sự thực hành ấy diễn ra theo một trình tự dày công tu luyện thì mới thấy được những hiện tượng tâm lý đề cập đến trong các bản văn. Trong trường hợp này, mọi tranh luận đều vô bổ và tôi chỉ việc làm theo lời dạy của tôn sư.

Tôi tĩnh tâm trong 3 tháng, đặt mình vào một kỷ luật nghiêm minh, rèn luyện theo sự chỉ

giáo và giám sát của một bậc thầy Yoga trong nhà tu khổ hạnh của ông. Dĩ nhiên một lễ lối sinh hoạt như vật sẽ không thích hợp với tất cả mọi người, tuy nhiên tôi cũng nói qua để bạn đọc rõ.

Chốn tu của thầy tôi rất yên tĩnh, nhỏ nhắn nhưng ngăn nắp sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi, thiết kế trên một cánh đồng tuyệt đẹp. Tôi đến vào lúc tiết mưa đầu mùa, thời điểm thuận tiện trong năm để tập Yoga. Tôi có riêng một phòng nhỏ cạnh gian phòng gia đình thầy tôi ở. Thầy sống nền nếp, theo một thời khóa biểu nghiêm ngặt nên tôi phải đợi tới giờ hẹn sau buổi trưa mới đến thăm được.

Thầy ngồi trên một ghế trường kỷ bọc da hổ, cũng là nơi thầy dùng làm chỗ ngủ và luyện Yoga, còn tôi an tọa trên một tấm thảm nhỏ. Thầy không nói được tiếng Anh nên cần phiên dịch, một sinh viên người Bà La Môn thường phụ việc cho thầy.

Tôi được miễn chấp mọi lễ nghi tôn giáo và được thầy đặc biệt quan tâm: trong những cuộc viếng thăm này, thầy sẽ dành thì giờ giải đáp mọi thắc mắc của tôi về các vấn đề triết học tổng quát cũng như về sự luyện tập Yoga và cùng tôi bàn



thảo những vấn đề đặt ra trong thời gian tôi lưu học.

Thân nhân trong gia đình thầy đều biết tôi đến thụ huấn và rèn luyện Yoga nên cũng ân cần chiếu cố. Không bao giờ tôi bị quấy rầy trong các giờ học đã được quy định.

Sách Hatha Yoga Pradipika khuyên không nên dùng các món chua cay mặn đắng, những thức ăn nhiều dầu hoặc đã lên men, cá thịt, hành tỏi, sữa đặc và các thức ăn khô nóng. Sách cũng khuyến cáo là nên tránh đàn bà, du lịch xa, tắm lạnh buổi sáng và khuyên nên dùng sữa loãng, ngũ cốc, đường, mật, nước đun sôi và trái cây chín. Một vài sách khác, chẳng hạn như Gheranda Samhita, không luôn đồng ý với văn bản này, khuyên chỉ nên ăn một bữa trong ngày, hạn chế bơ, đường nhưng có thể dùng những thức ăn kích dục.

Sách Siva Samhita cũng liệt kê một danh mục về những cấm kỵ: các thực phẩm chứa nhiều axit, đắng, chát, đồ chiên xào, đi bộ đường xa, nhịn đói, tắm trước mặt trời mọc, nói dối, trộm cắp, sát sinh, kiêu căng, hờn giận, phỉnh gạt, thay lòng đổi dạ, giao du với bạn xấu, với đàn bà, ngồi lê mách lẻo, cười nói huyền thuyên, ăn uống vô

độ. Mặt khác, sách khuyến khích nhà Yogi dùng bơ sữa, thức ăn ngọt, tinh tâm, yêu chân lý, chu toàn bốn phận gia đình, kiên tâm bền chí, khoan dung, khắc kỷ, khiêm tốn, ngưỡng mộ và vâng phục tôn sư. Buổi tối nên ăn sớm và đi ngủ sớm.

Về thực hành Yoga, không nên tập sau bữa ăn cũng như khi trong người đói mệt. Ba tuần đầu, tập trung vào việc thanh lọc thân thể và tăng cường củng cố sức khỏe để có thể thực hành Pranayama một cách hiệu quả.

Buổi sáng, tôi thức dậy lúc 4 giờ, thanh tẩy thân thể sau đó tập tư thế Uddi và Nauli. Để duy trì vẻ đẹp ngoại hình, hàng ngày tôi phải tập hai động tác ấy cho thật hoàn chỉnh. Tiếp đến là "trồng chuối" trong nửa giờ. Rồi tập thở Bhastrika. Khởi đầu tôi thở 100 lần trong một phút, sau đó nín thở một phút, xong thở ra từ từ. Nghỉ 30 giây trước khi tiến hành một "hiệp" mới. Mỗi tuần tôi nín hơi thêm một phút, cứ 10 hiệp như thế là tôi hoàn tất một buổi tập sáng.

Trước khi dùng bữa điểm tâm, tôi thường đi bách bộ một vòng. Đến 10 giờ 30 tôi lại tập, dồn tất cả năng lực vào việc thực hành các tư thế. Tôi lại trồng chuối trong nửa giờ, tiếp theo là 10 hiệp

thở Bhastrika sau đó là các asana. Cuối buổi tập, tôi thư giãn một lát rồi ăn trưa.

Tôi nằm nghỉ và đọc sách cho đến 4 giờ. Buổi tập chiều cũng bắt đầu bằng Uddi và Nauli rồi “trồng chuối” nửa giờ nữa, tiếp đến là 10 hiệp thở Bhastrika. Mỗi tuần, tôi tăng thời gian trồng chuối cho đến mức tối đa là 1 giờ. Đồng thời, mỗi tuần tôi cũng thêm vào Bhastrika một chút cho đến khi tôi có thể thở tối đa 120 lần mỗi phút trong 3 phút liên tiếp. Không bao giờ tôi nín hơi lâu quá 5 phút.

Cũng cần nhắc lại rằng, trong suốt thời gian theo đuổi việc học và tập Yoga, tôi không hề chứng kiến một phép lạ hay một hiện tượng siêu nhiên nào. Và xin được phép trích dẫn lời trong một bản văn cổ: “Người ta có thể đạt tới sự hiểu biết chân lý nhờ khổ công rèn luyện thân thể”. Nhưng hiểu biết về chân lý, do chính bản tính của nó, vẫn là một huyền bí không thể tỏ lộ cho tất cả mọi người.

PHỤ LỤC TỰ BẠCH của MỘT NGƯỜI TẬP YOGA TRẦN VĂN TIỀM

Tôi bắt đầu tập Yoga vào khoảng Trung thu năm 1977, đã đạt được một số kết quả và thu thập được một số kinh nghiệm. Có anh bạn nhờ tôi trình bày quá trình luyện tập cùng kinh nghiệm ấy để hiến bạn đọc và tôi vâng lời.

Trước hết tôi xin trình bày những kết quả tôi thu được từ ấy cho đến nay. Trước khi tập, tôi đã đọc qua một số sách viết về Yoga do người Pháp viết và đọc đi đọc lại nhiều lần cuốn “Les Yogas pratiques” của S.VIVEKANANDA. Tôi đã hiểu phần nào những nét chính của nền triết học Ấn Độ làm nền tảng cho Yoga. Tôi hiểu rằng Yoga là một phương pháp tu luyện, cứu cánh đưa con người trở về hòa hợp với Chân không và đạt đến CHÂN, THIỀN, MỸ. Tuy nhiên, khi tập Yoga, tôi không nhằm mục đích cao xa ấy, không có cao



vọng nhờ Yoga đưa mình đến Chân, Thiện, Mỹ. Tôi tin tưởng vào nội dung 4 câu sau của ngài Lục Tổ Huệ Năng, nói rằng:

"Phật pháp tại thế gian

Bất ly thế gian giác

Ly thế mịch Bồ đề

Tức như tâm thổ giác".

(Chân lý ở tại cõi đời này, không thể lánh cõi đời mà tìm chân lý, lánh cõi đời mà tìm chân lý, khác nào tìm sừng con hổ).

Nhìn vào xã hội này, chúng ta thấy bao điều xấu xa; tuy nhiên, tôi tin rằng bên cái xấu có cái tốt, cái tốt do cái xấu biến cải thành ra. Chẳng qua trong tình hình hiện tại, cái xấu thuộc đa số, cái tốt thuộc thiểu số; nhiệm vụ của thiểu số tốt là kết hợp lại, kiên trì tích cực đấu tranh biến cải cái xấu và tin tưởng chắc chắn rằng cuối cùng cái tốt sẽ thắng.

Tôi cũng không mong nhờ Yoga mà có được những phép thần thông, biến hóa khôn lường hay huy động được những tiềm năng sâu ẩn của cơ thể mình, đạt được những khả năng siêu phàm, kỳ diệu. Điều tôi mong chờ ở Yoga là sức khỏe. Tôi xin nói sơ qua lý do tại sao tôi chú trọng đến sức khỏe hơn cả. Tôi là một người mà theo y học Đông

phương, gọi là "tiên thiên bất túc" nghĩa là tôi sinh ra thiếu tháng, mới 8 tháng đã ra đời, thiếu phần bồi bổ mà đứa hài nhi thụ hưởng nếu nằm đúng 9 tháng 10 ngày trong bụng mẹ. Vì thế, lớn lên tôi yếu đuối hơn những đứa trẻ đồng tuổi. Vào khoảng 16 tuổi, tôi bắt đầu tập thể dục theo phương pháp Tây phương, nhờ đó sức khỏe khá dần; lâu ngày thành thói quen, tập thể dục đối với tôi là điều không thể thiếu. Tuy nhiên, tôi vẫn bị một số bệnh mãn tính: đau dạ dày, yếu gan, tiêu chảy. Mỗi khi thay đổi thời tiết hay bị cảm, sổ mũi, nóng, ho dây dụa lâu ngày. Ngoài ra tôi còn mắc phải một vài bệnh khác tuy không nặng lắm nhưng nhiều khi cũng làm cho người bơ phờ, suy yếu.

Khi mới 37 tuổi, tôi đã bắt đầu cảm thấy những dấu hiệu của tuổi già: ngủ ít, ăn ít, đau lưng, nhức mỏi mấy khớp xương, hay quên, những bệnh mãn tính tiêu chảy, dạ dày có phần nặng hơn trước. Thêm vào đó là những mối bất hòa âm ỉ trong đời sống gia đình làm thể chất và tinh thần tôi ngày càng suy sụp. Tôi cũng nhận thấy rằng, đến tuổi xấp xỉ 40, ngoài tập thể dục theo kiểu Tây phương cần phải có một phương pháp tập thể nào có ảnh hưởng đến nội tạng; làm cho

cơ thể vượng lên, thắng những tàn phá của tuổi già. Yoga đã đáp ứng nhu cầu ấy của tôi.

Tôi tập Yoga với tất cả sự kiên tâm, cần mẫn, những đức tính mà nhu cầu gìn giữ sức khỏe cho một thân thể “tiên thiên bất túc” đã tạo cho tôi.

Tôi khởi sự tập vào tháng 9 năm 1977, tập mỗi ngày vào buổi sáng khi thức dậy, mỗi lần tập một giờ rưỡi, hơn 1 giờ tập các tư thế (asana) còn lại ngồi kiết già, luyện hơi thở và cùng với hơi thở, tập trung tư tưởng vận khí, khai thông các luận xa và các huyết đạo. Ngay từ những ngày đầu tôi đã thấy trong người có một sự đổi khác và từ đó, cứ mỗi ngày là cảm thấy có một sự đổi khác. Tôi cảm thấy thêm mạnh khỏe, thêm vui tươi, thêm yêu đời. Do đó, niềm tin tưởng ở Yoga được củng cố mãi cho nên không ngày nào bỏ tập. Hai tháng sau, tức qua tháng 11 thì trong người tôi có những hiện tượng lạ lùng. Những hiện tượng lạ lùng này tôi cố gắng ghi lại tỉ mỉ để suy gẫm. Những người có kinh nghiệm về Yoga cho rằng những hiện tượng này là do số Prana tích trữ trong người qua sự luyện tập, đã đến một mức độ nào đó. Có thể là đúng vì sự vận chuyển của

Prana trong người tôi trở thành cụ thể và dần dần một luồng khí xuất hiện.

Lúc đầu, sự vận chuyển của luồng khí còn lừng chừng giữa trạng thái tưởng tượng và trạng thái thực tế, nhưng dần dần trạng thái thực tế được xác định. Luồng khí vận chuyển mạnh nhất cùng với hơi thở ra. Theo đúng phép thì hơi thở ra phải thật nhẹ và kéo thật dài, trong lúc ấy tôi thấy trước mắt (mắt vẫn nhắm) có những lọn vân trắng, từ trên tuôn xuống và bên tai có tiếng ro ro như tiếng ong kêu. Luồng khí cứ mỗi ngày mỗi mạnh thêm và từ năm 1980 đến nay, luồng khí thường xuyên chạy trong người tôi, ngày cũng như đêm. Ban ngày nếu bận việc bên ngoài thì thôi, khi để ý về bên trong, thấy luồng khí vẫn chạy. Ban đêm lên giường ngủ, nằm xuống lắng nghe nó chạy và chạy mạnh, ngủ quên, lúc thức dậy vẫn nghe nó chạy.

Vào giữa năm 1981 tôi cảm thấy không cần thiết phải tập các tư thế như trước nữa. Từ đó, công phu luyện tập quy vào việc ngồi kiết già và vận khí, tức là tập trung tư tưởng, theo dõi sự vận chuyển của luồng khí và lúc bấy giờ cảm thấy thật cụ thể luồng khí đi xuyên qua các thớ thịt, các khí quản và đồng thời, thường có những âm thanh

phát ra do sự di động của một khí thể xuyên qua một môi trường dịch thể. Nếu căn cứ theo quá trình tập luyện của Raja Yoga thì tôi đang ở giai đoạn PRATYHARA.

Về tính chất, luồng khí không hoàn toàn vô hình. Nó có một số đặc tính cụ thể: khi nó đi qua mắt thì tôi thấy những lọn vân trắng; qua tai, tôi nghe tiếng ro ro; qua cổ, tôi có cảm giác gắt gắt, chát chát. Về sự vận chuyển, ban đầu tôi cảm thấy luồng khí dường như đi dưới làn da, nhưng càng ngày nó càng đi sâu vào trong cơ thể, tận các khí quản trong nội tạng. Luồng khí thường xuyên vận chuyển trong người có những ảnh hưởng rõ rệt đối với cơ thể. Da thịt thay đổi hẳn, khác với hồi chưa tập, săn chắc, các khớp xương không còn nhức mỏi, xương sống dẻo. Tôi cảm thấy người nhanh nhẹn trở lại, đặc biệt, khi chưa tập, nét chữ tôi viết đã bắt đầu run, nay thì mạnh và sắc sảo hơn hồi còn trai trẻ. Theo sách dạy về Yoga thì đây là luồng khí (prana) làm cho các tế bào trẻ lại. Tiếng nói ngân vang hơn và đặc biệt tiếng hát có thể kéo dài, thật dài (vì hơi thở dài hơn trước). Ngủ được nhiều. Trước kia, mỗi buổi sáng, lối bốn giờ tôi đã dậy, đầu hôm lên giường trần trọc hàng giờ chưa ngủ được. Bây giờ lên giường tức thời theo

dõi sự vận chuyển của luồng khí rồi ngủ lúc nào không hay, sáng hôm sau, nếu muốn dậy trễ cũng được. Có thể làm việc nhiều mà không thấy mệt, ban đêm, dầu có việc phải thức khuya nhưng qua hôm sau cũng không thấy lờ đờ.

Lục phủ ngũ tạng dường như được tráng kiện trở lại. Bộ máy tiêu hóa và bộ máy bài tiết thật tốt, những bệnh mãn tính hồi trước: tiêu chảy, dạ dày không còn nữa. Quanh năm suốt tháng, dù thời tiết thay đổi thế nào vẫn không hề có sổ mũi, nhức đầu. Tóm lại, tôi có thể xác định rằng: công hiệu của Yoga làm cho trong thân thể người tập xuất hiện một luồng khí, thường xuyên vận chuyển có tác dụng làm cho toàn bộ cơ thể từ da thịt đến cơ năng, lục phủ ngũ tạng dẻo dai, tráng kiện trở lại.

Đặc biệt bộ máy hô hấp có những thay đổi lạ lùng. Như trên đã nói, luồng khí vận chuyển thường xuyên và tự tạo ra những đường riêng để vận chuyển trong cơ thể và trên quá trình vận chuyển của luồng khí, tôi thấy có từng cơn nhói đau, nhưng rồi không sao cả. Có lúc luồng khí xoỉ nhói bộ phận nơi bên sau lỗ mũi, tiếp giáp với cuống họng, để tạo ra một đường cho hơi thở đi phía sau buồng phổi xuống bụng. Hiện tượng này



xảy ra nhiều tháng và hiện nay khi tôi thở, ngoài một số hơi đi vào buồng phổi như bao nhiêu người khác, còn một số hơi đi xuống đan điền làm cho bụng phồng lên, tận đến sau lưng. Không biết trong không khí tôi hít vào phần nào đi vào phổi và phần nào đi xuống bụng, nhưng dường như phần đi xuống bụng không giống phần đi vào phổi. Phải chăng phần đi xuống bụng là prana? Tôi cảm thấy rằng phần hơi đi xuống bụng, nó không ở đó mà còn từ bụng tỏa lan khắp châu thân, xuống chân ra tay...

Tôi có người bạn cũng tập Yoga một cách cẩn mẫn và đã lâu năm, anh cũng ca ngợi tác dụng của Yoga đối với cơ thể của anh, nhưng anh cho biết không thấy có luồng khí thường xuyên vận chuyển trong người, nhưng lại thấy có những hiện tượng khác. Tưởng có thể nhận định rằng Yoga ảnh hưởng mạnh mẽ đến cơ thể, nội tạng của người tập, nhưng mỗi người cảm thấy trong mình có những biến chuyển khác nhau, không ai giống ai; có thể nhiều bạn cũng tập Yoga nhưng không thấy trong người có những hiện tượng như tôi đã trình bày mà lại có những biến đổi khác.

Vì nhận thấy luồng khí có những tác động lạ lùng đối với cơ thể, cho nên tôi tưởng giới y học

nên chú ý đến hiện tượng này, đặc biệt giới y học tân tiến nên dùng những phương tiện khoa học để nghiên cứu bản chất và đặc tính của luồng khí, chắc chắn sẽ có những hiểu biết mới về cơ thể con người.

Riêng tôi, dựa vào những hiểu biết về triết học Đông phương, tôi có những nhận định sau đây về luồng khí. Người Trung Hoa gọi đó là khí; Yoga Ấn Độ gọi là Prana, và để dễ hiểu, chúng ta gọi đó là sinh lực, tiếng Pháp "énergie vitale" – nguồn gốc của sự sống trong vũ trụ, trong con người. Theo nhận định của Yoga thì prana trong con người tích tụ tại các luân xa (chakra) – có 7 luân xa – và di chuyển qua những đường vô hình gọi là "nadi". Khi còn trẻ, prana vận chuyển mạnh mẽ, con người trẻ trung, lanh lẹ, dẻo dai. Lớn lên, không luyện tập, dần dần các luân xa, các nadi nghẹt; đứt đoạn, prana không lưu thông. Chỗ nào prana yếu ớt là già, prana tắc nghẽn là chết. Tập Yoga, thực hiện các tư thế, có tác dụng làm cho xương sống dẻo lại, các nadi chính nằm dọc theo xương sống được thông suốt, rồi ngồi kiết già, vận hơi thở, khai thông các chakra, các huyết đạo, nhờ đó prana trở lại luân chuyển thông suốt và nhờ công phu luyện tập, prana tích tụ, trở thành một

luồng khí thường xuyên vận chuyển, làm cho cơ thể trẻ trung tráng kiện trở lại.

Như vậy, Yoga đã đáp ứng nguyện vọng muôn thuở của con người, tức là được “cải lão hoàn đồng”, nhưng “hoàn đồng” cách nào? Bồ Tùng Linh trong “Liêu trai chí dị” có lồng trong một truyện, quan niệm của ông về “cải lão hoàn đồng”. Ông kể rằng có hai vợ chồng nọ, nhờ uống tiên đơn mà được cải lão hoàn đồng, nghĩa là từ những người tuổi quá lục tuần, có dâu có rể, trở thành những cậu, cô 9, 10 tuổi, rất trẻ trung nhưng lại hoàn đồng cả trí óc, lẫn tính tình, thành thử trở nên ngây ngô như trẻ con và cũng tinh nghịch như chúng, để bị dâu và rể rầy la và khách đến nhà không biết ai là cha, ai là mẹ, là dâu, là rể. Lại trong truyện “Phong Kiếm Xuân Thu” có mô tả 5 ông tiên sống đã mấy trăm năm nhưng mặt vẫn còn như con nít. Cũng Bồ Tùng Linh kể rằng, có người đàn bà sống trên trăm tuổi nhưng sau khi “danh đăng tiên tịch” thì gương mặt tươi trở lại như cô gái 17. Có thể nhận định rằng: “cải lão hoàn đồng” là nhờ tập luyện phải phép mà sinh lực trong người mình vượng lên, cường tráng trở lại, tránh khỏi những bệnh tật của tuổi già. Hơn nữa sinh lực dồi dào, sung túc, có phần sung mãn

hơn hồi thanh xuân nữa. Vì lẽ, trước kia sinh lực là của thiên nhiên, nay sinh lực vừa là của thiên nhiên vừa kết hợp với sự chủ động bồi bổ luyện tập của con người. Sinh lực dồi dào, thân hình khỏe mạnh, lanh lẹ, dẻo dai nhưng trí óc vẫn tiếp tục già dặn và trên mặt tuy có ít vết nhăn, vẫn mang dấu vết của tuổi tác.

Về hiện tượng luồng khí tự động vận chuyển tạo ra những đường riêng để di chuyển và những khí quan mới trong cơ thể, từ trước đến nay triết học Đông Tây đã có chú ý tới.

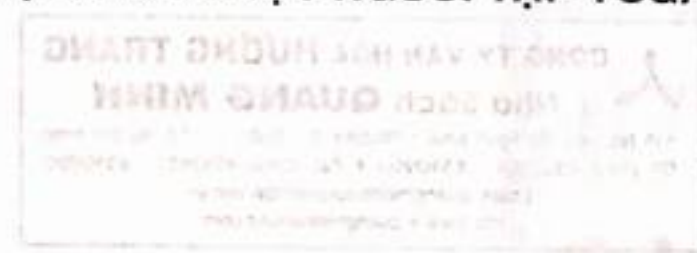
Ai cũng biết trong con người có hai cái thức: một cái hướng về khách quan, có thể dùng danh từ triết học Đông phương, gọi là Dương thức và một cái thức hướng về chủ quan gọi là Âm thức. Nhờ Dương thức, chúng ta tiếp xúc với hoàn cảnh khách quan, xã hội, nhưng Dương thức không biết gì bên trong con người, tình trạng của các khí quan trong nội tạng, vì đây là phạm vi hoạt động của Âm thức. Âm thức không biết gì nhiều về hoàn cảnh khách quan nhưng là chủ thể của lục phủ ngũ tạng, điều chỉnh sự hoạt động của đời sống sinh lý, bảo tồn mạng sống của sinh vật. Âm thức cũng là nguồn gốc của những hiện tượng có vẻ huyền bí trong con người như tiềm thức, linh

cảm hay giác quan thứ sáu... Âm thức tức là sinh lực. Sinh lực nằm trong mọi sinh vật và chính sinh lực, kinh qua lịch sử của địa cầu, đã tạo nên các sinh vật muôn hình vạn trạng, tạo công năng, biến đổi hình dáng để sinh vật thích nghi với hoàn cảnh và tiếp tục sinh tồn. Đây là đề tài chính của các nhà đã đề xướng thuyết “Tiến hóa luận” (Evolutionnisme).

Sinh hoạt âm thức, mới nghe thấy có vẻ huyền bí, mơ hồ nay lại được cụ thể biến hóa trong cơ thể người tập Yoga bằng luồng khí thường xuyên vận chuyển, thiết tưởng đó là một phương tiện để chúng ta tìm hiểu thêm về con người. Đến đây tôi càng hiểu thấm thía câu khẳng định của các triết gia Đông Tây, bảo con người là một “tiểu vũ trụ” và lời nhận xét của nhà thơ cổ Hy Lạp SOPHOCLE trong tác phẩm Antigone: “Trái đất có muôn vạn kỳ diệu nhưng kỳ diệu nhất chỉ có **CON NGƯỜI**”.

MỤC LỤC

	Trang
- LỜI GIỚI THIỆU	5
- CHƯƠNG MỘT: DẪN NHẬP	9
- CHƯƠNG HAI: CÁC TƯ THẾ	18
- CHƯƠNG BA: THANH LỘC THÂN THỂ	60
- CHƯƠNG BỐN: ĐIỀU KHÍ (PRANAYAMA)	72
- CHƯƠNG NĂM: CÁC MUDRA	83
- PHỤ LỤC: TỰ BẠCH CỦA MỘT NGƯỜI TẬP YOGA	95



Đã được kiểm tra và chấp thuận tại Công ty In Liên Tưởng GPXB số 100 Nguyễn Trãi, Hà Nội, ngày 20/10/2008

KINH NGHIỆM TẬP YOGA

MINH ANH biên dịch

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Hà Nội
ĐT: 04.8515380 • Fax: 04.8515381

CHI NHÁNH PHÍA NAM

Số 1 Bùi Thị Xuân - Q.1 - TP.HCM
ĐT: 08.8390970 • Fax: 08.8390970

Chịu trách nhiệm xuất bản :

PHAN ĐÀO NGUYỄN

Chịu trách nhiệm bản thảo:

LÊ HUY HÒA

Biên tập : **PHƯƠNG LAN-THANH LOAN**
Trình bày : **THU DUYÊN**
Bìa : **TRƯƠNG PHÚ HÒA**

Thực hiện liên kết:



CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG
Nhà Sách QUANG MINH

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 5 - Quận 3 - TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (84 8) 8322386 - 8340990 • Fax: (84 8) 8342457 - 8340990
Email: quangminhbooks@hcm.vnn.vn
<http://www.quangminhbooks.com>

In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công Ty In Liên Tương. GPXB số:
980-2007/CXB/45-100/LĐ và QĐXB số: 139/QĐ-LĐ, ngày 5.01.2008.
In xong và nộp lưu chiểu Quý II - 2008.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Hương Phong Việt



**DỊCH VỤ TƯ VẤN VÀ
HỖ TRỢ XUẤT BẢN**

UỶ TÍN - CHẤT LƯỢNG

**MONG BẠN ĐỌC GÓP Ý
XÂY DỰNG, PHÊ BÌNH SÁCH**