

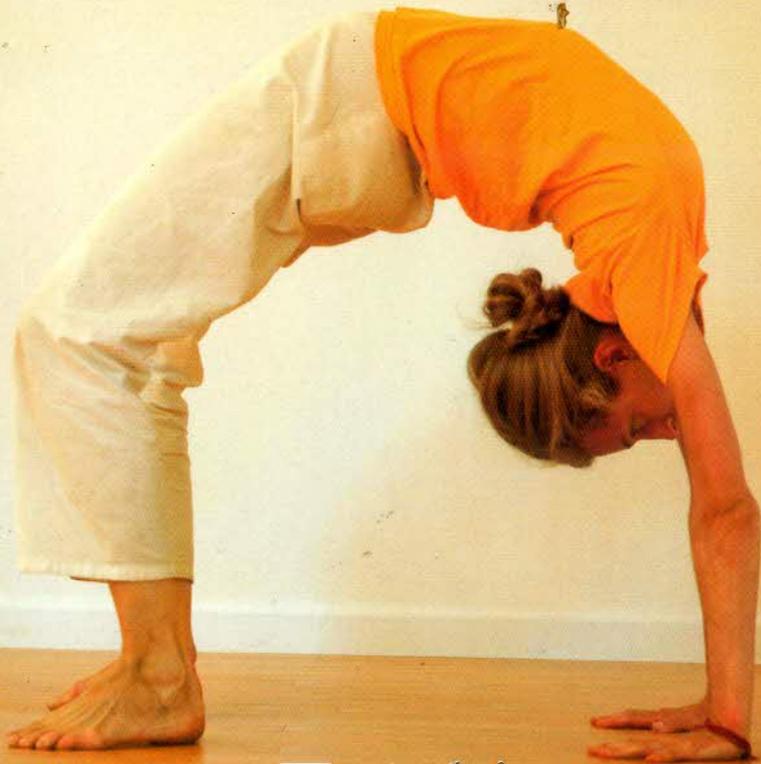


VĂN HOA

Tác giả Swami Sitaramananda  
Sivananda Ashram Yoga Farm

Sivananda Yoga - Yoga cổ điển:

# Triết Lý và Thực hành



NHÀ XUẤT BẢN  
THỜI ĐẠI

Tác giả Swami Sitaramananda  
Sivananda Ashram Yoga Farm

  
Nguyễn Văn Hòa

Sivananda Yoga - Yoga cổ điển:

## Triết lý và Thực hành

Văn Hoa - Kho sách võ thuật phi lợi nhuận  
[www.tusachvothuat123.blogspot.com](http://www.tusachvothuat123.blogspot.com)

Nhà xuất bản Thời Đại



*Xin kính tặng quyển sách nhỏ này cho tất cả những ai đang chân thành tìm kiếm sức khỏe thể xác, tinh thần và tâm linh và đang nghiêm chỉnh tập Yoga trên thế giới, nhân dịp kỷ niệm 50 năm (1957-2007) ngày Swami Vishnu-devananda truyền bá thông điệp Yoga và Vedanta ở phương Tây.*

## Lời nói đầu

Việc dạy học của Sivananda Yoga là một phương pháp dạy Yoga truyền thống được truyền từ thầy xuống trò của các Sư Tổ Yoga, gồm có Swami sivananda và Swami Vishnu-devananda.

Phương pháp làm quen và thực hành Yoga, Yoga tổng hợp của Sư tổ Sivananda có tính toàn diện và cụ thể và được viết trong gần 300 tựa sách.

Swami Vishnu-devananda là người sáng lập The International Sivananda Yoga Vedanta Centers. Ông đã dạy học trò ở phương Tây lẫn phương Đông. Ông đã diễn thuyết vô số buổi và đã viết hai quyển sách được xếp hạng best-selling: The Complete Illustrated Book of Yoga và Meditation and Mantra. Ông dạy rất thực tế, hài hước và rất hợp với lối sống hiện đại của người phương Tây.

“Sivananda Yoga - Yoga cổ điển: Triết lý và Thực hành” là một sự tóm tắt cô đọng những lời dạy quan trọng nhất, cốt lõi nhất của Yoga cổ điển. Quyển sách này là một bước giới thiệu hữu ích đối với những người mới bắt đầu làm quen với Yoga cổ điển.

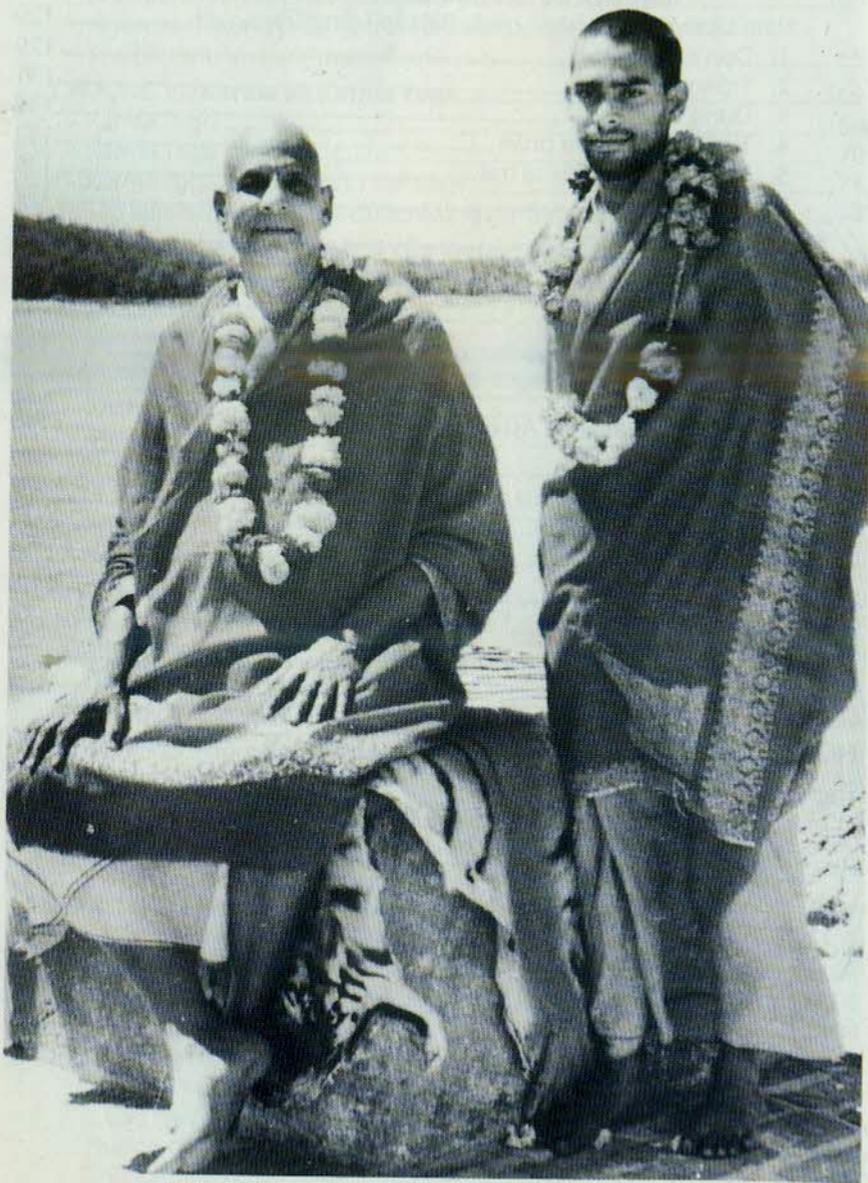
Om Shanti

## Mục lục

CHƯƠNG 1: <b>Sư Tổ</b> .....	9
- Swami Sivananda .....	9
- Swami Vishnu-Devananda .....	11
CHƯƠNG 2: <b>Satsang và Thiền định</b> .....	13
- Vì sao cần Satsang?.....	13
- Giới thiệu Kỹ Thuật Cơ Bản để thiền.....	14
- Vì sao hát niệm Kirtan.....	18
CHƯƠNG 3: <b>Yoga Cổ điển là gì? Bốn con đường Yoga</b> .....	21
- Yoga là gì? .....	21
- Yoga cổ điển là gì?.....	22
- Bốn con đường Yoga.....	23
CHƯƠNG 4: <b>Đời sống Yoga: Năm điểm của Yoga</b> .....	27
- Thể dục đúng.....	28
- Thở đúng .....	29
- Thư giãn đúng.....	30
- Ăn đúng .....	31
- Tư duy tích cực và thiền định.....	32
CHƯƠNG 5: <b>Sống, Tự do và Hạnh Phúc</b> .....	35
- Sống là gì?.....	35
- Hạnh phúc là gì? .....	37
- Tự do là gì?.....	38
CHƯƠNG 6: <b>Sức Khỏe, Ba Cơ Thể và Ba Guna</b> .....	41
- Ba Cơ thể .....	41
- Ba Guna .....	45
CHƯƠNG 7: <b>Tâm Trí, Những Bí Ẩn và Cách Kiểm Soát</b> .....	47
- Vì sao cần kiểm soát tâm trí? .....	47
CHƯƠNG 8: <b>Prana và Kundalini</b> .....	53
- Prana là gì?.....	53
- Tái nạp Prana bằng cách nào? .....	54
- Chúng ta cần phải làm gì với Prana? .....	55
- Cơ thể dạng vía .....	56
- Thanh lọc để đánh thức Kundalini .....	57
CHƯƠNG 9: <b>Sức Mạnh của Ý Nghĩ và Tư Duy Tích cực</b> .....	59
- Ý nghĩ là gì? .....	59
- Những kỹ thuật tư duy tích cực .....	61
- Hộp dụng cụ ý nghĩ.....	62

<b>CHƯƠNG 10: Tám Nhánh của Yoga .....</b>	<b>65</b>
- Yamas (Những Điều không nên làm): Ahimsa, Satya, Bramacharya, Asteya, Aparigraha .....	65
- Niyamas (Những Điều nên làm): Saucha, Santosha, Tapas, Swadhyaya, Ishwara-pranidhana .....	65
<b>CHƯƠNG 11: Karma và Karma Yoga .....</b>	<b>69</b>
- Karma là gì? .....	69
- Karma Yoga là gì? .....	70
- Karma Yoga, cần làm như thế nào? .....	71
- Tập làm Karma Yoga thì được những gì? Giúp ích gì cho bạn .....	74
<b>CHƯƠNG 12: Tôi là ai? Triết lý của Vedanta về Phân Biệt Bản Ngã và Không Phải Bản Ngã .....</b>	<b>77</b>
- Triết lý Vedanta là gì? .....	77
- Bản Ngã là Sat-Chit-Ananda .....	77
<b>CHƯƠNG 13: Tình Yêu thương, Bhakti Yoga .....</b>	<b>81</b>
- Bhakti Yoga là gì? .....	81
- Đấng Tối Cao là ai? .....	81
- Thế nào là yêu thương? .....	82
- Vì sao lại thờ nhiều đấng về khác nhau của Đấng Tối Cao? .....	83
- Ishta-devata là gì? Bhava là gì? .....	84
- Những Nam và Nữ Thần ở Ấn Độ .....	84
<b>CHƯƠNG 14: Tiếng niệm và Thiển Định .....</b>	<b>89</b>
- Tiếng niệm là gì? Sao lại là tiếng Phạn? .....	89
- Japa Yoga là gì? .....	90
- Tiến trình khai mở một mantra .....	90
- Mục đích của thiển niệm mantra .....	93
<b>CHƯƠNG 15: Niệm Ca Hàng Ngày - Kirtan .....</b>	<b>95</b>
- Niệm Ca Hàng Ngày .....	95
- OM Tryambhakam – Moksha Mantra .....	100
- Lời Cầu Nguyên Cho Muôn Dân của Swami Sivananda .....	100
- Arati .....	102
<b>CHƯƠNG 16: Phương pháp tập các tư thế Yoga của Sivananda .....</b>	<b>107</b>
- 1. Cầu nguyện mở đầu và Savasana thư giãn ngắn khởi đầu .....	107
- 2. Bài tập hít thở - Pranayama .....	108
- 3. Chào Mặt Trời – Surya Namaskar .....	108
- 4. Mười Hai Tư Thế Yoga Căn Bản .....	109
- 5. Những Tư Thế biến thể khác .....	110
- 6. Thư Giãn Kết Thúc (tư thế Savasana) .....	114
- 7. Cầu nguyện kết thúc .....	114
- Hướng dẫn chung .....	114
- Những lợi ích của Pranayama và Mười Hai Thế Yoga Căn Bản .....	117
<b>CHƯƠNG 17: Yoga và Ayurveda .....</b>	<b>123</b>
- Ayurveda là gì? .....	123
- Ba loại Dosha hay ba tạng người .....	125

- Nguyên nhân bệnh .....	127
<b>CHƯƠNG 18: Thời gian biểu thực hành Sadhna hằng ngày và Chiến lược tiến bộ cá nhân .....</b>	<b>129</b>
- Năm Lành Vực của hành trình: Bài tập Trồng Cây .....	129
1. Dọn sạch cỏ .....	131
2. Trồng hạt .....	132
3. Dựng hàng rào .....	133
4. Tưới nước và Bón phân .....	135
5. Mường tượng Cây ra trái .....	137
- Làm ngay lập tức .....	137
Mẫu Nhật Ký Tâm Linh .....	138
Bảng chú giải thuật ngữ .....	139
Thư mục .....	144
Về Sivananda Ashram Yoga Farm - Địa chỉ liên hệ .....	146
Lời cảm ơn .....	147
Danh sách các Sivananda Ashram và Trung Tâm .....	148



SWAMI SIVANADA và SWAMI VISHNU-DEVANANDA, RISHIKESH, HIMALAYA

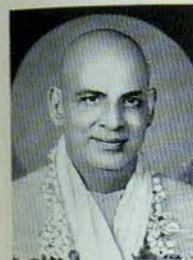
## CHƯƠNG 1

### Sư Tổ

*“Phục Vụ, Yêu Thương, Ban Tặng, Thanh Khiết, Thiền Định, Giác Ngộ”*

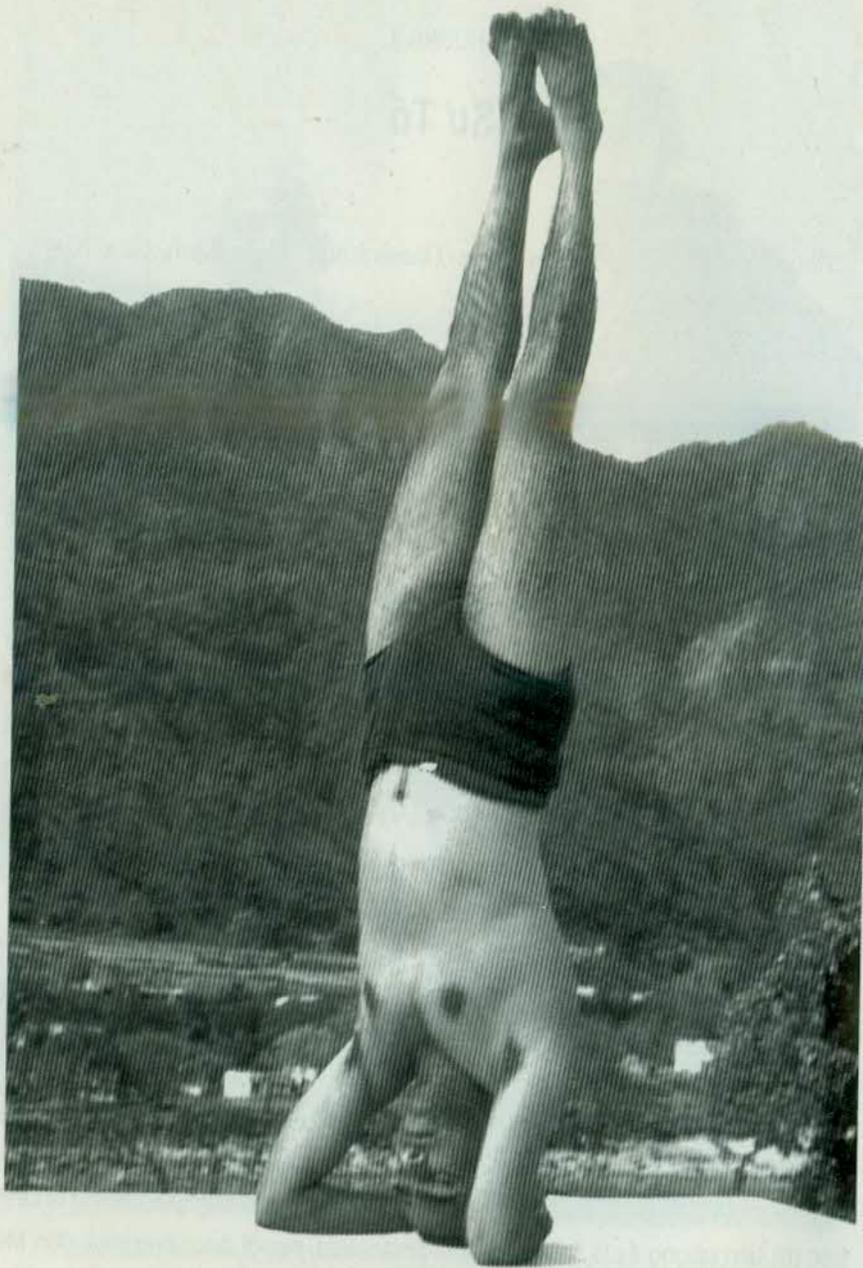
-SWAMI SIVANNANDA

**SWAMI SIVANANDA** (1887-1963) sinh ra ở Nam Ấn Độ trong một gia đình



Brahmin danh giá. Ông trở thành một bác sĩ y khoa và giám đốc bệnh viện ở Malaysia trong thời gian trước khi ông sống ẩn tu. Ông nhận ra rằng chữa trị cho người ta những bệnh về cơ thể không thực sự giải quyết được sự khốn khổ của con người và ông bắt đầu đi tìm câu trả lời, trở thành một sadhu bộ hành và bắt đầu cách tu khổ hạnh nghiêm ngặt và thiền định ở Rishikesh, Hi Mã Lạp Sơn. Ông không chỉ trở thành một bác sĩ về cơ thể mà còn là một “bác sĩ của linh hồn” nữa. Ông thành lập Sivananda ashram năm 1932 và Divine Life Society năm 1936 và xuất bản rất nhiều sách bằng tiếng Anh, mục đích vạch ra những điều chính yếu cho sự thực hành cuộc sống tâm linh.

Những lời dạy của ông có thể được tóm gọn trong sáu từ: “Phục Vụ, Yêu Thương, Ban Tặng, Thanh Khiết, Thiền Định, Giác Ngộ”. Ông nhập Niết Bàn – Mahasamadhi năm 1963. Chính phủ Ấn Độ đã cho in tem để tôn vinh nhân kỷ niệm 100 năm ngày sinh của ông do ông được thừa nhận là một người thầy đủ tầm quyền về Yoga cổ điển. Swami Sivananda đã thấy trước là cả thế giới này sẽ cần đến những lời dạy của Yoga nên ông viết sách bằng tiếng Anh, thấu nhận những đệ tử người phương Tây, và phái một vài đệ tử thân cận nhất đến phương Tây để dạy Yoga. Một trong những học trò tiên phong ấy là Swami Vishnu-devananda, người được ông phái đến Mỹ năm 1957 với lời nhắn nhủ: “Hãy đến Mỹ, người ta đang chờ.”



SWAMI VISHNU-DEVANANDA

**SWAMI VISHNU-DEVANANDA** (1927-1993) sinh ra ở Kerala, Nam Ấn Độ, và trở

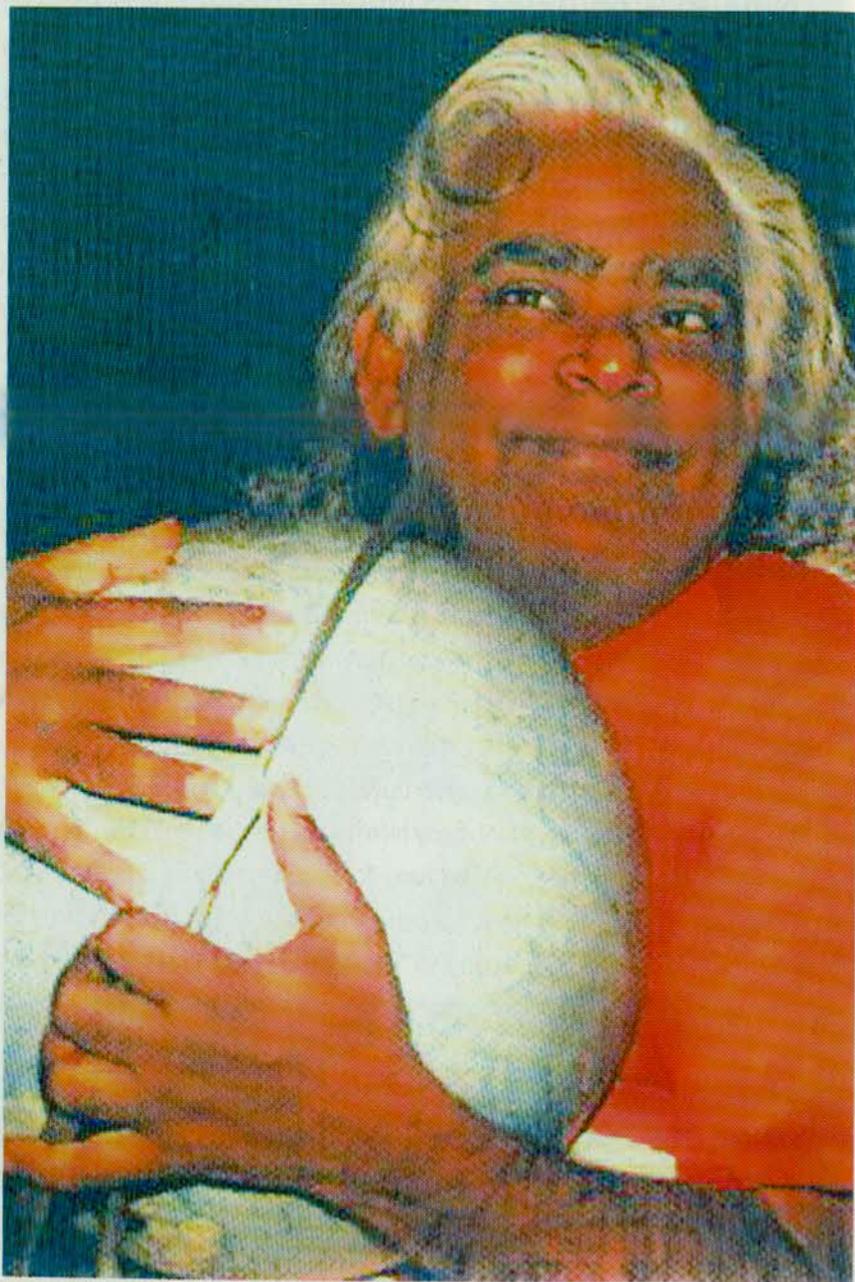


thành một sanyasi (một tu sĩ yoga ẩn tu) qua Swami Sivananda khi ông được 21 tuổi. Sư Tổ Sivananda đã đề cử ông là "Giáo Sư Hatha Yoga" ở độ tuổi còn rất trẻ, thừa nhận tài năng xuất chúng của ông trong lãnh vực này. Swami Vishnu-devananda ở với Sư Tổ ở Rishikesh được 10 năm trước khi ông được phái đến Mỹ năm 1957 để trải rộng những lời dạy về Yoga và Vedanta đến quần chúng. Ông là người tiên phong trong việc dạy lối sống Yoga gồm năm điểm, và giới thiệu cho phương Tây khái niệm Kỳ nghỉ Yoga, những khoá Đào tạo Giáo viên Yoga, và trại hè Yoga cho Thiếu nhi.

Phương pháp tiếp cận của ông tuy cổ điển nhưng lại thực tế, có điều chỉnh cho phù hợp với những nhu cầu và lối sống tân thời. Ông là tác giả của cuốn sách bán chạy *Complete Illustrated Book of Yoga* đã được dịch sang hơn mười hai thứ tiếng trên thế giới. Ông còn là tác giả của *Meditation and Mantras* và viết lời bình cho cuốn *Hatha Yoga Pradipika* của Swami Swatmarama. Swamiji đã thành lập những Trung tâm Sivananda Yoga Vedanta với 12 ashrams và 30 đến 40 trung tâm trên thế giới. Năm 1969 ông thành lập The True World Order để đào tạo những nhà lãnh đạo có Bình yên nội tâm. Swamiji và tổ chức Sivananda đã đào tạo 27.000 giáo viên Yoga trên thế giới và tiếp tục đến với nhiều triệu người. Swamiji còn là một người truyền bá Hòa bình nổi tiếng trên thế giới, nổi tiếng về những sứ mệnh Hòa bình nguy hiểm của ông và những chuyến bay vòng quanh thế giới đến những nơi có những xung đột thực đang diễn ra như Suez Canal, Belfast, Pakistan, Bức tường Berlin, v.v... Swamiji không hề mệt mỏi đem đến cho nhân loại thông điệp "Đoàn kết trong Đa dạng" và "Sức khỏe là vàng, bình yên tâm trí là hạnh phúc, và Yoga chỉ đường đến đó." Ông nhập Niết Bàn -Mahasamadhi năm 1993 tại Ấn Độ.

Tổ chức Sivananda Quốc tế đã thực hiện một cách tích cực sứ mệnh giảng dạy của ông ở nhiều quốc gia, với những Khoá Đào Tạo Giáo Viên Yoga (TTC) trên thế giới và bằng việc phát hành những sách như *The Sivananda Companion to Yoga*, và *Yoga, Mind & Body*.

Quyển sách nhỏ này là một sự tóm tắt những lời dạy của hai vị Sư Tổ này, những lời dạy cốt yếu của triết lý Yoga và thực hành từ hàng ngũ những người thầy truyền thừa của Sivananda.



SWAMI VISHNU-DEVANANDA

## Satsang và Thiền Định

*“Satsang hay bầu bạn với người thông thái giúp lấy đi sự tối tăm và những ô trọc của trái tim, đưa người ấy đến con đường thánh thiện và khiến cho ánh sáng của sự thánh thiện tỏa sáng trong tim người ấy”.*

-SWAMI SIVANANDA trong Elixir Divine

### VÌ SAO TA LẠI CẦN SATSANG?

Lối suy nghĩ thông thường của chúng ta (quan tâm đến vật chất hay những chuyện đời thường như tiền bạc, gia đình, v.v...) là rất nhàm chán. Chúng ta hiếm có thời gian để trầm tư sâu, để làm mới lại sự nối kết tâm linh của chúng ta hay để thiền định về những chọn lựa trong đời của ta. Satsang, hay sự bầu bạn với người thông thái, qua việc nghe thuyết giảng, đọc những sách của các Sư Tổ, và ở nơi có sự hiện diện của họ, giúp đem lại trong tâm trí ta những ý nghĩ khai tâm mở trí và mang lại cảm hứng vốn có thể nâng cao và làm thay đổi lối suy nghĩ của ta, tạo nên những suy nghĩ tích cực và cảm hứng trong tâm trí ta. Những ảnh hưởng có lợi này và những lời dạy hữu ích có thể đến thông qua sách, kinh văn hay, tốt nhất là thông qua những lời dạy trực tiếp từ thầy.

**Khuôn khổ của Sivananda Satsang:** Phương pháp dạy học của Swami Sivananda là “Từng chút, từng chút một”. Ông không đề nghị ta thực tập chuyên biệt một đường lối, nhờ đó tránh được sự xuất hiện chủ nghĩa cá nhân khi ta trở nên đặc biệt, mà ông đề nghị mỗi sự thực hành ta đều có làm một chút trong cả ngày dài, thúc đẩy sự phát triển toàn diện và tránh sự cực đoan. Cách thay phiên thực hành nhiều đường lối này giúp bạn sử dụng thời gian của bạn cho việc tu tập một cách

hiệu quả nhất. Nhờ đó tâm trí không bị chán chường khi nhận được nhiều năng lượng khác nhau và có thể giữ được tần độ tích cực và cao.

Khuôn khổ của satsang được tổ chức Sivananda Quốc tế tuân theo là cùng một khuôn khổ satsang do Swami Sivananda dạy ở Rishikesh, Ấn Độ.

Satsang gồm có:

30 phút thiền im lặng

30 phút kirtan (niệm ca)

30 phút thuyết giảng hay đọc những bài viết tạo cảm hứng từ những sách của Sư tổ

Tiếp sau đó là cầu nguyện cuối buổi và Arati (lễ Ánh sáng)

Trong các Ashram và các Trung tâm của Sivananda, chúng tôi lấy cảm hứng từ những lời dạy của Sư Tổ Sivananda và Swami Vishnu-Devananda. Thông thường, một trong những đệ tử của ông mà đã thấm nhuần những lời dạy sẽ giảng giải một chủ đề nào đó của triết lý và thực hành Yoga. Truyền dạy tâm linh có nguồn gốc từ Guruparampara (nghĩa là theo truyền thống thầy truyền lại cho trò) và người thầy trực tiếp giảng chỉ là công cụ mà thôi. Bằng cách tuân theo kỷ luật tâm linh này, chúng ta bảo tồn được sự thanh khiết của những lời dạy và tránh sự tôn sùng cá nhân vốn có thể làm giảm giá trị những lời dạy của Sư Tổ.

### **GỚI THIỆU THIÊN ĐỊNH: NHỮNG KỸ THUẬT CĂN BẢN**

Trong Yoga cổ điển, việc thực hành Yoga có mối liên hệ mật thiết với thực hành thiền định. "Thiền định là con đường huy hoàng duy nhất dẫn đến sự Giải thoát. Là một chiếc thang huyền bí dẫn từ hạ giới lên thiên đường, từ sai lầm đến chân lý, từ tối tăm đến ánh sáng, từ đau đớn đến phúc lạc, từ bồn chồn đến sự bình yên vĩnh viễn, từ u mê đến kiến thức, từ chết chóc đến bất tử", theo như Swami Sivananda trong *Bliss Divine*.

Ta phải tập thiền định để tìm thấy những câu trả lời trong đời, vì tâm trí của ta luôn luôn dẫn dắt ta đến sự chán chường tuyệt vọng và khiến ta gặp đi gặp lại những khó khăn bế tắc ấy trong đời. Chỉ có thông qua thiền định ta mới có thể chuyển dịch tâm trí mình sang những thói quen suy nghĩ mới và hữu ích, thay đổi sâu sắc bản thân ta, và ý thức được hiện tại và những chọn lựa của ta, nếu không thì cuộc sống ta sẽ bị quy định bởi quá khứ hay chỉ là những đeo đuổi tương lai một cách ảo tưởng. Thiền cho chúng ta những sự thấu hiểu đến từ trực giác và nối kết chúng ta với một thực tại và một sự bình yên siêu vượt mà không ngôn từ nào mô tả được. Thực tại ấy là Bản Ngã Thực Thụ của chúng ta, Sat - Chit - Ananda (Sự Tồn Tại Tuyệt Đối, Kiến Thức Tuyệt Đối và Phúc Lạc Tuyệt Đối). Thực tại này làm ta hoan hỉ mãn nguyện và là chìa khóa bí quyết cuộc đời. Nếu không, chúng ta sẽ cảm thấy cuộc đời trống rỗng và không có mục đích. Ai cũng có thể thiền được, nhưng nó đặc biệt có hiệu quả khi ta theo một lối sống điều độ, lành mạnh kiểu Yoga.

**Kỹ thuật thiền:** Swami Vishnu-devananda đã đúc kết ra 12 điều của thiền định trong quyển *Meditation and Mantras* của ông. Đây là một tóm tắt kỹ thuật của ông (trích từ *The Sivananda Companion to Yoga*), có thêm lời bình:

1. Dọn riêng một chỗ dành cho thiền định-bầu không khí bạn xây dựng sẽ giúp làm tịnh tâm trí. Căn phòng cần phải thoáng khí, sáng, sạch sẽ và thanh khiết với một bàn thờ làm điểm tập trung.
2. Chọn một thời điểm nào đó mà tâm trí bạn rảnh rang không lo toan những việc hàng ngày-sáng sớm hay sẩm tối là lý tưởng.
3. Dùng cùng một giờ đó, một chỗ đó để thực tập thiền mỗi ngày. Thói quen này tạo điều kiện cho tâm trí và giúp nó lắng xuống nhanh hơn.
4. Ngồi lưng, cổ và đầu thẳng tắp một hàng, quay mặt về hướng bắc hay hướng đông. Chọn cách ngồi thoải mái với chân chéo, tay để trên gối thủ ấn chin mudra với ngón tay trỏ và ngón tay cái chạm nhau, hay hai tay xếp

ngửa lên nhau, tay phải đặt trên tay trái. Ngồi trên một tấm chăn hay tấm nệm khi thiền giúp giảm căng hông hay giảm sức đè lên hai mắt cá chân.

5. Chỉ thị cho tâm trí bạn ở yên, im lặng trong lúc bạn thiền. Hướng tâm trí quay vào bên trong và cho qua đi tất cả những suy nghĩ bằng cách tự kỷ ám thị. Niệm Om ba lần, hay niệm lời cầu nguyện để chuẩn bị cho tâm trí sẵn sàng.
6. Điều hòa hơi thở bắt đầu bằng năm phút hít thở sâu, sau đó thở chậm lại.
7. Định một kiểu mẫu thở theo nhịp – hít vào khoảng ba giây rồi thở ra khoảng ba giây. Hơi thở cần theo đúng nhịp, không ra tiếng, thoải mái nhưng im lặng đến gần như biến mất. Chậm rãi để hơi thở tự nó giảm xuống một nhịp độ gần như không nhận thấy. Khi hơi thở trở nên đằm xuống, tâm trí tự động dịu xuống.
8. Thoạt đầu, cứ để tâm trí bạn lang thang – thậm chí nó sẽ còn bồn chồn nhiều hơn nữa khi bạn ép nó phải tập trung. Một lát sau, nếu tâm trí bị xao lãng, bạn có thể từ tốn đưa nó quay về điểm tập trung hay tiếng niệm của bạn. Hãy nhẹ nhàng và thư giãn. Đừng chiến đấu với tâm trí làm gì. Niệm liên tục một mantra sẽ tạo nên những thói quen tư tưởng mới và nâng tâm trí bạn lên cao từ những mẫu suy nghĩ thông thường.
9. Bây giờ hãy đưa tâm trí nghỉ ngơi ở điểm mà bạn chọn để tập trung - hoặc là luân xa Ajna (giữa hai lông mày) hay luân xa Anahata (giữa ngực). Một khi đã chọn rồi thì luôn luôn giữ mãi một điểm tập trung ấy nhằm tạo thành cùng một kênh chảy cho năng lượng. Nên nhớ đây là điểm tập trung bên trong, vào một trung tâm năng lượng nào đó, chứ không phải dùng mắt để nhìn vào điểm tập trung. Nhắm mắt lại và để mắt thư giãn.
10. Tiếp tục dùng kỹ thuật nào mà bạn đã chọn, giữ đối tượng tập trung của bạn tại điểm tập trung này trong suốt thời gian thiền của bạn. Không có một đối

tượng, tâm trí không thể tập trung được. Trong thiền định, chúng ta cần làm tăng lên mức độ sóng rung của tâm trí bằng cách tập trung tâm trí vào một đối tượng yêu thương đầy cảm hứng. Bài luyện tập trung một cách có ý thức này sẽ giúp trị ngược trở lại thói phân tán tư tưởng của tâm trí đồng thời cho bạn điều mà bạn muốn. Thật sự là bạn nghĩ gì thì sẽ trở nên thế đó; vì thế; hãy chọn một đối tượng thanh khiết để tập trung vào. Niệm câu mantra là cách mang lại nhiều cảm hứng nhất có thể đưa bạn đến sự giác ngộ chân ngã. Mantra rất linh thiêng là tên gọi thanh khiết của các vị thần. Nếu bạn chưa có một mantra riêng cho mình (nếu bạn chưa làm lễ khai mở nhận mantra) thì hãy dùng mantra OM của vũ trụ, bạn có thể niệm thầm mantra này kèm với hơi thở trong khi tập trung năng lượng vào điểm tập trung mà bạn đã chọn. OM là âm thanh của sự hợp nhất, là sóng rung căn bản của vũ trụ, là tiếng của hơi thở của bạn. Tập trung vào OM trong im lặng sẽ dẫn bạn đến sự hài hòa sâu sắc và sự mãn nguyện trong thâm tâm bạn.

11. Thiền định sẽ đến khi bạn đạt đến trạng thái suy nghĩ thanh khiết, nhưng lúc ấy bạn vẫn còn ý thức về những cặp đối lập (nhị nguyên).
12. Sau khi thực hành lâu dài, ý thức nhị nguyên biến mất và Samadhi, đây là trạng thái siêu ý thức.

Thiền định nửa giờ mỗi ngày. Bắt đầu là 20 phút sau đó tăng lên nửa giờ, mỗi ngày thiền một hoặc hai lần.

- \* Thiền định mang lại những lợi ích sau: sức mạnh nội tâm, sự bình yên tâm trí, sự tập trung, sự nối kết với Ngã, sáng suốt trong mục tiêu, và sự ngộ ra Chân Ngã. Bạn phải tự mình cảm nhận được thiền định, cũng giống như giấc ngủ vậy, bạn thực tình không thể dạy ai đó làm sao ngủ, nhưng bạn có thể giúp ai đó tập hợp những điều kiện để họ có thể thiền.
- \* Điều chủ yếu là tập thiền hàng ngày nhưng không kỳ vọng điều gì.
- \* Việc thực hành những tư thế yoga đưa lối đến thực hành thiền định. Chúng là một và như nhau.

## VÌ SAO CHÚNG TA LẠI HÁT NIỆM KIRTAN?

Hát niệm kirtan là một sự thực hành sùng kính vốn giúp nâng bổng tâm trí lên, mở rộng trái tim và mang lại sự bình yên tâm trí. Nó là cách vui nhất, dễ nhất và nhanh nhất để đạt được sự bình yên tâm trí. Những mantra là những âm thanh huyền bí của vũ trụ vốn cùng ngân lên với các luân xa của chúng ta và lấy đi những năng lượng tiêu cực. Vì vậy, chúng ta nên niệm ca lên để thụ hưởng nguồn năng lượng mạnh mẽ lợi ích và lành mạnh trong ta. Hát niệm không từ cái tôi kiêu ngạo xuất phát từ sự riêng rẽ của chúng ta mà là hát ca ngợi tên và những vinh quang của Vũ Trụ Tạo Hóa Tối Cao. Chúng ta cần hát niệm để bày tỏ lòng sùng kính của ta với một điều gì đó cao cả hơn chính ta để mở trái tim của ta ra. Chúng ta cần phải mở rộng trái tim mình hàng ngày để ta có thể sống bình yên và đầy lòng thương người với tất cả. Những bài kirtan này là những bài hát niệm mantra từ xa xưa được các nhà hiền triết và những thánh nhân trao lại cho chúng ta. Hát niệm bằng tiếng Sankrit vốn là ngôn ngữ của những vị thần, một ngôn ngữ của vũ trụ có những sóng rung tương ứng với những sóng rung của các luân xa của chúng ta, những trung tâm năng lượng sống động của chúng ta. Xem chương về Bhakti Yoga, để có những lời giải thích chi tiết hơn về phương pháp Yoga của tình yêu thương thanh khiết này.

### Cách hát niệm của Sivananda:

Sivananda Yoga Kirtan dùng cách xướng và hát theo. Theo cách này thì người chủ trì kirtan sẽ hát trước và những người còn lại trong nhóm sẽ hát to theo sau. Những nhạc cụ thường được dùng là đàn harmonium, trống đôi nhỏ, nhạc cụ lắc, và nhạc cụ gõ.

Để học hát niệm, bạn chỉ cần nhắm mắt lại, và tập hát theo các âm, đừng lo lắng việc bạn hát hay hay dở. Những người mới học có thể hát theo trong sách Kirtan, nhưng phải giữ sách như thế nào để bạn có thể ngồi thẳng tắp và nối kết với hơi thở. Cách tốt nhất cho bạn là mua sách Kirtan và CD để bạn có thể đem về nhà và nghe mỗi ngày. Đừng lo rằng đó là tiếng Sankrit hay đó là văn hóa của nước khác hay bạn không phải là người hát hay và bạn không có giọng tốt. Cuối cùng bạn sẽ tự nhiên

hòa hợp với những bài hát niệm, và sẽ thấy thích một số bài đặc biệt nào đó tương thích với sóng rung nội tâm của riêng bạn. Hát niệm là một cách thiền đến từ trực giác và lòng yêu thương cao cả chứ không phải thiền dùng lý trí.

Niệm Ca Hằng Ngày được trình bày trong chương Kirtan. Những bài hát niệm dùng những âm thanh vốn có trong vũ trụ và có trong chúng ta. Những âm thanh huyền bí này đại diện cho sức mạnh tâm linh nằm ẩn trong tâm trí và trong nhân cách của chúng ta. Ai trong chúng ta cũng đều ngân lên với làn sóng rung động nào đó trong vũ trụ. Thực ra ai cũng đều là thánh thiện cả, nhưng chúng ta quên mất bản thân mình, và việc hát niệm những danh tánh của Vũ Trụ Vạn Vật Hoàn Hảo sẽ nối liền chúng ta với bản chất thánh thiện thực thụ của ta. Những Mantra khác nhau là đại diện cho nhiều sự hiện hình khác nhau của cùng một Thực Tại Tối Cao. Trong cuộc sống hàng ngày, và đặc biệt là trong cuộc sống tâm linh mỗi người trong chúng ta có những cách biểu lộ, thể hiện khác nhau và những cách của ta là duy nhất cho ta. Vì vậy mới có câu, "nhiều ngã đường, nhưng Chân Lý chỉ có một". Tên gọi hay hình dạng thì nhiều nhưng Đấng Tối Cao chỉ là một mà thôi.

Phương pháp tâm linh của Yoga mang tính rất rộng rãi, mềm dẻo và tôn trọng những khác biệt văn hóa và những truyền thống khác nhau. Hiểu rằng có thể bạn đến từ một nền tảng tâm linh khác, nhưng xin hãy cứ thử hát niệm cùng nhau để thử nghiệm sự thực "Một trong Đa dạng". Bạn có thể mở tâm ra và chấp nhận những con đường tâm linh khác để cuối cùng ngộ ra sự hợp nhất của Sự Thực Tối Cao, dù bạn gọi Đấng ấy là Phật Thích Ca, Chúa Jesus, Thánh Allah, Nhà Tiên tri Mohammed, Guru, Thánh Mẫu, ... Yoga nghĩa là Sự Đồng Nhất với tất cả những gì có vẻ khác với chúng ta. Chỉ trong sự đồng nhất đó chúng ta mới tìm được sự bình yên và khỏe mạnh.

Đây không phải là cái đạo bạn sang đạo Hindu hay bất kỳ một tôn giáo nào khác. Yoga không phải là tôn giáo. Vì vậy, cố giữ cho tâm trí bạn rộng mở, tìm hiểu lý do thực tiễn phía sau những lễ lối tu tập và tránh không nhảy vội vào kết luận. Xin hãy kiên nhẫn với chúng tôi vì phải tốn nhiều thời gian lắm chúng tôi mới có thể giải thích tất cả những sự thực hành cho các bạn. Swami Sivananda nói rằng Yoga không phải là tách ra khỏi cuộc sống mà là tâm linh hóa tất cả những lãnh vực trong đời sống.



Khu nghỉ dưỡng "BA THƯƠNG" ấp Ràng - xã Trung Lập Thượng - huyện Củ Chi, nơi diễn ra các khóa đào tạo giáo viên năm 2010, 2011 và 2012 tại Việt Nam.

### CHƯƠNG 3

## Yoga Cổ Điển Là Gì?

### Bốn Con Đường Yoga

*"Yoga dẫn chúng ta từ u mê đến thông thái, từ yếu đuối đến mạnh mẽ, từ bất hòa đến hòa hợp, từ căm ghét đến yêu thương, từ ham muốn đến sự đầy đủ, từ sự hữu hạn đến vô hạn, từ sự khác biệt đến sự đồng nhất, từ khiêm khuyết đến hoàn hảo."*

-SWAMI SIVANNANDA trong Bliss Divine

#### YOGA LÀ GÌ?

Yoga là một khoa học toàn diện về đời sống, Yoga bắt nguồn từ Ấn Độ nhiều ngàn năm trước đây. Yoga là hệ thống phát triển bản thân lâu đời nhất trên thế giới, Yoga bao gồm cơ thể, tâm trí và tâm linh. Những tu sĩ Yoga từ xa xưa đã có một sự hiểu biết sâu sắc về bản chất cốt lõi của con người và biết anh ta cần những gì để sống hòa hợp với chính anh ta và với môi trường quanh anh ta. Những bậc tiền bối này đã nhìn cơ thể vật chất như một cỗ xe, tâm trí là người đánh xe, linh hồn là một nhân dạng thực sự của con người, và hành động, cảm xúc và trí thông minh là ba nguồn lực kéo chiếc xe cơ thể này. Để có một sự phát triển toàn diện, ba nguồn lực này phải cân bằng. Mục đích nằm bên dưới tất cả những khía cạnh của sự thực hành các đường lối yoga là hợp nhất Jiva (Linh hồn cá nhân có cái tôi tự kỷ ego) với Linh Hồn Vũ Trụ Vạn Vật Hoàn Hảo hay Ý Thức Thanh Khiết (Brahman). Từ Yoga theo nghĩa đen là "nối liền". Sự hợp nhất với thực tại bất biến này giải thoát linh hồn ra khỏi tất cả những sự tưởng là xa cách, tách rời, giải thoát linh hồn ra khỏi ảo tưởng về thời gian, không gian, và

nguyên nhân. Chỉ vì ta u mê, không có khả năng phân biệt thật giả, mà ta bị cản trở không nhận ra bản chất thực của mình.

Sivananda Yoga dạy phương pháp cổ điển của bốn con đường Yoga để cho cá nhân trải nghiệm được trạng thái bình yên và hòa hợp này trong cơ thể, tâm trí và tâm linh. Cách dạy của Yoga hiện đại nhấn mạnh vào những tư thế thể chất trong khi Yoga cổ điển bao gồm cả yếu tố tinh thần và tâm linh trong thực hành.

Vì sao chúng ta thực hành Yoga? Chúng ta thực hành Yoga để tiến hóa trong cuộc sống, để thành công trong đời và giác ngộ ra Ngã. Yoga không phải là tách riêng ra khỏi cuộc sống. Có thể kết hợp thực hành của Yoga vào đời sống hàng ngày của chúng ta, dù điều kiện sống của chúng ta có như thế nào chăng nữa (giàu hay nghèo, độc thân hay có trách nhiệm gia đình, già hay trẻ, mạnh khỏe hay ốm bệnh), vì ai cũng có tiềm năng tâm linh và ai cũng muốn tiến hóa. Chúng ta đang tìm kiếm những câu trả lời cuối cùng cho tất cả những thắc mắc về cuộc đời: "Thế nào là sống? Thế nào là chết? Sau cái chết là chuyện gì? Vì sao có những người trông có vẻ hạnh phúc hơn những người khác? Vì sao có những người có vẻ may mắn hơn những người khác? Trong cuộc sống chúng ta nên ưu tiên cho những việc gì? Thế nào là Dharma? Điều gì đúng? Điều gì sai? Vì sao có chiến tranh và xung đột? Làm thế nào để chúng ta có hòa bình?"

Yoga được thực hành như một Sadhana (sự tu tập) mang lại lợi ích gấp nhiều lần, thể chất, tinh thần và tâm linh. Yoga xem một cá nhân trong tổng thể của nó, chứ không phải chỉ là cái cơ thể vật chất, hay chỉ là cái tâm trí không chỏ bám trụ, hay chỉ là cái phần tâm linh không mang cơ thể. Sự bình yên và sự khỏe mạnh diễn ra khi cá nhân hòa hợp với chính anh ta, khi anh ta có thể nhận thấy mình là một với tất cả, và kết quả sau đó là những hành động và cảm xúc của anh ta sẽ được sự giác ngộ này điều khiển. Yoga mang lại sự khỏe mạnh về tâm linh, cảm xúc, tinh thần và thể chất.

**YOGA CỔ ĐIỂN LÀ GÌ?** Yoga cổ điển là một hệ thống kiến thức tâm linh xuất xứ từ những kinh văn (kinh Veda), và được những người thầy kế thừa truyền lại. Yoga không phải do một cá nhân nào sáng tạo ra. Yoga mang tính vũ trụ và không môn phái và tất cả đều có thể thực hành. Tự trong Yoga là cả một hệ thống hoàn chỉnh với nhiều

mạng khác nhau; là một phương pháp có hệ thống, được thực hành qua một thời gian dài, và không là một sự sửa chữa nhanh. Mục tiêu là Bình Yên và Giác Ngộ Chân Lý. Dạy Yoga cần phải có tính không vì bản thân mới đảm bảo cho sự thanh khiết của việc dạy.

**Theo như trong "Bliss Divine" của Swami Sivananda đã tóm tắt Yoga như sau:**

- \* Yoga là chăm sóc cơ thể/tâm trí/ tâm linh, không chỉ chạy đuổi theo sự cường tráng hay đẹp, hay khỏe.
- \* Yoga là tìm thấy nguyên nhân của những khốn khổ của chúng ta; Yoga chỉ cho cách nào thoát khỏi khốn khổ.
- \* Yoga là một hệ thống giáo dục dành cho cơ thể, tâm trí, trí tuệ và tâm linh bên trong.
- \* Yoga là một lối sống.
- \* Yoga mang tính của vũ trụ, không giáo phái hay không tách riêng ra.
- \* Yoga giúp chúng ta đi đến gốc rễ sự khốn khổ của chúng ta - sự u mê về tâm linh (không biết chúng ta thực ra là ai).
- \* Yoga mang lại sự bình yên tâm trí cho cá nhân và hòa bình cho tập thể.
- \* Yoga là sự là một trong nhiều khác biệt.
- \* Yoga là sự tự kỷ luật bản thân.
- \* Yoga là sống
- \* Yoga là sống giản dị
- \* Yoga là sống mực thước
- \* Yoga giúp chúng ta giải quyết stress
- \* Yoga giúp làm dịu những cảm xúc
- \* Yoga là một tâm trí quân bình, mạnh mẽ và vững vàng

#### **BỐN CON ĐƯỜNG YOGA**

Swami Sivananda dạy Yoga tổng hợp. Ông quảng bá cho đời sống thanh khiết và cao cả bằng cách kết hợp sự thực hành Karma Yoga (phục vụ không vì bản thân), Bhakti Yoga (sùng kính yêu thương), Hatha Yoga và Raja Yoga (sự kiểm soát cơ thể,

hơi thở và tâm trí, đỉnh cao là thiền định) và, con đường cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là Jnana Yoga (hay triết lý Vedanta), vốn là những lời dạy triết lý của Bản Chất Thật của Ngã và của Vũ Trụ.

Những lời dạy của ông được tóm gọn trong câu khẩu hiệu nổi tiếng của ông: "Phục vụ, Yêu Thương, Ban Tặng, Thanh Khiết, Thiền Định, Giác Ngộ." Lý thuyết và thực hành của bốn con đường Yoga này được giải thích cặn kẽ hơn trong những chương sau của sách này. Tuy nhiên, điều quan trọng phải nhớ là cuối cùng thì tất cả các con đường đều dẫn về cùng một đích đến - hợp nhất với Brahman hay Ý Thức Hoàn Hảo Tối Cao - và những bài học của riêng từng con đường cần phải được hội nhập với nhau nếu muốn đạt được sự thông thái.

**Karma Yoga** – Yoga của hành động – là con đường được những người có tính hướng ngoại chọn. Nó thanh lọc trái tim bằng cách dạy bạn hành động không vì bản thân, không nghĩ gì đến việc được đền đáp hay tưởng thưởng. Bằng cách bản thân bạn thân nhiên với thành quả của những hành động của bạn và dâng chúng cho Ý Thức Tối Cao, bạn học cách thanh lọc và làm thăng hoa cái tôi kiêu ngạo. (Xem chương 11)

**Bhakti Yoga** là con đường thờ phụng, vốn có sức thu hút đối với những ai có bản tính nhiều tình cảm. Những tu sĩ Bhakti Yoga có động lực chủ yếu là nhờ sức mạnh yêu thương và thấy Ý Thức Tối Cao là một hiện thân của Yêu Thương. Qua cầu nguyện, thờ phụng và các nghi thức lễ bái, họ dâng nộ ý tưởng hạn hẹp của mình cho Ý Thức Tối Cao, và chuyển hóa những tình cảm của họ thành tình yêu thương vô điều kiện hay lòng sùng kính. Hát niệm hay hát những lời ca ngợi Vạn Vật Vũ Trụ Hoàn Hảo là một phần quan trọng không thể thiếu của Bhakti Yoga. (Xem Chương 13)

**Raja Yoga và Hatha Yoga** là những ngành khoa học kiểm soát tâm trí và cơ thể. Chúng đề ra một phương pháp toàn diện để kiểm soát những sóng của suy nghĩ bằng cách chuyển năng lượng thể chất và tinh thần của ta thành năng lượng tâm linh. (Xem Chương 7-10)

**Jnana Yoga** – Yoga Kiến thức và sự thông thái – là con đường khó nhất, đòi hỏi phải có rất nhiều sức mạnh ý chí và trí tuệ. Tiếp thu triết lý Vedanta, tu sĩ Ynana Yoga dùng trí tuệ của mình để đặt những câu hỏi về bản chất của anh ta, gỡ bỏ đi những tấm màn của sự u mê và ảo tưởng. Trước khi thực hành Jnana Yoga, người tu học cần phải phối hợp với những bài học của các con đường Yoga khác - bởi nếu không có sự bất vụ lợi không vì bản thân, nếu thiếu tình yêu thương thanh khiết và sự mạnh mẽ của cơ thể và tâm trí, thì cuộc truy tìm sự giác ngộ về Ngã có thể trở thành một sự suy đoán mà thôi. (Xem chương 12)

Dù rằng sự thực hành của bốn con đường này thoạt đầu có vẻ như khác nhau nhưng chúng chỉ là một và giống như nhau và có vẻ khác nhau chỉ vì điều kiện của từng cá nhân chúng ta mà thôi. Cũng tương tự như vậy, chúng ta có thể leo lên núi bằng nhiều ngã đường khác nhau, người thì thích leo lên các tảng đá hơn, người lại thích đi thong thả trên con đường quanh co uốn khúc, và người khác lại thích đi con đường ở giữa... nhưng cuối cùng thì tất cả các ngã đường đều dẫn đến cùng một đỉnh núi. Khi chúng ta lên đến đỉnh núi, tất cả các ngã đường đều hợp lại thành một. Tất cả những sự khác nhau đều hòa tan trong cùng một điều cốt lõi. Swami Sivananda dạy cho ta phương pháp phối hợp các cách thực hành; mỗi con đường một chút chung với nhau trong cuộc sống hằng ngày, vậy là tập thể dục cho cơ thể, cái đầu, trái tim và đôi tay cùng với nhau, phối hợp đồng bộ, và phát triển bản thân trong mọi lãnh vực.

Swami Sivananda quả quyết rằng chúng ta không thể thực hành bất kỳ một con đường Yoga nào một cách riêng lẻ. Sự thật là mỗi nhánh của Yoga liên quan đến tất cả những nhánh còn lại. Ví dụ như, sẽ không có Karma Yoga mà không có một thái độ đúng đắn bắt nguồn từ Bhakti Yoga. Với thái độ đúng đắn, bất kỳ công việc nào chúng ta làm đều có thể chuyển thành Karma Yoga. Chúng ta phải phối hợp đồng đều cả bốn con đường Yoga, rút ra điều hay nhất của từng con đường và phối hợp chúng vào thành lẽ lối của cá nhân.



## Đời sống Yoga: Phối Hợp Năm Nguyên Tắc Chính Trong Đời Sống

“Yoga là một cuộc sống tự kỷ luật bản thân dựa trên nguyên tắc sống giản dị, nghỉ thanh cao. Nếu bạn làm theo năm điểm này, vốn tạo nên một phương pháp toàn diện cho toàn bộ hệ thống trong cơ thể, tâm trí và linh hồn của ta thì bạn sẽ có được sự mạnh mẽ và cân bằng trong cuộc sống đầy stress và nhiều yêu sách này. Những trở ngại trở thành những phiến đá lót đường đến thành công, và cuộc sống là trường học để phát triển nhân cách và lòng bác ái và và Sự Ngộ Ra một Bản Ngã Thánh Thiện hiện diện trong tất cả”.

—SWAMI VISHNU – DEVANANDA trong Yoga Toàn Thư

NHỜ QUAN SÁT KỸ LỐI SỐNG và những nhu cầu của người ta trong thế giới hiện đại của chúng ta, Swami Vishnu-devananda đã tổng hợp sự thông thái xa xưa của Yoga thành năm nguyên tắc cơ bản có thể dễ dàng kết hợp vào lối sống của riêng bạn, để tạo nên một cuộc sống khỏe mạnh, trường thọ và hạnh phúc. Năm điểm của yoga gồm:

1. Thể Dục Đứng – Các Tư Thế Yoga
2. Thở Đứng - Pranayama
3. Thư Giãn Đứng – Savasana
4. Ăn Đứng – Ăn Chay
5. Tư Duy Tích Cực và Thiền định – Vedanta và Dhyana

Cơ thể là cỗ xe cho linh hồn, và có những yêu cầu cụ thể vốn phải được đáp ứng thì nó mới chạy êm và chạy đường xa được. Cơ thể có thể so với chiếc xe hơi, phép ẩn dụ. Để xe hoạt động được cần có năm thứ: một hệ thống bôi trơn, một bình điện, một hệ thống làm mát, xăng đúng chuẩn, và một tài xế có trách nhiệm và đầu óc sáng suốt ngồi sau tay lái.

## 1. THỂ DỤC ĐÚNG

Thể dục đúng đóng vai trò của một bộ máy bôi trơn cho các khớp, các cơ, các dây chằng, gân, và những bộ phận khác của cơ thể, tăng lưu thông máu và sự mềm dẻo. Sự khác nhau chủ yếu giữa tập Yoga và các môn thể dục bình thường khác là tập thể dục thì chú trọng vào những cử động mạnh của các cơ bắp, trong khi tập Yoga thì khuyến khích những cử động chậm và có ý thức của cơ thể, do đó tránh được việc tích tụ axit lactic trong các thớ cơ gây nên sự mệt mỏi. Mục đích chính của tập thể dục là tăng lưu thông máu và tăng nạp vào khí oxy. Mục đích này có thể đạt được bằng những động tác đơn giản của xương sống và nhiều loại khớp của cơ thể, với sự hít thở sâu và không cần những vận động mạnh của cơ bắp.

Các bài tập yoga thực ra được gọi là những asana của Yoga, một asana là một tư thế vững chãi. Tập Yoga, khi được thực hiện đúng, tác động và nạp năng lượng một cách tích cực cho tất cả các hệ thống trong cơ thể: hệ tuần hoàn, hệ xương và cơ, hệ nội tiết, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, và quan trọng nhất là hệ thần kinh. Xét về các cơ bắp, tập Yoga không chỉ làm các cơ mạnh lên mà còn duỗi cơ nữa. Chú trọng nhiều đến sự mềm dẻo và trẻ trung của xương sống. Swami Vishnu nói: "Xương sống dẻo dai, tâm trí linh hoạt".

Những tư thế đúng được thực hiện với sự nhận thức và tập trung, kèm với hít thở và thư giãn. Do đó, tập Yoga không chỉ tác động đến cơ thể vật chất mà còn tác động cơ thể dạng vía, cơ thể năng lượng và tâm trí nữa. Qua sự giữ tư thế cùng với sự tập trung và hít thở, và luân phiên với sự ra khỏi tư thế đi vào trạng thái thư giãn, prana (hay khí) được cho phép chảy không bị cản trở qua các nadi (kênh

mạch) đến tất cả các cơ quan, các tế bào và các bộ phận của cơ thể, tái nạp sức sống cho chúng. Cơ thể và tâm trí được hòa hợp với nhau, gạt bỏ sự căng thẳng khu trú trong những phần khác nhau của cơ thể và tâm trí. Hơn nữa, trong quá trình này, cơ thể và tâm trí được hài hòa với người cai trị chúng, Tinh Thần Nội Tại, nhờ đó mang lại cho người tập một cảm nhận sâu sắc về sự an lạc và ý nghĩa cuộc đời. Những tư thế Yoga chuẩn bị cho cơ thể và tâm trí mạnh mẽ để thực hành tập trung và thiền định sau này.

Các môn thể dục khác có thể tập phụ thêm vào tập Yoga như bơi lội và đi bộ. Yoga không khuyến khích bất kỳ sự tập luyện quá độ nào hay loại thể dục chỉ phát triển một phần nào đó của cơ thể và làm phương hại đến các phần khác. Để được xem là tập Yoga thì bài tập phải được thực hiện với nhận thức. Những tư thế Yoga có tính hướng nội, không tranh đua, và thiền định, khuyến khích sự điềm đạm và giúp người tập băng vượt qua khỏi sự đồng hóa mình với cơ thể, không gắn kết quá mức vào cơ thể và vẻ đẹp bên ngoài. (Mời xem Chương 15)

## 2. HÍT THỞ ĐÚNG

Yoga chú trọng đến hít thở đúng (hít thở trọn hơi kiểu Yoga dùng cơ hoành). Chúng ta gia tăng đáng kể lượng nạp vào khí oxy qua việc hít vào thật sâu và giải phóng chất độc một cách thích đáng qua sự thở ra sâu. Yoga dạy chúng ta liên tục nhận thức về kiểu mẫu hít thở của ta, và hít thở một cách có ý thức trong cuộc sống hàng ngày. Kỹ thuật hít thở đặc biệt (pranayama) được đặt ra để thanh tẩy sâu hơn các nadi (kênh mạch), cân bằng hơi thở và năng lượng trong hệ thống cơ thể của ta, và để trữ năng lượng tinh tế (prana) để dành cho mục đích cao cả hơn.

Từ "Hatha" được ghép bởi hai từ Ha và Tha, vốn có nghĩa là mặt trời và mặt trăng. Hatha hàm ý nói đến sự quân bình giữa prana vayu (năng lượng dương) và apana vayu (năng lượng âm). Prana (không khí để sống còn) trong cơ thể của mỗi cá nhân là một phần của hơi thở của vũ trụ. Sự đều đặn của hơi thở được hòa hợp giúp cho các tu sĩ Yoga điều hòa và ổn định tâm trí. Pranayama cần phải

được thực hành bởi tất cả những người nào nghiêm chỉnh tập Yoga. Những bài tập hít thở nâng cao chỉ nên được tập bởi những ai đã thực hành lối sống thanh khiết, và đề nghị là họ nên tập dưới sự giám sát của một người thầy trong một môi trường thanh khiết như trong một ashram (đạo đường) chẳng hạn (*Xin xem chi tiết về prana trong chương 8*).

### 3. THƯ GIÃN ĐÚNG

Kỹ thuật thư giãn, như Savasana (tư thế Xác Chết), làm dịu mát hệ thống giống như bộ tản nhiệt của xe hơi vậy. Khi cơ thể và tâm trí liên tục làm việc quá sức, hiệu quả làm việc của chúng bị giảm đi. Thư giãn là một cách tự nhiên để nạp lại năng lượng cho cơ thể. Trạng thái của tâm trí và trạng thái của cơ thể có liên quan chặt chẽ với nhau. Nếu các cơ của bạn được thư giãn thì tâm trí bạn phải được thư giãn. Nếu tâm trí lo âu, cơ thể bạn cũng phải hứng chịu. Có thể nói là có ba mức độ thư giãn: thể chất, thần kinh và tâm linh. Cũng có ba mức độ căng thẳng hay stress: stress thể chất, stress thần kinh và stress tâm linh.

Stress thể chất bắt nguồn từ những thói quen ăn uống kém, sống ít vận động, ngồi nhiều, những động tác cứ lặp đi lặp lại của cơ thể, và những tư thế không đúng. Cuộc sống tân tiến, đặc biệt là ở những thành phố lớn, là đẩy những stress do những điều kiện làm việc và sống của thời hiện đại là đẩy stress và không có prana và thư giãn. Stress thần kinh và cảm xúc là do lối sống cuồng nhiệt, công việc có sự đòi hỏi cao sự phân tán tư tưởng của tâm trí, kém sức sống do thiếu prana, và những cảm xúc tiêu cực như tức giận, căm ghét, ghen hờn, sợ hãi và lo âu. Stress tâm linh bắt nguồn từ những lo âu về sự tồn tại, từ việc sống có những thắc mắc mà không có câu trả lời như, "Sống là gì? Chết là gì?", "Yêu thương là gì?", "Bản chất của sự nối kết giữa mình với Thực Tại Tối Cao là gì?", "Có một Đấng Tối Cao không?", "Tại sao lại có sự trá trở và gian manh như thế?", "Làm thế nào để có thể tìm thấy sự bình ổn trong một cuộc sống đầy những thay đổi?", "Tại sao chúng ta lại khốn khổ vì những ảo tưởng?", và "Tại sao chúng ta lại không có được sự bình an lâu bền?"

### Giải pháp đạt được ba mức độ thư giãn:

Thư giãn thể chất đạt được qua sự thực hành một cách bài bản thư giãn có ý thức (Savasana) và những tư thế đúng. Thư giãn thần kinh đạt được qua sự hít thở đúng, tập trung tâm trí và tư duy tích cực. Một tâm trí bị phân tán thì luôn lo lắng. Một tâm trí được tập trung vào một đối tượng tích cực thì sẽ được thư giãn nhiều hơn và tái nạp năng lượng nhiều hơn. Thư giãn tâm linh là một loại thư giãn sâu hơn, khi chúng ta trở nên hài lòng, là một người quan sát tách rời của cơ thể và tâm trí. Swami Vishnu-devananda tuyên bố rằng thoát khỏi sự đồng nhất mình với cơ thể, tâm trí, và ý niệm về cái tôi, là cách duy nhất đạt được trạng thái hoàn toàn thư giãn.

### 4. ĂN ĐÚNG

Dinh dưỡng và khẩu phần ăn đúng sẽ cung cấp nhiên liệu cho cơ thể và tâm trí mà không tạo nên những độc tố và những bệnh về tiêu hóa. Sử dụng tối đa thức ăn, không khí, nước và ánh sáng mặt trời là rất quan trọng. Có bằng chứng y khoa là một chế độ ăn chay trường cân bằng là cực kỳ lành mạnh và cung cấp mọi thứ cần thiết cho cơ thể. Chế độ chay trường của Yoga là sattvic (thanh khiết) và giúp làm tâm trí đầm xuống, và làm hé lộ tâm linh cũng như bồi bổ cơ thể.

Cơ thể cần thức ăn vì hai mục đích: làm nhiên liệu cung cấp năng lượng, và làm vật liệu để sửa chữa các mô cơ thể. Để sửa chữa và xây dựng các mô, cơ thể cần: 1. Đạm; 2. Đường; 3. Chất béo; 4. Chất khoáng. Các chất này được tìm thấy chiếm một tỉ lệ lớn trong các mô của rau củ nhiều hơn là trong mô của động vật. Các loại hạt vỏ cứng, đậu hạt, đậu trái, các sản phẩm từ đậu nành như đậu hũ, và sữa có chứa đạm. Lúa mì, lúa mạch, gạo và các loại ngũ cốc khác là nguồn đường tinh bột chính. Tất cả những thức ăn có đạm và dầu thực vật cung cấp chất béo, và nguồn cung cấp chính các chất khoáng vô cơ và vitamin là từ các loại trái cây và rau củ. Một chế độ ăn chay trường là một chế độ ăn tự nhiên, tươi mới và còn đầy đủ, đầy chất xơ và kiềm, sinh ra năng lượng, và dễ dàng hấp thu và tiêu hóa. Để duy trì một chế độ ăn sattvic, không bị những tác động của rajasic và tamasic,

tránh các chất kích thích và chất làm u uất như caffeine, rượu, thuốc lá, ma túy các loại, thức ăn quá cay, hành, tỏi, thức ăn nấu quá lửa, thức ăn cũ, thức ăn đông lạnh, thức ăn đóng hộp, nước ngọt và thức ăn chế biến công nghiệp, cũng như tất cả các loại thịt. Các tu sĩ Yoga tán thành chủ trương "ahimsa", quy tắc không bạo lực, không gây tổn thương và tôn trọng sinh mạng. Mọi thứ mà cơ thể và tâm trí chúng ta cần cho sự tăng trưởng đều có thể được cung cấp từ vương quốc của rau củ. Bằng cách tránh ăn thịt động vật, chúng ta nuôi dưỡng cơ thể ta một cách tự nhiên và lành mạnh.

Chế độ ăn chay trường giúp cho việc tập những tư thế Yoga vì cơ thể và các khớp trở nên mềm dẻo hơn. Chế độ ăn chay trường là một cách ngăn ngừa tuyệt vời bệnh tim, thấp khớp, béo phì, và là một bài thuốc hay cho nhiều bệnh mãn tính.

Đổi sang ăn chay trường có thể diễn ra từ từ khi ta thay đổi cuộc sống. Nó gồm không phải chỉ quyết định ngưng ăn thịt, mà còn là học một cách sống mới nữa bằng cách trở nên ý thức đến việc bạn nuôi dưỡng bản thân như thế nào. Nó bao gồm không phải chỉ nhận thức mình ăn những gì mà còn là mình ăn như thế nào nữa. Những tu sĩ Yoga chủ trương dành ra thì giờ để nấu ăn và ăn một cách có ý thức với một sự điều độ, có những bữa ăn phụ phù hợp giữa các bữa ăn chính cho phép lửa tiêu hóa hoạt động và tiêu hóa thức ăn. Việc ban phúc lành cho các bữa ăn cũng được khuyến khích nên làm để thiêng liêng hóa hành động ăn và để dâng lời cảm ơn lên Tạo Hóa. Ăn đúng còn gồm có nhịn ăn theo kỳ nữa để bộ tiêu hóa được nghỉ ngơi, thanh tẩy cơ thể và tâm trí, và làm cho tâm trí hiểu biết nhiều hơn, sattvic hơn, và có lợi nhiều hơn cho sự tập trung, trầm tư, và thiền định.

## 5. TƯ DUY TÍCH CỰC VÀ THIÊN ĐỊNH

Cũng giống như người lái xe hơi xoay sở sao cho anh ta về đến đích mà không bị tai nạn hay gặp sự cố, thì những tu sĩ Yoga cũng học quản lý tâm trí và những cảm xúc để giữ cho anh ta luôn tích cực. Những ý nghĩ tích cực thì mang lại năng lượng

và hỗ trợ cho sự tăng trưởng, trong khi những ý nghĩ tiêu cực thì làm cạn kiệt và hạn chế sự tăng trưởng. Chỉ với cách nhìn tích cực về bản thân mình thì người mới có thể duy trì cuộc sống thiền định vốn cuối cùng dẫn đến kiến thức trực giác và sức mạnh nội tâm (Xin xem Chương 7 và 9).



## Sống, Tự Do và Hạnh Phúc

*“Hạnh phúc đến từ bên trong, không phải đến từ bên ngoài”.*

-SWAMI SIVANANDA trong Bliss Divine

### Sống là gì?

Quan điểm của Yoga về sống: Swami Sivananda nói trong tác phẩm Bliss Divine về Sống như sau: “Sống là Đấng Tối Cao được biểu lộ ra ngoài.

Sống là vui, sống là tràn trề niềm phúc lạc của Tinh Thần Tối Cao”. Sống giống như dòng sông vậy. Tất cả các dòng sông đều chảy mãi miết cho đến khi chúng gặp biển cả và trở thành một vớ biển cả. Tương tự như vậy, chúng ta sẽ mãi miết tìm kiếm cho đến khi ta tìm được ta là ai. Swami Sivananda nói tiếp: Sống là một cuộc hải hành trên biển cả vô hạn của thời gian, nơi mà những cảnh tượng không ngừng thay đổi. Sống là một hành trình đi từ sự ô trọc đến thanh khiết, từ cảm ghét sang yêu thương tất cả chúng sinh, từ chết đến bất tử, từ sự thiếu sót đến hoàn hảo, từ nô lệ đến tự do, từ khác biệt đến đồng nhất, từ u mê đến thông thái bất diệt, từ đau đớn đến phúc lạc bất diệt, từ yếu đuối đến mạnh mẽ vô hạn. Sống là một cơ hội tuyệt vời được Đấng Tối Cao ban cho các con cái của Ngài để chúng tiến hóa lên như Ngài”.

Mục tiêu duy nhất của sống là quay về cội nguồn nơi mà từ đó chúng ta đến đây. Đối tượng duy nhất của sống là đạt được Sự Giác Ngộ Bản Ngã hay sự Tự Do tuyệt đối. Sống trong Tinh Thần Tối Cao là cuộc sống duy nhất thật và bất tử. Cuộc sống thời hiện đại thì hối hả và vội vã, có lo sợ, không an tâm, bệnh và luôn hành động thì không phải là cuộc sống thực. Một cuộc sống xa hoa vật chất, của cải và quyền

hành, không là mục tiêu sống. Sống như thế không nảy sinh được sự bình yên cho tâm trí và sự thanh thản cho tâm hồn.

Dục lạc thì giống như mật ong bị trộn lẫn với thuốc độc. Hưởng thụ dục lạc thì sẽ được hầu cận bởi những khuyết điểm, tội lỗi, sự đau đớn, sự gắn kết, những thói xấu và sự không yên nghỉ của tinh thần.

Sống trần tục thì đẩy những phiền muộn, đau đớn và trói buộc. Nó đẩy sự căm ghét, chỉ quan tâm đến bản thân, lo lắng, đánh nhau, cãi nhau, tuyệt vọng và chán chường. Có bao nhiêu con số không chẳng nữa thì cũng chẳng có giá trị gì trừ phi bạn thêm vào con số một trước chúng. Tương tự như vậy, giả sử bạn sở hữu cả thế giới này thì cũng không là gì cả nếu như bạn không nhắm đến một cuộc sống tâm linh. Hãy đi theo cuộc sống của linh hồn; bạn sẽ được làm cho trở nên thanh khiết và tự do. Sống nghĩa là theo đuổi Chân Lý và vượt qua những trở ngại bằng lòng can đảm. Niềm vui lớn nhất trong đời là sự một lòng sùng kính Thực Tại Tối Cao và thiền định với Thực Tại Tối Cao trong trái tim của mình.

Sống là chiến đấu cho lý tưởng. Đời là một trường học. Thế giới này là người thầy giỏi nhất của bạn. Mỗi kinh nghiệm đều có một bài học. Thế giới này là trường giỏi nhất để phát triển nhiều phẩm chất thánh thiện khác nhau như tính từ bi, tha thứ, khoan dung, tình yêu thương không giới hạn, sự rộng lượng, kiên nhẫn, ý chí mạnh, v.v... Hãy từ bỏ những bản chất thấp kém gồm tính ích kỷ, sắc dục, tức giận, căm ghét và hờn ghen.

#### **Cách chắc chắn thành công trong cuộc đời và ngộ ra Bản Ngã Đích Thực:**

Hãy tạo nên một cuộc sống luôn luôn vui tươi. Hãy hướng đến cuộc sống giản dị. Hãy hướng đến một cuộc sống chùng mực. Hãy hướng đến một cuộc sống gian khổ. Hãy sống ở hiện tại. Hãy quên quá khứ đi. Hãy thôi những hy vọng trong tương lai. Sống là quà tặng tuyệt vời nhất của bạn. Hãy sử dụng mọi giây phút một cách có lợi.

**Mọi sự sống là một:** Hãy nhìn sự sống như một khối tổng thể. Thực Tại Tối Cao hít thở trong tất cả mọi sự sống. Tất cả đều là một. Thế giới này là một mái nhà. Tất cả

đều là thành viên của gia đình nhân loại. Chia rẽ là chết. Hợp nhất là sống bất tử. Hãy vun trồng tình yêu thương không giới hạn. Hãy nhìn nhận sự đáng giá của người khác. Hãy phá bỏ tất cả những rào cản vốn chia cách con người với con người. Lúc ấy thế giới này sẽ là một thiên đường của cái đẹp, một thiên đường của sự bình yên và êm ả."

#### **Sống mà theo đuổi những ham muốn bên ngoài không bao giờ kết thúc và dẫn đến tuyệt vọng. Một cuộc sống như thế được miêu tả trong câu truyện này:**

Có một thiếu phụ sống trong một căn chòi lá không có điện. Bà làm rơi mất cây kim khi đang cố vá lại quần áo của bà và bà ra khỏi căn chòi để tìm kim một cách tuyệt vọng. Khi có người hỏi bà làm rơi kim ở đâu, bà trả lời, "Tôi làm mất nó trong nhà."

*"Thế sao bà lại đi tìm nó ở ngoài?"*

*Bà trả lời, "Vi trong nhà tối quá, ở ngoài này có ánh sáng!"*

#### **HẠNH PHÚC LÀ GÌ?**

Cũng giống như thiếu phụ kia, chúng ta thất bại trong việc tìm kiếm hạnh phúc từ trong ta và cứ liên tục đi tìm nó ở trên thế giới của những cảm giác. Chúng ta trở nên quá bồn chồn. Vì sao ta lại bồn chồn? Vì chúng ta nghĩ rằng mình có quá nhiều việc phải làm, có quá nhiều trải nghiệm phải trải qua. Chúng ta có quá nhiều ham muốn vì nghĩ rằng thỏa mãn những ham muốn thì sẽ có hạnh phúc. Nhưng chúng ta liên tục thấy là mình thất vọng một khi những ham muốn được thỏa mãn, để lại trong ta một sự trống rỗng và cảm giác không đầy đủ. Lúc đó chúng ta mặc nhiên lầm cho rằng đó là lỗi của món vật ấy và ta tiếp tục thay đổi đối tượng (giống như đổi chồng đổi vợ vậy mà vẫn không tìm ra một người hoàn hảo vì sự hoàn hảo là từ bên trong). Ta không nhận ra rằng quá trình này sẽ không bao giờ chấm dứt và ta không hiểu rằng vấn đề thực nằm trong tâm trí của ta vốn đang nhìn ra bên ngoài để có hạnh phúc.

Hạnh phúc là từ trong ta, nhưng ta lại đi tìm nó ở những đối tượng của cảm giác, của dục lạc. Yoga và thiền định giúp chúng ta làm dịu tâm trí lại, ngưng lại quá trình chạy đuổi theo những ham muốn, và nhìn vào nội tâm để tìm câu trả lời.

Thư giãn trong Yoga là một điều quan trọng. Thư giãn nghĩa là ngưng lại sự bồn chồn không yên và buông bỏ những sự gắn kết và những ham muốn của ta. Nó còn là dâng nộp bản thân hay đứng ra là chấp nhận bản ngã nội tâm của mình và nhận ra rằng tất cả đều đã hoàn hảo. Trong lớp Yoga, chúng ta kết hợp hít thở và thư giãn để giúp người học hướng vào nội tâm, thư giãn, chậm lại, và trở nên nhận thức về bản thân họ.

Có câu chuyện kể về một con khỉ thò tay vào lọ để lấy bánh. Nó nắm đầy một nắm tay bánh ngọt và cố kéo tay ra khỏi miệng lọ, nhưng tay nó bị mắc kẹt. Nó trở nên đau khổ và tuyệt vọng, nhảy nhót lung tung với cái tay bị kẹt trong lọ nhưng vẫn nắm chặt lấy bánh, nó không nhận ra rằng cách duy nhất để rút tay ra khỏi tình cảnh tuyệt vọng là bỏ bánh xuống. Cũng tương tự như thế, chúng ta cần buông bỏ những ham muốn của mình để ta có thể tận hưởng tự do và hạnh phúc vốn đã có ở đây rồi.

## TỰ DO LÀ GÌ?

Yoga quan niệm rằng tự do chỉ đạt được thông qua sự kỷ luật bản thân. Tự do thực sự là ngộ ra rằng ta là ông vua bên trong ta, là Atman bất tử, vốn là độc nhất chứ không bị chia rẽ làm hai. Sự tự do là quyền sinh ra đã có của con người. Tự do là đúng bản chất của Linh Hồn Bất Tử. Tự do là kiến thức, sự bình yên và niềm phúc lạc. Cái được gọi là tự do mà chúng ta hưởng thụ thực ra chỉ là sự lệ thuộc do làm nô lệ cho những ham muốn và tâm trí của ta. Bằng cách kỷ luật bản thân, chúng ta kiểm soát những sự phóng chiếu của tâm trí và tìm thấy tự do thực sự vốn là bản chất thực của chúng ta.

**Tự do giả:** Sống buông tuồng không phải là sự tự do hoàn hảo. Bạ đầu ăn đó, bạ đầu ngủ đó, lang thang không mục đích, ăn nói lung tung, làm vua, chúa giàu có thừa mứa, hoặc sở hữu vô số của cải không phải là tự do. Trốn tránh trách nhiệm không phải là tự do. Sự lệ thuộc vào vật chất sẽ không cho bạn một hạnh phúc hoàn hảo, một sự tự do hoàn hảo.

Sự tự do chân chính không phải chỉ là tự do chính trị hay kinh tế. Sự tự do chân chính là quyền cai trị chính bản thân mình. Đó là Tự Do của Linh Hồn. Chỉ có thể đạt được sự tự do chân chính thông qua những chặng đường chậm và đau đớn. Sự tự do chân chính là tự do thoát khỏi vòng sinh tử. Tự do chân chính là thoát khỏi những tấm lưới của da thịt và

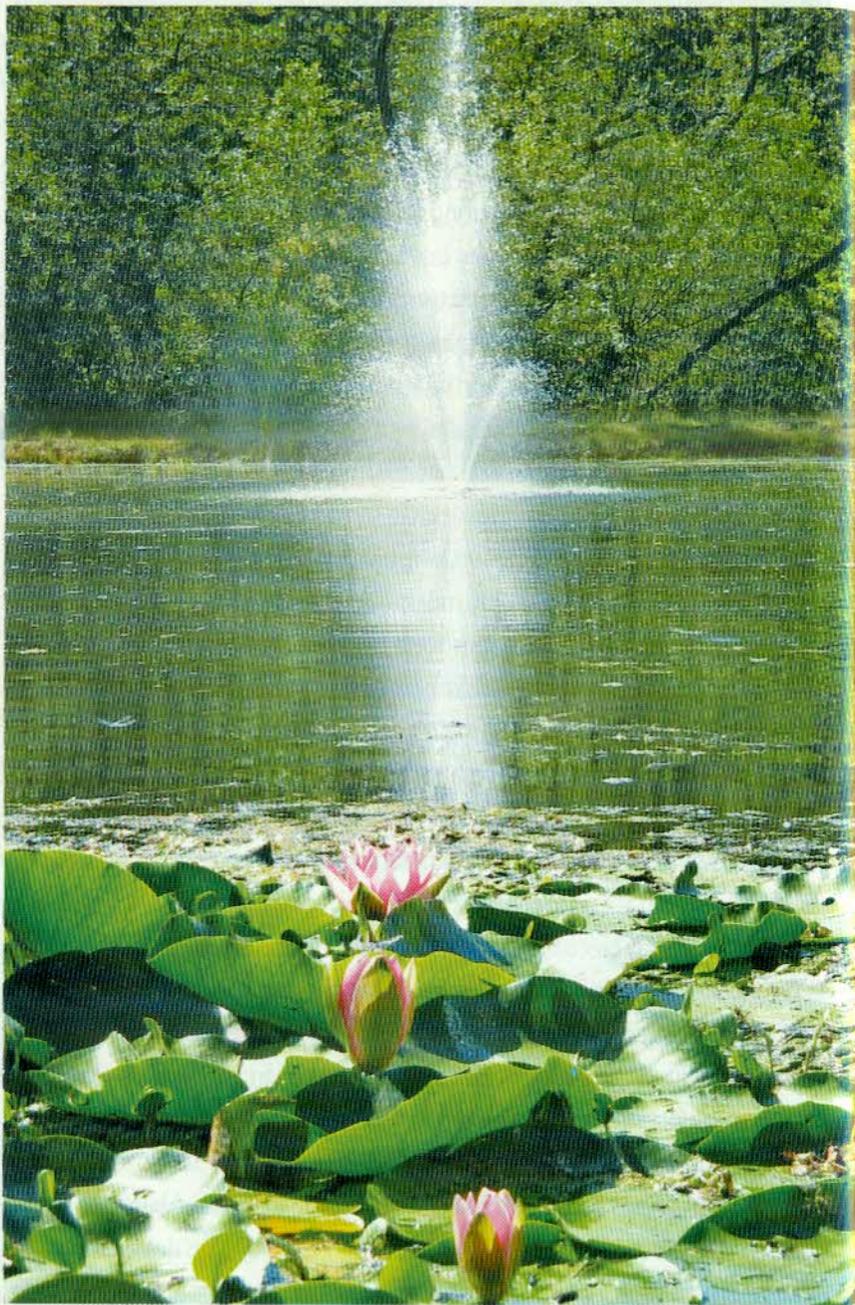
tâm trí. Tự do chân chính là thoát khỏi sự trói buộc của nghiệp (karma). Tự do chân chính là thoát khỏi những dục vọng, những ham muốn, những thích và ghét, sự gắn kết, sắc dục, tức giận, tham lam, v.v... Tự do chân chính là sự đồng hóa mình với Ý Thức Tối Cao.

**Nguyên nhân của ràng buộc:** Tâm trí là nguyên nhân của ràng buộc và sự giải thoát của con người. Một tâm trí xem trọng cái tôi của mình là nguyên nhân của ràng buộc. Không có tâm trí sẽ không có ràng buộc. Tâm trí tưởng tượng, qua sự hiểu biết sai, là linh hồn ta bị giam giữ và đóng đố trong cơ thể này, và từ đó nó xem như linh hồn bị trói vào những ràng buộc. Một tâm trí không xem trọng cái tôi của mình là cội rễ của Moksha-hay sự giải thoát. Bạn đã tạo nên những ràng buộc của riêng bạn thông qua những dục vọng, sự gắn kết, chủ nghĩa cá nhân và những thèm khát; bạn kêu khóc cho sự giải thoát. Sự gắn kết là vũ khí hữu hiệu nhất của Maya (ảo tưởng vũ trụ). Trước hết là gắn kết với cơ thể vật chất, sau đó tất cả những sự gắn kết khác xuất hiện, gắn kết với cơ thể, thức ăn, vợ, con, bạn, v.v... Sự chăm lo và lo lắng là bất tận. Con người tự mình tạo nên những mối lo này. Chẳng đổ lỗi cho ai được.

Khi không có 'tôi' hay chủ nghĩa cá nhân, có sự giải thoát. Giải thoát là khi tâm trí không bị gắn kết với bất kỳ đối tượng nào. Ràng buộc là khi tâm trí thèm muốn hay đau khổ vì bất cứ điều gì, chối bỏ hay chấp nhận bất cứ điều gì, cảm thấy tức giận hay hạnh phúc vì bất cứ điều gì. Sự giải thoát là buông bỏ sự ràng buộc của cái tôi nhỏ bé và những dục vọng, những thèm muốn của nó.

**Sự Giải thoát:** Hãy biết bản chất thánh thiện đích thực của bạn. Bạn là những con sư tử, không phải là những con cừu. Có chuyện kể về một con sư tử con lớn lên giữa bầy cừu, nó nghĩ rằng nó là một con cừu. Nó cứ kêu be be như một con cừu cho đến khi một con sư tử khác đến và đưa nó đến dòng sông để nó tự xem hình ảnh của mình trên mặt nước. Con sư tử cừu đã nhầm tưởng nó là con cừu, cho đến khi nó nhìn thấy nó giống như con sư tử kia và nhận ra bản chất thật của nó là sư tử. Sau đó, lần đầu tiên nó gầm lên như một con sư tử, giải thoát nó ra khỏi quan niệm sai về bản thân mình.

Mục đích của Yoga là giải thoát bản thân mình ra khỏi tất cả những khái niệm giả hiệu về chính mình và nhận ra Bản Ngã bất tử của mình.



## Mạnh Khỏe, Ba Cơ Thể và Ba Guna

“Chớ buông mình theo Tamas và Rajas, hãy bám chặt vào Sattva”.

-SWAMI SIVANANDA

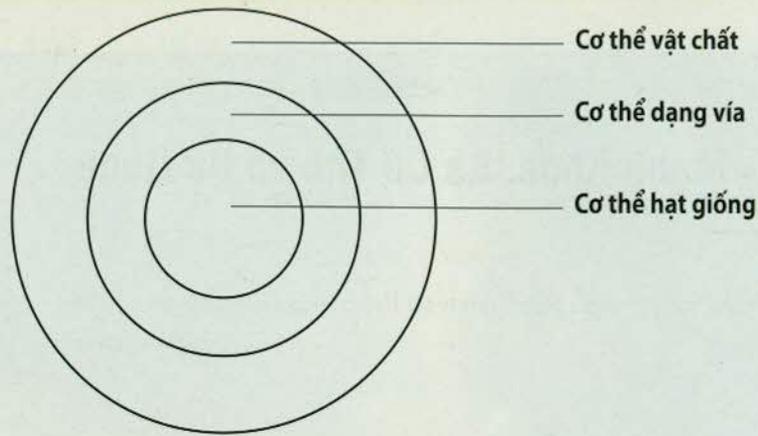
**MẠNH KHỎE LÀ GÌ?** Swami Sivananda nói trong *Bliss Divine* (tạm dịch *Phúc Lạc Thánh Thiện*), “Mọi con người là tác giả của sự khỏe mạnh hay bệnh tật của chính mình. Bệnh là kết quả của sự không vâng theo những quy luật không miễn trừ một ai, vốn điều hành cuộc sống. Những quy luật của sự khỏe mạnh là những luật của Thiên nhiên.

Tài sản đầu tiên là sức khỏe. Nó là tài sản lớn nhất trong tất cả các tài sản. Nó là nền tảng của tất cả những đức hạnh. Bạn nên khỏe mạnh về cơ thể lẫn tinh thần và cuối cùng là sự khỏe mạnh về tâm linh”.

### BA CƠ THỂ

#### BA CHIẾC XE CỦA LINH HỒN

Trong Yoga chúng tôi nói rằng ta có ba cơ thể: cơ thể vật chất, cơ thể dạng vía, và cơ thể hạt giống; Chúng ta cần phải chăm sóc cả ba cơ thể này. Chúng là những chiếc xe của linh hồn. Cũng như ở trái cam, chúng ta có vỏ bọc bên ngoài, các múi cam bên trong, và ruột hay hạt cam. Cơ thể vật chất thì như vỏ cam, cơ thể dạng vía thì như múi cam, và cơ thể hạt giống thì như hạt cam. Atman hay Ngã thì vượt lên khỏi ba cơ thể này và được nói là chủ nhân của ba cơ thể và độc lập đối với chúng. Có ba cấp độ khỏe mạnh, tương ứng với ba cơ thể: khỏe mạnh thể chất, khỏe mạnh tinh thần và khỏe mạnh tâm linh.



## 1. Cơ thể vật chất

Khỏe mạnh thể chất là khi tất cả các cơ quan hoạt động đúng đắn dưới sự kiểm soát thông minh của tâm trí. Một người hạnh phúc ăn ngon, ngủ ngon, tiêu hóa tốt, vui vẻ và năng suất lao động cao. Người ấy sống cuộc đời chừng mực theo đúng quy luật của Thiên nhiên. Người ấy có sự tôn trọng bản thân và tôn trọng Thiên nhiên.

Cơ thể vật chất được tạo nên bởi năm chất thô trong thiên nhiên: đất, nước, lửa, khí (gió) và khí thượng tầng (ether). Ta có thể nói là cơ thể vật chất là vỏ bọc thức ăn, vốn do thức ăn tạo nên, và sẽ tan rã quay trở về dây chuyền thức ăn. Ngã không phải là cơ thể này; cơ thể vật chất này chỉ là chiếc xe của Bản Ngã. Cũng cùng ý nghĩa này, chúng ta có thể lái một chiếc Mercedes đắt tiền màu đỏ, được chế tạo ở Đức, nhưng nó không biến ta thành người Đức, hay có màu đỏ, hay đáng giá vài mươi ngàn đô-la được. Chúng ta liên tục mắc sai lầm nghiêm trọng là nhầm lẫn bản thân ta với cơ thể ta và chống những tính chất của cơ thể lên bản thân ta: nam, nữ, trẻ, già, đẹp, xấu, da trắng, da đen hay da vàng... Cơ thể này trải qua những thay đổi liên tục từ lúc còn bé cho đến khi trưởng thành, đến khi già, cuối cùng là chết. Thế nhưng linh hồn không bị ảnh hưởng. Kinh Bhagavad Gita nói rằng linh hồn vứt bỏ cơ thể như vứt một bộ quần áo cũ và mặc bộ mới. Nếu bạn xem lại những tấm hình

đã chụp bạn vào những giai đoạn khác nhau của sự phát triển cơ thể của bạn, từ cơ thể của trẻ sơ sinh, đến một đứa trẻ, đến một thiếu niên, và một người trưởng thành, bạn có thể thấy bằng chứng. Nhìn vào những cơ thể khác nhau này và những gương mặt khác nhau này, bạn vẫn có thể tuyên bố "Đây là tôi", "Đây là tôi", ..., thế nhưng cái "tôi" này chẳng dính dáng gì với những cái cơ thể hoàn toàn khác nhau ấy. Để bổ sung cho sự tranh luận, cứ bảy năm thì tất cả các tế bào của cơ thể thay đổi một lần vậy mà chúng ta vẫn giữ nguyên một nhân dạng căn bản trong những thay đổi ấy. Sự tách ra khỏi cơ thể là nền tảng của mọi tầng khỏe mạnh.

## 2. Cơ thể dạng vía

Cơ thể dạng vía, cũng được gọi là cơ thể vi tế (không nhìn thấy bằng mắt thường), do vỏ bọc năng lượng tạo nên (vỏ bọc prana – dương khí), tâm trí, những cảm xúc, trí tuệ và cái tôi. Một vỏ bọc thì giống như một cái bao thơ hay một tấm màn vốn che mờ tầm nhìn của Ngã. Tập Yoga giúp gỡ bỏ tấm màn che hoặc nhìn xuyên qua tấm màn và mang lại sự sáng rõ của tầm nhìn.

Vỏ bọc prana thì giống như bao thư bằng khí thượng quyển, như quang sáng của ta vậy, phát ra từ cơ thể vật chất của ta, do prana tạo nên. Vì thế nên bạn có thể linh tính nhận ra sự có mặt của một ai đó trong một căn phòng, hoặc sự vắng mặt của họ, từ chất lượng prana mà chúng ta cảm thấy ở trong phòng. Chúng ta có thể chụp ảnh cơ thể dạng vía bằng phương pháp chụp Kirlian chẳng hạn và nhìn thấy tình trạng khỏe mạnh của vỏ bọc prana của ta. Vỏ bọc prana được chuyển vượt hẳn lên trên thông qua pranayama và ăn uống đúng cách.

Vỏ bọc tâm trí là một lớp vỏ vi tế của tâm trí, những cảm xúc và những cảm giác của giác quan. Nó là cái nhà kho chứa tất cả những ý nghĩ và những kinh nghiệm trong quá khứ của ta, cũng như các bản năng và những cảm xúc thấp hèn của ta. Cái tâm trí này có thể tích cực hay tiêu cực. Nếu tiêu cực, nó co cụm lại, và được thể hiện ra như một sự tắc nghẽn năng lượng. Nếu tích cực, nó nở ra và đẩy prana và ánh sáng. Vỏ bọc tâm trí này có thể được siêu vượt lên trên qua sự tư duy tích cực, tập trung và thiền định. Chúng ta đạt được sự khỏe mạnh tâm trí khi ta có sự tập

trung, quân bình, điềm đạm và tích cực, và khi tâm trí thoát khỏi ham muốn, nghiện ngập, khi nó là sattvic.

Vỏ bọc trí tuệ là bộ phận lý luận, phân biệt và ra quyết định của chúng ta. Trí tuệ hay lý trí có thể được dùng một cách tích cực hay tiêu cực để phục vụ cho cái tâm trí thấp hèn và những dục vọng của ta. Vỏ bọc trí tuệ có thể được nhìn xuyên qua (hiểu biết cao hơn trí tuệ) bằng cách tự vấn "Tôi là ai?", bằng sự phân biệt giữa sự thật và ảo ảnh, cuối cùng là bằng thiền định.

'Cái tôi' (ego) là một cách hiểu sai về bản thân (bản ngã) đem lại tinh thần chia rẽ cho nên chúng ta cần khắc phục nó để được khỏe mạnh về sức khỏe, tinh thần, và tâm linh. Cái tôi – ego có thể được gột sạch bằng cách thực tập phục vụ không vì bản thân, bằng tình yêu thương rộng khắp đất trời, và bằng câu hỏi "Tôi thật sự là ai?"

### 3. Cơ thể hạt giống:

Cơ thể hạt giống là lớp nằm sâu ở bên trong hơn của bản thân chúng ta, là nơi trải hạt giống của sự u mê của ta và là nơi ta tàng trữ những hạt giống về nghiệp của mình. Điều này có nghĩa là trừ phi ta gột bỏ được hạt giống của sự u mê của ta thì ta mới không lặp lại những lỗi giống nhau, những hành động giống nhau, và những phản ứng giống nhau, hết đời này sang đời khác. Sự khỏe mạnh tâm linh lộ dạng khi ta hiểu ra nguyên nhân của sự u mê. Sự u mê này chịu trách nhiệm cho những khổ sở của ta, và ta nên học cách đứng tách ra khỏi những thói quen gây nên nghiệp của mình. Chúng ta trở nên nhận thức được sự Ý Thức vốn nằm bên dưới tất cả những hiện tượng và tất cả những hoàn cảnh. Cơ thể hạt giống còn được biết là vỏ bọc phúc lạc do nó gắn kể với Atman hay Linh Hồn Bất Tử.

## BA GUNA

VIỆC HIỂU RA CÁC TÍNH CHẤT SẼ

ĐƯA ĐẾN SỰ KHỎE MẠNH HAY BỆNH TẬT

Có ba tính chất trong thiên nhiên, được gọi là ba Guna:

1. **Tamas** là tính ù lì, trơ lì, tầm tối và u mê. Nếu tâm trí là tamas thì người đó sẽ lười biếng, u uất, và tiêu cực. Thức ăn tamas và lối sống tamas dẫn đến các thứ bệnh và những tắc nghẽn trong dòng chảy của prana.
2. **Rajas** là tính năng nổ, đam mê, hành động, chủ nghĩa cá nhân, và sự buông thả. Nếu tâm trí là rajas, người đó sẽ có tính đam mê, hay cạnh tranh, bận rộn với những hoạt động mà mình phải là trung tâm, và đẩy những ham muốn. Trong số những nguyên nhân khác, sự dư rajas gây nên stress. Thức ăn rajas và lối sống Rajas còn có thể mang lại sự không hài hòa và những bệnh bắt nguồn từ sự rối loạn dòng chảy prana.
3. **Sattva** là tính chất thanh khiết, quân bình, kiến thức, thông thái và có kỷ luật. Tâm trí sattva thì sáng tỏ, tập trung, hài hòa và có sự kết nối (với bản thân và với người khác). Thức ăn sattva, bầu bạn sattva, và những môi trường sattva mang lại sự khỏe mạnh.

Cơ thể khỏe, tâm trí khỏe và tâm linh khỏe, là sattva. Cuộc sống yoga mang lại tính chất Sattva cho cơ thể, tâm trí, và tâm linh. Thực hành Yoga mang lại sự sáng tỏ, tập trung, sự được nối kết, tính điềm đạm, sự hài hòa, trực giác và cuối cùng là sự khỏe mạnh.

Thực hành năm điểm của Yoga sẽ làm tăng Sattva, loại bỏ Tamas, và làm dịu Rajas để cho cuộc sống của ta không bị thay nhau trôi sụt. Tamas giống như một tấm màn dày phủ lên ý thức của ta. Rajas thì như một sự liên tục phóng chiếu những ý tưởng tạo nên sự gây khúc, đứt đoạn, phân chia, ngăn cách, và xung đột. Sattva thì như một hồ nước trong mà bạn có thể nhìn thấy một hình phản chiếu như thật của chính bạn.



Phản chiếu

## Tâm Trí, Bí Mật của Nó và Cách Kiểm Soát

“Chinh phục tâm trí quả thực rất khó; nhưng không phải là không được.  
Vì thế hãy cố gắng và cố gắng, hết lần này đến lần khác,  
cuối cùng bạn sẽ thành công”.

-SWAMI SIVANANDA trong *Bliss Divine* (Phúc Lạc Thánh Thiện)

TÂM TRÍ Ở TRONG CƠ THỂ DẠNG VÍ, và không thể nhìn thấy bằng mắt thường và mạnh mẽ. Tâm trí là công cụ để chúng ta tiếp nhận thực tại. Giống như cặp mắt kính mà bạn dùng để nhìn, những khiếm khuyết hay vết ố của kính sẽ khiến bạn nhìn thấy những khiếm khuyết ở bên ngoài và sẽ nhuộm màu những gì bạn nhìn thấy. Trong *Bliss Divine* (tạm dịch *Phúc Lạc Thánh Thiện*) Swami Sivananda có nói về tâm trí như sau: “Sự hoạt động của tâm trí là nguyên nhân của tất cả những vẻ bề ngoài. Chừng nào còn tâm trí thì sẽ còn tất cả những sự khác nhau như lớn và nhỏ, cao và thấp, thấp kém và ưu việt, tốt và xấu, v.v... Nhưng người nghĩ thì khác với ý nghĩ. Tâm trí quá lắm chỉ là tài sản của bạn và nó ở bên ngoài bạn như tay chân bạn, quần áo bạn mặc và căn nhà bạn đang ở vậy.

### VÌ SAO TA CẦN KIỂM SOÁT TÂM TRÍ?

Ta tiếp nhận thông tin của bên ngoài như thế nào thì thực ra đó là một sự phản chiếu chất lượng và sự điều kiện hóa của tâm trí ta mà thôi. Nếu ta giận dữ thì ta sẽ tìm ra lý do để giận dữ về bất kỳ chuyện gì. Nếu ta u uất, mọi sự đều có vẻ u uất, v.v... Toàn bộ thế giới này là ở trong tâm trí ta. Chúng ta có cảm giác là thế giới này là một nơi rộng lớn và ta không kiểm soát nó được. Chúng ta cảm thấy mình là nạn nhân của quá nhiều điều. Yoga giúp chúng ta lấy lại sự sáng suốt và sức mạnh bằng cách giúp ta kiểm soát tâm trí. Tiến trình đi vào bên trong để tìm câu trả lời có nghĩa

là tìm ra sự điều kiện hóa của trạng thái tâm trí của mình và điều chỉnh nó cho hợp với thực tế, nhờ đó đưa chúng ta đến một cái nhìn thật về bản thân mình và về thực tại, và giải thoát ta ra khỏi cái nhìn méo mó và những ảo tưởng.

Để có thể kiểm soát tâm trí, ta phải tách mình ra khỏi nó và biết rằng tâm trí không phải là ta mà chỉ là công cụ của ta mà thôi. Cũng giống như mây che khuất mặt trời có thể khiến ta nghĩ rằng mặt trời không có ở đó, nhưng nếu ta biết rằng mặt trời luôn ở đó thì ta có thể cảm thấy là sự tối đen hay lạnh lẽo chỉ là tình trạng tạm thời. Tâm trí có thể trải qua những tình trạng khác nhau nhưng bạn có thể làm cho nó thay đổi nếu như bạn không tin rằng những gì bạn nhìn thấy hay cảm thấy lại chính là bạn. Bạn luôn tách mình ra và biết rằng tâm trí không phải là bạn. Thay vì nói, "Tôi tức giận", bạn nói, "Có sự tức giận trong tâm trí tôi". Thay vì nói, "Tôi ghét người này", bạn nói, "Có sự ghét bỏ trong tâm trí tôi". Yoga, bằng cách làm cơ thể và tâm trí chậm lại, giúp bạn vun trồng tiến trình tách mình ra này.

Giờ thì chúng tôi sẽ cho các bạn một số những ẩn dụ để giúp bạn hiểu cơ chế hoạt động của tâm trí và để nhận biết tâm trí của riêng bạn. Vì chúng ta không nhận thức sự hoạt động của tâm trí nên ta trở thành nạn nhân của nó. Học để biết tâm trí hoạt động như thế nào cũng giống như học lái xe hơi vậy, nhờ đó ta có thể dẫn dắt tâm trí mình thay vì để tâm trí mặc sức tàn phá mà không có sự kiểm soát của ta.

1. Tâm trí như một hồ nước; nó liên tục có những sóng của các ý nghĩ. Swami Sivananda nói tâm trí "ra sức tàn phá" thông qua sức mạnh của những biến động, trôi sụt. Vì thế nên những người thiên định mới phấn đấu làm dịu xuống những sóng của ý nghĩ bằng sự tập trung. Một hồ nước trong không sóng có thể cho bạn một hình phản chiếu chân thực về chính bạn (tâm trí sattvic); một hồ nước có sóng làm méo mó hình phản chiếu (tâm trí rajasic); một hồ nước đục bùn sẽ không cho phép bạn nhìn thấy rõ (tâm trí tamasic).
2. Tâm trí như một con khỉ say rượu; nó rất 'quậy' và nhảy nhót lung tung. Swami Sivananda nói tâm trí có những thói quen lang thang. Nó muốn sự

đa dạng. Những ý nghĩ thì không có trật tự và lằng xằng, không có nhiều sự liên tục và tập trung. Biết như vậy và ta nên học giữ cho tâm trí tập trung nhiều hơn.

3. Tâm trí như một con ngựa hoang; nó không thích bị thuần hóa mà muốn đi theo đường của riêng nó. Giống như một đứa trẻ hư hỏng hay một con thú được huấn luyện tồi, tâm trí không thích bị huấn luyện và đi theo ý thích của riêng nó, chống lại những nỗ lực kiểm soát nó. Vì thế, mình phải dịu dàng với tâm trí và từ từ chiếm được sự tin cậy của nó để hướng nó đi theo đường đúng.
4. Tâm trí như một thiếu nữ e thẹn, nó thích giấu mình và không bị nhìn thấy. Khó mà vén mở những bí mật của tâm trí vì nó không dễ gì chịu hợp tác. Tuy nhiên, một khi ta có thể nhìn thấy nó là như thế nào rồi thì cái tâm trí nào động ấy sẽ tự nó lắng dịu xuống.
5. Tâm trí như một cái máy hát đĩa; nó có những rãnh và những thói tật. Tâm trí mọi người đều bị quy định đặc biệt bởi những kinh nghiệm trước đây và những thói quen. Có khi cái đĩa nhạc bị xước và phát ra tiếng nhạc rất tệ - như trong trường hợp những mẫu thói quen xấu của ta cứ lặp đi lặp lại - chúng ta đôi lúc cần phải giúp nhắc cây kim đĩa lên và đổi sang rãnh của thói quen tích cực hơn.
6. Tâm trí như một cái quạt quay tít; nó có thể chuyển động rất nhanh và bạn không thể phân biệt được những ý nghĩ, nhưng những ý nghĩ có thể có hại cho bạn. Vì vậy mà, trong Yoga, chúng tôi học làm chậm những sóng của suy nghĩ lại thông qua những asanas (tư thế), pranayama (kỹ thuật hít thở) và quan sát bản thân để chuyển đổi những mẫu rập khuôn của ý nghĩ. Ẩn dụ này còn cho thấy là khi tâm trí được tập trung thì sẽ mạnh mẽ như thế nào; một người tập trung có thể có vẻ như không làm gì cả nhưng thực ra tâm trí của người ấy cực kỳ năng động.

7. Tâm trí liên quan đến cơ thể; vì thế nếu bạn làm vững tư thế (asana) của bạn, bạn làm vững tâm trí. Tập asana là cách tốt nhất để bắt đầu kiểm soát tâm trí.
8. Tâm trí liên quan đến hơi thở; vì thế nếu bạn làm dịu xuống hơi thở của bạn và kiểm soát prana (pranayama), bạn kiểm soát tâm trí. Hơi thở giống như gió tạo nên những sóng trên mặt hồ nước; khó mà kiểm soát được sóng, nhưng nếu không có gió, sẽ không có sóng.
9. Tâm trí liên quan đến các giác quan; kiểm soát các giác quan sẽ làm tâm trí dịu xuống và kiểm soát tâm trí có thể làm giảm tác động của sự kích thích các giác quan vốn làm xao động tâm trí. Nếu tâm trí giữ được sự tập trung, các giác quan sẽ không hoạt động do các giác quan không thể hoạt động nếu không có sự hợp tác của tâm trí. Ý ở đây là chúng ta không hẳn là nạn nhân của những chi phối của giác quan và chúng ta có những cách để thoát khỏi sự cám dỗ của những giác quan.
10. Tâm trí, dù nhanh, nhưng chỉ có thể mỗi lần nghĩ đến một ý nghĩ mà thôi; nếu bạn cảm thấy căng thẳng quá, chỉ cần mỗi lúc làm một việc thôi. Đây là một ý quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu sự tập trung là gì, và vì sao ta cần tập trung vào một ý nghĩ tích cực, như một mantra chẳng hạn, nhằm giảm stress và lo âu.
11. Tâm trí hoạt động với tên gọi và hình thù; bản thân tâm trí bị giới hạn do nó chỉ hoạt động được khi kèm với từ ngữ và hình ảnh. Vì vậy nên chúng ta dùng từ ngữ hay hình ảnh để tập trung vào; chúng ta hiểu rằng từ ngữ và hình ảnh là cách hữu hạn dùng để biểu lộ thực tại vốn vượt quá tầm hiểu biết của tâm trí. Thế giới này như chúng ta biết chỉ là thế giới của những tên gọi và những hình thù, và còn có một thực tại vượt quá khỏi nó. Thực tại ấy có thể được cảm nghiệm chỉ khi nào chúng ta vượt lên khỏi tâm trí.

12. Tâm trí hoạt động bằng sự liên tưởng. Chúng ta có thể dùng xu hướng liên tưởng này của tâm trí để loại trừ những suy nghĩ không hữu ích và gia tăng những suy nghĩ hữu ích.

Yoga là môn khoa học tâm trí, Yoga bao gồm sự làm việc với ba tầng của tâm trí: tiềm thức, hữu thức và siêu thức. Những tu sĩ Yoga muốn làm sạch tiềm thức (những bản năng và những cảm xúc), sử dụng trọn vẹn tầng hữu thức (trí tuệ, lý trí) và phát triển siêu thức (trực giác, linh tính). Việc này có thể đạt được qua Yoga và thực hành thiền định.



ANULOMA VILOMA (PRANAYAMA)

## PRANA và KUNDALINI

*“Yoga, dùng phương pháp Pranayama, có thể hấp thu năng lượng từ nguồn bất tận vốn hiện hữu ở đằng sau, dùng năng lượng này để tiến bộ nhanh về tâm linh, và trong một thời gian ngắn có thể đạt được sự hoàn hảo cao nhất”.*

-SWAMI VISHNU-DEVANANDA trong The Complete Illustrated of Yoga

### PRANA LÀ GÌ?

Prana là năng lượng của sự sống vốn ở khắp nơi trong vũ trụ. Nó có mặt khắp nơi. Prana là sự nối liền cơ thể vật chất với cơ thể dạng vía. Sự chết diễn ra khi prana vốn đang hoạt động trong cơ thể vật chất được rút về cơ thể dạng vía. Hơi thở là sự biểu hiện ra bên ngoài của prana, lực sống. Hơi thở thì lộ hình. Prana thì không lộ hình. Bằng sự tập kiểm soát hơi thở lộ hình, bạn có thể kiểm soát Prana không lộ hình ở bên trong. Mục tiêu của pranayama là kiểm soát prana. Nếu bạn kiểm soát được prana, bạn có thể kiểm soát tất cả những lực trong vũ trụ, tâm trí và thể chất.

Nếu prana có mặt ở khắp nơi, sao chúng ta đôi khi thấy mình không đủ prana? Lý do là ta không biết cách tái nạp prana cho bản thân, và chúng ta tiêu xài prana nhiều hơn là tái cung cấp prana. Nếu bạn bị thâm hụt prana, bạn bắt đầu bị bệnh. Bắt đầu là stress và kết thúc là bệnh của cơ thể. Nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy một sự tác động qua lại mạnh mẽ giữa stress về cảm xúc và tâm trí đối với các bệnh thể chất, gồm cả ung thư.

## TÁI NẠP PRANA BẰNG CÁCH NÀO?

Có 5 cách cung cấp prana cho hệ thống:

1. Qua chất thổ: thức ăn thiên nhiên, sống trong thiên nhiên, đi bộ trên đất, ngấm cây cỏ, đi chân đất. Người sống ở các thành phố lớn có thể mất prana do làm việc và ngủ trong những tòa nhà bằng bê-tông cốt thép, đi trên vỉa hè xi-măng, đi bằng xe hơi hay tàu điện ngầm, không có nhiều cây xanh chung quanh, và ăn thức ăn nhanh một cách vội vã...
2. Qua chất thủy: uống nước suối, bơi ở sông hay biển. Tránh uống nước ngọt, rượu bia, nước uống có caféin vì những thứ này tiêu hao prana nhiều hơn là cung cấp.
3. Qua chất hỏa: prana được cung cấp nhờ ở trong nắng và ăn những thức ăn có chứa ánh nắng mặt trời.
4. Qua chất khí: đây là cách quan trọng nhất để nhận prana, qua việc hít thở không khí trong lành. Tránh những nơi đông đúc và ô nhiễm, tránh hút thuốc lá, v.v...
5. Qua chất khí thượng quyển: prana được cung cấp khi ta ở trong một bầu không khí suy nghĩ tích cực bởi vì ý nghĩ được chuyển tiếp qua khí thượng quyển. Ở những nơi đông người như các thành phố, trạm tàu điện ngầm, bệnh viện, bạn thậm chí nhiều suy nghĩ tiêu cực vốn làm cạn prana của bạn. Ngược lại, nếu bạn ở trong ashram, các thiền viện, tu viện, đền chùa, nhà thờ, nơi thiên nhiên ít người bạn tự động cảm thấy khỏe vì bầu không khí ý nghĩ ở những nơi đó là tích cực và điềm tĩnh.

## CHÚNG TA CẦN PHẢI LÀM GÌ VỚI PRANA?

Ai cũng cần cung cấp dồi dào Prana để được khỏe mạnh và để cung cấp năng lượng cho những hoạt động hằng ngày của ta, hơn nữa khi ta là những yogi, chúng ta cần prana để tiến tới trong con đường tâm linh.

Các tu sĩ Yoga (Yogi) đang phấn đấu để:

1. Tăng và trữ prana cho sự tiến hóa về tâm linh (bằng cách thực hành pranayama và lối sống yoga).
2. Bảo tồn prana (học cách không phí phạm prana qua những lo lắng, suy nghĩ chuyện vô ích và nói chuyện tào lao, những hoạt động không mục đích, quá sức buông thả theo những dục lạc).
3. Quân bình prana (biết quân bình năng lượng, tinh thần và cảm xúc của ta và tránh sự cực đoan).
4. Chuyển hướng prana (dùng prana vào những mục đích tích cực, qua những hành động không vì bản thân, niệm ca, v.v...)
5. Thanh tẩy prana (qua pranayama và qua việc ta biết lựa chọn và biết ý thức về những ảnh hưởng prana tới ta tùy vào môi trường, bạn bè, hành động, tu sĩ yoga phấn đấu để nâng cao lên sóng rung những suy nghĩ của họ bằng thanh tẩy và nâng cao prana của chính mình).

## CƠ THỂ DẠNG VÍA

Chúng ta có 72.000 nadis, hay kinh mạch, vốn tuần hoàn prana đi khắp cơ thể. Thực hành các asana giúp phân bổ prana, và giải phóng những tắc nghẽn năng lượng; pranayama giúp làm cân bằng prana và còn làm tăng nguồn cung cấp nữa.

Tư duy tích cực giúp làm tăng những suy nghĩ tích cực trong tâm trí, và nhờ đó tạo nên prana tích cực trong hệ thống.

Thiền định giúp ta nối kết với nguồn cung cấp vô hạn prana trong vũ trụ.

### Chakra (luân xa), Kundalini và Sự Tiến Hóa Tâm Linh

Có bảy chakra trong cơ thể dạng vía: Muladhara chakra, Swadhisthana chakra, Manipura chakra, Anahata chakra, Vishudha chakra, Ajna chakra và Sahasrara chakra. Những trung tâm năng lượng này đại diện cho những trạng thái ý thức và trú đóng dọc theo kinh mạch Sushumna, đây là kinh mạch trung tâm tương ứng với cột sống của ta. Ida và Pingala là hai kinh mạch có dòng prana chảy trong đó trước khi chuyển vào Sushumna. Khi prana chảy qua Ida và Pingala, cá nhân ấy trải nghiệm nhị nguyên (hay những cặp đối lập như nóng và lạnh, sướng và khổ, lên cao và xuống thấp, v.v...) Điều này có nghĩa là sự trải nghiệm của ta là bất toàn và rời rạc và kết quả kèm theo chúng là sự khốn khổ. Có nhiều tài liệu nói về cách ảnh hưởng và kiểm soát luân xa nhưng những quan niệm ấy không đúng với lý thuyết cổ điển. Những chakra đại diện cho những tầng ý thức và việc mở các luân xa đòi hỏi phải có một sự chuyển hóa trong ý thức và không phải chỉ là thay đổi năng lượng bên ngoài.

Sushumna Nadi được mở ra và kích hoạt chỉ khi đã có sự thanh lọc. Vào lúc đó, Kundalini Shakti được đánh thức.



## THANH LỘC ĐỂ ĐÁNH THỨC KUNDALINI

Sự thanh lọc diễn ra chỉ khi cá nhân ấy có tính không ích kỷ, thanh khiết, sattvic, quân bình và khao khát được ngộ ra Đấng Tối Cao. Các nadi bị ô trọc khi cái tôi (ego) hoạt động tạo nên những dục vọng. Sự thanh lọc diễn ra thông qua Karma Yoga, phục vụ Guru, Bhakti Yoga, các cách thức của Hatha Yoga như pranayama và kriyas, thiền định, tư duy tích cực và tự đặt câu hỏi đúng "Tôi là ai?" để phân biệt giữa thật và giả.

Sự đánh thức nguồn năng lượng cao cả và huyền bí Kundalini không thể diễn ra bằng sức mạnh bên ngoài hay chỉ bằng một mình kỹ thuật mà thôi, hay vì tham vọng hay ham muốn của cá nhân. Cho nên người thực hành Yoga cần phải kiên nhẫn và cải thiện bản thân mình mà không kỳ vọng điều gì. Có rất nhiều sự hiểu nhầm về Kundalini; hầu hết người ta chỉ muốn đi tắt và muốn biểu diễn ra bên ngoài những sức mạnh siêu nhiên. Cái tâm trí tình cảm của chúng ta thích mơ mộng chứ không thích chấp nhận kỷ luật để thay đổi bản thân ta.

Kundalini là năng lượng tâm linh vũ trụ nằm ngủ ở đáy xương sống tại luân xa Muladhara trong cơ thể dạng vía. Kundalini là tiềm năng tâm linh vũ trụ hiện diện trong mọi người ở trạng thái còn ngủ. Sự đánh thức dậy Kundalini đòi hỏi phải có kỷ luật và sự thanh lọc trong tất cả các lãnh vực. Swami Vishnu-devananda nói rằng ở nơi đâu có sức mạnh siêu nhiên, sự thông thái hay kiến thức, chắc chắn phải có ít nhất một phần sự biểu hiện ra bên ngoài của Kundalini.

Để kết luận, chúng ta phải biết là kiến thức lý thuyết của nhiều loại prana, pranayama và các chakra là để giúp cho các tu sĩ Hatha Yoga biết con đường họ đi, nhưng bản chất của con đường tâm linh không phải chỉ là kỹ thuật. Swami Sivananda biên soạn Yoga tổng hợp để có một sự thanh lọc hoàn chỉnh tất cả các lãnh vực trong cuộc sống. Khi sự thanh lọc diễn ra, Kundalini sẽ tự động được đánh thức. Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, và Raja Yoga là một và là như nhau, cho dù mỗi nhánh có sự nhấn mạnh khác nhau một chút. Chúng đều là một phần của Ashtanga Yoga (Yoga tám nhánh - xem Chương 10).



SWAMI VISHNU-DEVANANDA

## Sức Mạnh của Ý Nghĩ và Tư Duy Tích Cực

*“Trong suy nghĩ có chứa một sức mạnh. Sức mạnh này rất vi tế, nhưng có thật, và nó cực kỳ uy lực. Dù người nghĩ có nhận thức ra hay không, anh ta liên tục chuyển đi và nhận lại những suy nghĩ...*

*Những suy nghĩ kiểm soát cuộc sống chúng ta, định khuôn tánh tình của ta, ảnh hưởng số phận, và tác động đến những người khác.*

*Khi sức mạnh tiềm ẩn của suy nghĩ được nhận ra, sẽ bắt đầu sự tăng trưởng lớn lao về tâm linh trong cá nhân người đó; một bước tiến vĩ đại cho cá nhân loại”.*

-SWAMI VISHNU-DEVANANDA trong Thiên Định và Mantra

### Ý NGHĨ LÀ GÌ?

Ý nghĩ là một lực hay năng lượng mạnh mẽ vốn có thể xây đắp và hủy diệt. Ý nghĩ là có thực. Chúng ta cần nhận thức được bản chất của những ý nghĩ của ta nhằm cải thiện cuộc sống và luôn thiên định và cuối cùng là ngộ ra bản chất tích cực hoàn hảo của ta. Những ý nghĩ tiêu cực giống như các độc tố do tâm trí sản sinh và không được thanh lọc. Chúng chỉ là những triệu chứng tạm thời, không phải là chính chúng ta.

Ý nghĩ, dù không thể nhìn thấy, là nguồn gốc của hành động và thế giới vật chất. Chúng ta đã sai lầm khi nghĩ rằng thế giới vật chất của những vật thể, những đối tượng thì thật hơn là thế giới của suy nghĩ. Những vật thể, đối tượng, là sự hiện hình của những ý nghĩ như đạo đường của Sivananda chẳng hạn, đã bắt nguồn từ những ý nghĩ của Swami Vishnu-devananda.

Ý nghĩ có những tần sóng của sóng khác nhau. Những ý nghĩ tích cực hay những ý nghĩ Sattva có tần sóng cao hơn và những ý nghĩ tiêu cực có tần sóng thấp hơn. Chúng ta liên tục bơi trong một đại dương của những ý nghĩ, thu hút một số ý nghĩ nào đó và loại bỏ những ý nghĩ khác, tùy thuộc vào chất lượng những suy nghĩ ta có trong tâm trí. Cách tốt nhất để cải thiện cuộc sống của ta là liên tục giữ những ý nghĩ tích cực trong tâm trí ta và có thể thay đổi những ý nghĩ tiêu cực thành tích cực.

Hãy cẩn thận về những tác động của ý nghĩ. Chúng ta cần phải cẩn thận với những ý nghĩ chung quanh ta, nó tác động đến sự suy nghĩ của ta. Hãy cố gắng chi giao du với những người bạn tích cực, sống và làm việc trong những môi trường tích cực, ở trong thiên nhiên và dự những buổi Yoga tu dưỡng tinh thần để đưa tâm trí về lại những ý nghĩ tích cực. Hơn nữa, cố gắng học những kỹ thuật nội tâm để giữ cho tâm trí ở tần sóng cao, thay vì là nạn nhân của môi trường, chúng ta sẽ trở thành những tác nhân cho những thay đổi tích cực. Làm bạn với những người thông thái là cách dễ nhất và công hiệu nhất để suy nghĩ của ta chuyển sang tích cực hơn. Sự bầu bạn này gọi là Satsanga, làm bạn với những người thông thái. Khi bạn sống trong một ashram (đạo đường) do những người thầy đã giác ngộ thành lập, bạn đang ở trong Satsanga. Những sóng rung của tất cả các bài niệm ca, những lời dạy và tất cả những suy nghĩ tốt của người đến thăm hay sống trong ashram vẫn còn lưu mãi trong bầu không khí ý nghĩ và chúng sẽ giúp bạn. Giống như bạn tẩy sạch ô nhiễm khi tắm trong một hồ nước thanh khiết vậy. Nếu bạn lúc nào cũng lẫn lộn trong những môi trường ý nghĩ bị ô nhiễm, bạn sẽ nhặt lấy những ý nghĩ tiêu cực mà bạn thường không có.

Ý nghĩ tạo nên số phận. Ý nghĩ có xu hướng tự lặp lại, một ý nghĩ hay một cảm giác tiêu cực có thể trở thành một thói quen, và một ý nghĩ tích cực cũng có thể tạo nên một nhân cách hay tính cách của bạn. Từ đó chúng sẽ ảnh hưởng đến số phận trong tương lai của bạn. Vậy nên nhớ số phận bạn là trong tay bạn, nếu bạn biết cách kiểm soát những ý nghĩ.

Một người cần phải có trách nhiệm với những ý nghĩ của mình vì những ý nghĩ của người đó tác động đến thế giới vô hình của những ý nghĩ, và sau đó thế giới vô

hình của ý nghĩ lại tác động đến môi trường tập thể của những người chung quanh bạn, một cách tích cực hay tiêu cực. Sự suy nghĩ tiêu cực của tập thể có thể tạo nên chiến tranh, trong khi sự suy nghĩ tích cực của tập thể, như nhóm chúng ta ở đây đang ngồi trong ashram, niệm ca và thiền định, gởi đi những tần sóng tích cực đến toàn thế giới.

Ý nghĩ có tính tức thì. Vậy nên tác động của nó cũng là tức thì, siêu vượt lên khỏi không gian và thời gian. Nó nhanh hơn nhiều so với bất kỳ siêu máy tính nào hay đường truyền internet nào. Chỉ bây giờ, các nhà khoa học và các triết gia mới bắt đầu khám phá sức mạnh của những ý nghĩ-chẳng hạn như Tiến sĩ Emoto, một khoa học gia người Nhật, đã làm mẫu biểu diễn sức mạnh của ý nghĩ và những cảm xúc đối với nước. **Do cơ thể chúng ta được cấu tạo nên bởi khoảng bảy mươi phần trăm là nước**, bạn có thể tưởng tượng một môi trường ý nghĩ tiêu cực có thể tác động lên chúng ta như thế nào.

## NHỮNG KỸ THUẬT TƯ DUY TÍCH CỰC

1. Trước hết, hãy để ý đến bản chất của ý nghĩ tiêu cực. Học nhận ra bản chất ý nghĩ của bạn và đánh giá mức độ quan trọng của nó bằng cách xem nó thường xuyên diễn ra trong tâm trí bạn đến chừng nào. Nghiên cứu những ý nghĩ khác nhau-ví dụ như, biết là những ham muốn không được đáp ứng là gốc rễ gây nên tức giận sẽ giúp bạn giữ bỏ cơn giận ấy bằng cách bỏ đi những ham muốn từ gốc. Sợ là do sự gắn kết, v.v...
2. Hãy thuyết phục rằng không đáng để giữ ý nghĩ tiêu cực trong tâm trí lâu thêm một chút nào nữa vì nó sẽ trầm trọng hơn, giống như cảm lạnh có thể phát triển thành cúm hay viêm phổi nếu bạn không quan tâm đến nó.
3. Cố thử nhiều cách khác nhau để thay đổi ý nghĩ (xem Hộp Dụng Cụ Ý Nghĩ, trang kế tiếp). Biết rằng bạn là bác sĩ của riêng bạn và bạn có thể cứu bạn bằng cách thay đổi những ý nghĩ. Cũng biết rằng bạn có sự lựa chọn; một cách thôi có thể không hiệu quả, nhưng những cách khác sẽ có hiệu quả.

Bạn nên hiểu rằng cách bạn ưa chuộng nhất có thể không phải là cách thích hợp cho hoàn cảnh đó. Cuối cùng, nên nhớ rằng ý nghĩ không phải là bạn và nó hay thay đổi. Hãy tự cho phép bạn linh động và không kẹt vào một kiểu suy nghĩ hay kiểu phản ứng quen thuộc nào đó.

4. Những cách của Yoga cổ điển- bốn con đường (Chương 3) và năm điểm (Chương 4) luyện cho bạn cách phòng ngừa những ý nghĩ tiêu cực; một tâm trí sattva thì sẽ tự động tích cực. Bạn có thể phát triển những thái độ tích cực để phản ứng với những hoàn cảnh tiêu cực, và nhờ đó chuyển đổi khuôn khổ tâm trí của bạn.

### HỘP DỤNG CỤ Ý NGHĨ

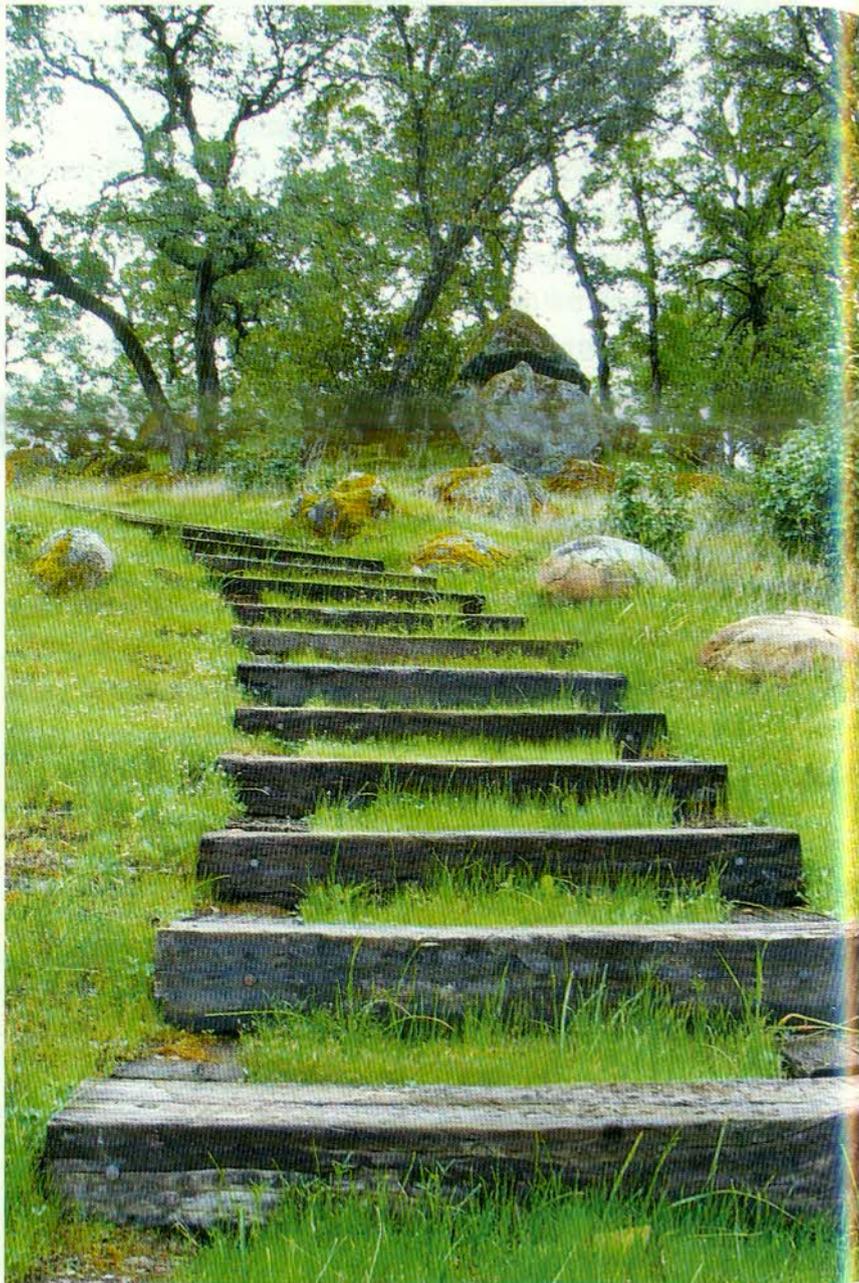
Ai cũng có sức mạnh chuyển đổi những ý nghĩ của họ từ tiêu cực sang tích cực. Do ý nghĩ có tính tức thì, cần phải chuẩn bị những dụng cụ khác nhau nằm trong tâm tay của mình để thay thế một ý nghĩ tiêu cực bằng một ý nghĩ tích cực. Thay thế ngay thì tốt chứ đừng chờ quá lâu vì suy nghĩ tiêu cực ấy sẽ trở nên trầm trọng hơn qua thời gian do sức mạnh của sự lặp lại.

Những con đường của Yoga cổ điển đề ra vài kỹ thuật cho tư duy tích cực:

- a. Đi theo trường phái tư duy của Bhakti Yoga, một đệ tử sẽ thực hành niềm tin và sự dâng nộp bản thân theo ý muốn của Đấng Tối Cao. Anh ta tin rằng, "Mọi việc xảy ra luôn là điều tốt nhất", và tự nhủ, "Không phải ý tôi, là ý của Đấng tối Cao, và tôi thuận theo ý của Đấng tối Cao". Anh ta thực hành niệm ca và niệm mantra bằng lòng sùng kính cũng như phấn đấu để nhìn thấy Đấng Tối Cao trong mọi sinh linh và trong Thiên nhiên.
- b. Từ Raja Yoga chúng ta học một số kỹ thuật làm việc trực tiếp với tâm trí của ta:
  - Thay những ý nghĩ tiêu cực bằng những ý nghĩ ngược lại

- Dừng đứng trước những ý nghĩ tiêu cực
- Làm thăng hoa, chuyển hướng, hay thay đổi những ý nghĩ tiêu cực thành những ý nghĩ ít có hại hơn
- Chỉ tập trung tâm trí vào ý nghĩ tích cực mà thôi
- Thực hành mường tượng bản thân bạn kèm theo những đức tính tích cực mà bạn tìm kiếm
- Lặp đi lặp lại những lời có ích khẳng định bản thân
- Luôn giữ một thái độ vui vẻ
- Cần thận đừng nôn nóng khi đang thử thay đổi, thay mỗi lần một ý nghĩ
- Luôn dè chừng trước sự việc là một ý nghĩ tiêu cực sẽ mang đến bầu đoàn của nó, và rằng một ý nghĩ tích cực sẽ mang lại cả một đoàn những ý nghĩ vốn sẽ nâng bạn lên
- Ở trong Satsanga hay bầu bạn tích cực.

- c. Từ quan điểm của Karma Yoga, Karma Yogi liên tục nhắc nhở anh ta, trong khi đang hành động, rằng, "Tôi không phải là người làm, tôi chỉ là công cụ. Tôi dâng những kết quả công việc của tôi," và, "Tôi làm hết sức mình, và tôi làm bổn phận của mình."
- d. Từ góc nhìn triết lý của Jnana Yoga, Jnana Yogi nhắc anh ta, "Tôi chỉ là một người làm chứng thầm lặng đối với việc này, mọi việc chẳng qua chỉ là ảo ảnh; mọi việc dù thế nào cũng đang thay đổi, chuyện này rồi sẽ qua thôi; tôi là Bản Ngã của tất cả, do đó không ai có thể làm tổn thương tôi hay lấy mất bất kỳ thứ gì của tôi; tôi là Sat Chit Ananda - Ý Thức thanh khiết, Phức Lạc tuyệt đối, vì thế không điều gì có thể chạm đến tôi. Chúng ta là Một, người này là chính bản thân tôi, cả thế giới này là bản thân tôi". Bằng cách nghĩ như vậy, Yogi loại bỏ nguyên nhân gốc rễ của tất cả những tiêu cực và luôn tách bạch, nhận thức nhưng không phản ứng.



ĐỐI SIVA Ở SIVANANDA ASHRAM YOGA FARM

## Tám Nhánh của Yoga

*“Thoạt đầu trong sự tu tập (Sadhana) của bạn, bạn sẽ chạm mặt với nhiều khó khăn khác nhau. Bạn sẽ không ý thức được bất kỳ một tiến bộ tâm linh nào mà chỉ ý thức được những thất bại trong những cố gắng thử thiền định của bạn, những chướng ngại bạn gặp phải, những khiếm khuyết và nhược điểm của bạn”.*

-SWAMI SIVANANDA trong Sivananda Upanishad

RAJA YOGA LÀ CON ĐƯỜNG CỦA sự phân tích và kiểm soát tâm trí một cách có hệ thống. Được Patanjali Maharishi tổng hợp, Raja Yoga còn được biết là Ashtanga Yoga, vì những thực hành của nó có thể được chia làm tám nhánh. Hatha Yoga, Kundalini Yoga, và Mantra Yoga tất cả đều là những phần của Raja Yoga. Mục tiêu là kiểm soát Chitta vrittis, hay những sóng của ý nghĩ, và nhờ đó đạt được trạng thái siêu ý thức của tâm trí, mục tiêu cuối cùng.

Tám nhánh là:

### 1. YAMAS - những điều không làm

- a. **Ahimsa:** không bạo lực, không gây thương tích. Ăn chay là một phần của thực hành ahimsa. Ví nhân Ấn Độ, thánh Gandhi nổi tiếng về thực hành ahimsa
- b. **Satya:** thành thật, không nói dối
- c. **Bramacharya:** giảm dục, thanh lọc và làm thẳng hoa năng lượng tinh dục
- d. **Asteya:** không trộm cắp, không tham lam, không thèm thuồng.
- e. **Aparigraha:** không hám của, không nhận của hối lộ hay của biếu xén.

### 2. NIYAMAS - những điều nên làm

- a. **Saucha:** sự thanh khiết (bên ngoài và bên trong)

- b. **Santosha:** sự mãn nguyện
- c. **Tapas:** sống khổ hạnh, sống giản dị, thanh bạch
- d. **Swadhyaya:** học kinh sách
- e. **Ishwara Pranidhana:** thờ phụng Vạn Vật Tối Cao, dâng nộp cái tôi riêng rẽ.

**3. ASANA** - thể vững (xem Chương 15). Để theo đuổi tâm linh, cũng như bất kỳ sự theo đuổi nào khác trong đời, rất cần có một cơ thể khỏe và mạnh. Một tâm trí vững vàng bao hàm một cơ thể vững vàng.

**4. PRANAYAMA** - kiểm soát năng lượng sống.

**5. PRATYAHARA** - thu các giác quan về từ những đối tượng bên ngoài.

**6. DHARANA** - tập trung tâm trí vào một đối tượng ở bên ngoài hay một ý tưởng trong tâm, đến mức loại bỏ tất cả những ý nghĩ khác.

**7. DHYANA** - thiền được định nghĩa là một dòng chảy không bị đứt đoạn của ý nghĩ về Sự Thật Tối Cao đến mức loại trừ những tri giác khác của giác quan.

**8. SAMADHI** - trạng thái siêu ý thức.

Lưu ý là Yamas và Niyamas tạo thành một nền móng đạo đức cho sự thực hành Yoga, loại bỏ sự hoài nghi ra khỏi tâm trí, và giúp giảm sự bồn chồn và sự không yên. Asana, Pranayama và Pratyahara là những thực hành thuộc bên ngoài, trong khi Dharana, Dhyana và Samadhi được xem là những thực hành bậc cao của nội tâm.

Dù là tám điều này theo một thứ tự của tiến trình phát triển tu tập Yoga từ đơn giản đến cao cấp, người tu tập không phải chờ hoàn hảo đạo đức trước khi tập tập trung và thiền định. Thực ra, tất cả các giai đoạn đều liên quan với nhau. Chẳng hạn như, một người không thể thiền được nếu như người ấy không có một thể ngồi tốt và sở hữu một sự êm nhẹ nào đó của hơi thở, nhờ đó mà đạt được một sự chú tâm vào nội tâm, loại bỏ hết những chuyện khác.

Thực hành tập trung là sự thực hành đạo đầu cho thiền định. Tập trung là giữ lấy một suy nghĩ trong tâm trí trong một thời gian. Tập trung mang lại uy quyền cho tâm trí và làm cho tâm trí trụ tại một điểm, nhờ đó cho phép sự bình yên và hạnh phúc tỏa sáng. Tập trung ngụ ý sự phấn đấu và bền chí mang tâm trí trở lại sự chú tâm.

Tập trung vào một đối tượng ở bên ngoài như ánh sáng một ngọn nến chẳng hạn (Tratak) thì dễ hơn tập trung nội tâm vào một ý tưởng trừu tượng. Có nhiều bài tập cho sự tập trung; chẳng hạn như, cho phép tâm trí nghĩ đến một chủ đề và mọi điều có liên quan đến chủ đề đó và không một điều nào nằm ngoài chủ đề. Tâm trí như một con cừu bị cột vào cọc và phải chuyển động trong một vòng tròn nhỏ hơn. Càng ít suy nghĩ trong tâm trí, bạn càng nhiều bình yên hơn. Càng có nhiều suy nghĩ, bạn càng ít bình yên hơn. Tập trung thì giống như tập hợp những tia của tâm trí lại và ứng dụng chúng cho một chủ đề nào đó. Cũng giống như khi ta gom những tia sáng mặt trời lại qua một thấu kính thì có thể đốt cháy một tờ giấy, hoặc gom nước của một con suối vào hồ thủy điện có thể sản xuất ra điện, Yogi phấn đấu có ít suy nghĩ hơn, để những suy nghĩ còn lại trong tâm trí sẽ đạt được uy quyền và sự giác ngộ.

Một người tập trung thì năng suất lao động cao hơn nhiều, làm việc hiệu quả hơn nhiều, và bình yên hơn nhiều, trong khi đó một người bị phân tán tâm trí thì làm việc không đến nơi đến chốn, liên tục thay đổi để tài, và chẳng bao giờ làm cho xong một việc bất kỳ.

Qua sự tập trung, tâm trí di chuyển qua các trạng thái, và với các trạng thái này, phát triển nhiều bình yên và hạnh phúc hơn. Có năm trạng thái của tâm trí tập trung:

1. Trạng thái dờ dẩn - không hạnh phúc và bị u uất, trầm cảm
2. Trạng thái rơi vãi tứ tung của tâm trí - không hạnh phúc và không nghỉ yên
3. Trạng thái được tập hợp lại của tâm trí - tâm trí êm dịu hơn và có năng suất hơn
4. Trạng thái chú tâm vào một điểm của tâm trí - tâm trí gắn đến trạng thái thiền định
5. Sự hoàn toàn chìm đắm của tâm trí - tâm trí mất cả nó.

Sự đóng góp chính của Raja Yoga là kiến thức về tâm trí và cách nào khai thác những sức mạnh của tâm trí cho mục đích cao cả hơn. Tâm Lý Yoga là kiến thức về tâm trí nhằm đưa tâm trí vượt lên trên.



LÀM KARMA YOGA TẠI SIVANANDA ASHRAM YOGA FARM

## Karma và Karma Yoga

### Hành Động và Yoga của Hành Động

*“Bước đầu tiên trên con đường tâm linh  
là phục vụ không vì bản thân cho Nhân Loại”*

-SWAMI SIVANANDA trong Sivananda Upanishad

### KARMA LÀ GÌ?

Karma (nghiệp) theo nghĩa đen là “hành động”. Hành động luôn có kèm theo kết quả của hành động. Luật của karma (luật nhân quả) là luật của hành động và hành động đáp trả lại, vốn được minh họa bằng câu nói nổi tiếng “Gieo gì, gặt nấy”, và cũng là luật vay trả vốn giải thích rằng “những gì chúng ta đang nhận là kết quả của những gì ta đã làm trong quá khứ”. Không có chuyện ngẫu nhiên, tình cờ. Công, tội, danh dự, hay ô nhục; bất kỳ chuyện gì xảy ra trong đời đều là kết quả của karma.

Triết lý của karma (nghiệp) là nền móng của tất cả các phái tư duy triết học phương Đông, đạo Hindu và đạo Phật. Hiểu luật này áp dụng vào cuộc sống như thế nào giúp ta tâm linh hóa cuộc sống của ta và tiến bộ.

Được hiểu là có ba loại karma-nghiệp: nghiệp quá khứ, nghiệp hiện tại và nghiệp tương lai. Ba loại nghiệp này liên quan lẫn nhau: nghiệp hiện tại là kết quả của những nghiệp quá khứ, và là sự phản ứng của ta đối với quá khứ, và sẽ quyết định những nghiệp trong tương lai. Cơ thể này và tâm trí này chẳng là gì khác ngoại trừ là kết

quả của nghiệp quá khứ. Những dấu ấn của nghiệp quá khứ này có xu hướng tự sinh sôi và quyết định những hoàn cảnh và những chọn lựa của ta. Việc chúng ta phản ứng như thế nào trước những chuyện đã xảy ra quyết định liệu ta có học những bài học tâm linh hay không. Phần còn lại của những gì còn cần phải học sẽ biến thành một tình huống khác sau này.

Karma-nghiệp không tốt cũng không xấu. Từ quan điểm của Atman, hay linh hồn, karma là cái cột ta vào bánh xe sinh tử. Mục tiêu của Yogi là phá vỡ sợi xích của nghiệp và giải thoát anh ta ra khỏi tất cả những ràng buộc do sự u mê tâm linh gây ra. Sự giải thoát khỏi karma này diễn ra từ từ, vì cá nhân cần phải học nhiều bài học ở đời và phải thu thập nhiều kinh nghiệm để cá nhân người đó thực sự hiểu được Chân Lý. Chân Lý Sự Thật là điều duy nhất có thể trả tự do cho anh ta.

### **Karma Yoga là gì?**

"Karma Yoga là Sự Dâng Hiến Không Tính Toán tất cả những hoạt động bên ngoài lẫn bên trong như một tế vật cho vị Chúa Tể của Tất Cả Hành Động, dâng cúng cho Đấng Bất Tử vốn là Chủ Nhân của tất cả những năng lượng và những khổ hạnh của Linh Hồn." –BHAGAVAD GITA

"Công việc được làm với một thái độ đúng thì trở nên được thánh hóa; trở thành một hành động thiêng liêng."

"Một cuộc đời thánh hóa hành động không vì bản thân sẽ trở thành một cuộc đời thánh thần." –SWAMI SIVANANDA

Do cuộc sống của ta là kết quả của hành động – karma, cuộc đời của ta nằm trong chính tay nó chiếc chìa khóa dẫn đến sự giải thoát. Ý ở đây là tâm linh hóa cuộc sống và những hành động để ta được tự do. Vấn đề ở đây là chúng ta rất gắn kết với những hành động và những việc làm của ta; chúng ta liên tục đồng hóa ta với những hành động và nhận lấy sự tự hào trong những việc chúng ta đang làm. Cái tôi của chúng ta được đầu tư quá nhiều vào những tài năng, những

thành tựu, sự tự hào về kiến thức và những hoạt động của ta. Hãy tách ra khỏi những hành động để thấy chính ta và những hành động của ta trong một ánh sáng khác hẳn. Sự tự do và sự giải phóng tâm linh của ta nằm trong sự vun bồi tinh thần Karma Yoga.

### **KARMA YOGA, CẦN LÀM NHƯ THẾ NÀO?**

#### **1. Thái độ đúng**

Không phải những gì bạn làm sẽ được tính đến mà là thái độ trong khi làm việc mới quyết định đó là một việc làm hay là Karma Yoga (nghĩa là một việc làm mang lại sự ràng buộc hay sự giải thoát). Làm việc là thờ phụng. Swami Sivananda khuyên các bạn là bạn nên, "Giao đôi tay bạn cho công việc và giữ tâm trí bạn cố định vào Gót Sen của Đấng Tối Cao."

#### **2. Ý định, động cơ đúng**

Đây cũng giống như thái độ đúng; không phải việc bạn làm gì là quan trọng mà là động cơ của bạn nằm sau công việc ấy mới là quan trọng. Động cơ của bạn nên được thanh khiết. Swami Sivananda nói, "Con người nói chung dự tính nhận thành quả việc làm của mình trước khi bắt tay vào bất cứ việc gì. Tâm trí bị đóng khung đến mức nó không thể nghĩ đến bất kỳ một loại công việc gì mà không đòi sự đền đáp hay tương thưởng. Một người ích kỷ không thể làm một việc phục vụ nào. Anh ta sẽ cân đong đo đếm công việc bằng ngang với tiền. Phục vụ không vì bản thân là điều không hề được biết đến đối với anh ta."

Hãy xem ví dụ về hai cô gái đang chết đuối. Hai thanh niên lập tức nhảy xuống cứu hai cô. Một người nhảy xuống cứu để có thể hỏi cưới cô gái. Còn chàng trai trẻ kia chỉ nói, "Tôi đã làm bốn phận của mình. Đấng Tối Cao đã cho tôi một dịp để phục vụ và nâng cao bản thân tôi." Hành động bên ngoài cùng như nhau, nhưng động cơ trong lòng là khác hẳn.

### 3. Làm bổn phận của bạn (Swadharma)

Thông thường, bổn phận đặc thù nào đó của ta trong cuộc sống có hàm ý đến "Swadharma", nghĩa là "bổn phận tâm linh của chính thân". Thực hiện bổn phận thì giải thoát linh hồn, còn không thực hiện bổn phận thì giữ linh hồn trong sự ràng buộc. Hãy thực hiện bổn phận theo đúng với giai cấp xã hội và tình hình cuộc sống của bạn, vốn được tạo nên bởi các guna hay các tính chất do bản chất một người sinh ra. Bổn phận cao cả nhất là đối với Đấng Tối Cao, Người Cư Ngụ Bên Trong, đó là bổn phận ta phải tự sáng mở để tiến bộ tâm linh.

### 4. Làm hết mình

Bạn làm việc gì, hãy làm hết mình. Bạn sẽ gây nên tội nếu bạn không làm hết sức mình. Nếu bạn biết có một cách phục vụ tốt hơn thì bạn phải tận dụng nó. Bạn không thể ngần ngại do sợ phải tốn nhiều công sức hay sợ bị chê bai, chỉ trích. Đừng làm việc một cách cầu thả do chẳng ai theo dõi bạn hay do công việc ấy không phải cho bạn. Hãy nỗ lực hết mình. Hãy cố sức làm những việc mang lại tối đa lợi ích và tối thiểu điều hại. Luôn cố tích góp công đức mọi lúc. Hãy làm Karma Yoga càng lúc càng thường xuyên bởi nó sẽ giúp tăng nhanh việc bạn trả những món nợ nghiệp của bạn. Không một chút thời gian nào bị mất đi cả.

Swami Sivananda có nói: Bạn chỉ có thể nâng người khác lên cao khi bạn đã nâng được bản thân mình lên cao. Một tù nhân chẳng thể nào giải thoát cho những tù nhân khác."

### 5. Không màng kết quả

Đấng Tối Cao mới là Người Làm. Bạn không phải là Người Làm; bạn chỉ là công cụ mà thôi. Bạn không biết ý định và kế hoạch của Đấng Tối Cao. Đấng Tối Cao là diễn viên (nên nhớ là Ngã không bao giờ hành động, còn Đấng Tối Cao và Vũ Trụ thì có hành động). Chỉ là ba gunas (tính chất) đang diễn trò. Cách để ngộ

ra Chân Lý này là liên tục làm việc chỉ là để cho chính nó và không màng đến kết quả, tốt hay xấu.

Chính sự ham muốn đối với hành động mới trói buộc cá nhân. Tôi là người làm là một cách hiểu sai. Chính sự tách ra khỏi hành động (Tôi chỉ là công cụ là cách hiểu đúng) mới làm tiêu tan những hạt giống của nghiệp.

Dừng dưng với kết quả cũng có nghĩa là dừng dưng với chính loại công việc đó. Không có việc nào là cao sang hay thấp hèn. Đừng bám chặt vào công việc của bạn và hãy sẵn sàng từ bỏ nó khi cần thiết. Hãy nhớ là Karma (hành động hay nghiệp) là luôn luôn hoạt động. Bạn sẽ luôn bị lôi cuốn đến những việc mà bạn cần phải học.

### 6. Nhìn thấy Đấng Tối Cao trong Tất Cả

Hãy làm cho người khác những điều mà bạn muốn người khác làm cho mình. Hãy yêu thương láng giềng của bạn như yêu thương bản thân bạn. Hãy điều chỉnh, thích nghi, và dung chứa. Hãy chịu đựng sự xỉ nhục, chịu đựng sự xúc phạm. Hãy thống nhất trong sự đa dạng. Chúng ta tất cả đều là những bộ phận của cùng một thân thể. Hãy thực hành khiêm tốn trong hành động. Hãy tinh thức, đừng đánh mất mình trong quyền lực, danh vọng, tiếng tăm, sự ca tụng, và sự chỉ trích.

### 7. Tuân theo kỷ luật của công việc

Mọi kinh nghiệm của công việc đều có điều gì đó để dạy cho bạn. Hãy cố làm hết sức của mình và những bài học công việc của bạn sẽ rất phong phú. Mỗi công việc gồm có nhiều yêu cầu, nhiều đòi hỏi khác nhau về mặt thời gian, mức độ tập trung, những kỹ năng hay kinh nghiệm, tình cảm, sức lực, và ý chí.

### 8. Những phẩm chất cần có của một Karma Yogi

"Một Karma Yogi không nên bị vướng vào sắc dục, tham lam, tức giận, và chủ

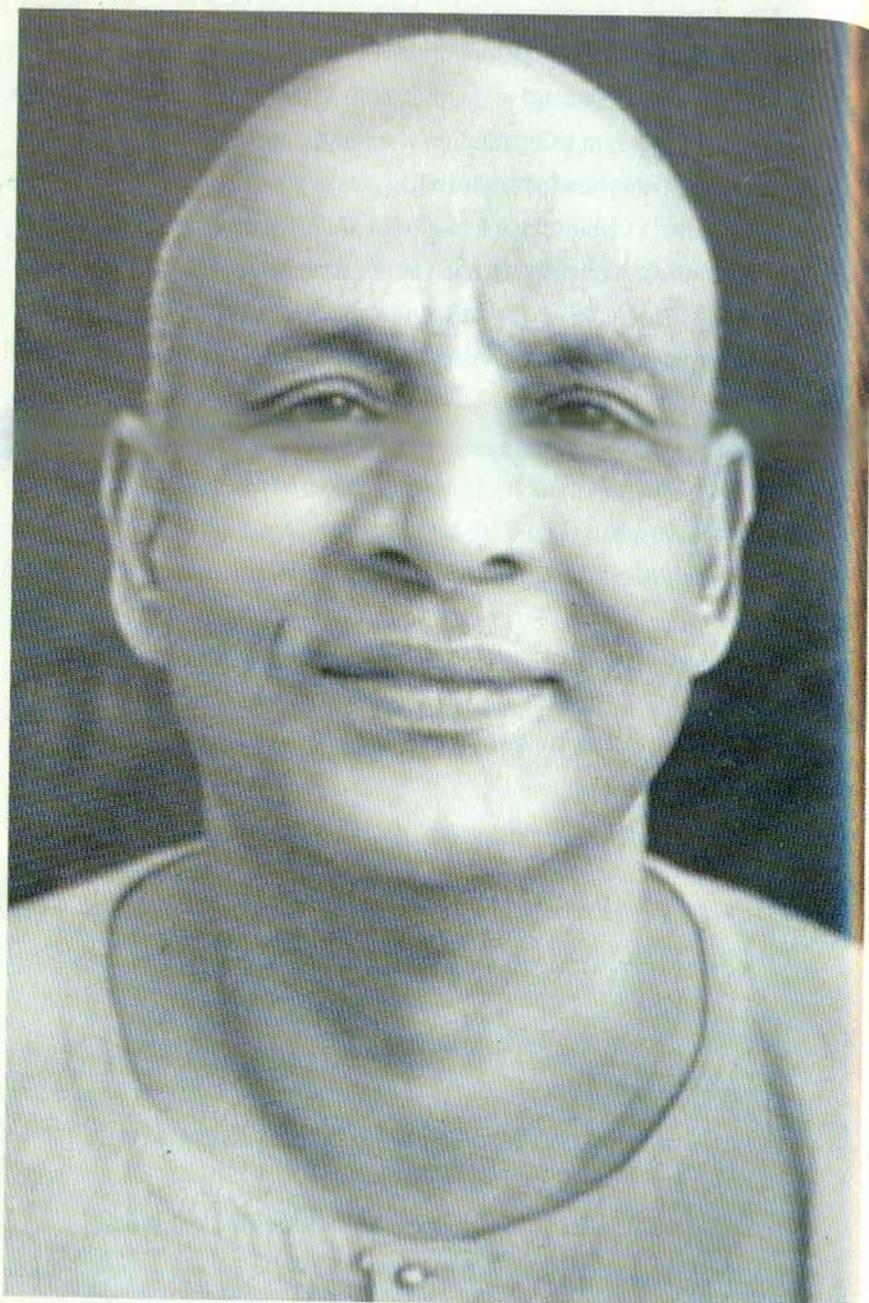
nghĩa cá nhân. Anh ta nên cố gắng loại bỏ những thói này. Anh ta nên khiêm tốn và không có tính thích ghét, ganh tị, v.v... Một Karma Yogi nên có tính thân thiện, yêu thương và dễ làm quen. Anh ta có thể tiến thoái và hòa đồng với mọi người mà không phân biệt tầng lớp xã hội, tín ngưỡng hay màu da. Anh ta nên có tính dễ dàng thích nghi, thương người, và có tình yêu thương bao la. Anh ta nên biết thông cảm và nhẫn nại. Anh ta nên có khả năng tự điều chỉnh mình cho thích nghi với những thói quen và cung cách của những người khác. Anh ta nên luôn có một cái đầu quân bình và điềm tĩnh. Anh ta nên có một cái nhìn công bằng. Anh ta nên lấy sự an vui của người khác làm niềm vui của mình. Anh ta nên có một cuộc sống thật giản dị.

Một Karma Yogi nên có một cơ thể tráng kiện, khỏe và mạnh về thể chất. Anh ta nên thường xuyên tập luyện hít thở yoga, tập thể dục các tư thế để luôn giữ được một sức khỏe tiêu chuẩn cao. Anh ta nên có sức mạnh chịu được gian khổ." -SWAMI SIVANANDA

#### **Tập làm Karma Yoga thì được những gì? Giúp ích gì cho bạn?**

- Bạn sẽ phát triển và học hỏi những kỹ năng mới.
- Giúp nhân cách trưởng thành, khỏe mạnh, và phát huy được năng lực của bản thân.
- Giúp mài mòn cái tôi và gạt bỏ sự ích kỷ.
- Trái tim bạn sẽ được thanh tẩy.
- Bạn sẽ vượt qua được thói "thích và ghét" của tâm trí bạn.
- Bạn sẽ loại trừ được thói hay có định kiến, thành kiến.
- Bạn sẽ cảm thấy sự đồng nhất, đoàn kết và niềm vui vô bờ.

- Bạn sẽ trở nên yêu thương nhiều hơn, quân bình hơn, và sattvic (thanh khiết) hơn.
- Bạn sẽ có một tâm trí linh động, uyển chuyển hơn và một thái độ khoan dung nhẫn nại hơn (bớt khắt khe).
- Bạn sẽ mở rộng cái nhìn của bạn về cuộc sống.
- Nó cho phép bạn tâm linh hóa những hoạt động của bạn.
- Nó sẽ giúp bạn tập trung vào Sự Thật Tối Cao trong suốt cả ngày.



SWAMI SIVANANDA

## Tôi là ai? Triết Lý Vedanta về Sự Phân Định Thật Giả về Ngã

*“Trước hết hãy giải quyết câu hỏi “Tôi là ai?”  
rồi tất cả các câu hỏi khác sẽ tự động được giải quyết”.*

-SWAMI SIVANANDA trong Sivananda Upanishad

### TRIẾT LÝ VEDANTA LÀ GÌ?

Triết lý của Yoga được gọi là triết Vedanta có nguồn gốc từ sách kinh Veda. Từ Vedanta được trích từ gốc của tiếng Sankrit “Vid” nghĩa là “biết” và “Anta” nghĩa là “kết thúc, tận cùng” Vì thế, Vedanta theo nghĩa đen là “tận cùng của kiến thức.” Triết lý Vedanta có tên gọi như thế vì nó giải thích cái gì là sự tận cùng và làm sao đạt được sự tận cùng đó. Nó là triết lý dạy sự thống nhất trong cuộc sống, hay sự ý thức tất cả đồng nhất là một. Nó là triết lý siêu phàm vốn tuyên bố thẳng thừng rằng Linh Hồn cá nhân (Jiva) giống hệt với Linh Hồn Tối Cao hay Brahman. Dựa trên nền tảng là tất cả đều có chung một Bản Ngã, đây là triết lý duy nhất có thể tái hợp nhất tất cả các tôn giáo khác nhau, những văn hóa khác nhau, những chủng tộc khác nhau, và những tính cách khác nhau. Kiến thức này được trao cho chúng ta bởi các Rishi, các nhà hiền triết đã giác ngộ, họ vốn là những người đã đạt được kiến thức cấp cao nhất. Những Rishi đã dạy rằng bản chất của Atma hay Bản Ngã là Sat Chit Ananda

### BẢN NGÃ CHÍNH LÀ SAT-CHIT-ANANDA

Sat nghĩa là sự tồn tại tuyệt đối. Nó có nghĩa là chúng ta là những linh hồn bất

tử, chúng ta không hề được sinh ra và cũng không hề chết đi. Chúng ta có một cơ thể chẳng qua để giải quyết nghiệp của ta; là tạm bợ. Hãy luôn nhớ là có một chiều không gian khác của chúng ta vốn vượt lên khỏi cơ thể và những gì liên quan đến cơ thể, và những thay đổi diễn ra khi đang trong cơ thể. (Những mối quan hệ với người trong gia đình chỉ liên quan đến cơ thể và những nghiệp của riêng kiếp người này, chúng ta cần phải lo tròn các bổn phận, nhưng với nhận thức rằng kinh nghiệm học hỏi này chỉ là để cho cá nhân chúng ta tăng trưởng chứ không phải về vô số những người cha, người mẹ, chồng, vợ, và con của kiếp này hay những kiếp trước. Sự tách rời ra cũng cần đến khi cơ thể trở nên già đi, bị bệnh, và, cuối cùng là chết). Vì thế, hãy luôn nhớ đến Bản Ngã bất tử và trở nên tách rời với cơ thể, và không sợ chết.

**Chit** là kiến thức tuyệt đối. Nó có nghĩa là chúng ta là Bản Ngã của tất cả, chúng ta biết mọi điều vì ta là ý thức của tất cả. Chúng ta là người chứng kiến hay người quan sát tất cả những hiện tượng có tính hay thay đổi, tất cả những tên gọi hay thay đổi và tất cả những hình dáng hay thay đổi. Lấy câu chuyện ẩn dụ về tấm phông màn vốn luôn như vậy trong lúc có nhiều bộ phim khác nhau được chiếu lên nó, hoặc người diễn kịch sẽ luôn là một người cho dù có đóng bao nhiêu vai chẳng nữa. Kiến thức, theo như Yoga, không phải là kiến thức của trí tuệ hay bằng cấp mà là kiến thức về Bản Ngã vốn có được từ sự trải nghiệm Chân Lý. Yoga là một phương pháp khoa học để tìm thấy Chân Lý.

**Ananda** nghĩa là phúc lạc tuyệt đối. Phúc lạc tuyệt đối nghĩa là tất cả những khổ sở của chúng ta chỉ là ảo tưởng. Giống như bạn bị cộp rượt đuổi trong mơ vậy, và bạn đã rất hoảng sợ. Điều duy nhất để có thể thoát khỏi cơn cộp đó là thức dậy. Đối với một yogi, trần thế này như một giấc mộng, và trong lúc nó tương đối có thật đấy, nó chỉ là thật khi bạn đang ngủ. Khi bạn thức dậy, mộng tan. Sự giác ngộ thì tương tự như trạng thái thức dậy, và nhìn thấy sự vật như là chính chúng. Chúng ta quá sợ rất nhiều điều vì nghĩ rằng chúng là thật. Giống như câu chuyện ngụ ngôn về việc nhầm tưởng sợi dây thừng là con rắn. Một người đi trong đêm tối nghĩ rằng mình đã dẫm phải một con rắn; anh ta hoảng sợ và bắt đầu bỏ chạy; anh ta gần như đứng tim. Nhưng khi đèn sáng, anh ta nhận ra có sự lầm tưởng; chỉ là sợi dây thừng thôi. Có một con rắn hồi nào đâu. Con rắn có chăng là ở trong tâm trí anh ta mà thôi.

Không hề có bạn hay thù, sự phân biệt bạn thù này chỉ ở trong tâm trí mà thôi. Cũng là một người mà bạn yêu thương sẽ nhanh chóng trở thành kẻ thù của bạn khi tâm trí bạn thay đổi. Bạn ham muốn vật gì đó và vật ấy trông rất hay, nhưng khi bạn có nó rồi, ảo tưởng không còn. Lúc ấy bạn lại chạy đuổi theo một thứ khác.

Hạnh phúc là bản chất thực của chúng ta. Không hạnh phúc và tiêu cực là không có thật. Có câu chuyện kể về một con sư tử sơ sinh nghĩ rằng nó là một con cừu do nó được nuôi bởi một cừu mẹ và sống chung với bầy cừu suốt cả quãng đời của nó. Nó quên mất bản chất thực của nó là một con sư tử cho đến khi một con sư tử khác (Guru) đến, và chỉ cho nó thấy bản chất thực sự của nó. Lúc ấy nó mới găm lên như một con sư tử thay vì kêu be be như một con cừu. Do vậy, biết rằng thực tế không một điều gì có thể làm tổn thương chúng ta và rằng Bản Ngã luôn ở đó, chúng ta đối mặt với những thách thức bằng sự dũng cảm hơn là sự yếu đuối.

Chúng ta luôn than vãn và kêu khóc do gắn kết và ham muốn vì ta quên bản chất thực của ta là Sat Chit Ananda. Thực hành đặt câu hỏi "Tôi là ai?", hay tự vấn và thực hành phân định (suy nghĩ đúng) cuối cùng sẽ giúp ta đối diện với những ảo tưởng và gột bỏ đi sự đồng hóa ta với những gì không phải là Bản Ngã hoặc với cái tâm trí hay thay đổi, nhờ đó ngộ ra Bản Ngã thực của ta là Sat Chi Ananda.

Tóm lại, tất cả các phương pháp yoga đều đưa ta đến sự ngộ ra bản chất thực của ta và giải thoát ta khỏi những khổ sở vốn bắt nguồn từ việc đồng hóa ta với cơ thể, tâm trí, và cái tôi của ta. Đây là mục đích thực sự của Yoga.



Thần KRISHNA và RADHE (lớn)

## Yêu Thương Thanh khiết theo lối Bhakti Yoga,

*“Yêu thương là thánh thần, yêu thương là mật ngọt. Yêu thương là uy quyền vĩ đại nhất trên trần đời. Chỉ tình yêu thương mới có thể chuyển hóa thế giới. Chỉ tình yêu thương mới có thể mang lại hòa bình cho thế gian. Chỉ tình yêu thương mới có thể chinh phục được trái tim người khác”.*

-SWAMI SIVANANDA

### BHAKTI YOGA LÀ GÌ?

Swami Sivananda nói trong *Bliss Divine*: “Bhakti là sự liên tục sùng kính. Bhakti là sự Linh Hồn được hút về phía Đấng Tối Cao, cũng như cây kim được hút về thỏi nam châm vậy. Bhakti là yêu chỉ để yêu. Không có sự kỳ vọng, mong đợi có tính ích kỷ, cũng không có sợ. Bhakti không phải là chủ nghĩa cảm xúc mà là làm cho ý muốn cũng như trí tuệ đồng điệu với Thánh Thần. Bhakti là tình yêu tối cao của Đấng Tối Cao. Yêu thương là điều tự nhiên đối với mọi người. Bhakti là cách dễ nhất để đến gần Đấng Tối Cao.”

### ĐẲNG TỐI CAO LÀ AI?

Swami Sivananda nói, “Đấng Tối Cao có tất cả các tên gọi và tất cả những hình dáng và không một tên gọi, không một hình dáng. Đấng Tối Cao thật sự hiện hữu. Không thể định nghĩa được Người. Đấng Tối Cao là tổng số của tất cả. Người có mặt trong muôn thể, có tri giác và vô tri giác. Người là toàn năng, toàn khắp, và toàn trí.

Người không có sự khởi đầu, lúc giữa hay lúc kết thúc. Người là kẻ có mặt trong tất cả các sinh linh. Người kiểm soát từ bên trong. Người ở trong tim bạn."

Quan hệ cá nhân của ta với Đấng Tối Cao tùy thuộc vào tâm trí của riêng ta. Những nam và nữ thần của Ấn Độ đại diện cho những sự hiện hình khác nhau này của cùng một Đấng Tối Cao. Bhakti Yoga là con đường phát triển mối quan hệ cá nhân của một người với một dạng tên được phát hiện của Đấng Tối Cao và gồm có những việc thực hành Kirtan, Puja, thờ phụng, quỳ lạy, kể chuyện, và mừng những ngày lễ tâm linh.

Ý ở đây là chuyển những cảm xúc thành sự sùng kính, và cuối cùng chuyển thành sự ngộ ra là Đấng Tối Cao đồng nhất trong mọi nơi thông qua tình yêu thương không ích kỷ và thanh khiết.

### **YÊU THƯƠNG LÀ GÌ?**

Đấng Tối Cao là tình yêu thương. Tình yêu thương là Đấng Tối Cao.

Swami Sivananda nói, "Tình yêu thương là luật pháp của đời. Yêu thương là chu toàn quy luật này. Sống là yêu thương. Yêu thương là sống. Bạn sống để học cách yêu thương. Bạn yêu thương để bạn có thể học cách sống trong Sự Bất Tử. Sống mà không có niềm tin, không yêu thương và không có lòng sùng kính thì là một sự lãng phí ghê gớm. Sống như vậy chẳng khác gì đã chết.

Yêu cơ thể hay một làn da là đam mê. Tình yêu thương của Đấng Tối Cao là prem. Là tình yêu thanh khiết. Yêu chỉ để yêu. Tình yêu thương tỏa sáng ra dưới dạng phục vụ, làm từ thiện, tính quảng đại và nhân từ.

Đạo thực sự không bao gồm sự tuân thủ những nghi lễ cứng kiến hay những cuộc hành hương, v.v..., mà đạo là yêu thương tất cả. Tình yêu thương khắp đất trời thì ôm chàng tất cả và bao gồm tất cả. Căm ghét sinh căm ghét. Yêu thương tiếp nối yêu thương. Sợ kéo theo sợ. Yêu thương, sức mạnh của Đấng Tối Cao, là một quyền

tự nhiên thẳng thẽ trên cõi đời, chiến thắng tất cả các lực lượng của căm ghét và ác tà. Yêu thương là niềm hy vọng của thế giới cô đơn và u tối này. Thế giới này cần có những nhà lãnh đạo đầy sự thông cảm, hợp tác, yêu thương, hy sinh, và khoan dung. Những thánh nhân, những bậc chân tu đắc đạo và những nhà tiên tri của tất cả các tôn giáo đã nói về tình yêu thương như là một kết cuộc và là mục tiêu hay mục đích của cuộc sống.

Hãy sống trong yêu thương. Hãy thở trong yêu thương. Hãy hát trong yêu thương. Hãy ăn trong yêu thương. Hãy uống trong yêu thương. Hãy nói trong yêu thương. Hãy nguyện cầu trong yêu thương. Hãy thiền trong yêu thương. Hãy suy nghĩ trong yêu thương. Hãy cử động trong yêu thương. Hãy chết trong yêu thương. Hãy thanh tẩy những suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn trong ngọn lửa của yêu thương. Hãy cảm tưởng cơ thể này là đền thờ di động của Đấng Tối Cao. Hãy cảm tưởng rằng tất cả các sinh linh đều là những bóng hình của Đấng Tối Cao. Hãy cảm tưởng rằng một sức mạnh của Đấng Tối Cao làm việc thông qua tất cả các đôi tay, nhìn thông qua tất cả các đôi mắt, nghe thông qua tất cả các đôi tai. Bạn sẽ trở thành một người có sự thay đổi. Bạn sẽ hưởng thụ sự bình an cao nhất và phúc lạc cao nhất.

### **VÌ SAO LẠI THỜ NHỮNG DÁNG VẼ KHÁC NHAU CỦA ĐẤNG TỐI CAO?**

Thượng Đế chỉ có một, nhưng có nhiều tên gọi khác nhau. Chân Lý chỉ có một, nhưng có nhiều lối đi khác nhau. Lúc bắt đầu con đường tâm linh, những tín hữu cảm nhận thấy Đấng Tối Cao và những đặc tính của Người qua các tên gọi hay các hình dáng hay tượng thần mà họ thờ phụng. Dần dần, họ bắt đầu cảm thấy là Đấng Tối Cao trong tượng thần thật sự có trong trái tim của mọi chủng loài sinh vật, và có ở trong tất cả những tên gọi và những hình dáng của vũ trụ này. Họ bắt đầu cảm thấy Người hiện diện ở khắp mọi nơi. Hình ảnh của những vị thần hay những tên gọi của thần chỉ là những vật tượng trưng để cố định tâm trí của các tín hữu vào lúc ban đầu và giúp họ phát triển sự tập trung và lòng sùng kính dành cho chỉ một Đấng. Tượng thần chỉ là sự tượng trưng của thánh thần cũng giống như lá cờ chỉ là vật tượng trưng của một quốc gia, hay ảnh của một người thân yêu chỉ là vật tượng trưng cho tình yêu thương bạn dành cho người đó.

## ISHTA-DEVATA LÀ GÌ? BHAVA LÀ GÌ?

Để vun bón cho Bhakti, lý tưởng nhất là cần chọn cho mình một Ishta-devata (một hình dạng của Đấng Tối Cao do bạn chọn hay một mẫu một vị thần lý tưởng của bạn) và quan hệ cá nhân của bạn (Bhava) với Ishta ấy.

Điều chủ yếu là Bhava, hay những tình cảm sùng kính mà một người có thể vun trồng là: tình Chủ - Tớ; tình Thầy- Trò; tình Chồng - Vợ, tình Tình Lang - Tình Nương; tình Mẹ - Con; tình Cha - Con; tình Bạn - Bạn.

Có ba lãnh vực hay ba hoạt động khác nhau của Đấng Tối Cao. Tên của Đấng Tối Cao có khác đi tùy theo những hoạt động này của Người:

**Sáng Tạo** - Tất cả những gì có tồn tại đều phải được tạo nên

**Bảo Dưỡng, Duy Trì** - Tất cả những gì có tồn tại đều phải được duy trì hay được bảo dưỡng trong một thời gian.

**Tiêu diệt** - Tất cả những gì có tồn tại đều có thay đổi, hay bị tiêu diệt bởi thời gian.

Mỗi hoạt động trong vũ trụ có thể được xem là có nam tính hay nữ tính, nam tính là lãnh vực thuộc ý thức và nữ tính là lãnh vực thuộc năng lượng. Hai lãnh vực ý thức và năng lượng này không thể tách riêng được. Những hoạt động này được đại diện bởi các Vị Thần (nam tính) và những Shakti (nữ tính). Shakti (được gọi là các Nữ Thần) có nghĩa là sức mạnh của các vị thần.

## CÁC NAM VÀ NỮ THẦN CỦA ẤN ĐỘ

Có nhiều tên gọi của Đấng Tối Cao vì Đấng Tối Cao ngự trị trong mọi danh xưng và mọi hình hài, và Ngài lại vượt lên khỏi những danh xưng và những hình hài. Vì vậy mà trong các kinh văn của Bhakti Yoga có 108 hay 1.008 sự mô tả, hay tên gọi, của Đấng Tối Cao. Những tên gọi khác nhau này cụ thể hóa, chi tiết hóa những tính

cách và những vinh quang của những khía cạnh khác nhau của Đấng Tối Cao. 108 là một con số linh thiêng, và được đại diện bằng 108 hạt của Japa mala (chuỗi hạt), vốn được dùng làm công cụ giúp tập trung trong lúc niệm mantra.

Những vị thần chính:



**Brahma** là Thần Tạo Dựng



**Saraswati** là Nữ Thần âm nhạc, nghệ thuật và sự thông thái.  
Mantra để thiến: OM AIM SARASWATYAI NAMAHA.



**Vishnu**, Thần Bảo Dưỡng, Duy Trì, Chúa Tể của Bình Yên hiện hình trong nhiều sự hóa thân khác nhau vào những thời điểm khác nhau để cứu giúp nhân loại; Rama, Krishna và Đức Phật Thích Ca tất cả đều được cho là những hóa thân của ông.  
Mantra để thiến định: OM NAMO NARAYANAYA  
*Swami Vishnu-devananda đã thúc đẩy việc niệm mantra này ở diện rộng để tạo nên hòa bình và bảo vệ vào lúc này cho chúng ta.*



**Rama**, sự hóa thân lần thứ bảy của Chúa Tể Vishnu, là Chúa Tể của sự Công Minh Chính Trực.  
Mantra để thiến định: OM SRI RAMAYA NAMAHA



**Krishna**, hóa thân thứ tám của Chúa Tể Vishnu, Chúa Tể của Yêu Thương.

Mantra để thiền định: OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA



**Lakshmi**, nữ thần của sự giàu có, yêu thương, các đức hạnh, sự khỏe mạnh và của cải.

Mantra để thiền định: OM SRI MAHA LAKSHMIYAI NAMAHA



**Siva**, Thần Huỷ Diệt, Chúa Tể Chuyển Hóa,

Mantra để thiền định: OM NAMAHA SIVAYA



**Durga**, nữ thần của sức mạnh nội tâm, bảo vệ và tiêu diệt những tiêu cực.

Mantra để thiền định: OM SRI DURGAYAI NAMAHA



**Ganesha**, thần dẹp bỏ những trở ngại; là con trai của Siva và Pavarti.

Mantra để thiền định: OM SRI MAHA GANAPATAYAI NAMAHA

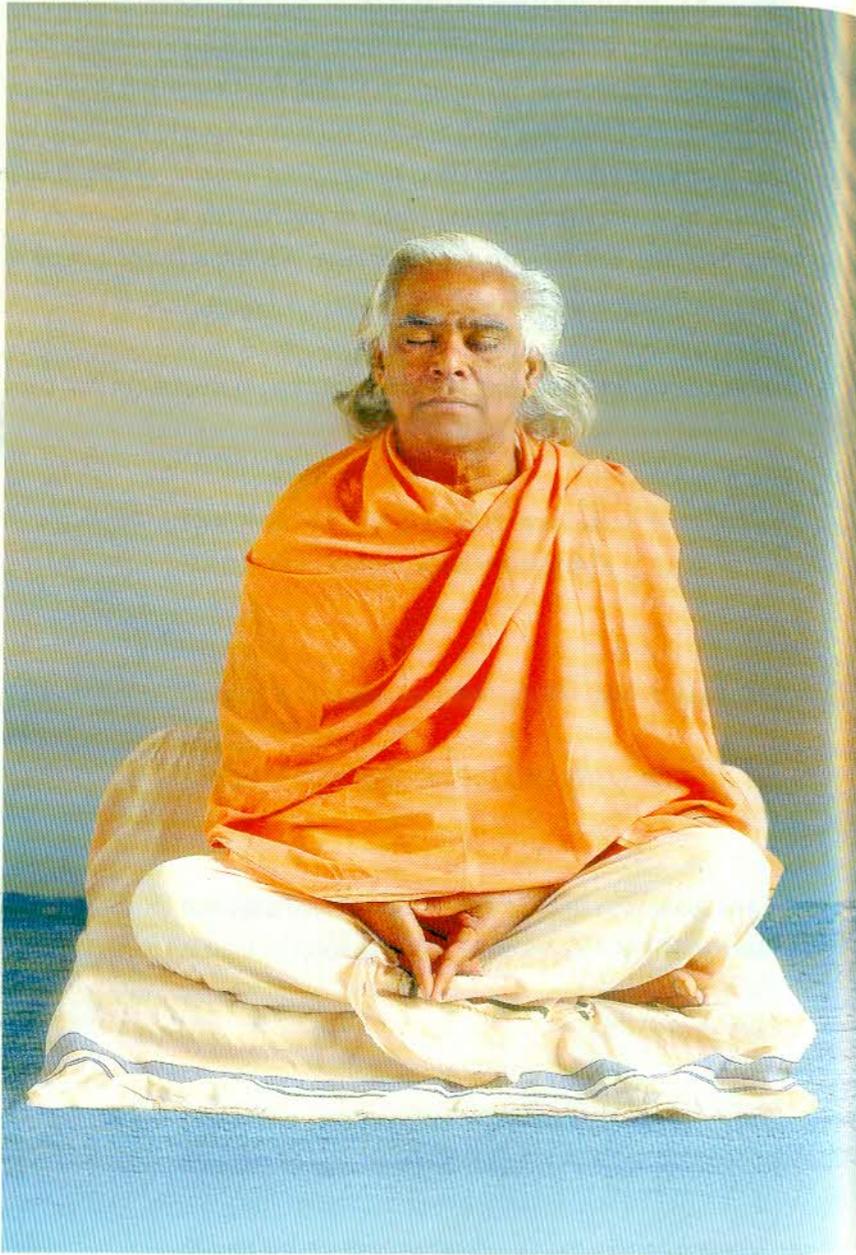
**Swami Sivananda** – Satguru (Bậc Chân Sư) của hàng ngũ các vị yogi thấy của chúng ta. Mantra để thiền: OM NAMO BHAGAVATE SIVANDAYA

**Swami Vishnu-devanada** – Guru của hàng ngũ những vị yogi thấy của chúng ta.

Mantra để thiền định: OM NAMO BHAGAVATE VISHNU-DEVANANDAYA

Mối quan hệ của bạn với Đấng Tối Cao là thuộc của cá nhân bạn; nó siêu vượt lên trên và bao trọn tất cả những mối quan hệ của con người. Bạn có thể tăng cường thật mạnh mẽ mối quan hệ này bằng cách thực hành niệm tên thánh thần (Japa Yoga), thực hành niệm ca (Kirtan), cũng như thực hành thờ phụng hình dáng thánh thần (Puja), thực hành luôn nhớ đến Đấng Tối Cao. Có nhiều kinh văn của Bhakti Yoga kể những truyện về việc thờ phụng. Ngoài ra, việc học tiểu sử các vị thánh và sống trong vòng quen biết, bầu bạn của những vị này (Satsanga) là một cách dễ và tốt để phát triển Bhakti.

Như đã có đề cập trong phần nói về Mantra (Chương 14), mantra cần phải được một người thầy tâm linh khai mở cho và phải được phát âm chuẩn xác.



SWAMI VISHNU-DEVANANDA

## Mantras và Thiền Định

“Thiền định là con đường đường bệ duy nhất dẫn đến sự Tự Do.  
Thiền là một chiếc thang huyền diệu dẫn từ trần gian đến thiên đường,  
từ giả dối đến chân lý, từ bóng đêm đến ánh sáng, từ đau đớn đến phúc lạc,  
từ bồn chồn đến sự bình yên mãi mãi, từ u mê đến kiến thức, từ sinh tử đến bất tử”.

-SWAMI SIVANANDA trong Phúc Lạc Thánh Thiện.

### MANTRA LÀ GÌ? SAO LẠI LÀ TIẾNG SANKRIT?

Swami Sivananda nói trong *Japa Yoga* rằng, “Mantra Yoga là một ngành khoa học chính xác. Bằng sự liên tục nghĩ về mantra mà người ta được bảo vệ và giải thoát khỏi vòng sinh và tử. Được gọi là mantra vì đạt được mantra là nhờ vào một quá trình của tâm trí. Từ gốc “man” trong từ mantra này xuất xứ từ âm đầu tiên của từ ấy mang ý nghĩa là “nghĩ”, còn từ “tra” có gốc từ “tra” nghĩa là “bảo vệ hay giải thoát” khỏi sự ràng buộc của thế giới của những hiện tượng. Một mantra khi liên tục được lặp lại sẽ làm thức tỉnh ý thức.” Swami Vishnu-devananda trong quyển *Thiền định và Mantra* có nói rằng, “Một mantra là một năng lượng màu nhiệm được gói ghém trong một cấu trúc của từ ngữ.”

Qua sự lặp lại một mantra, nguồn năng lượng ấy được phóng thích. Những mantra là những lời cầu khẩn Thánh Thần bằng tiếng Phạn. Tiếng Phạn (Sankrit) được biết đến như là Devanagari, hay ngôn ngữ của các vị Thần. Tiếng Phạn không là một ngoại ngữ của người Ấn mà là một ngôn ngữ cổ xưa của vũ trụ. Năm mươi chữ cái của bảng chữ cái tiếng Phạn là dựa trên những sóng rung thanh khiết của những luân xa của chúng ta. Bằng cách niệm những mantra, ta tạo nên một sóng rung thanh khiết nào đó trong cơ thể dạng vĩa và trong tâm trí chúng ta, và chúng thanh lọc ta ra khỏi tất cả những ô trọc và những điều tiêu cực. Tựa như tấm gột cho tâm trí bằng xà bông được làm bằng âm thanh.

Một mantra không thể được chế tạo đặc biệt cho mỗi cá nhân. Nó là một công thức của âm thanh được các Rishis, hay các Seers (các nhà tiên tri, những vị có thể nhìn thấy linh ảnh) trao cho chúng ta. Những vị này đã nhờ dùng mantra mà đạt được sự giác ngộ cao nhất. Mọi mantra đều có một hạt giống, một Shakti (hay sức mạnh), một vị thần ngự trị trong đó, một số âm tiết đặc thù nhất định, một độ dài nhất định của sóng, và một ổ khóa (tức là một bí quyết để mở ra sức mạnh màu nhiệm của nó). Mantra là một ngành khoa học chính xác và cần phải được học một cách bài bản dưới sự hướng dẫn của một người thầy.

### **JAPA YOGA LÀ GÌ?**

Japa Yoga là phương pháp thiền dùng sóng rung âm thanh của một mantra. Những sóng rung làm sạch những ô trọc. Việc liên tục niệm một mantra giúp cho tâm trí ta mạnh mẽ do làm tăng sức mạnh tập trung của ta. Nó giữ cho tâm trí tập trung vào một sóng rung thanh khiết, nhờ đó mà trị được sự nhảy lung tung và bất ổn của tâm trí vào nhiều đối tượng. Có thể niệm mantra mỗi ngày, niệm thầm hay niệm thành tiếng, vào mọi lúc hay vào một thời gian nhất định nào đó. Cũng có thể dùng chuỗi hạt hay viết ra mantra.

### **TIẾN TRÌNH KHAI MỞ MỘT MANTRA**

Bạn có thể chọn một mantra dựa vào âm thanh mà mantra đó tạo nên, hình ảnh vị thần ngự trị trong mantra mà mantra là đại diện, và ý nghĩa của mantra. Mantra cũng có thể đến với bạn qua trực giác. Nhưng để có thể thực sự nhận lợi ích từ mantra, bạn cần được khai mở nhận mantra. Tiến trình khai mở nhận một mantra này nối kết bạn về mặt tâm linh với các Guru hay các nhà hiền triết và mang lại cho mantra của bạn sức mạnh Shakti truyền đến tâm trí của học trò tâm linh. Tương tự như mỗi lửa hay thấp nển từ một ngọn nến đã được thắp sáng so với việc phải tìm lửa từ đá lửa. Lễ khai mở nhận mantra phải được tiến hành bởi một người thầy tâm linh chân chính, là người mà bản thân ông đã dùng mantra cho mình. Xin lưu ý là một mantra không thể được chế ra hay được thay đổi để dành riêng cho bạn vì tất cả những mantra đều bắt nguồn từ sự thiền định của những nhà hiền triết cổ đại. Những vị này đã dùng những công thức

đặc biệt của những âm thanh thiêng liêng để đạt được mức độ giác ngộ cao nhất, và là những người đã trao chúng xuống cho ta cho đến hiện nay.

Mantra, một khi đã được khai mở, thì không nên thay đổi và phải được niệm hàng ngày trong một khoảng thời gian nhất định nào đó. Năng lượng tâm linh cần được làm mới và tái nối kết. Chỉ có sự chuyên tâm vào một điểm đối với mantra mới mang lại những kết quả như mong muốn.

### **Mối quan hệ với Guru**

Từ Guru theo nghĩa đen có nghĩa là "người lấy đi sự tối tăm". Trong đạo đường của Sivananda, chúng tôi tuân theo sự truyền thừa lâu đời của những người thầy mà cuối cùng là Swami Sivananda và Swami Vishnu-devananda.

Điều quan trọng ở đây là sự nhất quyết đi theo một hàng ngũ những người thầy đã được truyền thừa chứ không phải đi bát phở mua sắm những vị guru. Điều quan trọng ở đây là bạn phải chứng minh phẩm chất của bạn bằng cách là một học trò và thực hành những lời dạy thay vì tìm kiếm những phép thần thông đến từ guru của bạn. Sự ban phúc của các Guru là quan trọng, nhưng bản thân bạn phải phấn đấu riêng cho mình; chẳng ai ăn thay cho bạn được nếu bạn đói - bạn phải tự mình ăn lấy. Một mantra, một khi đã được khai mở, tạo nên một mối liên lạc giữa bạn với người thầy tâm linh của bạn; mối quan hệ tâm linh và huyền bí này nên được duy trì mãi nhằm thực sự mang lại lợi ích cho bạn. Bạn niệm mantra càng bền bỉ, lâu dài, một cách đầy lòng tin thì sự thanh tẩy càng diễn ra nhanh hơn. Người thầy sẽ khai mở cho bạn khi bạn sẵn sàng. Hãy duy trì việc thực hành thiền định và phấn đấu thanh lọc bản thân bạn. Hãy như một tờ giấy trắng có thể thấm mực, hay như một cái tách trống có thể chứa nước trà. Nói cách khác, bạn phải bỏ đi cái tôi kiêu ngạo của bạn để nhận được những lời dạy tâm linh.

Có nhiều mantra khác nhau, tùy vào cá tính của bạn và sóng rung, ứng với những lãnh vực khác nhau của các vị thần. Cũng có những mantra trừu tượng nữa, những mantra này không có một nhân dạng cụ thể nào mà chỉ có ý nghĩa. Đấng Tối Cao là duy nhất chứ không phải nhiều, cho dù có nhiều vị thần đi chăng nữa. Tất cả những

mantra chân chính sẽ đưa bạn đến cùng một sự giác ngộ, nhưng phải nhớ rằng không phải là những mantra giả hiệu, hoặc được đem bán hoặc đã được cải biên. Nếu bạn thấy một mantra này hấp dẫn bạn nhiều hơn mantra khác thì đó là do tính khí hay tâm tư của bạn chứ không phải là mantra này cao cấp, vượt trội hơn mantra khác.

Đấng Tối Cao có ba lãnh vực: Brahma (Sáng Tạo), Vishnu (Duy Trì, Bảo Dưỡng) và Siva (Huỷ Diệt hay Chuyển Biến). Cũng cùng một thực tại thôi nhưng được đại diện bởi ba lãnh vực, và bạn có thể thấy có cảm tình với lãnh vực này hay lãnh vực khác tùy vào sở thích của bạn. Đấng Tối Cao bao gồm cả ba lãnh vực này và còn vượt qua khỏi nữa (xem những mantra khác nhau ở chương trước).

### Vai trò của niềm tin:

Bạn trở thành điều mà bạn nghĩ đến nhiều nhất. Trong Japa Yoga, niềm tin là một yếu tố quan trọng để cho một mantra trở nên linh nghiệm chứ không phải là lý trí hay cái tôi. Có một chuyện kể về một nông dân chân chất được một người thầy dạy cho rất nhiều mantra nhưng anh ta chẳng nhớ được câu nào, cho đến khi người thầy bèn cho anh ta câu mantra, "Om Buffalo" ("Om Con trâu"). Anh ta gắn kết với con trâu của mình đến mức con trâu trở thành cái tên gọi duy nhất mà anh ta có thể nhớ được. Sau đó một thời gian, người thầy sẵn sàng hướng dẫn anh ta nhiều hơn nhưng lại chẳng tìm thấy anh nông dân này. Đi đến căn chòi của người nông dân, người thầy gọi to tên anh ta và sau vài tiếng lục đục, anh ta trả lời, "Bạch thầy, con muốn ra gặp thầy lắm nhưng con không ra khỏi cửa được vì cặp sừng của con lớn quá!". Người thầy lúc ấy biết là tâm trí anh nông dân đã hoàn toàn đắm chìm hình dáng con trâu, và anh ta lúc ấy đã sẵn sàng cho sự khai mở!

Japa Yoga là con đường trực tiếp đối với sự tập trung và thiền định, và là phương pháp thiền dễ nhất vào thời đại này, Kali Yuga (Thời Kỳ Sắt).

*Có chuyện kể về một ông thần đã hứa sẽ không giết ông chủ của mình nếu ông chủ cứ khiến cho thần luôn bận rộn. Sau một thời gian, ông chủ vốn là một tiểu phu đã trở nên lo lắng vì ông đã hết ý tưởng rồi. Guru của tiểu phu đến cứu nguy và bảo tiểu*

*phu hãy bảo ông thần (người hầu) kia đi đốn một thân cây và trồng nó ở sân nhà, và sau đó yêu cầu ông thần làm công việc là leo lên và leo xuống cái cây. Sau một thời gian, thần đầu hàng vì tâm trí của thần không chịu nổi sự lặp đi lặp lại. Cũng giống như thế, tâm trí chúng ta luôn không yên và đầy những ham muốn. Bằng cách liên tục niệm một mantra, tâm trí ta trở nên tinh tuyền và thôi bị xao lãng, để lại trong ta sự bình yên. Niệm mantra là cách hữu hiệu nhất để giữ tâm trí luôn được kiểm soát.*

### Om- Mantra của vũ trụ

Mở đầu cho việc ngồi thiền của bạn, bạn có thể dùng mantra của vũ trụ Om (hay AUM), vốn đại diện cho ba trạng thái của ý thức: thức, ngủ mơ và ngủ sâu. Trạng thái thứ tư là trạng thái thanh khiết siêu vượt lên trên chúng kiến ba trạng thái kia. Om là âm thanh của sự tạo dựng, là âm thanh của sự Hợp Nhất, là âm thanh thiêng liêng của vũ trụ vốn là nền tảng của tất cả các ngôn ngữ. Nếu bạn chưa được khai mở nhận một mantra, bạn có thể dùng mantra vũ trụ Om để thiền định, dù bạn theo đạo nào cũng được.

Khi tâm trí bạn được thanh tẩy, và khi mối liên kết bạn với con đường tâm linh và với những Guru của bạn đã chín muồi, bạn có thể tìm đến một người thầy tâm linh để làm lễ khai mở nhận mantra. Trung tâm Sivananda Vedanta cho mantra sau khi khẳng định được là người học trò tâm linh cam kết sẽ thiền định, thường là vào cuối những khóa đào tạo cao độ có tên gọi là TTC (Teachers Training Course). Khóa học giúp thầy và trò đồng một điệu và tạo nên sự thanh tẩy sơ bộ vốn cần thiết cho việc tiến hành lễ khai mở nhận mantra. TTC là một cách chuẩn bị mạnh mẽ cho sự thực hành thiền định và niệm mantra suốt cả đời.

### MỤC ĐÍCH CỦA THIỀN NIỆM MANTRA

Mục tiêu là đạt được trạng thái siêu vượt lên trên mà trong trạng thái ấy mọi thứ tan lẫn vào nhau. Qua sự trung gian là sóng rung của mantra, suy nghĩ được thanh tẩy và đi đến trạng thái giao tiếp bằng ý nghĩ, tiếp theo đó là trạng thái siêu vượt. Trạng thái siêu vượt này, vốn có thể đạt được khi thiền định, thường được gọi là Đấng Tối Cao.



## Niệm ca hàng ngày - Cầu Nguyện

*“Kirtan là hát ca ngợi tên của Thực Tại Tối Cao với cảm xúc. Việc hát như thế có một tác động có ích lên cả cơ thể vật chất và cơ thể dạng vía. Hát niệm là cách tuyệt vời nhất làm dịu thần kinh và hướng những cảm xúc đến một mục tiêu tốt lành.”*

- SWAMI SIVANANDA trong Bhakti Yoga

### Niệm Ca Hằng Ngày Jaya Ganesha

**Jaya Ganesha Jaya Ganesha  
Jaya Ganesha Pahimam  
Sri Ganesha Sri Ganesha  
Sri Ganesha Rakshamam**

*“Jaya” nghĩa là “thắng lợi” hay “chiến thắng; Ganesha (vị thần có đầu voi) là người phá bỏ những trở ngại; “Pahimaam” là “cứu tôi”, và Rakshamaam nghĩa là “bảo vệ/che chở tôi”. Hình ảnh một con voi đang di chuyển trong rừng già; nó dễ dàng phá bỏ trở ngại nào có thể cản đường nó đi. Do đó, khi trên đường đi đầu, chúng ta xin Vị Chúa Tể phá bỏ tất cả trở ngại trên đường.*

**Sharavanabhava Sharavanabhava  
Sharavanabhava Pahimaam  
Subrahmanya Subrahmanya  
Subrahmanya Rakshamam**

*Sharavanabhava* (hay còn được gọi là *Subramanya*, *Kartikeya*, *Shanmuga*, hay *Murugan*) là người lãnh đạo đội quân các vị thần đi diệt trừ tất cả ma quỷ. Vị Chúa Tể *Saravanabhava* xua đuổi hết tất cả những sự chi phối xấu xa như sắc dục, giận dữ, tham lam, v.v... Ông bảo đảm sự chiến thắng trong cả hai chiến trường trong tâm và bên ngoài.

**Jaya Saraswati Jaya Saraswati**  
**Jaya Saraswati Pahimaam**  
**Sri Saraswati Sri Saraswati**  
**Sri Saraswati Rakshamaam**

*Saraswati* là nữ thần hộ mệnh của Nghệ Thuật và sự Thông Thái. Khấn cầu tên bà để được sự thông minh, sự kiểm soát bản thân, tài năng, và thành công trong việc nghiên cứu sâu và những đề tài khoa bảng; làm tăng trực giác, khả năng huyền bí, sự thông thái trong học tập; tình yêu thương, sắc đẹp và điểm lành; sự hòa hợp và kiến thức phân biệt đúng sai. Bà tạo cảm hứng cho tâm ý lành, ngay cả trong tim của kẻ thù; và ban thành công cho tất cả các loại học tập.

**Jaya Guru Siva Guru Hari Guru Ram**  
**Jagad Guru Param Guru Satguru Shyam**

**Om Adi Guru Advaita Guru Ananda Guru Om**  
**Chid-Guru Chid-Ghana Guru Chinmaya Guru Om**

Kể đến là kính chào Guru. Chúng ta xem Guru như một sự nhân cách hóa và là người chuyển tải những lời dạy của Đấng Tối Cao trong hình dạng của *Siva* (thần hủy diệt), *Hari* (*Vishnu* thần bảo dưỡng, duy trì), và *Rama*. Người là thế Giới (*Jagad*), Thầy, Guru cao cả nhất (*Param*), người sống với chân lý (*Sat*), người ban cho điểm lành (*Shyam*). Tóm lại, chúng ta xem Guru như Đấng Tối Cao

Guru là Đấng không có sự mở đầu, là guru cao cả nhất (*Advaita* = không có người thứ hai), là người ban cho Phúc Lạc (*Ananda*). Kiến Thức Tuyệt Đối (*Chid, chidghana*), và là Người Tượng Trưng cho Ý Thức Tuyệt Đối và sự Thanh Khiết (*Chinmaya*).

Kiến thức đi từ thầy xuống trò. Ai cũng đều nên nhận một người thầy và nên nhớ rằng thầy của mình nổi tiếng nhiều hay ít không phải là điều thật sự quan trọng, mà chính niềm tin của học trò vào Guru của mình mới là điều quan trọng. Kiến thức, nghĩa là kiến thức tâm linh, đã được truyền lại nguyên bản, hoặc được những bậc tiền bối tâm linh truyền lại cho học trò. Khi một học trò bái nhận một vị thầy tâm linh, anh ta cũng ngầm bái nhận vị sự phụ của thầy mình do anh ta sẽ thừa kế tài sản từ cả hai bậc thầy. Rồi đến phiên anh ta cũng sẽ truyền lại tài sản tâm linh này, nhờ thế mà tài sản tâm linh tiếp tục được duy trì. Những kiến thức tâm linh như thế sẽ không được tìm thấy trong sách vở mà chỉ bằng cách bái nhận sự phụ, người có thể giúp đỡ riêng và truyền riêng cho kiến thức.

**Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**  
**Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare**

Đây được gọi là "Maha Mantra" nghĩa là "Mantra vĩ đại". Mantra này được cho là mạnh mẽ nhất trong Thời Kỳ Sắt (*Kali Yuga*) này. Vì vậy, mantra nên được hát trọn cả bài chứ không hát đứt đoạn thành từng khúc, dù là đoạn nào chẳng nữa. Có thể hát mantra để mang lại sự thanh khiết cho tâm trí và trái tim.

**Satguru Natha Sri Guru Natha**  
**Jaya Guru Natha Sivananda**

**Sivananda Sivananda**  
**Sivananda Satguru Devo**

Kính cẩn cúi chào Sư Tổ *Sivananda*. "Sadguru" là vị guru đã ngộ ra chân lý. "Natha" là Master, là Sư Tổ. "Deva" là thánh thiện.

**Vishnudevananda Vishnudevananda**  
**Vishnudevananda Sri Guru Natha**

Kính cẩn cúi chào *Swami Vishnu-devananda*, thầy của chúng con.  
**Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare**

**Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare**

**Om Namah Sivaya (4x)**

Đây là mantra của Siva, người tiêu diệt mọi điều ác tà. Ngài là Bản Ngã thật của chúng ta. Siva là vị thần hủy diệt và mantra của Người diệt trừ tất cả những xu hướng tiêu cực, mang lại sự hòa hợp và cân bằng, sự đĩnh đạc trong tâm lẫn ngoài thân, kiến thức trực giác, kết hợp tâm trí và trí tuệ lại thành một, nhiều sức mạnh trong việc tu tập, và bảo vệ người niệm không bị những quả báo của nghiệp dữ.

**Om Namō Narayanaya (4x)**

Mantra của thần Vishnu (hay còn được gọi là Narayana) được hát lên để cầu khẩn sức mạnh của lòng nhân từ và lòng tốt vốn có mặt khắp nơi của Người. Chính nhờ lòng nhân từ của Người mà sự liêm chính, công minh chính trực có thể chiếm ưu thế. Sự lập đi lập lại mantra này sẽ ban cho ta một tình yêu thương vô hạn, sự giàu có, sức mạnh, vinh quang, sự thông thái và sự được giải thoát hoàn toàn. Cho ta khả năng dẹp tan những trở ngại vốn là kết quả của chủ nghĩa cá nhân và sự u mê. Là mantra của sự bình yên, mang lại sự quân bình cho thế giới bị lệch tâm này.

**Om Namō Bhagavate Vasudevaya (2x)**

Mantra của Krishna (hay còn được gọi là Vasudeva) được hát niệm nhằm nhắc chúng ta về những lời dạy tuyệt vời của Người; Người là Đấng Ban Tặng của kinh Bhagavad Gita; Người ban cho niềm vui và sự giác ngộ tâm linh; Người ban cho sự thành công những những việc ta định làm.

**Om Namō Bhagavate Sivanandaya**

**Om Namō Bhagavate Satguru Nathaya**

Kính cẩn cúi chào Sivananda Thánh Thiện

Kính cẩn cúi chào vị Satguru Thánh Thiện, Sư Tổ của chúng con

**Om Namō Bhagavate Vishnu-devanandaya**

**Om Namō Bhagavate Sri Guru Nathaya**

Kính cẩn cúi chào Swami Vishnu-devananda

Kính cẩn cúi chào vị guru của chúng con.

**Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram Om**

**Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram**

Kính cẩn cúi chào Rama, là hóa thân thứ bảy của thần Vishnu. Ông là một hóa thân của sự thanh liêm chính trực và đạo đức thánh thiện.

**Anjaneya Anjaneya Anjaneya Pahimam**

**Hanumanta Hanumanta Hanumanta Rakshamam**

Kính cẩn cúi chào Hanuman, người còn được gọi là Anjaneya.

Hanuman là một sự hoàn hảo của lòng thành kính, sùng mộ. Ông là một đệ tử tuyệt vời nhất và không tư lợi nhất của Chúa Tể Rama. Được xem là nửa thần (semi-deity). Do là con trai của thần gió nên ông có sức mạnh và lòng can đảm tuyệt vời.

**Dattatreya Dattatreya Dattatreya Pahimam**

**Dattaguru Dattaguru Dattaguru Rakshamam**

Dattatreya là một hóa thân của Brahma, Vishnu và Siva. Ông là một trong ba vị thần nguyên thủy của Advaita Vedanta.

**Sankaracharya Sankaracharya**

**Sankaracharya Pahimam**

**Advaita Guru Advaita Guru**

**Advaita Guru Rakshamam**

Sankara, Người Thầy Vĩ Đại (Acharya), là người truyền bá vĩ đại kiến thức Advaita Vedanta (bất nhị) và là người sáng lập thứ bậc các Dasanami Swami. Tổ chức Sivananda Yoga Vedanta bắt nguồn từ tục lệ này.

**Krishnam Vande Jagad Gurum**

**Sri Krishna Vande Jagad Gurum**

Krishna được xưng tụng như một người thầy tâm linh (Guru) của thế giới (Jagad). Ở đây chúng ta cảm ơn Ngài (vande), suối nguồn của mọi kiến thức.

**Anandoham Anandoham Anandam Brahm Anandam**

**I am Bliss, I am Bliss, Bliss Absolute, Bliss I am**

**Om Namah Sivaya (4x)**

**OM TRAYAMBAKAM – MOKSHA MANTRA**

**MAHA MRITYUNJAYA MANTRA**

*Om Tryambhakam là mantra mang lại sự sống. Vào thời buổi này, khi cuộc sống trở nên quá phức tạp, tai nạn là chuyện xảy ra hàng ngày; Mantra này ngăn ngừa cái chết do rắn cắn, sét đánh, tai nạn xe, hỏa hoạn, nước, tai nạn trên không và tất cả các loại tai nạn. Hơn nữa, mantra này còn có tác dụng chữa bệnh rất tốt và nên cần được niệm trước khi đi đâu.*

*Mantra này còn là Moshka-Mantra và ban tặng sự giải thoát. Là Siva Mantra. Nên niệm mantra này 3,9, 27 hay 108 lần. Đặc biệt vào ngày sinh nhật của bạn, bạn có thể niệm càng nhiều lần càng tốt. Mantra này sẽ ban cho bạn sức khỏe, sống thọ, sự giải thoát và giàu có.*

**MAHA MRITYUNJAYA MANTRA**

**OM TRAYAMBAKAM YAJAMAHE**

**SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM**

**URVARUKAMIVA BANDHANAN**

**MRITYOR MUKSHIYA MAMRITAT**

**LỜI CẦU NGUYỆN CHO MUÔN DÂN**

*Do Swami Sivananda viết,*

*Lời Cầu Nguyện Cho Muôn Dân thể hiện tình cảm đối với Thực Tại Tối Cao là Một Đấng*

*Duy Nhất mà dù ta gọi Người bằng tên nào đi nữa; dù ta nhìn Người theo một hình dáng nào đi nữa. Lời cầu nguyện này có thể được các tín hữu của mọi tôn giáo, mọi tín ngưỡng đọc.*

Lạy Đấng đầy lòng thương xót và nhân từ

Chúng con kính chào phủ phục trước tôn nhan Người.

Người là Đấng Toàn Năng, Thấu Hiểu Mọi sự, và Ở Khắp Mọi Nơi.

Người là Sat-chid-ananda.

Người là Sự Hiện Hữu, Hiểu Biết và là Nguồn Hạnh Phúc Tuyệt Vời

Người là Đấng Ngự Trị trong tất cả muôn loài.

Xin cho chúng con một trái tim đầy hiểu biết và cái nhìn chân thật.

Một đức tin vững vàng, và trí khôn để tránh xa mọi cám dỗ.

Xin giải thoát chúng con khỏi những dục vọng, căm hờn, tham lam, ghen ghét và hận thù.

Xin dỗ dạy tâm hồn chúng con với những Chân Đức Thiêng liêng.

Hãy đến chiêm ngưỡng Ngài trong mọi hình hài và tước hiệu.

Hãy ghi nhớ ơn Ngài đến muôn đời.

Hãy ca tụng vinh quang của Người.

Hãy để danh Người luôn được ca vang trên môi miệng.

Hãy để chúng con đến và ngự trong Người đến muôn đời.

OM BOLO SAT GURU SIVANANDA MAHARAJA-KI! JAYA

OM BOLO SHREE VISHNU –DEVANANDA MAHARAJA-KI! JAYA

## ARATI

Đây là nghi lễ chao đèn và hát tụng các danh xưng khác nhau của các lãnh vực khác nhau của Thực Tại Tối Cao cũng như tôn vinh các vị Guru, các thánh nhân và các nhà tiên tri của nhiều tôn giáo khác nhau, cầu khẩn sự thông thái và ánh sáng của họ. Sau khi hát niệm xong, chúng ta làm một cách tượng trưng đưa hai tay ta ra hứng lửa từ ngọn đèn đưa về phía hai mắt và con mắt thứ ba của ta, để thẩm ánh sáng vào. Sau khi làm động tác này xong, chúng ta quỳ hướng về bàn thờ đầu cúi xuống đất, một tư thế tượng trưng cho sự khiêm tốn và sự mở lòng ra đón Sự Thông Thái Thánh Thiện. Sau khi quỳ lạy xong, các môn sinh nhận prasad đã được nạp năng lượng thiêng liêng của lễ Arati. Prasad là trái cây ngọt và những thức ăn khác nhau được dâng cúng Thực Tại Tối Cao. Swami Sivananda nói, "Đừng xem thường những điều tượng trưng bên ngoài. Chúng rất có lợi. Khi được nhìn từ một góc độ đúng hay một quan điểm đúng, bạn sẽ thấy chúng đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống vật chất lẫn tâm linh của bạn."

## ARATI

Jaya Jaya Arati Vighnavinayaka  
Vighnavinayaka Sri Ganesha  
Jaya jaya Arati Subramanya  
Subramanya Kartikeya  
Jaya Jaya Arati Venugopala  
Venugopala Venulola  
Papavidura Navanita Chora  
Jaya Jaya Arati Venkataramana  
Venkataramana Sankataharana  
Sita Rama Radheshhyana  
Jaya Jaya Arati Gauri Manohara  
Gauri Monohara Bhavani Shankara  
Sambasadasiva Uma Masheshwara

Jaya Jaya Arati Rajeshwari  
Raja Rajeshwari Tripura Sundari  
Maha Lakshmi Maha Saraswati  
Maha Kali Maha Shakti  
Jaya Jeya Arati Anjaneya  
Anjaneya Hanumanta  
Jaya Jaya Arati Dattatreya  
Dattareya Trimurti Avatara  
Jaya Jaya Jaya Arati Adityaya  
Aityaya Bhaskaraya  
Jaya Jaya Arati Shankaracharya  
Shankaracharya Advaita Gurave  
Jaya Jaya Arati Sadguru Natha  
Sadguru Natha Sivananda  
Jaya Jaya Arati Vishnu-devananda  
Vishnu-devananda Vishnu-devananda  
Jaya Jaya Arati Agastya Munaye  
Agastya Munaye Sri Rama Priyaye  
Jaya Jaya Arati Ayyappa Swamiye  
Ayyappa Swamiye Dharma Shastave  
Jaya Jaya Arati Jesus Gurave  
Moses Gurave Buddha Gurave  
Jaya Jaya Arati Mohammed Gurave  
Guru Nanak Gurave  
Samasta Guru Bhyo Namah  
Jaya Jaya Arati Venugopala  
Om Na Tatra Suryo Bhati  
Na Chandra Taarakam  
Nema Vidyuto Bhanti Kutoyamagnihi  
Tameva Bhanta Manubhati Sarvam  
Tasya Bhasa Sarvamidam Vibhati

**Om Gange Cha Yamune Chaiva  
Godavari Saraswati  
Narmade Sindhu Kaveri  
Namastubhyam Namō Namah**

*Om. Nhờ ơn Người (Brahman) mà mặt trời mới chiếu sáng. Nhờ vinh quang của Người mà Trăng và Sao mới sáng trong đêm tối. Vậy lửa sẽ ở đâu? Cũng nhờ ơn Người mà lửa có thể cháy và tỏa sáng. Cả vũ trụ này đang đứng và tỏa sáng trong vinh quang của Người.*

*Con quỳ xuống đây và dâng lời cầu nguyện của con đến sông Hằng, sông Yamuna, Godaveri, sông Saraswati, sông Narmade, Sindhu và Kaveri. Những dòng sông Linh Thiêng muôn năm.*

### **BÀI HÁT CỦA LÒNG SÙNG KÍNH**

**Twameva Mata Cha Pita Twameva  
Twameva Bandhuscha Sakha Twameva  
Twameva Vidya Dravinam Twamera  
Twameva Sarvam Mama Deva Deva**

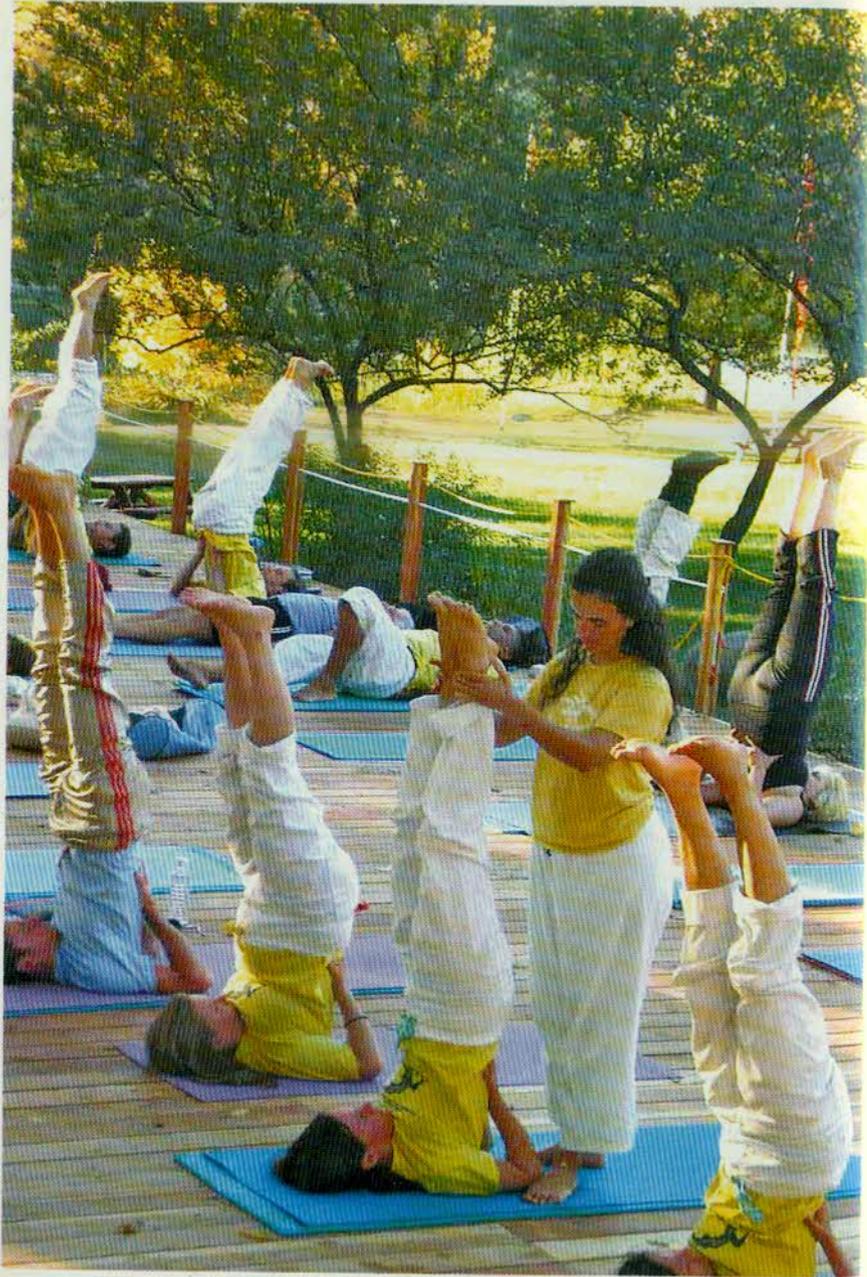
*Hỡi Thân của các vị Thân. Chỉ duy nhất Ngài là mẹ, là cha, là họ hàng, là bạn, là học vấn, là của cải và là mọi thứ trên đời này của con.*

**Kayena Vacha Manasendriyairva  
Buddhyamanava Prakriteh Swabhad  
Karomi Yad Yad Sakalam Parasmai  
Narayana Iti Samarpayami**

*Bất cứ hành động nào con làm thông qua cơ thể, tâm trí, lời nói, các giác quan, trí tuệ, tình tình và tình cảm của con, con xin dâng lên Đấng Tối Cao tất cả.*

**Sarva Dharman Parityajya  
Mamekam Saranam Vraja  
Aham Twa Sarvepapyebhyo  
Moksha Ishyami masuccha**

*Hãy gạt bỏ tất cả các bổn phận, hãy trú thân nơi Ta (Vị Chúa Tể) mà thôi, Ta sẽ giải thoát con khỏi tất cả tội lỗi, không đau đớn (trích trong kinh Bhagavad Gita XVIII.66)*



Lớp đào tạo giáo viên tại SIVANADA ASHRAM YOGA FARM

## Cách Tập Các Tư Thế Yoga của Sivananda

*“Quá những tư thế cơ thể của Hatha Yoga, hệ thần kinh được củng cố vốn giúp nó có thể chịu được sự cảm nghiệm năng lượng tăng lên. Hatha yoga đánh thức kundalini dậy bằng sự kỷ luật cơ thể và thanh tẩy các huyết đạo – nadis (những kênh mạch dạng vĩa có prana chảy trong đó)”.*

SWAMI VISHNU – DEVANANDA trong Yoga Toàn Thư

MỘT BUỔI TẬP YOGA ASANA CĂN BẢN có thể từ 1 đến 2 giờ gồm:

1. Cầu nguyện mở đầu và Savasana (thư giãn ngắn khởi đầu)
2. Pranayama, bài tập thở (10-15 phút)
3. Chào Mặt Trời
4. Mười hai tư thế căn bản
5. Các tư thế phụ thêm vào
  - 5a. Một ví dụ của một buổi tập theo đúng trình tự
6. Savasana (10 phút)
7. Cầu nguyện kết thúc

### 1. CẦU NGUYỆN MỞ ĐẦU VÀ SAVASANA THƯ GIÃN NGẮN KHỞI ĐẦU

Buổi học luôn luôn bắt đầu bằng vài phút thư giãn, và bắt đầu đọc OM ba lần, tiếp theo đó là bài cầu nguyện. Việc cầu nguyện trước buổi học Yoga được thực hiện thầm hay đọc thành tiếng là để giúp thiết lập một trạng thái nội tâm và để tạo một tinh thần thích hợp cho học tập. Bài cầu nguyện còn cầu khẩn những sự phù hộ của thầy và các Guru cho một buổi học thành công.

## 2. PRANAYAMA - TẬP THỞ

Pranayama có thể được làm trước hay sau buổi tập các asana. Vì những lý do thực tế, tập thở trước thì tốt hơn. Pranayama có thể được thực hiện nhiều hơn một lần trong suốt cả ngày. 10 đến 15 phút là cần phải có đối với những người mới bắt đầu.

Hai cách thở căn bản là:

**Kapalabhati** – (sáng xương sọ - thở tống mạnh). Cách thở này được xem là làm sạch phổi và đánh thức dây năng lượng.

**Anuloma Viloma** – (thở luân phiên một mũi). Được làm ít nhất 10 đến 20 vòng, bắt đầu bên mũi trái và kết thúc bên mũi trái, theo nhịp đếm 3-12-6 cho người mới bắt đầu và 4-16-8 cho lớp trung cấp. Dùng ngón cái và ngón áp út để bịt mũi, và không dùng ngón tay trỏ. Ngón trỏ và ngón giữa gập vào lòng bàn tay phải. Ngồi thả lỏng và thư giãn. Giữ hơi thở cho đều, theo sau hơi thở, không đứt đoạn hay quá nhanh hay quá chậm. Đây là điều hòa hơi thở và dòng chảy của prana. Suốt thời gian đó tập trung vào điểm ở giữa hai lông mày. Nghỉ và thư giãn trong thế Savasana trong vài phút sau khi tập pranayama, hưởng thụ dòng năng lượng chảy.

## 3. SURYA NAMASKA (CHÀO MẶT TRỜI)

Đây là bài tập khởi động gồm 12 tư thế, được thực hiện liên tục không nghỉ, không biến thể hay giữ thế. Mỗi vòng là đẩy đủ một bộ của chân trái và đẩy đủ một bộ của chân phải. Tối thiểu là bốn vòng, sáu vòng thì tốt hơn. Mỗi chuyển động có kèm theo sự hít thở. Chào Mặt Trời có thể tập nhanh hay chậm tùy ý thích. Tất cả các cơ bắp và dây chằng đều được tập thể dục, chuẩn bị cho bài tập asana.



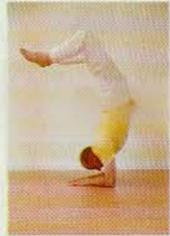
## 4. MƯỜI HAI TƯ THẾ CĂN BẢN

Mười hai tư thế căn bản này trong hệ thống Sivananda mang lại cho người tập trọn vẹn lợi ích của buổi tập. Có thể bổ sung thêm những tư thế phụ khác, nhưng PHẢI tập các tư thế căn bản.



## 5. CÁC TƯ THẾ PHỤ THÊM VÀO

Có một số tư thế phụ được thêm vào trong các buổi tập căn bản tùy theo khả năng của người học và nếu có đủ thời gian. Bạn cần phải giữ tư thế căn bản được ba phút đã rồi mới nên tập những tư thế nâng cao. Xin tham khảo Phần 5a với chuỗi các tư thế để biết tập theo một trật tự nào.



Thế Bò Cạp



Thế Cây Nến



Thế Cây Cầu



Thế Bánh Xe



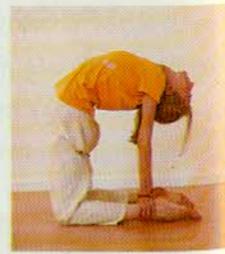
Thế Con Rùa



Thế Mặt Phẳng Nghiêng



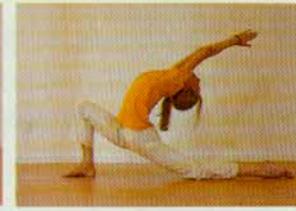
Thế Rắn Hồ Chúa



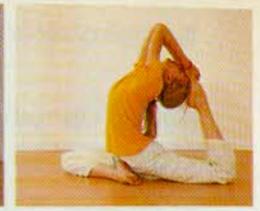
Thế Con Lạc Đà



Thế Kim Cương



Thế Trăng Lưỡi Liềm



Thế Bò Càu



Thế Hoa Sen



Thế Chiến Binh Ngồi



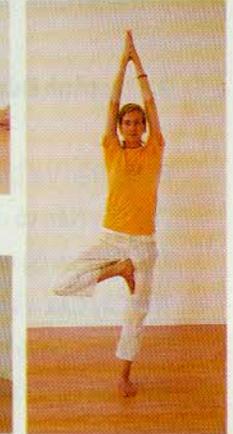
Thế Gà Trống



Thế Bản Tên



Thế Xoạc Rộng Chân



Thế Cái Cây



Thế Con Công



Thế Nataraj



Thế Xoạc Chân Đứng



Thế Tam Giác Vặn

## 5a. Trình tự các tư thế

Một buổi tập mẫu và trình tự các tư thế, với mười hai tư thế căn bản được đánh số thứ tự:

### 1. Chu trình Đầu Đứng

Tập nâng chân và những biến thể

Tập Cá Heo cho những người mới bắt đầu

Nửa Đầu Đứng cho những người mới bắt đầu

Đầu Đứng (1)

Biến thể chân và tay đối với những người học nâng cao

Thế Bò Cạp cho những người học nâng cao.

### 2. Chu trình Đứng Trên Vai

Đứng Trên Vai (2)

Thế Cây Nến và những biến thể khác

Thế Cái Cây (3) và những biến thể khác

Thế Cây Cầu và những biến thể

Thế Bánh Xe và những biến thể

Thế Con Cá (4) và những biến thể

### 3. Chu trình Ngồi Gập Mình Phía Trước

Chọn thế ngồi gập mình phía trước và những biến thể

Thế Con Rùa cho lớp nâng cao

Thế Mặt Phẳng Nghiêng và những biến thể

### 4. Chu trình lưng cong ra sau

Thế Rắn Hổ Mang (6)

Hổ Mang Chứa dành cho lớp nâng cao

Nửa Châu Chấu và Châu Chấu (7) và những biến thể

Cây Cung (8) và những biến thể

Thế Lạc Đà

Thế Kim Cương

Thế Trăng Lưỡi Liềm

Thế Bò Câu dành cho lớp nâng cao

### 5. Chu trình các tư thế ngồi

Vặn Nửa Xương Sống (9)

Hoa Sen

Đầu Bò

Chiến Binh Ngồi

Gà Trống

Bắn Tên

Chân Sau Đầu

Xoạc chân và những biến thể dành cho lớp nâng cao

### 6. Chu trình thế giữ thẳng bằng

Con quạ (10)

Con Công

Đứng Bằng Tay

Cái Cây

Chim Ưng

Thế Nataraj

Đứng Gập Mình Phía Trước (11)

Đứng xoạc Chân và những biến thể dành cho lớp nâng cao

Thế Tam Giác (12) và những biến thể

## 6. SAVASANA KẾT THÚC

Nằm dài, chân và tay dang rộng, lòng bàn tay ngửa lên. Hít thở nhịp nhàng theo cách thở bụng. Làm một cách có thứ tự, căng từng cơ một và tất cả các cơ từ ngón chân lên đến đỉnh đầu và thả lỏng chúng. Bài căng và chùng cơ này giúp lưu thông tốt dòng chảy prana và giúp cơ bụng xả sự căng cứng.

Dùng tâm trí rà khắp cơ thể từ ngón chân lên đến đầu, đọc một cách có ý thức từng cơ và tất cả các cơ, các cơ quan nội tạng, ra lệnh thả cho chúng nghỉ ngơi. Cho phép bản thân bạn cảm thấy thư giãn trong khi nghỉ ngơi trong cơ thể dạng vía của bạn.

Savasana có thể được thực hiện nhiều lần trong ngày và đặc biệt phải ít nhất là mười phút sau khi tập Yoga. Nó là phương pháp hiệu quả nhất mà lại ít tốn công sức nhất để tái nạp năng lượng cho thể chất và tinh thần của bạn.

## 7. CẤU NGUYÊN KẾT THÚC

Kết thúc buổi tập bằng ba lần cầu nguyện Om Trayambhakam và ba lần Om Shanti với pranam (tay chắp lại) và ca ngợi các thầy.

### HƯỚNG DẪN CHUNG

Ăn ít nhất hai tiếng đồng hồ trước khi tập asana. Bụng no sẽ khó tập các asana.

Cũng không ăn hay uống nửa giờ sau buổi tập.

Giờ tốt nhất để tập là sáng sớm, sau khi thiền xong.

Tim một nơi mát mẻ, thoáng gió và yên tĩnh với sàn nhà bằng phẳng. Chỗ tốt nhất là một nơi chỉ dành riêng cho Yoga và thiền định, có một bàn thờ. Để nghị không tập Yoga ở phòng ngủ do năng lượng ở đó ô trọc (tamas) hơn.

Tập các tư thế theo một trật tự nhất định. Như vậy sẽ bảo đảm cho prana tuôn chảy đúng cách.

Cố gắng giữ mỗi tư thế cho được ít nhất là 3 phút. Giữ mỗi tư thế 3 phút là thời lượng tối thiểu cần phải có để hưởng được tất cả những lợi ích của các tư thế.

Trong lúc giữ thế, biết tập trung vào điểm nào đối với từng tư thế cụ thể.

Nếu thấy căng ở đâu, tập trung chú ý đến chỗ bị căng, hít thở một cách có ý thức trong khi tập trung vào vùng bị căng, gửi prana đến những cơ hay những dây chằng của nơi đó, và trong mỗi lần thở ra cố gắng tập sâu hơn một chút.

Yoga không là một sự tranh đua, tập theo khả năng của bạn nhưng phải quan sát giới hạn của mình. Luôn cố gắng thấy thoải mái. Không bao giờ cố ép mình đến mức kiệt sức.

Hãy để ý đến cơ thể của bạn trong suốt buổi tập. Giữ cho tâm trí tập trung hướng vào bên trong và cảm thấy thích thú việc tập luyện.

Luôn có thư giãn giữa các tư thế và hít thở sâu để khôi phục lại prana và tránh mệt sức.

Nếu không có thì giờ, tập đúng 12 tư thế căn bản không biến thể. Dù không tập những biến thể chẳng nữa, bạn cũng sẽ nhận được tối đa lợi ích.

Đối với những người mới tập, không vội vàng tập ngay đầu đứng mà hãy tập Cá Heo để chuẩn bị cho hai tay vững.

Tập quy trình đầu đứng trước và quy trình các tư thế đứng sau cùng vì nguyên tắc tâm linh là hướng nội trước để tìm thấy sự quân bình (Đầu đứng đảo ngược tất cả các năng lượng, kích thích luân xa cao nhất, đi ngược lại những khuynh hướng thông thường, sau chu trình đầu đứng này năng lượng sẽ

chảy đúng), sau đó mới hướng tâm trí ra bên ngoài và cố đạt được sự thăng bằng và tập trung giữa những hoạt động của đời thường (những tư thế đúng được thực hiện với sự tập trung vào một vật thể ở bên ngoài để cho mình bám chặt sàn).

Chuỗi các tư thế đi theo những luân xa, kích thích các luân xa từ trên xuống.

Giữ cho tâm trí có cảm hứng bằng cách ý thức những lợi ích tinh thần và thể chất của từng tư thế.

Đạt sự thăng bằng qua tư thế và tư thế trả lại, cả hai bên phải và trái, mỗi bên đều có giữ thế trong một khoảng thời gian bằng nhau.

Nếu bạn tập biến thể, phải chắc là bạn đã tập những tư thế căn bản trước nhất. Không bỏ qua các tư thế.

Khi tập, nên im lặng thì tốt hơn, không nhạc, không niệm ca.

Khi tập các tư thế, nhắm mắt lại thì tốt hơn vì tạo được sự tập trung hướng nội.

Không so sánh hay tranh đua với người khác khi tập chung trong một nhóm.

Cả nhóm tập chung các tư thế với nhau sẽ mang lại nhận thức về năng lượng tập thể.

Tập các tư thế không dùng vật chống đỡ thì tốt hơn. Đây là cách tập thể dục rất tự nhiên.

Mặc quần áo vải cô-tông nhẹ và rộng rãi để có hiệu quả nhiều hơn.

Dùng thảm tập Yoga có độ bám sàn tốt để có thể tập tốt hơn.

Luôn luôn dành ra ít nhất mười phút cho Savasana (Thế Xác Chết) vào cuối buổi tập; tư thế này được xem như là món kem tráng miệng của buổi tập.

Để buổi tập có lợi ích tối đa, hãy giữ cho năng lượng hướng vào bên trong và bình tĩnh và không vội vã lao ngay vào những hoạt động đời thường.

Không tắm ngay sau buổi tập mà hãy để cho prana lưu lại trong chốc lát.

Tập mỗi ngày, hay ít nhất một tuần tập bốn lần, mỗi lần từ 1 đến 2 giờ để có lợi ích tối đa.

## NHỮNG LỢI ÍCH CỦA PRANAYAMA VÀ MƯỜI HAI TƯ THẾ CĂN BẢN

### Kapalabhati ( Bài Tập Thở Vệ Sinh)

- \* Vệ sinh đường đi của không khí và toàn bộ hệ hô hấp
- \* Làm mạnh và làm tăng dung tích của phổi và các cơ liên sườn
- \* Giúp làm ráo các xoang và loại bỏ chất nhầy dư thừa.
- \* Làm hết tắc nghẽn cuống phổi
- \* Loại bỏ khí  $CO_2$  dư thừa, cho phép các hồng huyết cầu nhận khí oxy nhiều hơn.
- \* Làm tươi tỉnh và tăng sức sống cho tâm trí, tăng sự tỉnh táo.
- \* Dự trữ prana (năng lượng sống) ở vùng đám rối thần kinh mặt trời (vùng rốn).

### Anuloma Viloma (Hít Thở Luân Phiên Một Mũi)

- \* Vệ sinh và làm mạnh toàn bộ hệ hô hấp
- \* Làm hài hòa toàn bộ hệ cơ thể và làm dịu tâm trí
- \* Làm tăng dòng chảy khí oxy từ phổi đến máu và giúp nhiều khí  $CO_2$  (và những chất thải khác có thể đi từ máu đến phổi để được loại bỏ trong khi thở ra.

## Surya Namaskar (Chào Mặt Trời)

- \* Làm dẻo xương sống. Làm duỗi dài và làm mạnh tất cả những nhóm cơ chính của cơ thể.
- \* Làm tăng sự nhận vào và sự chảy của khí oxy, kích thích hệ hô hấp và mang lại sự tăng dòng chảy của máu, tăng sức ấm và tăng năng lượng cho toàn bộ cơ thể.
- \* Làm thư giãn thần kinh, điều hòa hơi thở và tập trung tâm trí.

### 1. Sirshasana (Đầu Đứng)

- \* Làm mạnh hệ hô hấp và hệ tuần hoàn
- \* Làm tăng sự cung cấp khí oxy đến não và hệ thần kinh giao cảm, tăng cường trí nhớ và sự tập trung
- \* Giải tỏa sức ép lên vùng lưng dưới và làm thẳng cột sống
- \* Giải tỏa các tĩnh mạch chân bị giãn (Đứng Trên Vai cũng có công dụng này)
- \* Kích thích tuyến yên và tuyến tùng
- \* Trung hòa những rối loạn thần kinh và chứng lo lắng

### 2. Sarvangasana (Đứng Trên Vai)

- \* Điều hòa tuyến giáp. Cải thiện sự trao đổi chất và sinh ra sức nóng đồng thời làm tăng trưởng đúng đắn các cơ và xương
- \* Có lợi cho nhịp tim, sự co lại của tim và huyết áp
- \* Kích thích và điều hòa tuyến cận giáp vốn giúp duy trì lượng can xi phù hợp trong cơ thể
- \* Giữ cho cổ và xương sống mạnh và đàn hồi tốt
- \* Ngăn ngừa máu bị tắc trong các tĩnh mạch ở dưới chân
- \* Loại bỏ sự lơ đãng của tâm trí, chứng khó ngủ và trầm cảm

### 3. Halasana (Cái Cày)

- \* Làm tăng sự dẻo dai của cổ và xương sống và mở rộng ra những đĩa đệm của xương sống, làm trẻ hóa toàn bộ xương sống
- \* Bồi bổ những dây thần kinh cột sống
- \* Làm mạnh các cơ ở lưng, vai, và cánh tay
- \* Xoa bóp những cơ quan nội tạng
- \* Loại bỏ chứng khó tiêu hóa và táo bón

### 4. Matsyasana (Con Cá)

- \* Loại bỏ sự cứng ngắc ra khỏi toàn bộ dọc theo xương sống, mang lại sự gia tăng cung cấp máu đến lưng
- \* Chỉnh lại vai bị xô lệch
- \* Làm tăng dung tích phổi, làm mạnh và dọn vệ sinh hệ hô hấp. Giảm bệnh suyễn
- \* Kích thích và xoa bóp các tuyến cận giáp ở phía sau cổ, các tuyến này bảo vệ răng và xương
- \* Kích thích tuyến tùng và tuyến yên
- \* Điều hòa tính khí, những cảm xúc và stress

### 5. Paschimothasana (Ngồi Gập Mình Phía Trước)

- \* Kích thích cơ quan tiêu hóa; tăng lửa tiêu hóa
- \* Mang lại sức sống cho toàn bộ các cơ quan nội tạng, giảm mỡ
- \* Điều hòa tuyến tụy (lá lách), tuyến này kiểm soát sự chuyển hóa carbohydrate và lượng đường trong máu
- \* Làm uyển chuyển các khớp, đặc biệt là khớp háng
- \* Mang lại sức sống cho toàn bộ hệ thần kinh
- \* Loại bỏ những rối loạn ở hệ tiết niệu

### 6. Bhujangasana (Rắn Hồ Mang)

- \* Xoa bóp và duỗi dài những cơ bề mặt và nằm sâu bên trong của lưng

- \* Làm tăng sự dẻo của xương sống
- \* Giảm đau lưng và gù lưng
- \* Làm mạnh lên những cơ quan vùng bụng, buồng trứng, tử cung và các tuyến thượng thận.

### 7. Salabhasana (Châu Chấu/Cào Cào)

- \* Làm mạnh thành bụng và các cơ vùng thắt lưng
- \* Cải thiện tiêu hóa; xoa bóp tuyến tụy, gan, và thận
- \* Tăng cường sự dẻo dai ở vùng cổ của lưng
- \* Làm mạnh các cơ bắp tay, các cơ ở khớp xương vai và cơ lưng
- \* Bớt đau lưng dưới và đau thần kinh tọa
- \* Tăng khoảng trống giữa các đốt sống.

### 8. Dhanurasana (Cây Cung)

- \* Giúp tăng dẻo dai toàn xương sống
- \* Mang lại sức sống và xoa bóp các cơ quan tiêu hóa
- \* Bớt táo bón và khó tiêu hóa
- \* Điều hòa tuyến tụy
- \* Làm mạnh các cơ bụng
- \* Ngừa đau khớp chân, gối và tay.

### 9. Ardha Matsyendrasana (Vặn Nửa Xương Sống)

- \* Giữ cho xương sống đàn hồi tốt
- \* Tăng chất lỏng hoạt dịch của các khớp
- \* Kích thích sự phóng thích glucose, củng cố các tuyến mỡ hồi
- \* Xoa bóp các cơ bụng và các cơ quan tiêu hóa
- \* Giảm bớt táo bón và những bệnh tiêu hóa khác
- \* Củng cố và kích thích hệ thần kinh giao cảm
- \* Điều hòa sự tiết ra adrenaline và dịch mật

- \* Chính lại vai bị khom về phía trước và tư thế sai.

### 10. Kakasana (Con Quạ)

- \* Làm mạnh và kéo duỗi bàn tay, cánh tay, cổ tay, và vai
- \* Tăng khả năng hít thở
- \* Tăng sức mạnh tập trung
- \* Thúc đẩy sự quân bình tinh thần và cơ thể
- \* Lấy đi sự lờ đờ.

### 11. Padahastasana (Đứng Gập Mình Về Phía Trước)

- \* Kéo dài và làm dẻo xương sống
- \* Làm uyển chuyển các khớp và mang lại sức sống toàn bộ hệ thần kinh
- \* Giảm mỡ bụng
- \* Bớt đau thần kinh tọa và đau lưng dưới.

### 12. Trikonasana (Tam Giác)

- \* Củng cố thần kinh cột sống và những cơ quan vùng bụng
- \* Thúc đẩy sự uyển chuyển của chân và hông
- \* Làm mạnh vùng xương chậu
- \* Xoa bóp và kích thích gan và tì (lá lách).

### Savasana (Tư Thế Thư Giãn)

- \* Cho phép cơ thể và tâm trí nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng
- \* Phân phối prana đi khắp cơ thể
- \* Khiến những lợi ích của các tư thế được hấp thụ
- \* Tạo điều kiện cho sự loại bỏ chất độc.



## Yoga và Ayurveda

*“Sức khỏe là vàng,  
tâm trí bình an là hạnh phúc, Yoga chỉ đường đến đó.”*

-SWAMI VISHNU-DEVANANDA

### AYURVEDA LÀ GÌ?

Ayurveda là hệ thống y khoa được biết là cổ xưa nhất. Nó là Mẹ của tất cả các hệ thống chữa lành. Là Khoa học Veda về sự sống đã được năm ngàn năm tuổi (Ayur= cuộc sống, Veda= kiến thức, khoa học). Ayurveda là phong tục cổ truyền chữa bệnh của Ấn Độ, là mặt y học của khoa học yoga; gồm tất cả những phương pháp chữa bệnh từ dinh dưỡng, thảo dược, thể dục và lối sống lập thành chế độ cho sự thực hành yoga và thiền định. Với sự hiểu biết độc đáo về thể tạng của từng người, Ayurveda cung cấp một cái nhìn thấu suốt cho từng người và từng nền văn hóa để họ tạo nên một cuộc sống hòa hợp với thiên nhiên và với Bản Ngã cao cả hơn của mỗi người. Do Yoga là ngành khoa học của phát triển tâm linh nhằm đến sự giác ngộ Ngã, nên Ayurveda là một khoa học của việc sống đúng nhằm thiết lập một sự khỏe mạnh hoàn hảo trong cơ thể và tâm trí.

**Khỏe:** Sự phát triển cơ bắp không nhất thiết nghĩa là cơ thể khỏe mạnh như mọi người thường nghĩ. Khỏe thường được định nghĩa là sự hoạt động đúng của tất cả các cơ quan và các hệ thống trong cơ thể với một cảm giác chung là an nhiên tự tại. Ayurveda nói rằng khỏe là một trạng thái an nhiên tự tại chung cho cả cơ thể, tâm trí và tinh thần vốn có được từ sự sống hòa hợp với thể tạng của từng người trong chúng ta và với những chu kỳ thiên nhiên chung quanh ta. Từ tiếng Phạn của

khỏe là "svastha" nghĩa là ổn định mình trong Bàn Ngã. Khi chúng ta được ổn định trong chân lý ta là ai, sẽ không còn một triệu chứng nào của bệnh cơ thể lẫn bệnh tâm trí. Bệnh được định nghĩa là sự không còn dễ chịu, thư thái, đặc biệt liên quan đến sự không còn thư thái dễ chịu của prana-nguồn lực sống còn-chảy trong cơ thể dạng vía, vốn ảnh hưởng đến tâm trí và cơ thể vật chất. Ayurveda mô tả rằng có ba nguồn lực năng lượng trong cơ thể được tạo nên bởi năm chất trong tự nhiên: khí ether, không khí, lửa, nước và đất. Chúng quy định sức khỏe lẫn bệnh của chúng ta. Chúng được gọi là ba dosha: Vata, Pitta, Kapha.

### **Prakruti: Tạng người**

Tạng người hay Prakruti là sự cân bằng lý tưởng vốn có của ba dosha của cơ thể trong một cá nhân. Sự cân bằng lý tưởng này được quyết định từ khi thụ thai và không thay đổi trong suốt quãng đời của một người. Bản chất không cân bằng hay những triệu chứng, hay Vikruti, thì có thay đổi. Thể tạng của một người là một nguồn lực năng lượng vốn có của mỗi người được tạo ra bởi cấu trúc gien độc nhất vô nhị của chúng. Ba dosha này quyết định:

- \* những đặc tính của cấu trúc và thể chất của cơ thể chúng ta.
- \* những khuynh hướng bên trong ta như mức độ trao đổi chất, sức khỏe của hệ tiêu hóa, v.v...
- \* những khuynh hướng cảm xúc và sự thể hiện những tính cách của chúng ta.

Chúng ta khỏe và có thể sống đúng theo những tiềm năng cao nhất của ta khi ta sống theo đúng với tạng người của mình và sống nhịp nhàng với thiên nhiên.

## **BA DOSHA HAY BA LOẠI TẠNG NGƯỜI**

Ayurveda nhìn nhận ba nguồn lực sống chủ yếu trong cơ thể, hay ba dạng tính khí sinh học được gọi là Vata, Pitta, và Kapha, vốn tương ứng với các chất không khí, lửa và nước. "Dosha" theo nghĩa đen là "thứ mà làm tối đi, làm hư hỏng, gây nguy hại hay khiến cho vật mục ruỗng đi", nhưng chúng chỉ làm như vậy khi hoạt động trái với bình thường. Khi hoạt động bình thường, chúng duy trì sức khỏe tốt cho cơ thể và dẫn dắt tất cả những quá trình hoạt động bình thường của cơ thể.

### **VATA** - Không khí và/ trong Khí Ether

Có những tính chất như khô, lạnh, nhẹ, hay di chuyển, tinh tế, bồn chồn, hay thay đổi

Vata là tính sinh học của không khí, còn được dịch nghĩa là gió

Nghĩa là nó làm di chuyển các vật

Hành động chủ yếu: di chuyển, cử động

Nơi khu trú chính: ruột già (đại tràng), khoang xương chậu, các xương, hông, da, lỗ tai, đùi trên, dây thần kinh.

Chúng bệnh chủ yếu: đau nhức

Những triệu chứng khác: dư thừa Vata gây nên sự gầy gò hốc hác, suy nhược, thích ẩm, run rẩy, sung phồng và táo bón, mất ngủ, cảm thấy mất phương hướng, nói năng thiếu mạch lạc, chóng mặt, nhảm lẫn và trầm uất.

### **PITTA** - Lửa và/ trong Nước

Nóng, nhẹ, nhờn, sắc sảo, hay di chuyển, nặng mùi

Pitta là tính sinh học của lửa, còn được dịch là mặt

Nghĩa của nó là tiêu hóa các thứ

Hành động chủ yếu: tiêu hóa và trao đổi chất

Nơi khu trú chính: ruột non, bụng dưới, máu, các tuyến mồ hôi, mắt, da, gan

Triệu chứng chủ yếu: sốt

Những triệu chứng khác: dư thừa Pitta gây nên phân vàng, nước tiểu vàng, mắt vàng, da vàng, cùng với đói, khát, cảm giác nóng như đốt và khó ngủ.

#### **KAPHA** - Nước và/trong đất

Nặng, lạnh, ẩm ướt, lù đù, bám dính, mềm, không dễ thay đổi, thô

Kapha là tính sinh học của nước, còn được dịch là đờm dãi

Nó có nghĩa là thứ kết các thứ lại với nhau

Hoạt động chủ yếu: bôi trơn, cấu trúc và tăng trưởng, vững vàng, khả năng miễn nhiễm mạnh

Nơi khu trú chủ yếu: bụng, ngực, họng, đầu, huyết tương, chất lỏng trong cơ thể và màng nhầy hoạt dịch, mũi, mỡ, lười, tuyến tụy.

Triệu chứng chính: sưng phồng

Những triệu chứng khác: Kapha gây trầm uất lửa tiêu hóa, buồn nôn, đờ dãi, nặng nề, da trắng, ớn lạnh, tay chân lợt thợt, ho, khó thở và ngủ quá nhiều.

#### **NGUYÊN NHÂN BỆNH**

1. Quên mất bản chất thật của chúng ta là tâm linh
2. Những thông tin không lành mạnh qua các giác quan
3. Sử dụng không đúng hay sử dụng chưa hết trí tuệ
4. Mục ruỗng qua sự vận động và thời gian

#### **Tư vấn sức khỏe và chữa bệnh của Ayurveda**

Ayurveda chủ yếu tập trung vào việc thiết lập một chế độ ăn đúng và lối sống đúng hợp với thể tạng. Ayurveda dùng những phương pháp của Yoga, như các tư thế yoga, các bài tập thở, niệm các mantra, thiền định, niệm ca và các kỹ thuật vệ sinh của Yoga để trị cả bệnh cơ thể và bệnh tinh thần. Ayurveda còn dùng những cách chữa như kê toa thảo dược và massage bằng dầu.

Hương thơm liệu pháp của Ayurveda, màu sắc liệu pháp, âm thanh liệu pháp, và các chương trình tái tạo và giải độc Pancha Karma cũng được dùng đến tùy theo bệnh. Sự khác nhau lớn giữa y học Ayurveda và y học phương Tây là Ayurveda không chỉ chữa các triệu chứng mà thôi mà chữa toàn thể một người, thừa nhận rằng mỗi người trong chúng ta là khác nhau ở nhiều mặt vì thế nguồn gốc của sự mất cân bằng và cách chữa cần thiết cũng sẽ khác nhau.



## Nền Nếp Tu Tập Hằng Ngày và Chiến Lược Phát Triển Bản Thân

*“Mong sao tất cả các bạn đều trở thành Jyoti (ánh sáng) thật sự để dẫn nhân loại đến sự Bình Yên, Ánh Sáng và sự Bất Tử. Mong sao tất cả các bạn đều là một sứ giả thực thụ của Sư Tổ!”*

-SWAMI VISHNU-DEVANANDA

VỚI NHỮNG Ý ĐỊNH TỐT ĐẸP NHẤT, ai cũng muốn tiến bộ trong đời, và dù không biết tại sao, chúng ta thường thấy mình bị mắc kẹt. Ý tưởng ở đây là có một chiến lược cho sự tăng trưởng của bản thân vốn có thể giữ cho ta đi đúng đường và tránh là nạn nhân của sự hăng hái ngắn kỳ.

### **NĂM LÃNH VỰC CỦA HÀNH TRÌNH** **BÀI TẬP TRỒNG CÂY**

Hãy tưởng tượng rằng bạn là một người làm vườn và bạn sẽ trồng một cây bình an và hạnh phúc trong vườn của bạn. Khu vườn đại diện cho tâm trí bạn. Có một số điều bạn cần phải quan tâm đến.

#### **1. Dọn cỏ**

Nếu vườn của bạn không được chăm sóc trong một thời gian dài, hãy tưởng tượng là có đủ các loại cỏ tự do mọc. Nếu có quá nhiều cỏ, bạn không thể nào thực sự làm cây lớn lên được vì cỏ sẽ ăn hết chất bổ trong đất và sẽ lấn nghẹt cây bạn muốn trồng.

Cũng như vậy, nếu vườn bạn không được chăm sóc đến, sẽ có đủ các loại rác trong vườn. Hàng xóm có thể đã vứt rác sang đó, bởi vì nếu vườn không được ngó ngàng gì đến, nó sẽ thu hút lấy sự coi thường.

Cũng đúng y như vậy đối với tâm trí của bạn; nếu bạn không để ý đến tâm trí bạn và quan tâm gì đến những suy nghĩ trong tâm trí những ý nghĩ về tình dục, những ý nghĩ tào lao, những tác động không mong muốn trong suy nghĩ của người khác, những kỷ niệm không cần nhớ và những thói quen không cần có, v.v... Những thứ này là cỏ dại. Chúng cần phải được dọn sạch trước khi bạn có thể bắt đầu việc làm vườn của bạn.

Bản chất của cỏ dại là sẽ mọc lên lại sau khi bạn đã dọn sạch chúng. Bạn phải kiên nhẫn mới được, đừng nản lòng. Bất kỳ một thói quen xấu nào bạn định thay đổi cũng sẽ quay trở lại. Bạn chỉ phải dọn đi dọn lại mà thôi. Cuối cùng cái gì đã dọn sạch trơn rồi sẽ không mọc lại nữa. Những thói quen xấu của bạn sẽ biến mất và bạn sẽ thoát khỏi chúng.

Đôi khi, một thứ cỏ bắt rễ rất sâu và bạn biết sẽ tốn thời gian đào bới đến tận gốc của nó. Một số người bỏ ra nhiều ngày cho trị liệu tâm lý, đào bới quá khứ của họ. Quá khứ thì bất tận, coi như chúng ta còn có những kiếp khác nữa, và những cách cư xử của hiện tại và những nỗi sợ của hiện tại có nguồn gốc từ lâu lắm rồi.

Một ý tưởng có thể giúp ích ta là làm sạch bề mặt của đất, làm cho nó có vẻ sạch-dù cho bạn biết rằng gốc rễ vẫn còn ở đó và cứ tiếp tục việc trồng cây của bạn. Khi bạn có thời gian, bạn có thể quay lại nó và đào thêm một chút nữa. Khi cây lớn lên, nó sẽ chiếm lĩnh; cỏ dại và gốc cỏ đằng nào cũng sẽ mất quyền hành. Chúng không thể gây hại.

Tập trung vào việc xây dựng cuộc sống tích cực và những thói quen tích cực của bạn bắt đầu từ bây giờ và đừng bám khư khư vào quá khứ. Hãy bắt đầu cuộc sống mới của bạn từ hôm nay.

## 2. Trồng hạt giống

Để cái cây xinh đẹp của bạn lớn lên, bạn cần phải bắt đầu bằng việc chọn một hạt giống thật tốt. Hạt giống có tốt thì cây mới mạnh. Nói ẩn dụ, bạn định tìm sự bình yên, tích cực và hạnh phúc cho bản thân thì bạn cần phải thanh khiết và mạnh mẽ. Nếu bạn hỏi bản thân, "Tôi có muốn hạnh phúc không?" thì ai cũng trả lời: "Có chứ! Chắc chắn là tôi muốn hạnh phúc rồi!". Vậy thì tại sao bạn lại làm những chuyện mà sẽ khiến bạn khốn khổ? Câu trả lời có thể sẽ là bạn không thực tình muốn hạnh phúc. Như vậy thì việc chọn một cách có ý thức một hạt giống tốt và đặt hạt giống đó xuống đất là một bước cần làm.

Một số người không thực sự biết họ muốn gì trong đời nữa. Họ cần có thời gian để tự hỏi bản thân câu hỏi này. Đức Phật Thích Ca đã sống nhàn nhả trong cung điện, nhưng khi Ngài tự vấn những câu hỏi này, Ngài ngộ ra rằng cuộc sống cung điện không phải là điều Ngài muốn, vì nó không trả lời được những câu hỏi quan trọng mà Ngài có. Ngài nhận ra rằng cuộc sống này là phù du và Ngài muốn đặt cuộc đời của mình lên một thứ gì đó trường tồn hơn-trên một chân lý mà sẽ giải thoát Ngài. Ngài nói khi ngồi dưới cội Bồ Đề, "Ta sẽ không nhúc nhích khỏi chỗ ngồi của mình cho đến khi ta tìm ra Chân Lý." Với một quyết tâm mạnh như thế, Ngài đã chìm đắm trong thiền định và trở nên giác ngộ.

Ý định đi tìm sự bình yên và hạnh phúc của chúng ta cần phải mạnh mẽ để sự phấn đấu của chúng ta ra hoa kết trái. Một sự yếu đuối sẽ không thể dẫn chúng ta đi thật xa được. Chúng ta cần phải cảm thấy nó thật mạnh. Tiếng nói ấy đã luôn có ở đó sự khao khát được biết, được tự do, được hạnh phúc. Nhưng tiếng nói ấy đã không được nghe từ rất lâu. Nó đã bị vùi lấp dưới quá nhiều những tiếng nói khác. Chúng ta không cảm thấy là mình xứng đáng được hạnh phúc. Chúng ta nghi ngờ hạnh phúc có thực sự tồn tại không. Chúng ta chấp nhận như một sự mặc nhiên, "Đời là thế, không hoàn hảo. Sao lại bận tâm?"

Hãy nhắm mắt lại, thiền trong chốc lát, cảm thấy tiếng nói bên trong bạn. Dám khẳng định với bản thân bạn, "Tôi muốn hạnh phúc! Tôi muốn biết Bình An. Kể từ

nay trở đi, tôi sẽ chỉ đi theo cảm giác này rằng Bình An có tồn tại và rằng tôi là Bình An và Hạnh Phúc." Đây là một khoảnh khắc đẹp; bạn đã đặt hạt giống, ý định thanh khiết, xuống đất. Bây giờ nó sẽ lớn lên...

### 3. Xây hàng rào

Cái cây con của bạn đang nảy mầm ngoi lên qua đất và trở thành một cây non. Nó đứng trước mối nguy lớn bị thiên nhiên tiêu diệt, bị trẻ con hàng xóm phá, chó, mèo phá... Nó cần lắm sự bảo vệ. Bạn có thể đặt nó trong nhà kính và chuyển nó ra đất sau đó khi nó đã mạnh hơn (đến một ashram và được bảo vệ trong chặng đầu của hành trình!) hay bạn có thể dựng một hàng rào quanh nó.

Cái hàng rào nào sẽ bảo vệ cho khát khao của bạn lớn lên và cho phép bạn lớn lên trong vẻ đẹp mà bạn cảm thấy trong lòng? Cái hàng rào đó là một danh sách những nhược điểm của bạn, một danh sách KHÔNG LÀM của bạn. Chúng ta tất cả đều có những nhược điểm. Những nỗ lực trở nên tốt của chúng ta luôn luôn bị phá hoại bởi những giây phút yếu đuối của ta. Chúng ta cần canh chừng mình trước bọn chúng. Dành thì giờ làm một danh sách kiểm kê những giây phút khổ sở trong đời bạn, và làm một danh sách những điều mà bạn không nên làm, vì sự buông thả mình vào bất kỳ một trong những thói xấu nào cũng sẽ hạn chế sự tiến bộ của bạn.

*Ví dụ: Một người trước đây nghiện rượu sẽ phải nói, "Tôi sẽ không uống dù chỉ một giọt rượu. Tôi sẽ không đụng tới rượu bằng bất kỳ giá nào." Đối với một người quá cảm tính, người luôn có những mối quan hệ sai trái và phá hoại chính bản thân mình, người ấy cần ghi vào danh sách, "Tôi sẽ không bước vào một mối quan hệ đặc biệt nào. Tôi chưa sẵn sàng cho nó. Điều gì đó về tôi cần phải được làm mạnh mẽ lên trước khi tôi cho ai khác bước vào cuộc đời mình." Với người khác, sẽ là, "Tôi sẽ không phụ thuộc vào gia đình mình mới có hạnh phúc."*

Bạn phải nhận dạng một cách rõ ràng những cảm xúc hay những khuynh hướng suy nghĩ không hữu ích ấy. Nếu bạn gắn chặt vào chúng, hãy biết là đây là

khúc mở đầu cho những rắc rối của bạn. Cái hàng rào có nghĩa là bạn sẽ phải sống không có chúng. Bạn phải từ bỏ chúng, vì chúng mà bạn không có hạnh phúc, dù rằng bạn đang bám chặt vào chúng. Bạn có thể tái khẳng định với bạn rằng từ nay, "Tôi không nên làm." Sẽ có một ngày, khi bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.... Lúc ấy có thể bạn làm được.

### 4. Tưới nước, chăm sóc và bón phân

Tất cả các cây nhỏ và cây lớn đều cần những điều cần bản như ánh nắng mặt trời, nước và chất dinh dưỡng. Bạn cần phải bồi bổ bản thân bằng năng lượng tốt. Sadhana là thực hành tâm linh vốn làm thay đổi ý thức và cách bạn nhìn nhận vấn đề. Yoga sadhana mang lại cho bạn nhiều điều khác nhau vốn mang lại sự thú vị và cảm hứng để bạn làm cho chính bạn. Tuy nhiên, bạn phải tìm ra thời gian để thực hiện chúng một cách lâu dài, đều đặn. Hãy tưởng tượng là bạn đã quyết định sẽ tưới nhiều xô nước cho cái cây bạn đang trồng lớn lên vì bạn sắp đi nghỉ mát, và sau đó bạn sẽ không tưới nước trong nhiều tháng trời! Sự tăng trưởng tâm linh diễn ra từng ngày, từng ngày một. Chúng ta phải tập yoga mỗi ngày vì ngày nào chúng ta cũng bị stress. Chúng ta phải ăn và ngủ mỗi ngày thì tại sao lại không quan tâm đến sự tăng trưởng của tâm linh và sự khỏe mạnh của ta mỗi ngày? Chia khóa của thành công là sự đều đặn và kế hoạch thực tiễn cho việc ứng dụng những điều tốt vào cuộc sống hiện tại của bạn, từng chút, từng chút một. Sau cùng, bạn chỉ có 24 giờ một ngày và bạn có một cuộc đời bạn phải sống.

Chất bổ dưỡng là chương trình tu tập sadhana của bạn, hành động một cách có ý thức của bạn, danh sách VIỆC PHẢI LÀM của bạn. Swami Vishnu-devananda đã cho chúng ta một kế hoạch hoàn hảo, một công thức để thành công, bao gồm tất cả những gì chúng ta cần: Thể dục đứng (asana), Thở đứng (pranayama), Thư giãn đứng (Savasana), Ăn đứng (ăn chay), Tư duy tích cực và Thiền định (Vedanta và Dhyana).

Bạn chỉ phải điều chỉnh kế hoạch này vào cuộc sống của bạn. Bằng cách nào? Hãy chụp một bức ảnh tâm trí hay một cuộc khảo sát cuộc sống của bạn như đang có hiện nay. Viết ra một danh sách bạn dành thời giờ cụ thể như thế nào. Có thể bạn

làm được trong một tuần và viết ra bạn sẽ làm gì, bạn sẽ ngủ bao nhiêu giờ, bạn đàn đúm với bạn bè bao nhiêu giờ, bạn tập thể dục bao nhiêu giờ, bạn học bao nhiêu giờ, bạn ở một mình bao nhiêu giờ, v.v... Bây giờ, viết lại chương trình cuộc sống của bạn, bổ sung những điều tốt phải làm, chỉnh sửa bản thân bạn để có thời gian cho chương trình này. Nên cân bằng chúng.

*Đây là một thời khóa biểu mẫu trong một ngày của người mới bắt đầu:*

6 - 7 giờ ngủ (đối với người lớn khỏe mạnh bạn không cần ngủ nhiều hơn; nếu bạn ngủ nhiều hơn thế, bạn sẽ không hạnh phúc vì có nhiều Tamas trong hệ thống của bạn).

1,5 giờ tập asana gồm 15 phút pranayama và 10 phút Savasana.

20 - 30 phút thiền định (thiền im lặng nhắm mắt, dùng một mantra, hay Om, tập trung hướng nội, bỏ qua hết tất cả những lo toan, vào một giờ nhất định, ở một nơi nhất định).

1 giờ học hay tự học, một mình, trầm tư mặc tưởng, nghĩ về điều bạn đã đọc, ghi nhật ký, thư giãn.

1 - 2 giờ cho thú tiêu khiển sattvic mà bạn thích nhất hoặc tham gia vào các thú vui sattvic: đi bộ, đi bơi, chơi nhạc, làm vườn, xem phim, nhảy múa, v.v... Phải đảm bảo rằng việc bạn làm là không gây hại đến những việc làm khác của bạn. Ví dụ: phim mà bạn xem có thể quấy rối sự bình yên tâm trí của bạn.

6 giờ làm việc tích cực. Nếu công việc của bạn là tiêu cực thì hãy bổ sung thêm một vài giờ làm việc tình nguyện cho việc gì đó mà bạn cảm thấy tốt. Nếu bạn làm việc quá nhiều bạn sẽ làm cạn prana của bạn. Nếu bạn không làm việc gì cả, bạn sẽ không cảm thấy tốt vì bạn sẽ thấy không thể đóng góp hay thể hiện bản thân.

3 giờ dành cho ăn uống: nấu ăn, ăn và tiêu hóa. Lý tưởng là bạn vạch kế hoạch một tuần sao cho bạn có thể mua ngũ cốc và rau tươi và có thể nấu những bữa ăn bổ dưỡng cho bản thân và gia đình mà không lãng phí quá nhiều thời gian. Những bữa ăn cần bổ dưỡng và không quá cầu kỳ, bạn ăn để sống chứ không phải bạn sống để ăn. Chỉ cần có kế hoạch một chút dành cho những bữa ăn của bạn. Bạn có thể thỉnh thoảng nấu những bữa tối

đặc biệt và những bữa ăn thịnh soạn, vào những ngày cuối tuần và những ngày lễ. Nên có một thói quen tốt là ăn hai bữa no trong một ngày, một bữa ăn sáng nhẹ, và không ăn gì giữa các bữa.

2 giờ dành cho bạn bè và gia đình. Điều này tùy vào hoàn cảnh của bạn. Ý ở đây là nếu bạn dành quá nhiều thời gian cho bạn bè và gia đình, thì dù rằng bạn có thể rất yêu thương họ nhưng cuối cùng bạn sẽ không hạnh phúc vì bạn đang không dành thời giờ cho bản thân hay cho những điều sẽ giúp bạn tiến bộ. Lưu ý là hầu hết thời gian mà chúng ta dành cho bạn bè và người thân là khoảng thời gian không có chất lượng. Chúng ta thực sự trò chuyện với nhau và thắt chặt tình thân thì tốt hơn là chỉ dành thời gian tán gẫu mà không chú ý nhiều đến nhau, thời gian có chất lượng thì tốt hơn là tốn nhiều thời gian.

2 giờ cho vệ sinh cá nhân: giặt đồ, tắm, dọn dẹp nhà cửa, v.v...

2 giờ rảnh rỗi cho các việc linh tinh: di chuyển, v.v...

Cộng tất cả lại và điều chỉnh chương trình cho phù hợp với nhu cầu của bạn. Bạn chỉ có 24 giờ một ngày. Công thức của Swami Sivananda là, "mỗi ngày một chút!" không làm nhiều, rồi sau đó lại không làm gì. Hãy đều đặn trong việc mỗi lần làm một việc tốt nhỏ một cách cân bằng!

## 5. MƯỜNG TƯỢNG THÀNH QUẢ

Nếu bạn tuân theo chương trình sống này, danh sách VIỆC PHẢI LÀM này, và nếu bạn ở trong vòng hàng rào của danh sách việc phải làm, thì tại sao đôi khi bạn lại thất bại trong việc đạt mục tiêu? Lý do của điều này là bạn đánh mất cảm hứng. Đây là cuộc sống kỷ luật bản thân. Bạn có thể có động cơ lúc ban đầu nhưng được bao lâu? Hai hay ba tháng? Điều này sẽ không có kết quả làm thay đổi những thói quen tiêu cực đã ăn sâu, bạn sẽ phải làm theo chương trình này trong một thời gian dài. Trong bao lâu? Soạn kế hoạch cho một năm là tốt và mỗi năm mới lại xem lại, đánh giá sự tiến bộ của bạn và cảm thấy bạn đã khác đi như thế nào và bạn hạnh phúc như thế nào với bản thân mình.

Bạn vẫn cần, tuy nhiên, giải quyết việc thiếu sự bền bỉ của tâm trí và ham muốn kháng cự lại kỉ luật và thay vào đó đi theo một cuộc sống được đến đâu hay đến đó. Sau cùng, vì sao phải thức dậy sớm và thiền định khi mà bạn có thể ngủ và buông mình trong giường? Tại sao phải hạn chế ăn bánh ngọt, bánh quy có đường và thức ăn nhanh khi mà chúng luôn sẵn có quanh ta? Sao lại phải hạn chế thời gian đàn đúm khi mà bạn thích đàn đúm? Bạn phải giữ cho mình luôn có động cơ và luôn luôn có cảm hứng.

Đây là lý do vì sao bước cuối cùng này trong chiến lược của bạn sẽ trở nên cần thiết. Bạn phải mừng tượng những trái của cây Bình An của bạn. Cái cây của bạn sẽ lớn lên; bạn phải đặt tên cho những trái mà bạn, gia đình bạn và toàn thế giới sẽ chắc chắn được thưởng thức.

Ví dụ: bạn sẽ thưởng thức trái Khỏe Mạnh, trái Yêu Thương, trái Tự Do, trái Bình An và Mãn Nguyện, trái Kiến Thức về Bản Ngã, trái Hạnh Phúc vốn tồn tại lâu dài.

Nghĩ lại thấy chúng đáng kể và đáng công lắm đấy chứ! Chỉ cần một chút nhận thức, một chút kế hoạch, một chút chiến lược mà thôi. Bạn phải canh chừng năm giai đoạn của sự tăng trưởng này, và không xao lãng bất kỳ một chặng nào.

Đôi khi bạn nản lòng vì nó có vẻ mù mờ quá và không biết bao giờ mới xong, và bạn không thể nhìn thấy những kết quả. Bạn chỉ phải tái khẳng định với bản thân và nhìn vào bạn một cách cẩn thận hơn; bạn đã lớn lên rất nhiều, và bạn đã thay đổi rất nhiều- nhiều hơn bạn tưởng. Một nhật ký tâm linh là rất hữu ích do nó cho bạn một cái nhìn khách quan về bản thân( xem mẫu trang 119). Đôi khi, bạn cảm thấy mình không làm được nhiều trong khi bạn thực sự đang làm được nhiều, và đôi khi, điều trái ngược lại là đúng: bạn nghĩ quá nhiều vào việc làm những gì nhưng thực tế bạn dành rất ít thời gian để làm. Sự thật đúng là bạn càng dành nhiều thời gian cho sadhana, bạn sẽ càng hạnh phúc hơn và càng bình yên hơn.

Cũng như nếu bạn không có quân binh, hay bạn xao lãng bất kỳ một trong những giai đoạn này bạn sẽ thỉnh thoảng thấy bạn không có tiến bộ, vì những việc

bạn làm có thể lại bị phá hỏng bởi chính bạn. Nếu có một lỗ thủng ở hàng rào thì cho dù bạn làm gì đi nữa rốt cuộc bạn cảm thấy khốn khổ và cảm thấy lãng phí thời gian. Bạn chỉ phải vá hàng rào lại và bắt đầu lại lần nữa.

## LÀM NGAY BÂY GIỜ

Bây giờ vẽ cái cây của bạn ra và bắt đầu viết một danh sách. Bạn có thể dành ra ba ngày nghĩ về danh sách này sau đó hoàn tất nó và cố gắng làm theo nó với khả năng tốt nhất của bạn. Đừng cứ vài ba ngày lại thay đổi kế hoạch một lần. Làm kế hoạch cho một tháng khi bạn mới bắt đầu, làm kế hoạch ba hay sáu tháng nếu bạn lên hạng trung cấp và làm kế hoạch một năm nếu bạn chuẩn mực hơn.

Treo bức vẽ cái cây của bạn lên tường ở một nơi dễ nhìn thấy để bạn có thể luôn được nhắc nhở. Đừng giấu kế hoạch của bạn đi; bạn cần phải đối mặt với nó.

Nếu bạn hoang mang khi đi trên đường thì hãy quay trở lại bức vẽ, bắt đầu một lần nữa với việc nhỏ cỏ, trồng hạt, dựng hàng rào, tưới nước và bón phân cho cây con và mừng tượng những quả.

## MẪU NHẬT KÝ TÂM LINH

	thứ hai	thứ ba	thứ tư	thứ năm	thứ sáu	thứ bảy	chủ nhật	tổng cộng
Mấy giờ bạn thức dậy?								
Bạn ngủ bao nhiêu giờ?								
Bạn thiền được bao lâu?								
Bạn làm kirtan được bao lâu?								
Bạn tập pranayama được bao lâu?								
Bạn tập asana được bao lâu?								
Học sách tâm linh được bao lâu?								
Làm karma yoga được bao lâu?								
Bạn im lặng được bao lâu?								
Làm phước được bao nhiêu?								
Nói dối mấy lần?								
Có thường xuyên tức giận không và giận trong bao lâu?								
Bạn đang phát triển đức hạnh nào?								
Đang xóa bỏ thói xấu nào?								
Đi ngủ lúc mấy giờ?								

## BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ:

**Ahimsa** – không bạo lực

**Ajna chakra** – “con mắt thứ ba”, trung tâm năng lượng tâm linh

**Anahata chakra** – trung tâm năng lượng tâm linh ở giữa ngực

**Anuloma viloma** – hít thở luân phiên một mũi, một dạng của pranayama

**Apana vayu** – năng lượng di chuyển xuống dưới chịu trách nhiệm cho việc bài tiết và sinh sản

**Aparigraha** – không nhận của hối lộ, không hám của, một trong năm điều không được làm trong giới luật của Raja Yoga

**Arati** - một lễ chuyên dành cho ánh sáng của sự thông thái bên trong, được dùng một cách tượng trưng bằng ánh lửa bên ngoài.

**Archetype**- loại tâm lý nào đó

**Asana**- một tư thế được giữ vững giúp cho sự tập thiền trong thực hành Hatha yoga, nhánh thứ ba của Raja Yoga.

**Ashram**- một trung tâm đào tạo và tu dưỡng tâm linh, một tu viện kiểu Ấn Độ.

**Ashtanga Yoga**- Yoga tám nhánh, bao gồm Raja Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga, Nada Yoga, v.v...

**Asteya**- không tham lam hay không thèm thuồng, một trong năm điều cấm trong giới luật của Raja Yoga.

**Astral body**- cơ thể năng lượng mắt thường không nhìn thấy, bao gồm năng lượng sống, tâm trí và những cảm xúc, trí tuệ và cái tôi.

**Atman**- Bản Ngã thật sự.

**Ayurveda**- khoa học của Veda về sức khỏe và chữa bệnh.

**Bhagavad Gita**- một sách kinh thiêng liêng của Ấn Độ mô tả bốn con đường kinh điển của Yoga thông qua sự đối thoại giữa Đức Ngài Krishna và Arjuna.

**Bhakti Yoga**- con đường hợp nhất với Đấng Tối Cao thông qua sự thờ phụng.

**Bhava**- cảm giác sùng mộ bên trong

**Brahmacharya**- thực hành kiểm soát tình dục và nhục dục, một trong 5 điều cấm của giới luật Raja Yoga

**Brahman**- Ý Thức tuyệt đối, Thực Tại tuyệt đối vốn là một và là Sự Tồn Tại, Kiến Thức và Phúc Lạc không phân chia, vô hạn và vĩnh cửu, hiện diện ở khắp nơi và không thay đổi.

**Causal body**- cơ thể ở trong cùng của ba cơ thể, vốn chứa hạt giống của những hành động và những ham muốn của ta.

**Chakra**- những trung tâm năng lượng tâm linh dạng vía nằm dọc theo Sushumna Nadi.

**Chitta vrittis**- những sóng của suy nghĩ.

**Devaganari**- tiếng Phạn ngôn ngữ của những vị Thần.

**Dharana**- sự tập trung, nhánh thứ sáu của Raja Yoga.

**Dharma**- lối sống ngay thẳng như là một quy định của các sách kinh

**Dhyana**- thiền định, nhánh thứ bảy của Raja Yoga.

**Five elements**- đất, nước, lửa, không khí, khí ether, theo như trường phái tư duy của Veda.

**Guna**- tính chất hay thuộc tính do Thiên Nhiên sinh ra: sattva, rajas, tamas.

**Guru**- thầy hay sư phụ, một người lấy đi sự tối tăm hay u mê.

**Guruparampara**- hàng ngũ guru và đệ tử.

**Hatha Yoga**- hệ thống Yoga đạt được sự kiểm soát cơ thể vật chất và prana; hệ thống các asana, pranayama, bandhas, mudras, kriyas kết thúc là Samadhi.

**Ishta – Devata**- một hình thức được chọn của Đấng Tối Cao, vị thần hộ mệnh.

**Ishwara Pranidhana**- dâng nộp bản thân hạn hẹp cho Chân Lý của Đấng Tối Cao và sùng kính Ngài, một trong năm điều phải làm của Raja Yoga

**Japa**- niệm một mantra một cách có hệ thống

**Jiva**- linh hồn cá nhân có cái tôi ego

**Jnana Yoga**- Yoga hay con đường tu tập của Kiến Thức, cách tu tập của triết lý và trí tuệ

**Kapalabhati**- một hình thức thanh lọc của pranayama, một trong sáu kriyas trong Hatha Yoga

**Kapha**- một trong ba loại tạng người (doshas), được cấu tạo bởi nước và đất

**Karma**- hành động và kết quả sau đó của hành động, hoạt động thông qua luật nhân quả, ràng buộc linh hồn cá nhân (jiva) vào vòng xe sinh tử (samsara)

**Karma Yoga**- tu hành bằng cách phục vụ không vụ lợi

**Kirlian photography**- một kỹ thuật chụp ảnh độc đáo có thể chụp được vầng hào quang

**Kirtan**- hát lên danh xưng và những vinh quang của Đấng Tối Cao

**Kriya**- những kỹ thuật làm vệ sinh của Hatha Yoga

**Kundalini**- năng lượng vũ trụ nguyên thủy trong mỗi cá nhân, năng lượng tâm linh tiềm ẩn

**Mahasamadhi**- khi một sự sống đã được giác ngộ trọn vẹn rời bỏ thể xác vật chất và không luân hồi tái sinh nữa

**Mala**- một chuỗi hạt dành để thiền niệm; sự ô trọc của tâm trí

**Manipura chakra**- trung tâm năng lượng tâm linh đóng ở đám rối mặt trời

**Mantra**- một âm hay một chuỗi các từ có tính thiêng liêng qua việc niệm hay sự chiêm nghiệm sâu mà qua đó người thiền niệm đạt được sự hoàn hảo hay sự giác ngộ ra Ngã

**Maya**- sức mạnh mang tính ảo tưởng của Brahman; sức mạnh có tính phóng chiếu và che phủ của Vũ Trụ

**Moksha**- sự thoát khỏi, sự được giải thoát; từ này có ý nói đến sự giải thoát khỏi sự ràng buộc của hành động hay vòng xe sinh tử; sự trải nghiệm tuyệt đối.

**Muladhara chakra**- trung tâm năng lượng tâm linh tương ứng với đáy cột sống

**Nadi**- kênh năng lượng dạng vía, không thể nhìn thấy bằng mắt thường, nằm trong cơ thể dạng vía

**Niyamas**- nhánh thứ hai trong Raja Yoga, gồm: sự thanh khiết cả bên ngoài và bên trong, sự mãn nguyện bên trong, sự sống thanh bạch, giản dị, sự tìm tòi nghiên cứu về tâm linh, thờ phụng Đấng Tối Cao

**Om**- pranava hay âm linh thiêng tượng trưng cho Brahman

**Pitta**- một trong ba loại tạng người (doshas) của ayurveda, được cấu tạo bởi lửa và nước

**Prakruti**- sự quân bình lý tưởng vốn sẵn có của ba loại thể tạng của mỗi người vào lúc sinh ra đời

**Prana**- năng lượng của sự sống, hơi thở của sự sống, nguồn lực sống

**Pranayama**- sự điều hòa và kiểm soát hơi thở, nhánh thứ tư của Raja Yoga

**Pratyahara**- sự rút ra, sự rút về các giác quan từ đối tượng của chúng, nhánh thứ năm của Raja Yoga

**Prema**- tình yêu thanh khiết dành cho Đấng Tối Cao

**Puja**- một nghi lễ thờ phụng

**Raja Yoga**- một tập tục Yoga, Yoga Hoàng Tộc của thiền định, do Patanjali Maharishi tổng hợp lại,

thường có ý nói đến Ashtanga, Yoga, Yoga tám nhánh

**Rajas** - một trong ba lãnh vực (gunas) hay ba phẩm chất của năng lượng Vũ Trụ, chịu trách nhiệm cho sự chuyển động, hành động và hiện ra ngoài như hành động có tính cách ích kỷ cá nhân

**Rishikesh** - một thành phố thiêng liêng ở chân núi Hy Mã Lạp Sơn, là nơi Swami Sivananda đã sống và dạy

**Rishis** - những hiền nhân thông thái, các nhà hiền triết có sự thông thái của bậc thánh thần

**Sadhana** - sự tu tập, tu hành

**Sadhu** - một sanyasi, một người tu khổ thực, sống cuộc đời từ bỏ

**Sahasrara chakra** - luân xa ở đỉnh đầu, hay trung tâm cuối cùng của ý thức tâm linh tương ứng với đỉnh đầu

**Samadhi** - trạng thái siêu ý thức khi người tu thiền cảm nhận tất cả kiến thức và niềm vui, sự trở thành là một

**Sannyas** - chặng cuối cùng của cuộc đời khi thực hành tâm linh sống cuộc đời từ bỏ

**Sanskrit** - ngôn ngữ tiếng Phạn, được tạo nên bởi năm mươi chữ cái, tương ứng với sự rung lên ở bên trong những trung tâm năng lượng dạng vía

**Santosha** - sự mãn nguyện bên trong, hỉ lạc, sự bình yên nội tâm

**Sat - Chit - Ananda** - Sự Tôn Tại Tuyệt Đối, Kiến Thức Tuyệt Đối và Phúc Lạc Tuyệt Đối

**Satsang** - trong bầu đoàn của những người có sự thông thái và cùng tu hành

**Sattva** - là một trong ba lãnh vực (gunas) hay ba phẩm chất của năng lượng Vũ Trụ

**Satya** - tính thành thật hay không nói dối, một trong năm điều cấm của Raja Yoga

**Saucha** - sự thanh khiết, sự trong sạch trong tâm và ngoài thân, một trong năm điều phải tuân thủ của Raja Yoga

**Savasana** - tư thế thư giãn

**Seva** - sự phục vụ không tính toán, không vì bản thân theo tinh thần phục vụ của Karma Yoga

**Shakti** - năng lượng thánh thần của Vũ Trụ

**Sublimation**-Sự Thăng Hoa, là sự chuyển hóa năng lượng bằng cách đưa những cảm xúc hay những ham muốn thấp hèn vào kênh để chuyển lên cấp cao hơn

**Svastha** - sức khỏe, sự khỏe mạnh

dựa trên Ngā, một khái niệm của Ayurveda

**Swadharma** - bốn phận trong đời được qui định cho riêng một người

**Swadishthana Chakra** - trung tâm năng lượng tâm linh tương ứng với vùng bộ phận sinh dục

**Swadhyaya** - học những kinh văn, đặc biệt là kinh Veda; học về Ngā; một trong năm điều phải làm, phải tuân thủ của Raja Yoga

**Swamiji** - cách gọi đầy sự kính trọng và sùng kính trong xưng hô với một Swami, trong các trung tâm của Sivananda Yoga Vedanta, từ này thường có ý nói đến Swami Vishnu-devananda

**Tamas** - một trong ba lãnh vực (gunas) hay ba phẩm chất của năng lượng vũ trụ, chịu trách nhiệm cho sự trì trệ, tối tăm, và u mê

**Tapas** - sự sống cuộc đời thanh bạch, giản dị, một trong năm điều phải làm phải tuân thủ của Raja Yoga

**Tratak** - một bài tập vệ sinh mắt và tập trung bằng cách nhìn chăm chăm vào một ánh lửa

**Vata** - một trong ba loại tạng người của Ayurveda (doshas), được cấu tạo bởi không khí và khí ether

**Vayu** - Khí thở đem lại sự sống

**Vedanta** - nghĩa đen là "tận cùng của Veda"; trường phái tư duy chủ yếu dựa trên kinh Upanishads, triết lý về sự là một-bất nhị; là kết cuộc cuối cùng hay mục tiêu cuối cùng của kiến thức

**Vedas** - kinh văn được hé lộ của Hindu gồm có Upanishads

**Vikruti** - tình trạng mất cân bằng trong cấu trúc cơ thể theo như Ayurveda

**Vishudha chakra** - trung tâm năng lượng tâm linh tương ứng với cổ họng

**Yamas** - nhánh đầu tiên của Raja Yoga; những điều kiêng cấm về đạo đức gồm có: không bạo lực, không nói dối, không buông thả chiếu chuộng các giác quan và năng lượng tinh dục, không gian dối, không hám vật chất.

## Thư Mục

- The Divine Life Society. *Sivananda, Biography of a Modern Sage*, Rishikesh, India Divine Life Society, 1985
- Emoto, Masanu. *The Hidden Messages in Water*, New York, NY Beyond Words Publishing, 2004
- International Sivananda Yoga Vedanta Centers, *Kirtan Sivananda Chantbook*. Val Morin, Quebec, International Sivananda Yoga Vedanta Centers, 1989
- Krishna Gopala. *The Yogi: Portraits of Swami Vishnu-devananda*. St.Paul, MN. Yes International Publishers, 1995
- Sivananda, Swami. *The Bhagavad Gita*. Rishikesh, India. Divine Life Society, 1939
- Sivananda, Swami. *Bhakti and Sankirtan*. Rishikesh, India. Divine Life Society, 1941
- Sivananda, Swami. *Bliss Divine*, Rishikesh, India. Divine Life Society 1964
- Sivananda, Swami. *Elixir Divine*, Rishikesh, India. Divine Life Society, biên tập lần thứ 9 năm 1988
- Sivananda, Swami. *How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices*, Rishikesh, India. Divine Life Society, 1952
- Sivananda, Swami. *Japa Yoga*, Rishikesh, India. Divine Life Society, biên tập lần 12 năm 2001
- Sivananda, Swami. *Pratice of Karma Yoga*, Rishikesh, India. Divine Life Society, biên tập lần 5 năm 1985
- Sivananda, Swami. *The Science of Pranayama*, Rishikesh, India. Divine Life Society biên tập lần 9 năm 1971
- Sivananda, Swami. *Thought Power*, Rishikesh, India. Divine Life Society, biên tập lần 10 năm 1993
- Sivananda, Swami. *Yoga Vedanta Dictionary*. Delhi, India. Motilal Banarsidass, tái bản 1973
- Sivannanda Yoga Center. *The Sivananda Companion to Yoga*, New York, NY Fireside, 2000

- Sivananda Yoga Vedanta Center. *Positive Thinkng Manual*. San Francisco, CA. Sivananda Yoga Vedanta Center, 1993
- Vishnu-devananda, Swami. *The Complete Illustrated Book of Yoga*, New York, NY Julian Press, Inc, 1960
- Vishnu-devananda. *Meditation and Mantras*. New York, NY. OM Lotus Publishing Company, 1978
- Vishnu-devananda, Swami. *Sivananda Upanishad*. New York, NY.OM Lotus Publishing Inc. 1955

## VỀ SIVANANDA ASHRAM YOGA FARM

Sivananda Ashram Yoga Farm là một chi nhánh của International Sivananda Yoga Vedanta Centers, có trụ sở chính đóng tại Val Morin, Quebec, Canada. Swami Vishnu-devananda thành lập ashram (đạo đường năm 1971,) trên 80 mẫu tây đất ở chân rặng núi Sierra-Nevada xinh đẹp, cách bắc San Francisco 3 giờ đi xe. Swamiji đã dạy những Khóa Đào Tạo Giáo Viên tại Yoga Farm và sẽ thăm nơi này hàng năm. Đây là nơi ông thích nhất để thiền định và sống ẩn dật.



Là một trong những ashram truyền thống lâu năm nhất ở Bắc Mỹ, Yoga Farm đã trở thành một trung tâm có tiếng về đào tạo Yoga cổ điển ở vùng duyên hải phía Tây, và được trùng tu và mở rộng thêm qua nhiều năm. Những khái niệm và những lời dạy được ghi cụ thể trong sách này là được đưa vào thực hành hằng ngày trong cuộc sống ở ashram, qua sự đa dạng của các chương trình, các khoá học, những buổi thuyết giảng chuyên đề, các lớp học asana, và những bữa ăn chung tập thể.

### Địa chỉ liên hệ

Để đăng ký những chương trình, khóa học, hay nghỉ dưỡng, hoặc đăng ký làm một Karma Yogi hay vừa học vừa làm việc, xin liên hệ với chúng tôi tại: (530) 272-9322

Bạn có thể tìm thêm nhiều thông tin hơn tại [www.sivananda.org/yogafarm](http://www.sivananda.org/yogafarm), hay liên hệ với ashram tại [yogafarm@sivananda.org](mailto:yogafarm@sivananda.org).

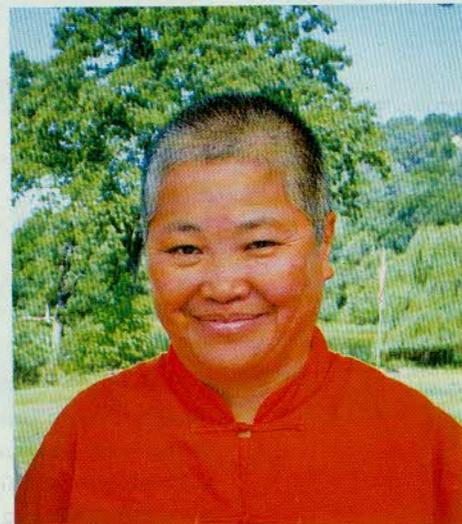
Sivananda Ashram Yoga Farm  
14651 Ballantree Lane  
Grass Valley, CA 95949

Bạn có thể biết nhiều hơn về tổ chức của chúng tôi và một trung tâm hay một ashram gần chỗ của bạn tại [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org).

## Lời Cảm Ơn

Sách này do Swami Sitaramananda (email: [swamisita@sivananda.org](mailto:swamisita@sivananda.org)), một đệ tử bậc cao của Swami Vishnu-devananda, viết và tổng hợp.

Chúng tôi xin cảm ơn tất cả những nhân viên làm việc tại Sivananda Ashram Yoga Farm đã giúp sức trong dự án này, và ban Giám Đốc Quốc Tế của Trung Tâm Quốc Tế Sivananda đã hỗ trợ và khích lệ cho việc in sách này. Chúng tôi cũng cảm ơn phần thiết kế đồ họa của Agnes Anderson (Rajeshwari), phần hình ảnh những asana của Gayatri và Omkar do Sarah Browne chụp, một vài hình ảnh khác do Cory Godberg chụp và những ảnh do asana Ganga (Nguyễn Ngọc Mỹ Hoàng) làm mẫu, Lê Minh Nhật và Nguyễn Chánh Tâm chụp. Cuối cùng, cảm ơn Hàn Thị Thu Vân đã dịch sang tiếng Việt.



SWAMI SITARAMANANDA

## INTERNATIONAL SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTERS

Do Swami Vishnu-devananda thành lập năm 1957

### Trụ Sở chính:

Sivananda Ashram Yoga Camp 673,  
8<sup>th</sup> Avenue, Val morin Quebec JOT  
2R0 Canada 819-322-32260 **HQ@**  
**sivananda.org**

### Ở California:

Sivananda ashram Yoga Farm 14651  
Ballantree Lane, Comp.8 Grass Valley, CA  
95949  
530-272-93222  
800-469-9642  
**YogaFarm@sivananda.org**

### Sivananda Yoga Vedanta Center

13325 Beach Avenue Los Angeles, CA  
90292  
310-822-9642  
**losangeles@sivananda.org**

### Sivananda Yoga Vedanta Center

1200 Arguello Boulevard  
San Francisco, Ca 94122  
415-681-2731  
**sanfrancisco@sivananda.org**

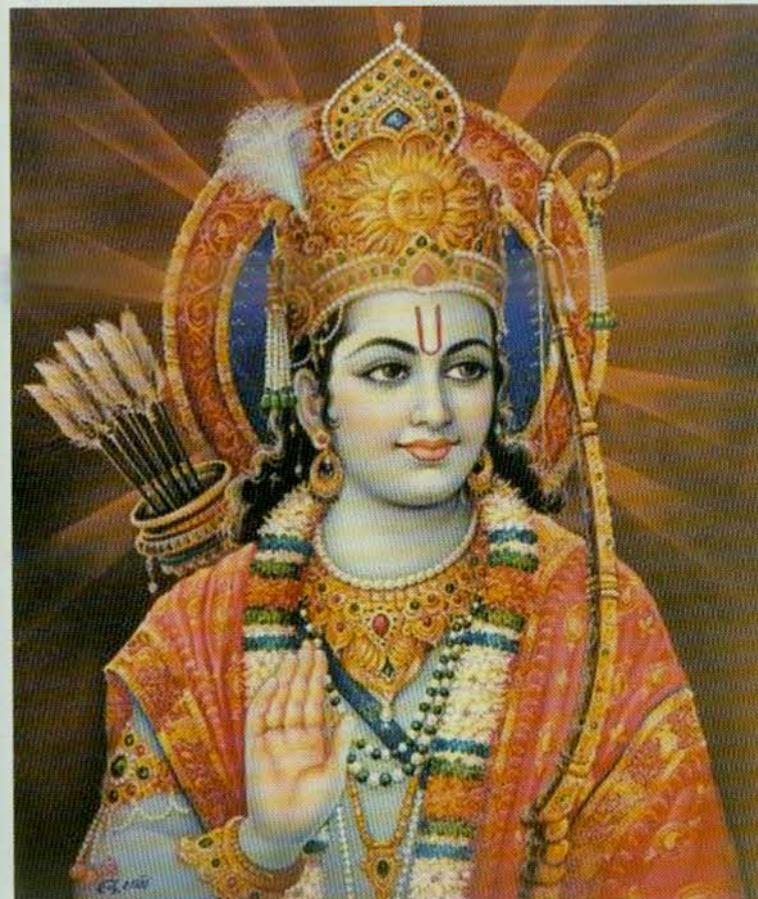
### Ashram tại:

Áo  
Bahamas  
Canada  
Pháp  
Ấn Độ (Kerala, Tamil Nadu, Uttarkashi)  
Mỹ ( New York và California)

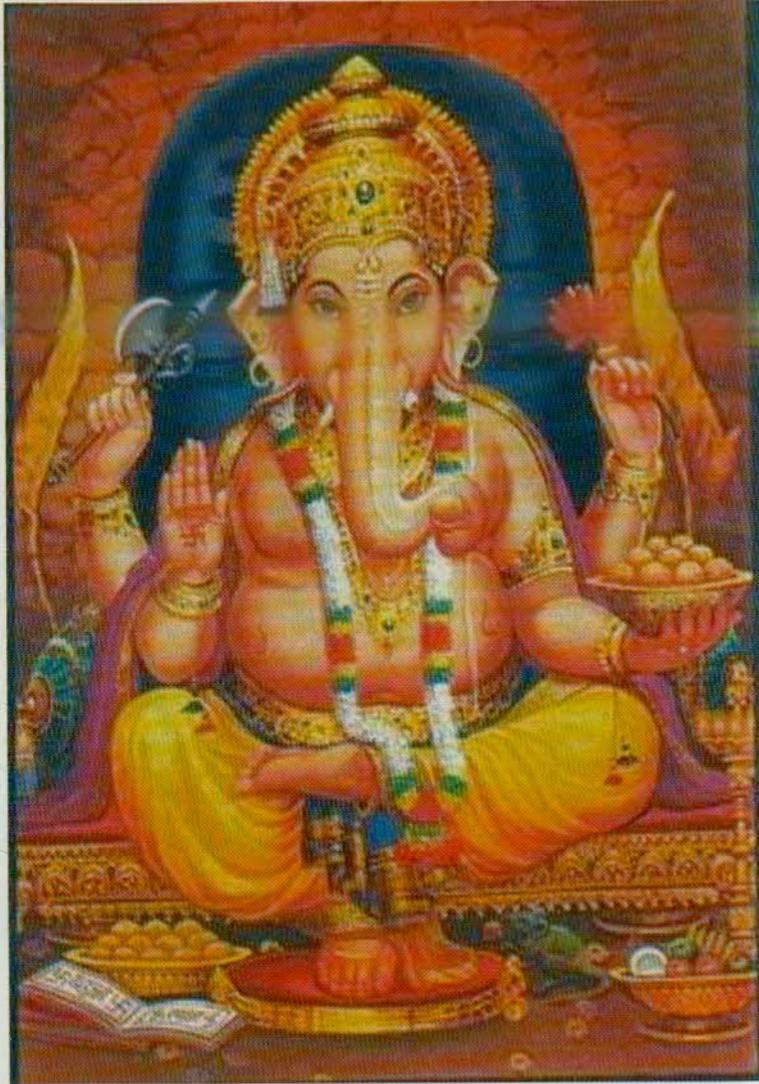
### Trung tâm tại:

Argentina (Buenos Aires)  
Áo (Vienna)  
Canada (Montreal, Toronto)  
Nhật (Tokyo)  
Pháp (Paris)  
Đức ( Munich, Berlin)  
Ấn Độ ( New Delhi, Trivandrum, Chennai,  
Madurai)  
Do Thái (Tel Aviv)  
Tây Ban Nha (Madrid)  
Thụy Sĩ (Geneva)  
Uruguay (Montevideo)  
Anh (London)  
Mỹ (chicago, Los Angeles, New York, San  
Francisco)  
Việt Nam (Thành phố Hồ Chí Minh)

Tham khảo ý kiến tại website của chúng  
tôi để biết thêm chi tiết về tất cả những  
Ashram và Trung Tâm và danh sách  
những Trung Tâm Được Ủy Quyền trên  
khắp thế giới của chúng tôi.  
**www.sivananda.org**



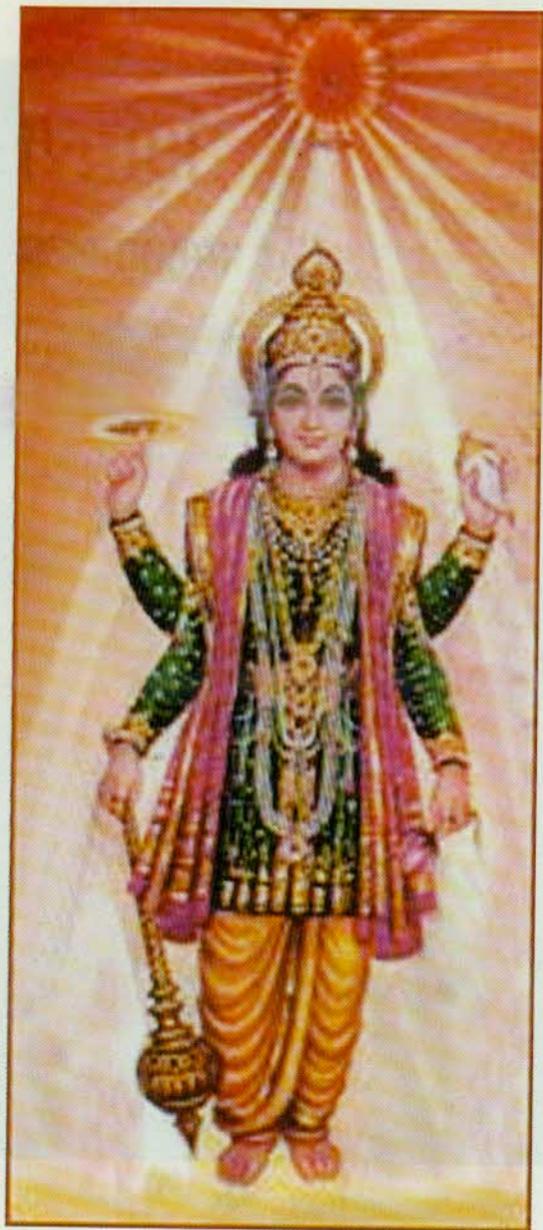
THẦN RAMA



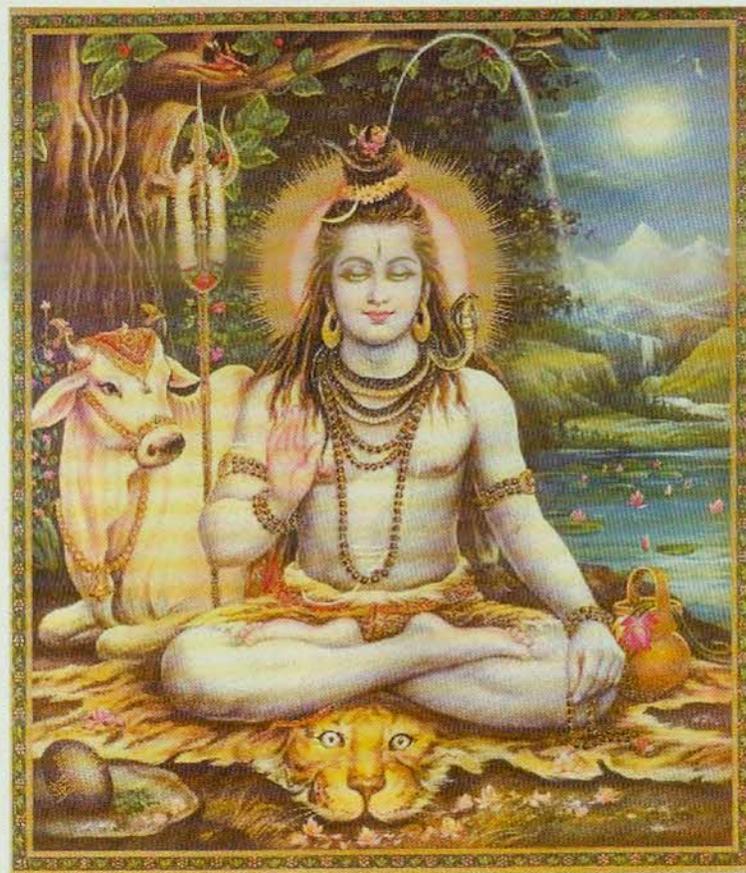
THẦN GANESHA

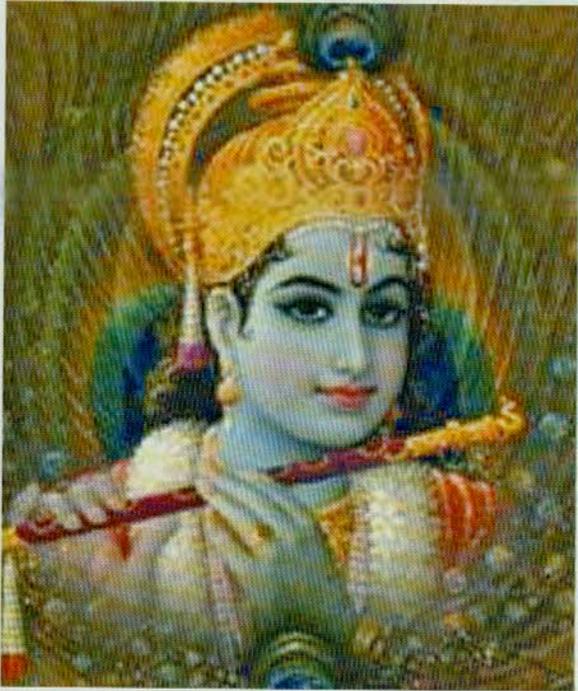


NỮ THẦN DURGA

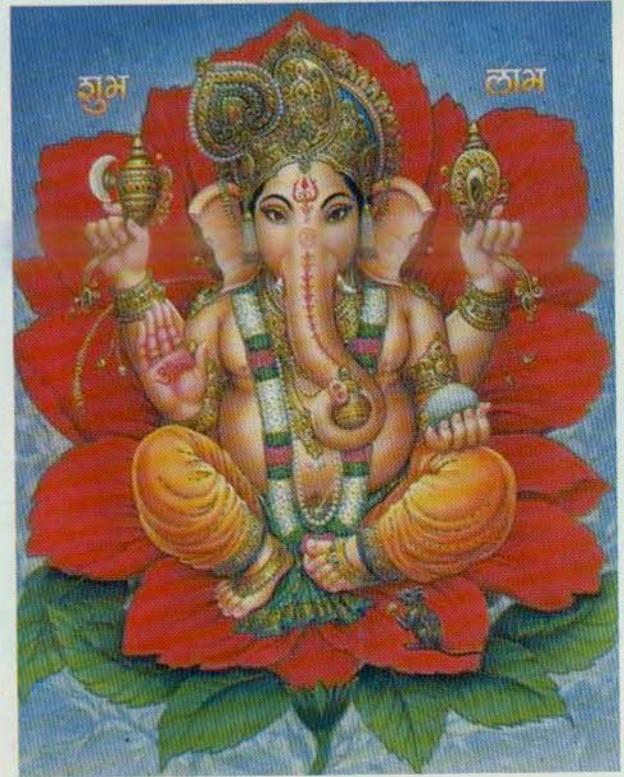


THẦN VISHNU





THẦN KRISNA



THẦN GANESHA



NỮ THẦN LAKSHMI

Sivananda Yoga - Yoga cổ điển  
**TRIẾT LÝ VÀ THỰC HÀNH**

**NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI**

CN: 137 Đinh Tiên Hoàng - P.ĐaKao - Q.1

ĐT: 08.38 208 632 - Fax: 08.38 208 653

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**NGUYỄN THANH**

Biên tập : **LAN PHƯƠNG**  
Sửa bản in : **SWAMI SITARAMANANDA**  
Trình bày : **TUẤN HÀO**  
Bìa : **TUẤN HÀO**

**SWAMI SIVANANDA**, một tu sĩ Yoga và một nhà hiền triết nổi tiếng và được kính trọng của Rishikesh, Himalaya, đã nhìn thấy trước sự cần đến Yoga ở thế giới tân thời và đã gởi đệ tử cao cấp của ông là **SWAMI VISHNU-DEVANANDA** đến phương Tây vào năm 1957, Swami Vishnu-devananda tiếp nhận những tinh hoa của các lời dạy yoga và chuyển hoá chúng cho phù hợp với lối tư duy của người phương Tây, cuối cùng là việc thành lập các Trung Tâm Sivananda Yoga Vedanta để giáo dục và đào tạo những yogi ở cả Đông và Tây.

Ở thế giới đầy stress này. Yoga băng vượt lên khỏi những khác biệt về tôn giáo và giúp nhiều triệu người trên thế giới nối kết lại với cuộc sống nội tâm của họ, tìm thấy sự bình yên tâm trí trong một thế giới đầy xung đột và những điều làm phân tán tâm trí, và nhìn nhận lại niềm vui nội tại, sức mạnh nội tâm và sự khoẻ mạnh.

Không chỉ bao gồm những tư thế thể dục, Yoga còn là một ngành khoa học tâm linh, một lối sống vốn ban cho sự bình yên, sự quân bình, và sự thoát khỏi khổ khổ. Sách này gồm có những tinh hoa cốt lõi thực hành Yoga cho cơ thể, tâm trí và tinh thần, tóm tắt Yoga Cổ Điển cho những độc giả thời hiện đại, ngắn gọn nhưng đầy đủ nội dung quan trọng. Nhìn thấy một bức tranh rộng lớn hơn về Yoga và xem xét kỹ lưỡng những con đường khác nhau của Yoga, bạn có thể tìm thấy cách thực hành nào là phù hợp với tính khí và thể chất của bạn. Việc chọn lọc phù hợp này sẽ giúp bạn thực hành cho cả nhân mình được lâu dài.

*"Một cẩm nang ngắn gọn và súc tích về Yoga và tất cả những lĩnh vực liên quan đến Yoga như chữa bệnh, mantra, pranayama, asana và thiền định được dạy bởi một trong những môn phái Yoga quan trọng nhất của thế giới tân thời. Essentials of Yoga Practice and Philosophy (Sivananda Yoga - Yoga Cổ Điển: Triết Lý và Thực Hành) là một tài liệu hữu ích mà tất cả những ai học Yoga một cách nghiêm túc đến nên giữ bên mình để có thể tự học một cách đều đặn."*

-DAVID FRAWLEY, tác giả của Yoga và Ayurveda

***"Phục Vụ, Yêu Thương, Ban Tặng, Thanh Khiết,  
Thiền Định, Giác Ngộ."***

-SWAMI SIVANANDA

