

Đăng Quốc Bảo

Con Đường Yoga

**NGUYÊN TẮC
DÀNH CHO
NGƯỜI HƯỚNG DẪN**

NGUYÊN TẮC DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

Lời giới thiệu

Học thì dễ hơn dạy. Bởi khi học, bạn chỉ cần quan tâm đến bản thân mình, mà không cần bận tâm đến bất kì điều gì khác. Hôm nào vui, bạn có thể nhiệt tình hơn một chút. Hôm nào buồn, bạn có thể chỉ nằm nghỉ ở nhà. Trời mưa lớn quá, bữa sau học cũng được. Trời nắng đẹp quá, bữa sau học cũng được. Học thì nên vui. Bởi nếu không vui, sẽ thật khó để có thể toàn tâm, toàn ý học một điều gì đến tận cùng.

Dạy thì khó hơn học. Bởi khi dạy, bạn phải quan tâm đến tất cả học viên một cách vô tư và cẩn thận, với mong ước có thể giúp người học hiểu rõ hơn về môn học. Giảng dạy cần được xem là hoạt động quan trọng nhất trong ngày, bất kể buồn vui, bất kể mưa nắng, bạn luôn phải có mặt chính xác và đủ đầy. Khi đến lớp, bạn phải gác lại những bộn bề cảm xúc, nếu có, để toàn tâm toàn ý dành cho học viên đang ngồi trước mặt mình. Không những thế, bạn cần phải để ý đến hoàn cảnh, cá tính, trình độ luyện tập của từng người, để có thể đưa ra được những phương pháp phù hợp.

Dạy Yoga thì càng khó hơn nữa. Bạn không chỉ hướng dẫn các bài tập thể chất, với các tư thế. Mà thông qua đó, bạn cần phải giúp người học hiểu rõ hơn về bản thân mình, để có thể nhận biết đâu là thử thách của lớp vỏ thể chất, đâu là thử thách của lớp vỏ tinh thần, và làm cách nào để có thể vượt qua chúng.

Cho dù bạn có hướng dẫn bất kì điều gì, hãy luôn nhớ rằng, việc thực hành phải hữu dụng trong hầu hết các trường hợp và việc hướng dẫn phải hữu dụng trong hầu hết tất cả mọi thứ. Hãy hướng dẫn tư thế để giúp người thực hành hiểu thêm về con người. Đừng nên sử dụng con người chỉ để thực hiện các tư thế.

Vì lẽ đó, người hướng dẫn trước hết phải là người thực hành, không chỉ rèn luyện những động tác hay tư thế, mà kèm theo đó, phải là người thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu. Nếu ta dạy một cách bừa bãi, theo những điều ta nghĩ, hoặc chỉ đọc ở đâu đó, hoặc chỉ nghe từ ai đó, thì cũng như thể người mù đang dắt người mù, chẳng thể nào mà biết được ta sẽ đi vào con đường lầm lẫn nào. Muốn dạy, ta phải học, liên tục, mỗi ngày, không ngắt quãng, trong một thời gian dài, với khả năng chấp nhận mở rộng tầm mắt. Và quan trọng hơn hết thầy, đó là khả năng chấp nhận hoàn toàn mọi trách nhiệm về những điều ta dạy, về những điều ta làm.

1. Đồng hành và phát triển

Trong một lớp tập, đặc biệt là trong các lớp cộng đồng, với sự tham gia hỗn hợp của rất nhiều người, chúng ta có thể nhận thấy những khác biệt khá rõ nét giữa các học viên. Có người rất chuyên cần, có người rất nỗ lực, có người thích được đứng gần giáo viên để dễ dàng quan sát, có người thích chọn ở một vị trí xa hơn ở góc phòng và không muốn bất kì ai nhìn thấy mình. Có người học nhanh, chỉ cần hướng dẫn một chút là ngay lập tức hiểu được vấn đề. Có người học chậm, cần có sự kiên trì để cảm nhận trong nhiều ngày. Có người hoài nghi, có người đơn giản, có người đến lớp tập vì nhu cầu của thể chất, có người đến lớp tập vì ham muốn của tinh thần. Điều này khiến cho những gì xảy ra trong một lớp tập trở nên khá thú vị, bởi nó cũng chính là sự mô phỏng của những gì xảy ra ở bên ngoài.

Dạy một lớp mới là điều khó. Bởi nơi đó, mỗi học viên khi bước lên tấm thảm, đều có cho mình những mục tiêu rất khác, với những rung động rất khác. Nhiệm vụ của người hướng dẫn, bên cạnh việc đưa ra những thông tin, chỉ dẫn về môn học, về tư thế, cần phải có thêm nhiệm vụ hòa hợp rung động của tất cả mọi người. Kỹ thuật này được gọi là kết nối và dẫn lối. Nếu ta không kết nối được với học viên, và không thể giúp học viên kết nối được với nhau, thì mọi người sẽ tập theo cách thức của riêng mình, mỗi người mỗi phách cũng giống như một bản hòa âm lạc điệu. Nếu ta không dẫn lối được học viên, thì tất cả mọi người sẽ hoang mang và ngơ vạc, không còn tin những gì ta hướng dẫn.

Sau một thời gian kiên định thực hành, lớp mới cũng sẽ trở thành lớp cũ. Một cách rất tự nhiên, nguồn năng lượng trong lớp tập sẽ được hòa hợp, và mọi người sẽ cảm thấy rất dễ chịu khi bước chân vào căn phòng. Sự nâng đỡ trong hòa hợp sẽ giúp người thực hành thực hiện được những bài tập, hay những tư thế phức tạp hơn, mà đôi khi họ không thể khi thực hiện một mình. Đó là ý nghĩa của đồng hành và phát triển.

Đôi khi, thỉnh thoảng, sẽ có học viên mới xuất hiện. Họ mang đến một luồng sinh khí mới, và dĩ nhiên, là một rung động mới cho buổi tập. Học viên lâu năm có thể cảm nhận được sự thay đổi này trong vùng năng lượng. Buổi tập hôm đó sẽ thử thách hơn, dấu rằng, họ vẫn thực hiện những tư thế rất quen thuộc mình đã tập luyện suốt bao ngày. Lý do là vì hôm ấy, học viên cũ không chỉ tập luyện cho bản thân mình. Họ còn phải nâng đỡ những rung động mới, từ những học viên mới.

Lớp càng có nhiều học viên mới càng thử thách, bởi những rung động tán loạn, khác biệt nhau. Nhiệm vụ của người hướng dẫn lúc này, cũng như một nhạc trưởng, hãy điều phối những rung động khác nhau được hòa hợp trong một bản giao hưởng.

~~~

Trong Yoga, cũng như bất kì hoạt động nào, nỗ lực là một điều tốt. Thế nhưng, chỉ nỗ lực cho bản thân mình, mà không quan tâm đến những người bạn đồng hành, thì không phải là một điều tốt. Bởi khi đó, chỉ có lớp vỏ thể chất được phát triển. Rèn luyện tư thế chỉ để phục vụ cho

tư thế. Không có bất kì chuyển hóa nào xảy ra ở bên trong, và người thực hành sẽ không thể nào tiến đến địa hạt của tinh thần.

Yoga là hòa hợp. Trước khi nói về sự hòa hợp giữa thân, tâm, trí, giữa linh hồn và thể xác, giữa thiên nhiên và vũ trụ; bước đầu tiên, hãy hòa hợp với những người bạn đang đồng hành. Việc chỉ biết đến bản thân chính là rào cản đầu tiên, khiến người thực hành không thể nào cảm nhận được dòng năng lượng prana khi luyện tập.

Hướng dẫn người khác cũng là hướng dẫn chính mình. Ta sẽ học được rất nhiều điều trong quá trình hướng dẫn, để hiểu rằng sự cảm nhận của bản thân mình chỉ có tính chất tương đối. Càng hướng dẫn nhiều người, ta sẽ càng hiểu thêm về Yoga và tác động của nó đến với từng người. Những môn thể thao đối kháng sẽ khuyến khích bạn tập luyện với những người giỏi hơn để cạnh tranh và phát triển. Yoga khuyến khích bạn tập luyện với những người chưa giỏi bằng để nuôi dưỡng và phát triển. Ta hướng dẫn người khác nghiêm chỉnh, ta không thể nào làm điều sai trái. Ta hướng dẫn người khác ngời ngay thẳng, ta không thể nào không ngay thẳng. Ta hướng dẫn người khác nhẹ nhàng, ta không thể nào mạnh bạo.

Bất kể lúc nào, ta cảm thấy mình phải khuyên nhủ một ai đó, để họ nhìn thấy cái sai của bản thân mình, thì trước hết hãy sửa cho bằng được cái sai của mình, rồi hãy đi sửa cái sai của người khác. Đừng cố chỉnh sửa người khác, bởi đa phần, điều đó có thể mang lại tác dụng ngược khi cả hai chưa sẵn sàng. Ví dụ, ta chỉnh sửa một người mới, rất có thể họ sẽ kháng cự, cảm thấy không thoải mái, hoặc quá sức dẫn đến chấn thương. Vì vậy, hãy chậm rãi, hãy quan sát, hãy có cách tiếp cận phù hợp.

Bất kể lúc nào ta tự hỏi mình, liệu có nên chỉnh sửa một ai đó, thì câu trả lời chính xác là không. Bởi khi đó, ta không thật sự rõ, ta còn hoài nghi, hoang mang và mơ hồ. Và khi ta còn hoang mang và mơ hồ, thì tốt nhất không nên chỉnh sửa người khác. Hãy chỉ chỉnh sửa khi ta biết chính xác đó là điều nên làm, chứ không phải là điều ta muốn làm.

Miễn là người học còn ở lại, với một ý chí kiên định và thực hành, ta sẽ có rất nhiều thời gian để hướng dẫn, bằng rất nhiều cách, thông qua lời nói, thông qua cử chỉ, thông qua hướng dẫn mẫu, thông qua đồng hành cùng, thông qua động tác tay... Đừng hấp tấp sửa chữa học viên mới vào những ngày đầu, để tránh tạo nên những áp lực không đáng có. Sự phát triển của học viên, cũng chính là sự phát triển của người hướng dẫn. Và sự phát triển phải đồng hành giữa kỹ thuật và nhận thức. Hãy ghi nhớ điều này.

Người học biết ơn người thầy hướng dẫn, thì người thầy cũng biết ơn người học trò đã tin tưởng. Không có người này, sẽ không có người kia và ngược lại. Nhìn vào người thầy, ta biết được người trò. Nhìn vào người trò, ta biết được người thầy. Cả hai chính là hình ảnh phản chiếu của nhau, không có gì khác biệt. Người thầy cũng đã từng là một người trò, và người trò cũng chính là người thầy trong một hoàn cảnh khác. Mối quan hệ thầy trò là một mối quan hệ gắn kết rất quan trọng, không chỉ trong Yoga mà còn trong cuộc sống.

## 2. Khiêm tốn và trau dồi

Không chỉ có một con đường để có thể đi lên đỉnh núi. Và không chỉ có một cách thức để thực hiện được một yêu cầu.

Trở thành người hướng dẫn luôn là một điều thú vị. Bởi trong một khoảnh khắc, bỗng nhiên, tất cả mọi người đều lắng nghe mình. Hãy cẩn thận. Có bao nhiêu lý do để một người quyết định rèn luyện Yoga, thì luôn có nhiều hơn nữa một lý do để một người quyết định trở thành người hướng dẫn. Có thể đó là nhu cầu của thể chất, có thể đó là ham muốn của tinh thần, và cũng có thể đó là sự tò mò của nhận thức.

### *1. Nếu bạn quyết định trở thành người hướng dẫn, bởi đó là nhu cầu của thể chất, hãy tận hưởng.*

Bạn đã trực tiếp trải nghiệm Yoga. Bạn đã cảm nhận được cơn đau, bạn đã cảm nhận được mình không khỏe, bạn đã cảm nhận được những lúc tâm trí thật rối bời. Và bạn đã kiên định thực hành, cho đến khi nhận được những lợi ích thiết thực mà Yoga mang lại. Từ cảm nhận đó, bạn mong muốn tiếp tục được lan tỏa những giá trị của Yoga đến với mọi người. Đó là một điều tuyệt vời. Hãy cứ chia sẻ những gì mình trải nghiệm, đừng quá bận tâm đến câu từ. Yoga là tư thế cũng được, Yoga là bài tập thể dục cũng được. Miễn là Yoga giúp bạn trở nên khỏe hơn, yêu đời hơn, và giúp những người chung quanh bạn cũng như vậy, thì Yoga có thể xuất hiện với bất kì tên gọi nào.

Với vai trò là người rèn luyện, chỉ bấy nhiêu thôi là quá đủ. Hãy cứ tận hưởng. Tuy nhiên, với vai trò là người hướng dẫn, bạn phải tiếp tục trau dồi. Bạn phải tò mò, bạn phải khám phá. Tại sao những tư thế đó lại có tác dụng như vậy? Tại sao chỉ đứng yên một chỗ, quay qua, quay lại, mà có thể giúp một người chuyển hóa đến như vậy? Bí mật ẩn sau đó là gì? Liệu Yoga còn có điều gì hơn thế? Việc rèn luyện đã mang lại tác dụng. Vào lúc này, bên cạnh việc chinh phục các tư thế khó, hãy tiếp tục nghiên cứu thêm một số tài liệu về Yoga, để biết được ý nghĩa và sự phát triển hàng ngàn năm của bộ môn này.

Một vài tài liệu bạn có thể bắt đầu: Yoga Sutras của Patanjali, Hatha Yoga Pradipika của Svamarama. Người hướng dẫn nên tìm đọc những tài liệu chính danh, có tác giả cụ thể, được công nhận, hoặc giới thiệu bởi những người hướng dẫn khác. Hãy cẩn thận với các bài viết trên mạng, không rõ tác giả. Bởi đa phần, chúng được viết theo các công thức chuẩn SEO, với mục tiêu hướng người đọc đến các trung tâm, các studio, hay các shop bán vật phẩm, chứ không phải nhằm cung cấp thông tin chính xác về Yoga.

### *2. Nếu bạn quyết định trở thành người hướng dẫn, bởi đó là ham muốn của tinh thần, hãy cẩn thận.*

Có rất nhiều cách khác nhau để dẫn đến những hiểu lầm, và đa phần, chúng đều có chung một nguồn gốc, đó là ham muốn của tinh thần. Chúng ta có thể nhìn qua một vài cách tiếp cận, mà bạn có thể bắt gặp ở đâu đó.

*Bạn trở thành người hướng dẫn Yoga, vì đây là công việc thoải mái, không bó buộc thời gian, bạn có thể tập cho mình, tập cho người khác, và vẫn có rất nhiều thời gian rảnh rỗi?*

Không chỉ riêng Yoga, mà trong bất kì công việc nào, thì cách tiếp cận này cũng là điều nên tránh. Bởi đây là biểu hiện của sự lười biếng. Liệu bạn có muốn đến một quán ăn mà nơi đó người đầu bếp chỉ nấu khi thoải mái, khi rảnh rỗi? Hay bạn sẽ muốn đến một quán ăn mà nơi đó người đầu bếp chuyên tâm nấu mỗi ngày, như mọi ngày, bất kể mưa nắng? Liệu bạn có muốn đến một trung tâm nha khoa mà nơi đó bác sĩ chỉ làm khi rảnh rỗi, hay một trung tâm nha khoa mà nơi đó bác sĩ túc trực mỗi ngày như mọi ngày? Liệu bạn có muốn thuê mướn, làm việc chung với một người, mà họ chỉ làm khi thoải mái, không bó buộc thời gian?

Công việc nào cũng vậy, cũng đòi hỏi sự tập trung và chuyên cần. Người hướng dẫn Yoga càng cần điều này hơn nữa, bởi vì nó liên quan đến sức khỏe, đến nhận thức, và tinh thần. Nếu bạn mong muốn trở thành người hướng dẫn Yoga, vì tính chất công việc thoải mái, không bó buộc thời gian, rất có thể đó là một hiểu lầm. Hãy cẩn trọng.

*Bạn trở thành người hướng dẫn Yoga, vì đây là công việc có thu nhập tốt, có thể lên đến hàng chục triệu đồng, có thể dạy ở bất kì đâu, không cần đầu tư nhiều?*

Đầu tiên, chúng ta cần xác định rõ một vài khái niệm, người rèn luyện, người hướng dẫn, người thực hành. Hầu hết mọi người khi bước đến Yoga đều là người rèn luyện, nghĩa là chúng ta rèn luyện các tư thế, các phương pháp thở, các chế độ ăn uống, sinh hoạt, nghi ngơi để tận hưởng được những lợi ích mà Yoga mang lại. Hay nói cách khác, người rèn luyện chỉ cần quan tâm đến ứng dụng của Yoga, để giúp cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa, đa dạng, đầy màu sắc. Người hướng dẫn, trước hết, phải là người rèn luyện. Vì một lý do nào đó, họ muốn tiếp tục chia sẻ những lợi ích tích cực từ Yoga đến với nhiều người. Và như vậy, một nghề nghiệp được hình thành. Người thực hành, trước hết, cũng là người rèn luyện. Thế nhưng, người thực hành không chỉ quan tâm đến ứng dụng của Yoga, mà họ còn mong muốn được trải nghiệm một cách đầy đủ con đường mà Yoga đã mang lại. Người thực hành có thể là người hướng dẫn, với vai trò của một nghề nghiệp, nhưng không nhất thiết.

Khi nói đến người hướng dẫn, chúng ta có hai vai trò cần phân định. Thứ nhất là nghề nghiệp giáo viên Yoga và thứ hai người thực hành Yoga.

Nếu người hướng dẫn xem Yoga như một nghề nghiệp, thì những yếu tố như thu nhập, lợi ích, chế độ, lộ trình phát triển bản thân, danh tiếng là rất quan trọng. Với cách tiếp cận này, hãy nhận thức rất rõ, không chỉ riêng Yoga, mà trong bất kì công việc nào, có một khoảng cách rất lớn giữa các vị trí công việc. Một người phụ hồ có thu nhập rất khác so với một người thợ chính, và rất khác so với một chủ thầu. Tương tự, một nhân viên mới ra trường cũng có mức phúc lợi rất khác so với một nhân viên lâu năm, và rất khác so với một chuyên gia trong lĩnh vực. Nếu nói đến công việc chuyên môn, tùy vào khả năng và trình độ, mỗi người sẽ nhận được những

giá trị lợi ích tương xứng với khả năng của mình. Và một khi nói đến ngành nghề, chúng ta vẫn phải nói đến cả nền kinh tế, cũng như mức độ cung cầu của thị trường. Ví dụ, trong thời kì phát triển, khi nhu cầu của thị trường tăng, mức thu nhập của giáo viên Yoga có thể tăng. Trong khi đó, vì lý do đại dịch chẳng hạn, nhu cầu của thị trường thấp, thì theo đó mà mức thu nhập của giáo viên Yoga có thể giảm đi đáng kể. Nếu ta xem Yoga là một công việc, thì ta phải thật sự xem Yoga là một công việc. Nghĩa là phải có lộ trình học việc, thử việc, hỗ trợ, đứng lớp, xây dựng thương hiệu cá nhân... Để hiểu hơn về thị trường nghề nghiệp giáo viên Yoga, tốt nhất, hãy trao đổi với các giáo viên Yoga để biết được chính xác những gì đang xảy ra, về cơ hội nghề nghiệp, về thu nhập mong ước, về lộ trình phát triển. Những lời quảng cáo về những mức thu nhập mơ ước, tự do sống ở bất kì đâu, chỉ có tính chất tham khảo. Có rất nhiều hướng mở khác nhau cho nghề nghiệp giáo viên Yoga. Bạn có thể trở thành giáo viên chính thức tại một trung tâm, hoặc cũng có thể đi dạy ở nhiều trung tâm. Bạn có thể tự mở lớp học tại nhà, hướng dẫn qua mạng, hay xây dựng những khóa học, chuỗi khóa học...

Nếu người hướng dẫn xem Yoga như một con đường thực hành, để hiểu thêm về cuộc sống, thì câu chuyện sẽ đơn giản hơn một chút. Việc hướng dẫn gần như là tất yếu phải xảy ra. Bởi để hiểu về con đường Yoga, người thực hành phải trở thành con đường, nghĩa là phải nâng đỡ bất kì ai đang bước đi trên con đường đó, vì đó là việc nên làm. Mọi yếu tố khác, về tài chính, danh tiếng đều không còn quan trọng.

### *3. Nếu bạn quyết định trở thành người hướng dẫn, bởi đó là tò mò của nhận thức, hãy chậm rãi.*

Nếu bạn tìm đến Yoga vì nhu cầu của thể chất, nếu kiên định thực hành, bạn sẽ phát triển đến sự tò mò của nhận thức. Bạn sẽ muốn biết điều gì đang xảy ra với cơ thể. Bạn sẽ muốn biết bằng cách nào những động tác có thể tác động đến tinh thần. Bạn sẽ muốn biết tại sao chỉ đứng yên một chỗ trên tấm thảm lại có thể giúp một người phát triển nhận thức.

Tuy nhiên, nếu bạn tìm đến Yoga vì một ham muốn của tinh thần, rất có thể, giai đoạn này sẽ không xảy ra. Bởi sự hiểu lầm có thể dẫn bạn sang những ngã rẽ rất khác.

Một khi đã tò mò về nhận thức, hãy chậm rãi. Không có bất kì mục tiêu nào cần đạt được, không có bất kì tư thế nào cần chinh phục. Bạn đã trải nghiệm đủ đầy. Giờ đây, để đi trên con đường mới, bạn phải quên hết tất cả những gì đã học, đã biết, chỉ cần giữ lại bản chất giá trị của những gì mình đã kiên định thực hành. Bây giờ đây, không còn kĩ thuật ra vào tư thế, chỉ còn cảm giác về tư thế đã chuyển hóa nên con người. Bây giờ đây, không còn kĩ thuật hít thở, chỉ còn cảm giác về hơi thở đã chuyển hóa nên con người. Hãy hiểu rằng, khi nào tâm trí hãy còn bận rộn nhớ về kĩ thuật, nó sẽ không thể nào tự do để cảm nhận. Để bước trên con đường Yoga, bạn cần một tâm trí tự do để trau dồi.

Việc cần làm lúc này, một lần nữa, là chậm rãi. Sự chậm rãi có vai trò rất quan trọng đối với người thực hành Yoga, và nếu ai càng cố làm nhanh, càng cố đạt được mục tiêu, thì càng dễ đi lạc đường. Hãy chậm theo sức của mình, và hãy chậm hết mức có thể. Bởi nếu đi quá nhanh, bạn sẽ bỏ qua lời hướng dẫn. Sự thật thì lời hướng dẫn đã luôn ở đó, trong tất cả các buổi tập, nhưng bạn đã quá say mê vào tư thế, mà chưa nhận ra được. Bạn cần chậm để lắng nghe. Nó

cũng giống với việc bạn lắng nghe một ngoại ngữ mới. Nếu bạn không thể hiểu, thì những âm thanh phát ra cũng chỉ là những tiếng động không có nghĩa. Chỉ khi đủ chậm, bạn mới có thể hiểu, và những lời hướng dẫn đã đủ đây.

Sau khi đã đủ chậm, việc tiếp theo là tìm thầy. Để bước trên con đường Yoga, bạn không chỉ cần người hướng dẫn, bạn cần thầy. Tâm sư, học đạo. Thầy là con đường. Không ai biết con đường, mà không qua Thầy. Nếu bạn biết được Thầy, bạn cũng biết được con đường. Và điều này, đôi khi, cần một cái duyên.

Đó là ba con đường cơ bản, khi một người quyết định trở thành một người hướng dẫn.

Hãy luôn nhớ rằng, có người học thì mới có người dạy. Bạn được gọi là người hướng dẫn hay giáo viên, bởi vì có học viên đã tin tưởng và lựa chọn. Lẽ dĩ nhiên, việc được hướng dẫn ai đó sẽ mang lại cảm giác thật tuyệt, vì bỗng nhiên, trong khoảnh khắc tất cả mọi người đều lắng nghe mình. Tuy nhiên, hãy cẩn thận. Hướng dẫn là một trách nhiệm, không phải một đặc quyền.

Yoga không có hệ thống cấp bậc, như sư huynh, sư đệ, tiền bối, hậu bối, hay các kì thi lên đai, lên đẳng để phân định, bởi vốn dĩ bạn đã có rất nhiều vai trò trong cuộc sống. Yoga không muốn bạn tiếp tục thu nhận thêm bất kì tính định danh, hay vai trò nào, để dẫn đến những hiểu lầm cũng như ham muốn của tinh thần.

*“Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga.*

*Quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân, đó là Yoga. Và khi (đạt được trạng thái) đó, người tìm kiếm sẽ thiết lập và tuân thủ giá trị tự nhiên thiết yếu.*

*(Bởi nếu không), trong hầu hết các trường hợp, sự định danh sẽ khiến ta lạc lối. Sự lạc lối của tâm trí được bộc lộ thông qua 5 khía cạnh, đó là cội nguồn của đau khổ hoặc không đau khổ.”*  
(Yoga Sutras, Samadhi Pada, câu 1 - câu 5)

~~~

Người rèn luyện chỉ cần vui. Bởi chỉ cần kiên định thực hành, người rèn luyện sẽ nhận được những lợi ích thiết thực mà Yoga mang lại. Trong khi đó, người hướng dẫn cần liên tục trau dồi, để phát triển. Bất kể điều gì đã mang bạn đến Yoga, đó cũng là một điều tuyệt vời, hãy tiếp tục phát triển hơn nữa, nếu như bạn mong muốn trở thành một người hướng dẫn.

Con đường nào cũng vậy, cũng có người đi trước, cũng có người đi sau, cũng có người sẵn sàng dìu dắt. Để trở thành người hướng dẫn, câu hỏi đầu tiên bạn cần hỏi.

Vậy rốt cuộc, bạn đang tìm kiếm điều gì?

3. Phản hồi và đáp ứng

Nhìn vào một cái cây, ta biết được hạt mầm. Nhìn vào một hạt mầm, ta biết được cái cây.

Bất kì cái cây nào cũng đã từng là một hạt mầm, được diu dất, được nuôi dưỡng, được bảo bọc từ rất nhiều cái cây. Để rồi một ngày, hạt mầm sẽ phát triển thành cây, để tiếp tục diu dất, nuôi dưỡng và bảo bọc những hạt mầm mới.

Nhìn vào một người thầy, ta biết được người trò. Nhìn vào một người trò, ta biết được người thầy.

Bất kì người thầy nào cũng đã từng là một người trò, được diu dất, được nuôi dưỡng, được bảo bọc từ rất nhiều người thầy. Để rồi một ngày, người trò sẽ phát triển thành người thầy, để tiếp tục diu dất, nuôi dưỡng và bảo bọc những người trò mới.

Người thầy cũng chính là người trò. Và người trò cũng chính là người thầy. Chúng ta đều là những người bạn đồng hành, trên con đường Yoga. Trong đó, người đi trước có nghĩa vụ hướng dẫn và diu dất những người đi sau. Và như vậy, người hướng dẫn phải liên tục phản hồi và đáp ứng với những gì xảy ra trong lớp tập, thông qua quá trình gồm ba bước.

1/ Thoải mái trong các lựa chọn. Không nên quá cứng nhắc trong việc thực hành.

Mỗi người tập khác nhau có một thể trạng khác nhau, không ai giống ai. Điều đó có nghĩa là trong các lớp rèn luyện, đặc biệt trong các lớp cộng đồng, người hướng dẫn nên đưa ra nhiều lựa chọn khác nhau để phù hợp với từng đối tượng học viên khác nhau:

- Lựa chọn đơn giản dành cho người mới, với các biến thể hoặc sử dụng các dụng cụ hỗ trợ như khăn, gối, dây, block...
- Lựa chọn nâng cao dành cho người đã rèn luyện thường xuyên, với các tư thế khó yêu cầu sự kết hợp cùng lúc nhiều yếu tố như sức mạnh, dẻo dai, linh hoạt, cân bằng.
- Lựa chọn cảm nhận dành cho người thực hành, hướng sự tập trung vào cơ thể, không vào tư thế.

2/ Hướng đến quá trình thực hiện. Không hướng đến chinh phục mục tiêu.

Bởi điều này có thể tạo nên những áp lực không cần thiết, cũng như có thể tạo nên sự so sánh giữa các học viên hay người rèn luyện. Thay vào đó, hãy hướng dẫn học viên tập trung nhiều hơn vào quá trình thực hiện; từ cách chuẩn bị, cách vào tư thế, và dĩ nhiên không thể thiếu là cách thoát tư thế. Người hướng dẫn cần hiểu rằng, tư thế chỉ là một cái có. Cách một người thực hiện một tư thế cũng chính là cách mà người đó sẽ thực hiện những hoạt động khác.

Có người sẽ vào tư thế rất nhanh, rất dễ dàng, nhưng không giữ được lâu. Có người sẽ nỗ lực giữ rất lâu, và sau đó lại vùng vằng, quăng cả cơ thể mình khi mệt mỏi. Có người sẽ cố gắng vào tư thế chuẩn chỉnh, thậm chí là vượt hơn cả yêu cầu từ người hướng dẫn, với mong muốn

những học viên khác nhìn thấy mình. Có người sẽ thực hiện một cách từ tốn, chậm rãi, không gắng sức, và thoát ra cũng nhẹ nhàng. Có rất nhiều tâm trí trong một buổi tập. Và bạn sẽ hiểu được rất nhiều về một người, thông qua cách họ thực hành.

Nhiệm vụ của người hướng dẫn, thông qua việc điều chỉnh tư thế là điều chỉnh cách thực hiện tư thế, và từng bước điều chỉnh được tâm trí thực hiện tư thế.

3/ Tư thế là cơ chế để phản hồi và đáp ứng.

Đây được xem là sự khác biệt cơ bản giữa việc rèn luyện Yoga và các hoạt động khác như xiếc, uốn dẻo, calisthenic, múa hay khiêu vũ. Nếu như các hoạt động khác chú trọng vào mục tiêu, và kết quả cuối cùng là sự thể hiện hoặc trình diễn của cơ thể, thì Yoga chú trọng vào quá trình, để hướng tâm trí đến trạng thái thoải mái và cân bằng. Và như vậy, tư thế trong Yoga không hướng đến trình diễn, thay vào đó, tư thế nên được dùng để giúp người rèn luyện hiểu thêm về bản thân mình.

Ví dụ, nếu bạn thực hành tốt tư thế cái cây, nghĩa là phần thân dưới và tinh thần của bạn đang ổn định; ngược lại, nếu bạn chưa làm được tư thế cái cây, nghĩa là chúng ta cần dành nhiều thời gian hơn cho thân dưới, cũng như giúp tâm trí cân bằng.

~~~~

Đối với người rèn luyện: hãy lắng nghe người hướng dẫn, hãy phản hồi và đáp ứng những hướng dẫn đó. Miễn là bạn kiên định thực hành, cơ thể sẽ trở nên khỏe mạnh hơn, dẻo dai hơn, cân bằng hơn. Hãy sử dụng các tư thế như một bài tập để kiểm tra lại cơ thể, chỗ nào đau nhức, chỗ nào căng cứng, chỗ nào mất thăng bằng. Một khi cơ thể khỏe mạnh, bạn có cơ hội được trải nghiệm thế giới này theo một cách rất khác.

Đối với người hướng dẫn: bên cạnh việc phản hồi và đáp ứng để đưa ra những lựa chọn phù hợp cho từng thể trạng của học viên, thì việc hướng dẫn học viên lắng nghe những gì đang xảy ra với cơ thể mình trong quá trình rèn luyện là điều rất quan trọng.

Mặc dù chúng ta thường nói là mình thực hành Yoga, nhưng đa phần, những gì xảy ra trong một buổi tập là thực hành Asana. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng, mục tiêu của Asana không phải là chinh phục tư thế khó. Asana nghĩa là một tư thế ngồi cân bằng và thoải mái, với ý nghĩa là nhánh thứ ba trong 8 nhánh Ashtanga. Và như vậy, mục tiêu của Asana, nếu thật sự bạn cần một mục tiêu, thì đó là một khả năng ngồi cân bằng thoải mái, trong một thời gian dài, để có thể tiếp tục thực hành những bước tiếp theo như pranayama, pratyahara, dharana, dhyana hay samadhi.

Hiểu theo nghĩa này, việc sử dụng cụm từ Yoga nâng cao hiện nay cho các lớp rèn luyện tư thế khó là chưa chuẩn xác, và có thể khiến người rèn luyện hiểu lầm tư thế khó là mục đích cuối cùng của Yoga. Người hướng dẫn cần cẩn trọng, để tránh tạo nên những nhầm lẫn trong việc xây dựng các khóa học.

Đối với người thực hành: hãy lắng nghe và cảm nhận. Mỗi phương pháp thực hành khác nhau phù hợp với những tâm trí khác nhau. Nếu quan sát bạn sẽ thấy, người tập Yin Yoga sẽ có một cơ thể rất khác so với người tập Power Yoga. Tương tự, người tập Sivananda sẽ có một cơ thể rất khác so với người tập Ashtanga. Không gian sẽ tạo nên nhịp điệu và ngược lại nhịp điệu sẽ tạo nên không gian. Cùng một hạt mầm, được gieo trồng ở vùng khí hậu nhiệt đới sẽ phát triển thành một cái cây rất khác so với hạt mầm đó được gieo trồng ở một vùng khí hậu ôn đới. Tương tự, một quá trình thực hành lâu dài sẽ có khả năng thay đổi cơ thể bạn, tâm trí bạn, đúng với rung động bạn thực hành.

Vì lẽ đó, người thực hành cần phải chọn được những rung động phù hợp với bản thân mình, cũng như con đường mình đang hướng đến, để thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu.

~~~

Mối tương quan giữa người thầy và người trò

Người thầy là tấm gương phản chiếu người trò, và ngược lại, người trò là hình ảnh phản chiếu của người thầy. Tất cả giá trị, phẩm chất, người thầy sẽ hiện diện ngay trong người trò. Nếu người thầy chú trọng vào điều gì, rất tự nhiên, người trò sẽ chú trọng vào điều đó. Bởi vì có rất nhiều tâm trí khác nhau, dẫn đến có rất nhiều người thầy khác nhau, với các kỹ thuật khác nhau và có sự hấp dẫn với những người trò khác nhau. Bên cạnh 4 con đường chính là Karma, Bhakti, Raja và Jnana, chúng ta có thể đã nghe qua rất nhiều loại hình Yoga khác như Nada Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga, Tantra Yoga, Kundalini Yoga...

Trong Yoga, chúng ta có người rèn luyện, người hướng dẫn, người thực hành. Và trong đó, mối quan hệ giữa thầy và trò là mối quan hệ linh thiêng nhất. Bạn có thể có rất nhiều người hướng dẫn, với rất nhiều trường phái, nhưng bạn chỉ có một người thầy. Một khi đã kiếm được thầy, hãy kiên định học theo người thầy đó. Hãy hăng hái đến mức, hình ảnh của người thầy được phản chiếu trong bạn. Và từ đó, bạn có được những thói quen, cũng như phẩm chất của người thầy. Sự tiếp nối bước trên con đường Yoga, từ đó, mới có thể cảm nhận.

Lẽ dĩ nhiên, tinh thần của người thầy sẽ phản ánh vào người trò. Nếu thầy tự kiêu, thì rồi trò cũng tự kiêu. Nếu thầy vênh váo, thì trò cũng vênh váo. Nếu thầy coi khinh trò, thì rồi trò cũng trả lại cái tình cảm đó. Tuy nhiên, nếu người thầy dạy Yoga nghiêm chỉnh và ứng dụng chúng vào thực tế, thì người thầy sẽ phát triển được trò tốt.

Nếu người thầy là tấm gương của học trò mình, thì người trò cũng chính là tấm gương của người thầy. Người thầy vào thấy trò mình có những thói quen xấu, thì người thầy phải coi đó như là một phản ánh của chính mình. Đó là một dấu hiệu cảnh báo người thầy phải cố gắng hơn nữa, trước hết là sửa được mình. Lời nói của người thầy phải đi đôi với việc làm. Người thầy phải trở thành con đường, là minh chứng cho những gì đang mình hướng dẫn.

Bạn biết đấy, có được người thầy là một điều đáng quý nhất.

4. Kỹ nghệ và thực hành

Dẫu rằng dạy cho người học thực hiện được tư thế khó cũng là một điều hay, thế nhưng, chỉ hướng dẫn kỹ nghệ thôi là chưa đủ.

Chúng ta cần phân định rất rõ vai trò và trách nhiệm của mỗi người, trong quá trình thực hành.

1/ Người rèn luyện:

Có rất nhiều lý do để một người tìm đến với Yoga, có thể đó là nhu cầu của thể chất, có thể đó là ham muốn của tinh thần, hoặc cũng có thể đó là một cái duyên mà ai đó mang lại (ví dụ được bạn bè rủ rê, giới thiệu). Cho dù lý do tìm đến Yoga là gì, miễn là kiên định thực hành, bạn sẽ nhận được rất nhiều giá trị thiết thực mà Yoga mang lại.

Đối với người rèn luyện, điều quan trọng nhất là phải vui. Bởi nếu không vui, bạn sẽ không thể nào theo đuổi điều gì đó đến tận cùng. Hãy lựa chọn một bộ trang phục mà bạn thích, hãy chinh phục một tư thế mà bạn khát khao, hãy tham dự bất kỳ một lớp tập Yoga nào mà bạn cảm thấy thoải mái. Nói một cách đơn giản, người rèn luyện hãy liên tục gia tăng trải nghiệm. Bởi vì lúc này, bạn là người mới. Bởi vì lúc này, bạn chưa thật sự biết rõ Yoga, và cũng không quan tâm lắm Yoga là gì. Điều mà bạn cần lúc này là những ứng dụng mà Yoga có thể mang lại, về sức khỏe, về tinh thần, về cộng đồng, về cảm hứng... Hãy trải nghiệm thoải mái và đa dạng, miễn là điều đó có thể truyền cảm hứng giúp bạn kiên định thực hành. Bạn cũng có thể tham khảo và theo dõi một số kênh sau (Facebook, Instagram và Youtube)

Yogi truyền cảm hứng:

- Ashley Galvin - @ashleygalvinyoga
- Dylan Werner - @dylanwerneyoga
- Briohny Smyth - @yogawithbriohny
- Patrick Beach - @patrickbeach
- Dice Iida-Klein - @diceyoga
- Boho Beautiful - @bohobeautifullife
- KinoYoga - @kinoyoga

Video hướng dẫn thực hành

- Alo Yoga (Youtube) Các khóa học Yoga - Các video ngắn về chuỗi động tác

Bài nói chuyện

- Krishnamurti
- Osho
- Sadhguru

Câu chuyện truyền cảm hứng

- Dare to do. Motivation

Âm nhạc

- DHARMA SOUL
- Yellow Brick Cinema - Relaxing Music

2/ Người hướng dẫn:

Có bao nhiêu lý do để một người tìm đến Yoga, thì luôn có nhiều hơn một lý do để một người trở thành người hướng dẫn. Đối với người hướng dẫn, bên cạnh niềm say mê hứng khởi trong việc thực hành, thì điều quan trọng nhất là phải luôn trau dồi (*Svadyaya* với cả hai ý nghĩa *Tìm hiểu tri thức* và *Gia tăng cảm nhận*).

Người rèn luyện chỉ cần vui, chỉ cần hào hứng, để có động lực kiên định thực hành, và nhận được những giá trị thiết thực trong việc luyện tập. Hãy thoải mái với người rèn luyện.

Thế nhưng, người hướng dẫn, với trách nhiệm của mình, buộc lòng phải có những yêu cầu khắt khe hơn thế.

Đầu tiên, người hướng dẫn phải cẩn trọng. Nếu là người rèn luyện, cơ thể là của bạn, bạn có thể sử dụng nó theo bất kỳ ý thích nào. Thế nhưng, với vai trò là người hướng dẫn, thì lúc này trong một buổi tập, bạn đang có trách nhiệm với hàng chục cơ thể, với các thể trạng khác nhau. Hãy hướng dẫn một cách an toàn, chậm rãi, từng bước cụ thể, với những cảnh báo về tư thế nếu có, đặc biệt nếu trong lớp có học viên mới. Hãy khuyến khích họ trải nghiệm thật chậm, để hiểu thêm về cơ thể mình, thay vì thúc ép phải làm được tư thế, để tránh những chấn thương không đáng có.

Thứ hai, người hướng dẫn phải cẩn trọng. Bạn có biết bạn đang dạy gì? Nếu bạn biết, rất tốt. Hãy hỏi thêm một câu nữa, liệu bạn có chắc về điều đó? Nếu bạn chắc, rất tốt. Hãy hỏi thêm một câu nữa, làm sao bạn biết?

Thông qua trải nghiệm của bản thân? Liệu những gì đúng với bạn, có đúng với người khác?

Thông qua lời hướng dẫn của một người hướng dẫn khác? Liệu những gì đúng với người đó, có đúng với người khác?

Thông qua những gì bạn đọc được ở đâu đó, trong một cuốn sách, trong một vài viết; thông qua những gì bạn nghe được ở đâu đó, trong một video, trong một buổi hội thảo? Liệu bạn có chắc mình hiểu chính xác những gì người khác nói hay viết? Nếu chính xác, bạn có chắc rằng bối cảnh của lời hướng dẫn đó có giống với bối cảnh vào lúc này?

Như bạn có thể thấy, câu trả lời chung cho tất cả những câu hỏi này, rất có thể là 'không chắc'. Vì lẽ đó, người hướng dẫn phải luôn cẩn trọng. Bạn không chỉ có trách nhiệm với bản thân mình, bạn còn có trách nhiệm với rất nhiều người khác, đã tin tưởng mình. Cẩn trọng luôn tốt hơn rất nhiều, so với chủ quan.

Thứ ba, người hướng dẫn phải cẩn trọng. Bạn đang dạy Yoga? Vậy Yoga là gì? Mục tiêu của Yoga có phải là tư thế? Bạn đang dạy tư thế Asana? Vậy tư thế Asana là gì? Mục tiêu Asana có phải là tư thế khó?

Bạn đang dạy Pranayama? Pranayama là gì? Liệu mục tiêu của Pranayama có phải là hít thở sâu? Bạn đang dạy Nauli, bạn đang dạy Kapalabhati? Vậy Nauli là gì? Kapalabhati là gì? Liệu rằng thở Nauli hay Kapalabhati có mục tiêu là giảm mỡ bụng? Vậy còn các Kriya khác thì sao? Tại sao bạn không dạy Dhauti, Basti, Neti, Trataka?

Hãy cẩn trọng. Hãy biết chắc những gì mình đang hướng dẫn, cũng như mục tiêu của từng phương pháp và kỹ thuật mình đang hướng dẫn. Đừng hướng dẫn chỉ vì nó tiện, đừng hướng dẫn chỉ vì nó thú vị, có thể trình diễn với học viên.

Thứ tư, thứ năm, thứ sáu, thứ bảy, và cả chủ nhật, người hướng dẫn phải cẩn trọng. Người hướng dẫn cẩn trọng với học viên, để hướng dẫn họ thật chậm rãi. Người hướng dẫn cẩn trọng với chính mình, với những điều mình nói, với những gì mình làm, để có thể nhận thức được vai trò đặc biệt của mình. Và điều đó sẽ dẫn đến sự trau dồi (*Svadhyaya* với cả hai ý nghĩa *Tìm hiểu tri thức* và *Gia tăng cảm nhận*).

Bên cạnh việc kiên định thực hành, gia tăng cảm nhận, hướng vào bên trong, người hướng dẫn có thể tham khảo một số tài liệu sau, để hiểu rõ những gì mình đang hướng dẫn, để hiểu rõ điều gì ẩn chứa đằng sau các tư thế, hay bài tập hít thở. Hãy giữ sự tò mò và khám phá. Tại sao vậy nhỉ? Tại sao chỉ đứng một chỗ quay qua, quay lại, trên tấm thảm lại có tác dụng diệu kì đến như vậy cho cơ thể và tinh thần? Chẳng phải đó là điều đã khiến bạn yêu thích Yoga sao?

- Yoga Sutras của Patanjali
- Hatha Yoga Pradipika của Svatmarama
- Light on Yoga của B. K. S. Iyengar

Hãy yên tâm. Sau khi đã đọc ba cuốn sách này, bạn sẽ biết mình cần đọc thêm những gì.

~~~

## Yoga hiện đại - Vai trò của người hướng dẫn

Một thực tế cho thấy rằng, số người rèn luyện Yoga ngày một phát triển, và đa phần chỉ chú trọng vào những lợi ích hay ứng dụng mà Yoga mang lại. Ví dụ tư thế nào giảm cân, tư thế nào giảm mỡ, tư thế nào tốt cho người làm việc văn phòng, tư thế nào tốt cho vận động viên chạy bộ... Đối với người rèn luyện, nếu bạn đến với Yoga vì một nhu cầu của thể chất, đó là một điều tuyệt vời, hãy cứ tận hưởng.

Đối với người hướng dẫn, một lần nữa, phải luôn cẩn trọng.

Dẫu rằng dạy cho người học thực hiện được tư thế khó cũng là một điều hay, thế nhưng, chỉ hướng dẫn kỹ nghệ thôi là chưa đủ. Hiện nay, với sự phát triển của Yoga hiện đại, việc mưu cầu tư thế dường như trở nên rất quan trọng, nếu không muốn nói, lấn át cả những giá trị của quá trình thực hành.

Sự thật thì việc mưu cầu tư thế khó, để chinh phục mục tiêu, để thử thách bản thân mình là một điều tốt. Bởi đó là sự phản ánh của Karma Yoga, mà thông qua tư thế khó, người hướng dẫn sẽ giúp người rèn luyện hiểu thêm về con đường này. Tuy nhiên, ý nghĩa này ngày một mờ nhạt, khi việc chinh phục tư thế khó đa phần hướng đến việc trình diễn. Hiểu lầm này dẫn đến hiểu lầm khác. Người rèn luyện chỉ còn chú trọng làm được tư thế khó, sau đó, phát minh ra nhiều biến thể mới, với nhiều tư thế mới, với nhiều hoạt động mới, để chứng minh cho sự ưu việt về kỹ nghệ mà quên đi quá trình tự khám phá bản thân.

Người rèn luyện có thể làm gì cũng được, có thể mưu cầu bất kì điều gì trong Yoga, bởi họ là người mới, bởi họ chưa thật sự hiểu, hãy thoải mái. Tuy nhiên, với vai trò người hướng dẫn, chúng ta phải hết sức cẩn trọng với những gì mình hướng dẫn, tránh tạo ra thêm những hiểu lầm. Bạn biết đấy, có rất nhiều nghề nghiệp mà chúng ta có thể làm. Tuy nhiên, chúng ta đã chọn Yoga, hay nói một cách khác, Yoga đã chọn chúng ta làm những người hướng dẫn. Và chúng ta đã say mê, chúng ta đã thích thú, chúng ta đã thật sự trải nghiệm những điều tích cực mà Yoga mang lại, để rồi sau đó có mong muốn chia sẻ với nhiều người. Vì lẽ đó, đừng dừng lại trong việc rèn luyện tư thế, hãy tiếp tục trau dồi, hãy luôn cẩn trọng, để tìm hiểu thật sự Yoga là gì mà chúng ta say mê đến vậy.

Người hướng dẫn phải cẩn trọng, để chỉnh sửa mình, sau đó, là chỉnh sửa người rèn luyện. Nếu người thầy phô diễn, người học trò sẽ phô diễn. Lúc đó, người dạy Yoga không còn dạy sự hòa hợp, thay vào đó chỉ dạy sự chứng tỏ. Người rèn luyện sẽ mất đi ý niệm muốn tìm hiểu về Yoga một cách nghiêm túc mà chỉ muốn thực hiện được tư thế khó, dẫu rằng tư thế đó cũng sẽ không giúp ích gì trong cuộc sống thường ngày. Đó là sự hoang phí.

Hãy khiêm tốn, để nhận biết những giá trị tự nhiên thiết yếu và tránh xa những điều ngược lại. Mọi kỹ thuật chỉ là cái có, mọi tư thế chỉ là cái có, để hướng dẫn đến những nguyên lý của Yoga, để sống trong cuộc sống chứ không phải trên tấm thảm.

Nếu học viên sáng dạ, không cần nói, chỉ cần ở cạnh. Nếu học viên thông minh, chỉ cần hướng dẫn một đôi lời. Nếu học viên thích sáng tạo, hãy kể chuyện. Nếu học viên thích tìm tòi, hãy đưa ra những hướng dẫn từng bước một. Nếu học viên chậm rãi, hãy chậm rãi. Nếu học viên nhanh, hãy chậm hơn nữa. Nếu học viên rất nhanh, hãy dừng lại. Người hướng dẫn phải nỗ lực để chứng minh điều đó, là đại diện cho những giá trị của Yoga.

~~~

Có một quan niệm cho rằng nếu như chưa làm được tư thế khó, thì bạn chưa thể nào trở thành người hướng dẫn. Có những người đã tốt nghiệp các khóa huấn luyện nhưng vẫn chưa tự tin đi dạy. Sự nghi ngờ bản thân là một điều tốt, bởi khi đó bạn biết rằng mình chưa sẵn sàng. Không sao cả. Hãy tiếp tục trau dồi. Nhận thức được sự thiếu sót của mình là một bước quan trọng trong quá trình nhận thức.

Sự thật thì người hướng dẫn nên tự mình thực hành và trải nghiệm, và trở thành minh chứng cho bất kì điều gì mình hướng dẫn. Thế nhưng, hãy nhớ rằng Yoga không phải là chinh phục tư thế. Người làm được tư thế khó chưa chắc là một giáo viên giỏi. Có khả năng thực hiện tư thế khó và trở thành một giáo viên giỏi là những chuyện khác nhau.

Lẽ dĩ nhiên, vừa khỏe, vừa dẻo, vừa linh hoạt, vừa cân bằng, vừa kiểm soát, vừa thư giãn, vừa nhận thức lại vừa là một huấn luyện viên giỏi thì hay nhất. Tuy nhiên, bạn có thể thực hiện một cách rất bình thường về mặt kỹ thuật, mà vẫn có thể thành công trong việc dạy người. Muốn trở thành một giáo viên giỏi bạn phải dạy người khác, một cách chậm rãi và hăng hái, những nguyên lý căn bản, trong những giới hạn hiểu biết của mình. Biết 1 dạy 1, biết 10 dạy 10. Không sao cả. Nếu học viên có hỏi điều gì đó mà mình chưa rõ, hãy đơn giản chia sẻ là mình chưa rõ, còn đây là những gì mình đã rõ, đã biết, đã học. Phần còn lại, chúng ta cùng rèn luyện xem nó sẽ như thế nào.

Yoga thì vô cùng. Cho nên, nếu bạn chờ đợi đến khi bạn đã thấu hiểu hoàn toàn rồi mới dạy người khác, thì bạn sẽ chẳng bao giờ dạy được. Người hướng dẫn giỏi, trước hết nên là người kiên định thực hành, sau đó là người cẩn trọng, liên tục trau dồi và có niềm tin và sự nỗ lực bước trên con đường, để cùng tiến bộ với người khác.

Đối với người hướng dẫn, Yoga chẳng giúp bạn đi đến đâu, nếu như chỉ cố gắng bắt chước các kỹ thuật. Bạn có thể thực hiện các động tác tốt hơn, nhưng không có bất kì điều gì xảy ra cả. Thay vào đó, hãy tìm hiểu tại sao người rèn luyện lại cần thực hiện tư thế đó, cần thực hiện kỹ thuật đó, mà không phải bất kì điều gì khác. Một khi bạn hiểu được điều này, bạn hiểu được vai trò của người hướng dẫn Yoga.

Làm người rèn luyện thì thật vui, làm gì cũng được, bởi vì người rèn luyện chỉ có trách nhiệm đối với bản thân mình. Thế nhưng, làm người hướng dẫn thì nên cẩn trọng, bởi bạn còn có trách nhiệm với rất nhiều người khác.

Câu hỏi cần đặt ra lúc này.

Bạn đang hướng dẫn điều gì? Bạn có biết điều mình đang hướng dẫn? Bạn có chắc không?

5. Lời khuyên và hướng dẫn

1/ Người hướng dẫn, trước hết, là một người rèn luyện. Hãy lắng nghe lời hướng dẫn trong sự tỉnh thức.

Đối với một người mới, hãy trải nghiệm nhiều trường phái, hãy trải nghiệm nhiều trung tâm, hãy tham dự đa dạng các lớp học, cho đến khi có được một cái nhìn sơ khởi nhất về Yoga, hay bộ môn mình luyện tập. Từ những hiểu biết ban đầu, bạn có thể có những so sánh, bạn có thể có những đánh giá. Dựa vào đó, hãy lựa chọn một người thầy phù hợp nhất với bản thân mình. Giai đoạn này có thể dài ngắn khác nhau, tùy thuộc vào mỗi người, cũng như điều mà người đó đang tìm kiếm.

Thế nhưng, một khi đã chọn được, hãy chuyên tâm và rèn luyện. Hãy đặt trọn vẹn niềm tin vào người thầy, để có thể hấp thụ được tất cả. Hãy lắng nghe những hướng dẫn, từng chút, đừng vội vàng. Mỗi một kỹ thuật được tạo ra, đều có lý do của nó. Mỗi một lời hướng dẫn được đưa ra cũng đều có lý do cho riêng mình. Miễn là người học thật sự muốn học, bất kỳ người thầy nào cũng không ngại khó khăn mà hướng dẫn đến tận cùng.

Đôi khi, thỉnh thoảng, người rèn luyện có thể những mơ hồ. Họ không rõ người thầy đang nói gì. Họ không biết tại sao người thầy lại hướng dẫn như vậy. Hoặc thậm chí, lời hướng dẫn có vẻ đây mâu thuẫn.

Một người đang thực hành rất tốt, thậm chí là tốt nhất lớp, với những tư thế chuẩn chỉnh, có thể nhận được sự hướng dẫn là hãy làm chậm lại với một lựa chọn cơ bản. Thay vì chú tâm vào động tác, vào kỹ thuật, hãy chú tâm vào hơi thở, vào những gì xảy ra bên trong cơ thể mình. Điều này có thể khiến người rèn luyện cảm thấy hoài nghi, như thể người thầy đang cố ngăn sự phát triển của mình. Hoặc một ví dụ khác, một người đang cảm thấy chán chường, bế tắc, mong muốn được cảm thông, mong muốn được chia sẻ, có thể nhận được sự hướng dẫn là hãy vận động nhiều hơn, hãy ra ngoài, hãy đi dạo, hãy hít thở dưới ánh mặt trời. Điều này có thể khiến người rèn luyện cảm thấy khó chịu, như thể người thầy đang không muốn lắng nghe những bức bối trong lòng mình.

Bạn biết đấy, người thầy không phải là người bạn. Bạn có thể tìm đến một người bạn, mỗi khi cần đến sự cảm thông hay chia sẻ. Người bạn sẽ nói rằng mọi thứ không sao đâu, rằng bạn vẫn tốt, rằng lỗi lầm là ở công việc ấy, con người ấy, còn bạn thì vẫn ổn. Mọi chuyện có thể sẽ rất tuyệt trong những phút giây được trò chuyện. Thế nhưng, hãy hiểu rằng, không có bất kỳ điều gì xảy ra cả. Bạn vẫn là bạn, vẫn đối mặt với những vấn đề cũ. Những phút giây ỉn an vừa rồi chỉ là một trạm dừng, một sự nghỉ ngơi, một ảo ảnh của hạnh phúc, không phải hạnh phúc.

Người thầy có thể đến với sự ủi an. Nhưng vai trò của người thầy không chỉ dừng lại ở đó. Người thầy còn có trách nhiệm, hướng đến tình thương, một tình thương thật sự. Điều này có nghĩa là người thầy sẽ giúp bạn nhận thấy được những ảo ảnh mà tâm trí bạn tạo ra, những cơn đau mà chưa thể nào cảm thấy, và những điều bạn chưa thể nào biết. Việc thức tỉnh này không thể nào tránh khỏi một đôi chút khó chịu.

Cũng giống như khi bạn thực hiện một tư thế mới sẽ không thể nào tránh khỏi một vài cơn đau. Nhưng hãy hiểu rằng, không phải tư thế đó làm bạn đau. Mà vốn dĩ, cơn đau đã tồn tại ở đó trong một thời gian dài, mà nhờ tư thế bạn mới nhận ra được là mình đang đau. Câu hỏi đặt ra, nếu bạn khó chịu, bạn sẽ khó chịu vì điều gì? Tư thế đã giúp bạn nhận ra được cơn đau, hay những nguyên nhân đã tạo ra cơn đau đó? Bạn biết đấy, phần nhiều, mọi người sẽ khó chịu tư thế. Họ sẽ tránh tư thế đó bằng mọi cách, để không còn đau nữa, để tự nói với mình là mọi việc vẫn ổn.

Tương tự, những lời hướng dẫn sẽ không thể nào tránh khỏi một vài sự khó chịu. Nhưng hãy hiểu rằng, không phải lời hướng dẫn được đưa ra làm bạn khó chịu. Mà vốn dĩ, sự khó chịu đã tồn tại ở đó trong một thời gian dài, mà nhờ lời hướng dẫn bạn mới nhận ra được, là mình đang đau. Câu hỏi đặt ra, nếu bạn khó chịu, bạn sẽ khó chịu vì điều gì? Lời hướng dẫn đã giúp bạn nhận ra được cơn đau, hay những nguyên nhân đã tạo ra cơn đau đó?

Nhận thức được cơn đau là một điều tốt. Bởi chỉ khi nào cơn đau đủ lớn, bạn mới thật sự nghiêm túc tìm đường giải quyết vấn đề đó. Còn nếu không, cơn đau vẫn sẽ âm ỉ, cho đến một ngày bộc phát. Hầu hết mọi căn bệnh đều có tiến triển âm thầm, cho đến khi bộc phát.

Hiểu được điều này, để đặt niềm tin vào người thầy, người mà mình đã tin yêu và lựa chọn, sau khi đã trải nghiệm rất nhiều điều. Đó là lý do tại sao trong Yoga, mối liên kết giữa người thầy và người trò là mối quan hệ linh thiêng nhất. Người thầy không hướng dẫn cái bạn muốn, mà sẽ hướng dẫn cái bạn cần. Cái bạn muốn có thể đạt được, có thể không, không quan trọng. Tất cả chỉ là cái có, để bạn nhận ra những điều bạn cần.

“Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga.” là câu đầu tiên của Yoga Sutras. Cụm từ ‘Và từ đây’ ngụ ý người rèn luyện phải trải qua rất nhiều thứ, trước khi có thể tìm đến Yoga, có thể tìm đến người thầy.

Tuy nhiên, hãy hiểu rằng, trong bất kỳ bộ môn hay lĩnh vực nào, cũng có những người thầy giả và những người thầy thật. Hiện nay, có rất nhiều báo cáo cho thấy rằng mức độ bạo hành về thể xác cũng như tinh thần đang ngày một gia tăng trong cộng đồng Yoga. Và trong đó, có rất nhiều cái tên có sức ảnh hưởng lớn. Vì lẽ đó, người rèn luyện cần phải tỉnh táo để lựa chọn cho mình một người thầy. Nếu cảm thấy có bất kỳ điều gì không thoải mái, bị lợi dụng về thể xác cũng như tinh thần, bạn cần ngay lập tức báo cáo những vi phạm này với những người liên quan.

Một vài tài liệu có thể tham khảo về vấn đề bạo hành trong Yoga:

<https://www.full-circle-yoga.ca/power-and-prana-when-yoga-leads-to-abuse/>

<https://prairieyoga.org/blog/2019/08/27/abuse-in-yoga>

<https://www.yogajournal.com/lifestyle/timesup-metoo-ending-sexual-abuse-in-the-yoga-community>

https://en.wikipedia.org/wiki/Sexual_abuse_by_yoga_gurus

Người hướng dẫn cần hiểu rất rõ những vấn đề này, và hết sức cẩn trọng trong quá trình hướng dẫn, để tránh những hiểu lầm hoặc thương tổn gây ra cho người rèn luyện.

2/ Người hướng dẫn, tiếp đó, là một người thực hành. Hãy tự trải nghiệm để không chỉ có những câu chuyện.

Yoga là một bộ môn thực hành, không chỉ đơn thuần là một hệ thống triết lý.

Triết lý liên quan nhiều đến khả năng phân tích, tư duy logic, để nhận biết sự đúng sai, để tìm hiểu mối quan hệ của nguyên nhân và kết quả. Đối với mỗi hệ thống triết lý khác nhau, cần có những tiên đề khác nhau, hoặc những điều kiện cơ bản được chọn làm nền tảng để phát triển. Điều này có nghĩa, khi tìm hiểu về một hệ thống triết lý, chúng ta cần phải đứng bên trong hệ thống triết lý đó, để tìm hiểu nguyên nhân, bối cảnh, hoàn cảnh ra đời cũng như mục tiêu mà hệ thống triết lý đề cập. Việc so sánh giữa các hệ thống triết lý, các trường phái chỉ có tính chất tham khảo. Và nên hướng đến những điểm chung, những sự thật phổ quát mà các hệ thống triết lý đề cập, để có thể hướng đến sự thật duy nhất, nằm ngoài tiên đề, nằm ngoài hệ thống, thay vì so sánh những khác biệt trong cách tiếp cận.

Hiểu về hệ thống triết lý Yoga thì không dễ, và không nên dành cho người mới bắt đầu. Bởi điều đó có thể tạo nên vô số những hiểu lầm, không đáng có. Một là người đọc sẽ cảm thấy mọi thứ dường như quá đơn giản, chẳng có gì để bàn, chẳng có gì để nhớ. Họ có thể đọc Yoga Sutras chỉ trong vài tiếng đồng hồ, và thấy mọi sự quá dễ dàng. Hai là người đọc sẽ cảm thấy mọi thứ quá tâm linh, hay mơ hồ, chẳng có ứng dụng gì vào thực tế và cũng chẳng có ý nghĩa gì.

Để tránh những trường hợp này, người tiếp cận Yoga thường được hướng dẫn nên tập trung vào việc rèn luyện và thực hành, trước khi được hướng dẫn đến việc nghiên cứu.

~~~

***Đối với Yoga cổ điển, tập trung vào việc phát triển nhận thức, hướng đến sự thật.*** Việc truyền thụ được diễn ra trực tiếp giữa người thầy và người trò.

Đối với mỗi người trò khác nhau, với những tâm trí khác nhau, thì người thầy lại có những hướng dẫn khác nhau, tùy thuộc vào giai đoạn phát triển. Điều này có nghĩa, một lời hướng dẫn dành cho người này thì chỉ dành riêng cho người này, mà không phải cho người khác.

Chính vì lẽ đó, người rèn luyện thường được khuyên không nên trao đổi với nhau về lời hướng dẫn, để tránh những hiểu lầm. Thay vào đó, hãy trực tiếp trao đổi với người thầy.

Trong trường hợp này, những hướng dẫn được người thầy đưa ra hết sức cẩn trọng. Bởi không chỉ là hướng dẫn, người thầy còn đang tìm hiểu về người trò, thông qua những mục tiêu, thông qua những thử thách, để đánh giá đạo đức, phẩm chất của người trò. Và từ đó, mới có thể đưa ra những hướng dẫn chính xác. Sự biểu lộ của người thầy là khác nhau đối với từng người trò khác nhau. Những hướng dẫn chuyên sâu chỉ dành riêng cho những học trò thân tín, những người đã chứng tỏ được những giá trị của mình trong một quá trình kiên định thực hành.

Hãy hiểu rằng, đây không phải là đặc quyền giấu kín dành cho những học trò lâu năm. Những bí mật này không được hé lộ cho người mới để bảo vệ họ tránh những tổn thương hay hiểu lầm mà người mới, vì ngây ngô hay vô tình, có thể gây ra cho chính mình và người khác.

Ví dụ lời hướng dẫn “Chân mạnh thì hơn tay, cơ thể thì mạnh hơn chân. Còn đầu thì mạnh hơn cơ thể.” Ngụ ý của người thầy là tâm trí có sức mạnh hơn thể chất. Thế nhưng, người học trò ngây ngô có thể hiểu rằng hãy sử dụng cái đầu của mình để đánh người khác, và tự gây ra tổn thương cho chính mình.

Một ví dụ khác Amaroli trong Yoga có nghĩa là người thực hành đã thực hiện được khóa Khechari, để hấp thụ ‘mật ngọt’ từ mặt trăng Shiva (với ý nghĩa một loại hormone được tạo ra trong vỏ não) hướng đến sự trẻ hóa. Không ít người hiểu lầm rằng mật ngọt này là từ Linga của Shiva, nghĩa là nước tiểu, và tự uống nước tiểu của mình hướng đến sự trẻ hóa. Bạn thấy đấy, có rất nhiều hiểu lầm kéo người thực hành đi theo nhiều hướng. Cũng vì lẽ đó, những lời hướng dẫn trong Yoga thường được xem là bí mật, không dành cho số đông.

***Đối với Yoga hiện đại, tập trung vào mục tiêu thể chất cũng như tinh thần.*** Việc truyền thụ có thể được thực hiện trong các lớp cộng đồng, nhóm, công ty, hoặc các lớp học trực tuyến.

Hiện nay, để trở thành một giáo viên hướng dẫn Yoga, người rèn luyện có rất nhiều lựa chọn. Bạn có thể tham dự các khóa học tập trung tại các trung tâm trên thế giới, bạn có thể tham dự các khóa học bán thời gian tại các Studio, hoặc cũng có thể tham dự các khóa học của liên đoàn... Hãy lựa chọn một hình thức phù hợp với nhu cầu và điều kiện của bản thân mình. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng, bằng chứng nhận chỉ là sự khởi đầu.

Người rèn luyện chỉ cần lắng nghe sự hướng dẫn và làm theo, để đạt được những lợi ích thiết thực mà Yoga mang lại. Thế nhưng, với vai trò là người hướng dẫn, bạn cần phải là một người thực hành.

Điều này có nghĩa gì?

Nghĩa là bên cạnh rèn luyện theo lời hướng dẫn đúng, bạn phải tiếp tục thử sai và mở rộng sự trải nghiệm. Bạn không chỉ làm tư thế đúng, chuẩn chỉnh, mà lúc này, hãy thử làm tư thế chưa đúng, như một người mới, để thật sự hiểu được tại sao người rèn luyện lại làm như vậy. Bạn không chỉ hiểu tư thế, bạn cần hiểu tại sao cần làm tư thế đó, theo một cách đó, chứ không phải

theo một cách khác. Từ việc hướng dẫn động tác (cái gì), hướng dẫn cách làm (như thế nào), bạn cần phải hiểu thêm về tại sao, đầu rằng phần này không nhất thiết phải nói ra trong lớp, nhưng bạn phải hiểu. Điều này sẽ giúp bạn cảm nhận được học viên, hiểu được lý do tại sao họ không thể lắng nghe lời hướng dẫn, tại sao họ làm theo một cách khác, để có những điều chỉnh phù hợp.

Tránh trường hợp bắt buộc người tập phải theo một cách nhất định, hay theo một trường phái nhất định. Mỗi người có một tâm trí khác nhau, và có rất nhiều cách khác nhau để thực hiện một động tác cũng như thực hành Yoga.

Người rèn luyện thì dễ, chỉ cần kiên định thực hành là nhận được lợi ích. Người hướng dẫn thì khó hơn một chút, phải hết sức cẩn trọng vì trách nhiệm không chỉ nằm ở bản thân mình, mà còn ở người khác. Người thực hành thì khó hơn chút nữa, bởi mỗi ngày, bạn phải trở thành một người rèn luyện mới, với sự ngây ngô và trong sáng, kết hợp với sự cẩn trọng của người hướng dẫn, để tự trải nghiệm mình.

Người thực hành thì phải luôn đặt câu hỏi, phải luôn tò mò, phải trong sáng như một đứa trẻ. Nếu người hướng dẫn cũng là một người thực hành, điều này sẽ mang lại lợi ích rất lớn cho cả người hướng dẫn cũng như những người rèn luyện đang đi theo mình.

### *3/ Người hướng dẫn, sau cuối, là một người đồng hành.*

Có người học mới có người dạy. Vai trò người thầy là một vai trò được trao tặng, bởi vì có ai đó đã tin tưởng và lắng nghe mình. Một vai trò cũng giống như một tấm áo. Trong lớp học, hãy thật sự trách nhiệm với tấm áo mình đã được khoác trên người. Hãy cẩn trọng, hãy hướng dẫn, hãy dìu dắt, hãy giải đáp mọi thắc mắc và hoài nghi nếu có từ người rèn luyện. Hãy hướng dẫn không chỉ điều học trò muốn, mà hãy hướng họ đến điều họ thật sự cần.

Thế nhưng, sau đó, khi lớp học kết thúc, hãy nhẹ nhàng cởi tấm áo người thầy, để tiếp tục trở thành một người trò, một người rèn luyện, một người thực hành, và một người đồng hành. Hãy học từ chính học trò của mình. Một người thầy phải là người bất vụ lợi, có lòng tốt và công bình, không lợi dụng học viên, cũng như không thiên vị bất kì học viên nào.

Dạy cũng chính là học, mà nếu không cởi mở và chân thành, thì người hướng dẫn sẽ không dạy được. Lẽ dĩ nhiên, dạy người mau sẽ dễ hơn dạy người chậm. Nhưng không nên vì thế mà chúng ta bỏ qua người kém. Miễn là người học thực tâm muốn học, thì đó sẽ là một người học trò tốt.

Người thầy không nên thiên vị, chỉ tập trung vào những người có tố chất khỏe hay dẻo, để tôn vinh những người đó, nhằm tôn vinh bản thân mình. Không ít người thầy rất thích khoe học trò mình. Nhưng sự thật, đó là điều không nên. Bởi điều đó sẽ nuôi dưỡng cái tôi của học trò, cũng là cái tôi của mình.

Đa phần, người hướng dẫn là người đã rèn luyện và thực hành tốt. Nhưng hãy hiểu rằng, có những học viên có thể xác hơi cứng và vụng về; có những học viên không thể sử dụng cơ thể

theo ý muốn, có những học viên hay xao lãng tinh thần... Một số người mới nghe thấy điều gì là học được ngay, một số người khác thì chỉ thấm nhuần điều đó sau khi lặp lại vô số lần. Những người lớn tuổi, phụ nữ và thiếu nữ là những người thường không có nhiều cơ hội tập luyện. Vì vậy, họ có thể chậm hơn một chút. Người hướng dẫn cần quan tâm, thận trọng hơn trong quá trình luyện tập. Điều cốt yếu là hãy kiên nhẫn, đừng áp đặt.

Ai cũng có thể dạy được những người có tố chất. Thế nhưng, ai mà dạy được những người thật sự cần hướng dẫn mới có thể trở thành một người thầy tận tâm. Càng hướng dẫn được nhiều người, với nhiều tâm trí khác nhau, người hướng dẫn càng hiểu hơn về mình, càng thấu hiểu những nguyên tắc cơ bản của Yoga.

Người hướng dẫn nên là người thực hành. Và người thầy cũng nên là người trò. Học là một quá trình suốt đời và nhận biết được sự thật là đích đến của con đường.

## Phút nhìn lại

Có rất nhiều tâm trí khác nhau, và như vậy có rất nhiều phương pháp hướng dẫn và kỹ thuật thực hành khác nhau. Vì lẽ đó, người hướng dẫn chẳng nên tranh cãi với nhau về kỹ thuật, hay phương pháp huấn luyện. Có nhiều hơn một con đường đi lên đỉnh núi. Tương tự, có nhiều hơn một phương pháp để dạy một kỹ thuật. Và các kỹ thuật cũng có rất nhiều biến thể, phải thay đổi tùy theo người luyện tập. Mọi phương cách đều được xem là đúng, nếu như chúng phù hợp với các giá trị tự nhiên thiết yếu và hướng người thực hành đến các giá trị tự nhiên thiết yếu.

Trong một vài tình huống, các tư thế sẽ có những sự khác biệt nhất định, tùy theo cách tiếp cận, cũng như tùy theo trình độ và thể trạng của học viên. Đừng thấy lạ khi trong cùng một tư thế, có lúc lời hướng dẫn sẽ nói tập trung vào bàn chân, có lúc lời hướng dẫn sẽ nói tập trung vào bụng dưới, và có lúc lời hướng dẫn sẽ nói kéo giãn. Mỗi một sự thay đổi khác nhau về sự tập trung sẽ dẫn đến sự thay đổi khác nhau về cảm nhận, dấu rằng người thực hành vẫn làm chung một tư thế.

Người được dạy theo cách A, rất có thể chỉ biết cách A, và người được dạy theo cách B, rất có thể chỉ biết cách B. Hai người tập chung với nhau, người này bảo người kia làm sai, người kia bảo người này làm không đúng, chẳng giải quyết được gì. Trong Yoga, phương pháp huấn luyện sẽ thay đổi tùy theo nhận thức của người học. Nếu người hướng dẫn không nhận thức được điều này và vẫn tranh cãi với nhau ai đúng, ai sai, thì một người mới sẽ chẳng biết đâu mà học, sẽ chẳng biết đâu mà tin. Thay vì tranh cãi, hãy hỗ trợ nhau để nhận thức được rằng Yoga không chỉ có cách A, cách B, mà còn có cách C, cách D và hàng chục cách khác nữa.

Bạn không thể hiểu được một vườn hoa, nếu chỉ yêu một cánh hồng. Và bạn không thể hiểu được vũ trụ, nếu ánh mắt chỉ dán vào một hành tinh. Đôi khi, các huấn luyện viên nên quay quần với nhau, để luyện tập, trong tinh thần của một người học. Những chủ đề bàn luận không

nên hướng về một sự kiện, hay con người, mà thay vào đó nên hướng về những giá trị tự nhiên thiết yếu. Nếu tất cả dòng nước cùng chảy theo một hướng để đổ về biển, thì những nguyên tắc cũng thế, không có gì khác biệt. Phương pháp nào cũng được, kỹ thuật nào cũng được, nó cũng sẽ có một nguồn gốc chung và tất cả cũng sẽ hướng về nguồn gốc đó.

Bất kì kỹ thuật nào trái với nguyên lý tự nhiên cũng sẽ nghịch với tự nhiên. Đừng ôm khư khư hiểu biết của mình, vì thói quen, vì ngại thay đổi, vì làm biếng, vì đã mất đi sự nhiệt tình, tò mò và khám phá. Bất kể lúc nào nhận thấy mình sai, hãy sửa sai, hãy làm lại theo cách đúng. Chẳng có ai đúng ngay từ đầu và chẳng có ai biết tất cả được mọi vật.

Sự thật là thầy của tất cả các người thầy. Nếu người hướng dẫn có sai, mà không chịu nhận phần lỗi về mình, sẽ khiến người học trò đâm ra nghi ngờ tất cả những gì đã được học, và sẽ không còn tin tưởng vào ta nữa.

Vũ trụ thì bao la và quy luật của nó thì sâu rộng. Hãy luôn luôn khiêm nhường, luôn luôn cố gắng học tất cả những gì mà vũ trụ có thể dạy. Hãy thử nghe xem người khác muốn nói gì, tại sao họ lại nói như vậy. Bất kể là thầy hay trò, bất kể là người có thâm niên hay chỉ mới chập chững bắt đầu, điều gì đúng thì vẫn đúng và điều gì sai thì vẫn sai. Không phải điều gì mà tất cả mọi người đều đang làm cũng đúng. Và không phải điều gì mà không một ai làm có nghĩa là sai. Nếu điều đó, hãy cứ làm, dù không một ai làm. Và nếu điều đó sai, đừng làm, dù cho rất nhiều người cũng đang làm như vậy.

Để nhận biết được sự thật, người thực hành phải trở thành sự thật, không có cách nào khác.

Một người thực hành tốt sẽ trở thành một người hướng dẫn tốt. Và ngược lại, một người hướng dẫn tốt sẽ trở thành một người thực hành tốt. Người nào thực hành tốt trên tấm thảm, sẽ thực hành tốt bên ngoài tấm thảm. Người nào thực hành tốt trên con đường này, sẽ có thể làm tốt trên rất nhiều con đường khác.

Yoga không phải là nơi trú ẩn, dấu ràng, cảm giác được thực hành với Yoga rất tuyệt diệu. Hãy bước lên tấm thảm, lắng nghe chính bản thân mình. Và rồi, hãy bước ra ngoài tấm thảm, cũng lắng nghe chính mình. Hãy áp dụng những nguyên lý cơ bản của Yoga trở về cuộc sống, một cách thoải mái, nhẹ nhàng. Hãy nhớ lại cách bạn vào tư thế, hãy chú ý đến hơi thở. Tương tự, hãy áp dụng điều đó trong công việc, trong mối quan hệ, trong đời sống. Hãy nhận thức những gì mình đang làm, một cách nhẹ nhàng, chậm rãi. Hãy luôn hít thở và hãy nhớ rằng việc thực hành Yoga chưa bao giờ dừng lại trên tấm thảm.