

NGUYÊN TẮC DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

Tác giả: Đặng Quốc Bảo

Biên tập: Nguyễn Phương Thảo

Phiên bản: 1.2 (T12/2021)

Lời giới thiệu

Học thì dễ hơn dạy. Bởi khi học, chúng ta chỉ cần lắng nghe mỗi bản thân mình. Hôm nào vui quá, chúng ta có thể nhiệt tình hơn một chút. Hôm nào mệt quá, chúng ta có thể nằm nghỉ ở nhà. Trời mưa? Hay là nghỉ một bữa cũng được. Trời nắng? Hay là ra cà phê ngồi Học thì nên vui. Bởi nếu không có niềm vui sẽ thật khó để có thể đi đến tận cùng.

Dạy thì khó hơn học. Bởi khi dạy, chúng ta còn phải lắng nghe thêm những người khác. Giảng dạy cần được xem là hoạt động quan trọng nhất trong ngày của người hướng dẫn, bất kể buồn vui hay mưa nắng. Chúng ta phải luôn hiện diện, toàn tâm toàn ý dành cho học viên đang ngồi trước mặt mình. Dạy thì nên thương. Bởi nếu không có tình thương sẽ thật khó để nuôi dưỡng một cách dịu dàng.

Dạy Yoga thì khó hơn nữa. Bởi Yoga đâu chỉ là các tư thế, mà thông qua đó, người hướng dẫn cần giúp học viên hiểu rõ hơn về bản thân mình, cũng như nhận thức được những thử thách mà họ đang gặp phải. Việc thực hành phải hữu dụng; không chỉ là cơ thể mà còn là tâm trí; không chỉ trên tấm thảm mà còn ở bên ngoài. Việc chinh phục một tư thế là vô nghĩa, nếu như tâm trí không có sự thay đổi. Việc hoàn thành một chuỗi động tác là không cần thiết, nếu người luyện tập không nhận biết được tại sao mình lại làm như vậy.

Nếu ta dạy một cách bừa bãi, theo những gì ta nghĩ, hoặc đọc ở đâu đó, hoặc nghe từ ai đó, thì cũng như thể người mù đang dẫn 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, một cách chân thành và cởi mở. Và quan trọng hơn hết thầy, hãy nhớ rằng, có người học thì mới có người dạy. Bởi vì đã có người tin, đến đây, và lắng nghe sự hướng dẫn, ta mới có cơ hội chia sẻ những gì đã trải

nghiệm. Hướng dẫn có nghĩa là dìu dắt, là nâng đỡ, là yêu thương, là góp một phần sức lực của mình giúp cho con đường của học viên trở nên nhẹ nhàng nhất có thể.

Namaste

Mục lục

Lời giới thiệu

Nguyên tắc 1: Đồng hành và phát triển

Nguyên tắc 2: Khiêm tốn và trau dồi

Nguyên tắc 3: Phản hồi và đáp ứng

Nguyên tắc 4: Kết nối và dẫn lối

Nguyên tắc 5: Lời khuyên và hướng dẫn

Nội dung

1. Đồng hành và phát triển

“Nếu bạn biết được những bí mật về cuộc đời. Bạn sẽ chọn lựa người đồng hành nào khác ngoài tình yêu?” - Rumi

Trong một lớp tập, đặc biệt là các lớp cộng đồng, luôn có một sự khác biệt giữa các học viên. Có người thì chuyên cần, có người thì nỗ lực. Có người thích chọn một vị trí trên hàng đầu. Có người thích chọn một vị trí nơi góc khuất. Có người học rất nhanh, có người chậm. Có người ngay lập tức hiểu ra vấn đề, có người cần thời gian thêm một chút. Có người hoài nghi, có người đơn giản. Có người đến lớp tập vì mong muốn của tinh thần. Có người đến vì nhu cầu của thể chất. Mặc dù cùng tề tụ trong một lớp học, cùng thực hiện những động tác giống nhau, thế nhưng, cơ thể và tâm trí của mỗi người là mỗi khác. Chính điều đó đã khiến Yoga trở nên thú vị, bởi những gì xảy ra trên tấm thảm cũng chính là sự mô phỏng của những gì đang xảy ra ở bên ngoài.

Mô phỏng

Một buổi tập Yoga trong các lớp cộng đồng thường có 5 phần:

1. Hít thở: Người thực hành ngồi trong tư thế thoải mái, mắt có thể nhắm lại. Hãy hít vào sâu và thở ra chậm. Khi hít vào bụng từ từ phình lên, khi thở ra bụng từ từ xẹp xuống. Người mới có thể đặt tay phải trên bụng để dễ dàng cảm nhận. Mục tiêu của phần hít thở là giúp người tập từng bước ngắt kết nối với thế giới bên ngoài, để có mặt trong hiện tại. Phần hít thở thường kéo dài từ 5 đến 10 phút.
2. Khởi động: Để chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động, cơ thể cần có thời gian thích nghi. Quá trình khởi động thường bắt đầu từ trên xuống, với đầu cổ vai gáy, cánh tay phần ngực, lưng trên lưng dưới, vặn xoắn cơ thể, phần hông và phần đùi, cẳng chân, bàn chân và các ngón chân. Hãy thực hiện thực hiện các động tác nhẹ nhàng, chậm rãi. Mục đích của phần khởi động trước hết là giúp chúng ta kiểm tra lại cơ thể, để phát hiện những chấn thương tiềm ẩn, và sau đó là tạo đà giúp cơ thể sẵn sàng cho những động tác kế tiếp. Phần khởi động thường kéo dài từ 5 đến 10 phút.
3. Chuỗi động tác cơ bản: Phổ biến nhất là chuỗi chào mặt trời. Tùy vào mục tiêu và tính chất của buổi tập, người thực hành có thể được hướng dẫn thêm những động tác bổ trợ để chuẩn bị cho chuỗi động tác chính. Phần chuỗi động tác cơ bản thường kéo dài từ 15 đến 20 phút, làm đều cả hai bên trái phải.
4. Chuỗi động tác chính: Lúc này, cơ thể đã quen dần với chuyển động và đã sẵn sàng cho những thử thách cao hơn, ví dụ như tập trung vào sức mạnh, vào sự linh hoạt, vào dẻo

dai, cân bằng, hay khả năng kiểm soát. Phần chuỗi động tác chính thường kéo dài từ 20 đến 30 phút, làm đều cả hai bên trái phải.

5. Thư giãn: Một bài thực hành thường được kết thúc bằng động tác Savasana hay tư thế xác chết. Người thực hành nằm thoải mái trên sàn, tay chân thả lỏng. Một vài trường hợp, người thực hành có thể rơi vào giấc ngủ sâu chỉ trong một vài phút. Phần thư giãn thường kéo dài từ 5 đến 10 phút.

Con người trưởng thành thông qua trải nghiệm. Càng có nhiều trải nghiệm, chúng ta càng có cơ hội hiểu thêm về bản thân mình và thế giới. Mỗi một lớp tập Yoga là một cơ hội trải nghiệm. Hãy cùng nhìn lại. Chúng ta bắt đầu bằng việc hít thở. Chúng ta cảm nhận cơ thể mình, chúng ta trở thành em bé. Chúng ta chào mặt trời, chúng ta lớn lên, trở thành chiến binh, cái cây, trái núi, thành bất kì tư thế nào chúng ta mong muốn. Và rồi, sau một thời gian nỗ lực, chúng ta trở về với những tư thế thư giãn, với những động tác mở ngực, mở lưng, ngập tràn sự yêu thương.

Đến cuối cùng, cho dù buổi tập diễn ra thế nào, có người làm tốt, có người chưa, có người bỏ qua một vài động tác, có người đã nỗ lực theo kịp, thì tất cả cũng sẽ trở về savasana. Đó là những gì xảy ra trong một ngày. Đó là những gì xảy ra trong một đời.

Bằng việc kiên định thực hành Yoga, cơ thể sẽ trở nên dẻo dai, khỏe mạnh. Nhưng không dừng lại ở đó, tâm trí cũng sẽ từng bước hiểu thêm về cuộc đời. Những thử thách khi thực hiện một tư thế cũng là những thử thách sẽ xảy ra trong cuộc sống. Cách thức chúng ta phản ứng với một động tác cũng là cách thức chúng ta phản ứng với tất cả các hoạt động khác.

Vai trò của người hướng dẫn, trước hết là tạo ra một không gian an toàn giúp học viên tự do trải nghiệm, và sau đó là những gợi ý, cách thức, hay lựa chọn phù hợp với mỗi người. Chúng ta không dạy học viên thực hiện tư thế. Chúng ta dùng tư thế để học viên hiểu thêm về chính mình.

Học viên

1. Học viên mới:

Dạy lớp mới là điều khó. Bởi rung động của mỗi người là mỗi khác. Người hướng dẫn cần chú ý dành thêm thời gian trong phần khởi động. Hãy đưa ra những hướng dẫn ngắn gọn, đơn giản, tránh sa đà vào việc giải thích. Hãy kết nối trước khi dẫn lối. Hãy cho học viên thời gian để làm quen với âm lượng, với giọng điệu, với cách phát âm, với phong cách hướng dẫn.

Để có thể tạo nên một không khí bình yên, trước hết, người hướng dẫn phải bình yên. Để yêu cầu học viên tập trung vào hơi thở, trước hết, người hướng dẫn phải kiểm soát được hơi thở. Hãy nhẹ nhàng và chậm rãi. Sợ hãi, lo lắng, mất tập trung sẽ dẫn đến một hơi thở gấp gáp. Bất kể khi nào nhận thức được điều đó trong khi hướng dẫn, hãy chậm lại. Hãy cho phép học

viên hít thở, hãy cho phép bản thân mình hít thở. Đừng vội. Thông thường, kết nối sẽ được hình thành sau chuỗi động tác cơ bản.

Đối với lớp mới, hãy ưu tiên hướng dẫn định tuyến, trong từng tư thế biệt lập. Hạn chế thực hiện chuỗi kết hợp, hoặc di chuyển quá nhiều, bởi học viên có thể không theo kịp, hoặc thậm chí quên hít thở. Hãy dành nhiều thời gian hơn để hướng dẫn các động tác cơ bản, như con mèo, con bò, chó ngửa mặt, chó cúi mặt, tấm phản, em bé, cúi gập người, vươn mình đứng thẳng dậy. Hạn chế các lựa chọn, vì chúng có thể gây khó hiểu.

Bất kể khi nào cảm thấy học viên bị rối loạn, thì đó là do người hướng dẫn đã bị rối loạn. Chậm lại. Hãy thư giãn, nghỉ ngơi, trở về tư thế em bé, hoặc các tư thế ngồi. Đừng vội.

2. Học viên cũ

Dạy lớp cũ là điều khó hơn. Bởi con đường đã bắt đầu phân nhánh. Học viên đã ý thức được nhu cầu khi đến lớp. Có người thì nỗ lực, có người thì trải nghiệm, có người để chứng minh, có người để tìm kiếm. Dù mọi rung động, dù mọi nhịp thở. Người hướng dẫn cần chú ý dành thêm thời gian trong phần hít thở. Hãy sử dụng nhịp thở của mình để hòa hợp nhịp thở của cả lớp, trước khi bắt đầu. Bởi nếu không, mọi thứ sẽ rối loạn. Ai cũng sẽ gồng mình và không thể nào thư giãn.

Đối với lớp cũ, mọi người đã quen thuộc với các động tác, biết cách vào tư thế, hãy hướng dẫn sâu hơn vào phần cảm nhận. Cách đặt chân, cách duỗi tay, cách siết cơ bụng, cách phân bố lực. Trong những ngày đầu, đôi khi, học viên sẽ chưa thể nắm bắt được. Không sao cả. Hãy cứ chậm rãi, từ từ. Cảm nhận không phải định tuyến. Nó đến từ bên trong, không phải bên ngoài.

Để gia tăng sự trải nghiệm, người hướng dẫn có thể đưa thêm các lựa chọn từ đơn giản đến thử thách. Hãy lưu ý học viên nên lắng nghe cơ thể mình, tránh quá sức. Nếu cảm thấy hơi mệt, hãy quay trở về lựa chọn đơn giản nhất có thể, hoặc trở về các tư thế thư giãn. Tư thế phức tạp là một cơ hội trải nghiệm, không phải một yêu cầu bắt buộc.

Bất kể khi nào cảm thấy 'sức nóng' trong lớp tập, thì đó là do người hướng dẫn đã thúc đẩy quá mức. Chậm lại. Hãy thư giãn, nghỉ ngơi. Nỗ lực thực hiện tư thế là một điều tốt. Câu hỏi là với cái giá nào? Đó là kết quả tự nhiên của quá trình luyện tập? Hay học viên đang gồng mình, gắng sức, cố thực hiện cho bằng được?

Hãy dịu dàng với cơ thể. Hãy có những tiếng cười.

3. Học viên hỗn hợp

Dạy lớp hỗn hợp là điều khó nhất. Hãy hình dung, có người chưa từng tập thể dục, có người chưa từng tập Yoga, có người mới tập được một tuần, có người đã tập được 10 năm, có người đang tìm hiểu để trở thành giáo viên, có người đã là giáo viên, có người là chủ studio đến tham quan, có người là nhà đầu tư đến quan sát. Dù cả. Người hướng dẫn cần linh động, sắp xếp bài thực hành từ đơn giản đến phức tạp, với đa dạng các lựa chọn, sao cho bất kỳ tư thế nào

cũng có tối thiểu 80% học viên có thể thực hiện được. Hãy hài hòa điều tiết, tạo nên một không khí thoải mái, thư giãn. Thường xuyên lưu ý học viên chú ý vào hơi thở và nếu mệt quá cứ nghỉ ngơi, đừng quá sức.

Đối với lớp hỗn hợp, không nên chú trọng vào động tác khó. Thay vào đó, hãy tập trung hướng dẫn quá trình 'vào' tư thế. Người mới có thể giữ khoảng 2 đến 3 nhịp thở, người cũ có thể giữ lâu hơn theo sức của mình. Bằng cách này, tất cả các học viên đều có thể tận hưởng được những lợi ích từ buổi tập, khi họ có cơ hội tập trung vào chính mình, thay vì tư thế.

Hãy chú ý quan sát và điều chỉnh cường độ nếu như có quá nhiều học viên hụt hơi, hoặc quên hít thở. Chậm lại. Hãy thư giãn, nghỉ ngơi. Hãy hướng dẫn học viên mới nương theo học viên cũ. Hãy hướng dẫn học viên cũ nâng đỡ học viên mới. Sự tiến bộ không đến từ việc phát triển kỹ nghệ. Sự tiến bộ chỉ đến khi đồng hành và phát triển.

Đi cùng

"Thực hành Yoga giúp chúng ta nhạy cảm hơn với những cảm giác tinh tế bên trong cơ thể. Chú ý và duy trì cảm giác tinh tế này là một trong những cách chắc chắn nhất để ổn định một tâm trí lang thang." - Ravi Ravindra

Người hướng dẫn trước hết là một người thực hành. Sau một thời gian dài rèn luyện, vì cơ duyên, Yoga chọn chúng ta trở thành người hướng dẫn. Và như vậy, hãy thực hiện đúng vai trò của mình. Hướng dẫn.

Khách du lịch thực hiện chuyến tham quan vì danh lam thắng cảnh. Họ muốn hiểu thêm về vùng đất, về con người, về những điều thú vị đang diễn ra ở đó. Họ không đến vì người hướng dẫn viên. Hãy nhớ kỹ điều này. Vai trò của chúng ta là hỗ trợ, giúp khách du lịch tận hưởng một chuyến đi an toàn, bình yên, và thú vị. Chúng ta là người đồng hành. Chúng ta không phải là điểm nhấn. Nếu tất cả những gì thú vị nhất của một chuyến du lịch chỉ là hướng dẫn viên, thì có điều gì đó sai lắm rồi.

Tương tự, người luyện tập tìm đến Yoga vì nhu cầu của thể chất hoặc tinh thần. Họ muốn hiểu thêm về bộ môn này, hiểu thêm về cơ thể. Họ không đến vì người hướng dẫn. Nếu chỉ có người hướng dẫn tỏa sáng, điều đó có nghĩa là học viên đang chìm trong bóng tối. Hãy đồng hành. Nếu có đoạn đường khó, chúng ta là người đi trước. Nếu mọi người đang lạc lối, chúng ta là người đi cạnh bên. Nếu mọi người cần động viên, chúng ta là người đi cuối cùng.

Người hướng dẫn là người gieo những hạt mầm, cũng như những thầy cô đã nâng đỡ chúng ta trên con đường. Giờ đây, chúng ta sẽ giữ vai trò đó để nâng đỡ những người khác. Trong Yoga, cũng như bất kỳ hoạt động nào khác, nỗ lực luôn 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 có thể phục vụ cho tư thế. Không có bất kỳ chuyển hóa nào xảy ra. Người hướng dẫn sẽ không thể nào tiến đến địa hạt của tinh thần. Yoga chỉ còn là những động tác uốn dẻo lạ mắt.

Nhìn thì dễ hơn nghe. Trong lớp tập, người hướng dẫn phải thường xuyên làm mẫu. Tuy nhiên, phải luôn ý thức vai trò của mình là người hướng dẫn, không phải người luyện tập. Không nên quá hăng say vào tư thế mà bỏ quên học viên. Nếu muốn toàn tâm toàn ý tập luyện, hãy tham dự một lớp khác, với vai trò học viên, hoặc có khung thời gian tự tập cho riêng mình. Còn trong lúc này, hãy kiểm soát hơi thở, điều tiết sức lực, để chăm lo cho mọi người.

Hướng dẫn người khác cũng là hướng dẫn bản thân. Ta sẽ học được rất nhiều điều trong quá trình hướng dẫn, mà không thể nào tự ngộ trong quá trình tự luyện tập. Đó là ý nghĩa của đồng hành và phát triển.

Chỉnh sửa

Chạm thì kĩ hơn thấy. Đôi khi, lời nói và hình mẫu là chưa đủ. Người hướng dẫn cần phải trực tiếp đến kế bên và chỉnh sửa.

Đối với học viên mới, hãy hướng dẫn các động tác theo từng bước, với các lựa chọn đơn giản. Hãy cho họ đủ không gian trải nghiệm trong vòng một vài buổi đầu. Chỉ chỉnh sửa khi học viên đã thoải mái, đặt niềm tin vào người hướng dẫn. Mọi sự chỉnh sửa quá sớm, hay quá gượng ép, có thể mang lại tác dụng ngược khiến học viên cảm thấy khó chịu. Hãy cẩn trọng.

Đối với học viên cũ, có thể chỉnh sửa giúp học viên vào sâu hơn tư thế, để gia tăng cảm nhận. Lưu ý, phải tiếp cận nhẹ nhàng, có sự thông báo trước. Không nên nhấn, ấn, hay thực hiện các động tác thô bạo, có nguy cơ dẫn đến chấn thương hoặc phản kháng. Hãy nương theo lực của học viên. Đồng thời, dùng lời nói để hướng dẫn, giúp họ có thể tự vào sâu trong những lần sau, mà không cần sự hỗ trợ.

Lưu ý, nếu phải trực tiếp chạm vào cơ thể học viên, hãy sử dụng mặt sau bàn tay. Không nên sử dụng lòng bàn tay và các ngón tay. Không trực tiếp chạm vào da thịt. Thay vào đó, hãy sử dụng một chiếc khăn nhỏ. Nếu tư thế chỉnh sửa có thể dẫn đến nhạy cảm, hãy hướng ánh nhìn về phía khác. Chỉnh sửa trong hướng dẫn Yoga là một kỹ thuật khó. Hãy trao đổi với người hướng dẫn trực tiếp, để có những điều chỉnh phù hợp.

Tâm thế. Ta hướng dẫn người khác nghiêm chỉnh, ta không thể nào sai trái. Ta hướng dẫn người khác ngay thẳng, ta không thể nào xiêu vẹo. 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. Bất kể lúc nào ta tự hỏi, liệu có nên chỉnh sửa một ai đó, thì câu trả lời chính xác là không. Bởi khi đó, ta vẫn không thật sự rõ, ta hãy còn hoài nghi, hoang mang hay mơ hồ. Hãy chỉ chỉnh sửa khi ta biết chính xác đó là điều nên làm, chứ không phải là điều ta muốn làm.

Miền 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, thông qua lời nói, thông qua cử chỉ, thông qua làm mẫu, thông qua đồng hành, thông qua chia sẻ. Hãy chậm rãi, hãy quan sát, và có cách tiếp cận phù hợp. Mỗi người là

mỗi khác. 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.

Phút nhìn lại

Người học biết ơn người thầy đã hướng dẫn, thì người thầy cũng biết ơn người học 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. Mỗi quan hệ thầy trò là một mối quan hệ thiêng liêng gắn kết, không chỉ trong Yoga mà còn trong cuộc sống.

2. Khiêm tốn và trau dồi

“Yoga không thay đổi cách chúng ta nhìn mọi việc, Yoga thay đổi chính con người đang nhìn thấy.” - B.K.S Iyengar

Không chỉ có một con đường đi lên đỉnh núi. Không chỉ có một cách thức để thực hiện yêu cầu. Nếu người luyện tập cần chân thành và cởi mở để đón nhận, thì người hướng dẫn cần khiêm tốn và trau dồi để chia sẻ. Bởi hướng dẫn không phải là định danh, mong muốn hay đặc quyền. Hướng dẫn là tận tâm, cố gắng, và phụng sự.

Tại sao một người lại quyết định trở thành người hướng dẫn? Tại sao lại chính xác vào lúc này, mà không phải mười năm trước? Có bao nhiêu đứa trẻ lớn lên ước mơ trở thành giáo viên Yoga nhỉ? Chắc là không nhiều. Chắc không phải chúng ta... Rốt cuộc thì hạt mầm này đã được gieo vào từ lúc nào? Và sự thật thì những gì đang hợp sức để nuôi dưỡng nó?

Hãy cùng nhau quay lại lúc khởi nguồn.

Khởi nguồn

“Atha Yoga-nusasanam” - “Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga”

Yoga Sutra - câu mở đầu

Khi tìm đến một bộ môn rèn luyện, đa phần, chúng ta sẽ nghĩ đến tập gym, đạp xe, hay chạy bộ. Có người tìm đến các môn thể thao. Có người tìm đến các môn võ thuật. Có người tìm đến vô vàn các hoạt động thú vị khác, đang diễn ra ở bên ngoài. Vậy còn Yoga?

Chuyến hành trình của mỗi người là mỗi khác, thế nhưng, hiếm khi Yoga là lựa chọn đầu. Bạn phải trải qua rất nhiều thứ, với các lựa chọn thử sai, cho đến khi nhận thức được một điều. Cho dù câu hỏi của bạn có là gì, câu trả lời vốn dĩ chưa bao giờ ở bên ngoài.

Đó là khi Yoga xuất hiện.

Không có định danh, không có chức tước. Không có PR, không có giải thưởng. Không có cạnh tranh với người khác, không có cạnh tranh với bản thân mình. Không có nhanh hơn, cao hơn, hay mạnh hơn. Chỉ còn có chậm hơn, thấp hơn, và nhẹ hơn.

Từ thái cực của trung bày và ham muốn, tâm trí chuyển sang chăm sóc và nuôi dưỡng. Đây là một cột mốc quan trọng. Nếu không có sự nhận thức này, Yoga cũng chỉ là một bộ môn rèn luyện sức khỏe. Bạn chỉ có thể chạm đến bề mặt, với những kỹ nghệ để thực hiện tư thế, với những khao khát để bộc lộ phong cách cá nhân. Nhưng một khi đã hiểu... Và từ đây, một bộ hướng dẫn hoàn chỉnh về Yoga.

Cám ơn vì bạn đã đến.

1. Nhu cầu của thể chất, hãy tận hưởng.

Bạn đã trực tiếp trải nghiệm. Bạn đã cảm nhận cơn đau. Quan trọng hơn hết thảy, bạn đã nhận thức được nguyên nhân cội nguồn. Vấn đề chưa bao giờ ở bên ngoài. Và giải pháp cũng chưa bao giờ nằm ở ngoài đó. Bất kì tác động nào cũng có thể làm vỡ quả trứng, phá hủy sự sống bên trong đó. Bất kì thúc ép nào cũng có thể làm rách chiếc kén, khiến sâu bướm tàn tật suốt đời. Chiếc cánh nhỏ xíu, không thể nào bay được.

Sự nuôi dưỡng chỉ đến từ bên trong, dịu dàng, chậm rãi. Bạn hiểu, và bạn muốn lan tỏa. Đó là điều tuyệt vời. Hãy chia sẻ những gì mình trải nghiệm, đừng quá bận tâm đến câu từ.

Yoga có thể là tư thế, Yoga có thể là thể dục, Yoga có thể là những chuyển động hoan của tế bào. Yoga không có tính định danh. Miễn là có thể giúp bạn trở nên khỏe hơn, yêu người hơn, yêu đời hơn, thì Yoga có thể hiện diện với bất kì tên gọi nào. Với vai trò một người rèn luyện, hãy cứ tận hưởng, hãy cứ lan tỏa, theo bất kì cách thức nào bạn thấy phù hợp.

Tuy nhiên, với vai trò một người hướng dẫn, bạn phải tiếp tục trau dồi. Bạn phải tò mò, bạn phải khám phá. Tại sao lại là những tư thế đó? Tại sao không phải tư thế khác? Tác dụng của chúng là gì vậy? Tại sao chỉ đứng yên một chỗ, quay qua, quay lại trên tấm thảm mà có thể chuyển hóa đến như vậy? Bí mật ẩn sau đó là gì? Liệu Yoga còn có điều gì hơn thế? Bên cạnh việc chinh phục tư thế khó, hãy dành thời gian tìm hiểu thêm 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 Svatanmarama, Shiva Samhita, Gheranda Samhita, và nhiều nhiều tài liệu khác. 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 nhằm cung cấp thông tin chính xác về Yoga.

Nếu có câu hỏi, hay có điều gì chưa rõ, hãy tham khảo ý kiến của người thầy hướng dẫn trực tiếp, để có những nhận định phù hợp.

2. Mong muốn của tinh thần, hãy cẩn thận

Không chỉ có một con đường đi lên đỉnh núi. Không chỉ có một cách thức để thực hiện yêu cầu. Nhầm lẫn là có thể, nhất là khi tâm trí bị chi phối bởi mong muốn của tinh thần.

Bạn tìm đến với Yoga vì điều gì? Liệu nó có còn đúng khi bạn quyết định trở thành người hướng dẫn? Hãy cùng điếm qua một vài hiểu lầm:

Một công việc thoải mái, không bó buộc thời gian, có thể tập cho mình, tập cho người khác, và 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 sẽ đến một nhà hàng mà người đầu bếp chỉ nấu ăn lúc rảnh rỗi? Liệu bạn sẽ đến một tiệm sửa xe mà người thợ chỉ làm việc khi thoải mái? Liệu bạn có muốn cộng tác chung với một người mà họ chỉ làm với mục tiêu duy nhất để được nghỉ? Có lẽ là không.

Sự tận tâm là điều quan trọng. Công việc nào cũng vậy. Hướng dẫn Yoga còn quan trọng hơn nữa, bởi nó liên quan trực tiếp đến sức khỏe, đến nhận thức, đến 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.

Một công việc có thu nhập tốt, hàng chục triệu đồng một tháng, có thể dạy ở bất kì đâu, mà không cần đầu tư nhiều?

Một khi nói đến công việc, chúng ta cần nói đến thu nhập. Người hướng dẫn Yoga cũng cần phải thanh toán các hóa đơn, sinh hoạt phí. Tuy nhiên, đây không nên là tiêu chí quan trọng nhất cho các quyết định nghề nghiệp, đặc biệt là Yoga.

Đôi khi, bạn có thể nhìn thấy một vài quảng cáo cho các khóa đào tạo giáo viên, với lời mời chào đầy hứa hẹn, đảm bảo thu nhập cao, bằng cấp quốc tế, có thể dạy trên khắp thế giới. Hãy cẩn trọng. Để hiểu rõ hơn về lộ trình nghề nghiệp, hãy tham khảo người hướng dẫn trực tiếp, hoặc các giáo viên mà bạn có cơ hội gặp mặt. Những lời quảng cáo về mức thu nhập mơ ước hay tự do sống ở bất kì đâu chỉ có tính chất tham khảo.

Có rất nhiều hướng mở cho công việc của một giáo viên Yoga. Ví dụ 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 trở thành chủ một studio, hoặc trở thành người hướng dẫn qua mạng.

Một công việc tuyệt vời có thể hỗ trợ, xây dựng hình ảnh cho các hoạt động kinh doanh khác?

Trong trường hợp này, công việc hướng dẫn không phải là ưu tiên một. Thu nhập chính của người hướng dẫn đến từ các nguồn khác.

Để tránh những hiểu lầm đến từ tâm trí khi quyết định trở thành người hướng dẫn Yoga, hãy tham khảo lý thuyết cây nghề nghiệp:

Lý thuyết cây nghề nghiệp

“Sở thích, khả năng, cá tính và giá trị nghề nghiệp là những yếu tố cơ bản, có ảnh hưởng mang tính quyết định đến sự thành đạt trong nghề nghiệp của mỗi người. Vì vậy, nó được coi là “gốc rễ” của “cây nghề nghiệp” và buộc mỗi người phải có năng lực nhận thức bản thân để hiểu rõ về nó trước khi chọn nghề. Nói cách khác, khi chọn bất cứ một ngành, nghề nào, mỗi người đều phải dựa vào sở thích nghề nghiệp, khả năng thực có, cá tính và giá trị nghề nghiệp của bản thân mình, tức là dựa vào “rễ” của “cây nghề nghiệp”. Nếu một người (nam hay nữ) quyết tâm theo học ngành, nghề phù hợp với “rễ” thì sau khi hoàn thành chương trình đào tạo sẽ có nền tảng vững chắc để thu được những “quả ngọt” trong nghề nghiệp, như cơ hội tìm kiếm việc làm cao; dễ dàng được tuyển dụng vào vị trí thích hợp; tìm được môi trường làm việc tốt; lương cao; được nhiều người tôn trọng...”

Ý nghĩa và áp dụng: Thành đạt trong nghề nghiệp là ước vọng chính đáng của mỗi người. Để đạt được ước vọng, yếu tố quan trọng hàng đầu là phải chọn được hướng học, chọn nghề phù hợp với sở thích, khả năng, cá tính và giá trị nghề nghiệp của bản thân. Do vậy, việc tư vấn hướng nghiệp cá nhân dựa vào mô hình Lý thuyết cây nghề nghiệp là rất quan trọng.

Trong thực tế, phần lớn sinh viên khi được hỏi: “Vì sao em theo học ngành này hay thích nghề này?” thì câu trả lời thường là: “Tại vì công việc này hiện đang được xem là ngành nóng trong thị trường”, hay “Tại vì cơ hội việc làm của ngành này cao”, hoặc “Công việc của ngành này được trả lương tương đối cao so với các việc khác”. Những câu trả lời đó đang nói đến “quả” của cây nghề nghiệp.

Nhưng, những kết quả ấy chỉ đến khi một người lao động làm công việc phù hợp với sở thích và khả năng của họ, hay còn gọi là “gốc rễ” của cây nghề nghiệp. Một công việc có thể được xem là rất thịnh hành không có nghĩa là ai học nó ra cũng có việc làm tốt. Hầu hết các công ty, doanh nghiệp hoặc cơ quan tuyển dụng chỉ quan tâm tuyển những người lao động có đam mê, có khả năng làm việc tốt ở vị trí tuyển dụng chứ không coi việc họ đã tốt nghiệp ở ngành nghề phù hợp với vị trí yêu cầu là yếu tố quyết định. Học và tốt nghiệp một ngành không phải là yếu tố “nặng kí” để chứng minh rằng người đó có khả năng làm tốt các công việc có liên quan đến ngành nghề đã học. Có thể sau khi phỏng vấn và thử việc, người lao động sẽ

nhANH chóng bị đào thải nếu không chứng minh được rằng công việc ấy phù hợp với sở thích và khả năng của mình.

Hiểu được lý thuyết này, sinh viên có thể nhận thức được đầy đủ ý nghĩa của việc chọn nghề có cơ sở khoa học và biết cách chọn ngành nghề dựa trên yếu tố “gốc rễ” (sở thích, khả năng, cá tính và giá trị nghề nghiệp), không chọn ngành, nghề tương lai dựa vào các yếu tố “quả” (lương cao, công việc dễ kiếm, chức vụ ...) của cây nghề nghiệp.

(Nguồn: Tài liệu chuyên đề “Kỹ năng tư vấn cá nhân về khám phá, lựa chọn và phát triển nghề nghiệp cho học sinh Trung học” - Hồ Phụng Hoàng Phoenix - NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội)

Hiếm khi, Yoga là lựa chọn đầu. Phải trải qua rất nhiều thứ, bạn mới tìm đến Yoga. Cảm nhận được rất nhiều nỗi đau, bạn mới quyết định ở lại. Đừng quên khoảnh khắc đó. Đừng quên những gì là quan trọng. Bởi bạn sẽ quên. Bạn sẽ nghĩ rằng những biến cố trong cuộc đời trước đó chỉ là tai nạn. Giờ đây, bạn đã đủ đây. Giờ đây, bạn đi chinh phục. Bạn không còn cảm nhận được nỗi đau, tình thương, sự mất mát. Yoga biến mất.

Chiếc túi rỗng dạy bạn một triệu điều trong cuộc sống nhưng chiếc túi đầy lại làm hỏng bạn trong một triệu cách.

3. Tò mò của nhận thức, hãy chậm rãi

“Yogas chitta vritti nirodha - “Quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân, đó là Yoga”

Yoga Sutra - câu thứ hai

Bạn đang tìm kiếm điều gì? Và tại sao bạn nghĩ Yoga có thể mang đến câu trả lời?

Nếu bạn trở thành người hướng dẫn bởi vì một cái duyên, hay một tiếng gọi, thì đó là điều tuyệt vời. Hãy chậm rãi. Tất cả những gì bạn có, lúc này, chỉ là một vài thoáng nhìn. Nó có thể là niềm tin, nó có thể là giả định; nhưng chưa phải là sự thật. Bạn vẫn còn một chuyến hành trình dài phía trước. Đừng vội. Muốn đi nhanh, phải từ từ.

Yoga không chỉ đơn thuần là tư thế. Yoga là một quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân. Tâm trí thì hỗn loạn. Nó liên tục di chuyển, từ chủ đề này sang chủ đề khác, từ ham muốn này sang ham muốn khác, không biết đâu là điểm dừng. Một tâm trí đi lòng vòng, một tâm trí bị lạc lối. Cảm nhận được cơn đau, nhận thức được khởi nguồn, chấm dứt được nguyên nhân đó, và có một con đường.

Hiểu được điều này, người thầy sẽ xuất hiện. Bạn không còn là người rèn luyện, bạn không còn là người hướng dẫn. Bạn là người thực hành. Hướng dẫn thì khó hơn đi theo. Nhưng khó nhất là thực hành đúng những gì bạn hướng dẫn.

Để bước trên con đường Yoga, bạn không chỉ cần người hướng dẫn. Bạn cần thầy. Tâm sự, học đạo. Thầy là con đường. Không ai biết con đường, mà không qua Thầy. Không ai có thể trở thành thầy, mà không tự bước đi trên con đường đó.

Phút nhìn lại

Bạn tìm đến với Yoga vì điều gì? Liệu nó có còn đúng khi bạn quyết định trở thành người hướng dẫn? Có muôn ngàn ngã rẽ. Một tâm trí hỗn loạn có thể dẫn đến những hiểu lầm.

Hướng dẫn không phải là đặc quyền. Hướng dẫn là phụng sự, là tiếp nối, là kế thừa. Chậm hơn, thấp hơn, nhẹ hơn cho đến khi chúng ta trở thành con đường, để nâng đỡ những người đi sau, như cái cách mà thầy chúng ta đã làm.

Hãy khiêm tốn. Mọi thứ chỉ mới bắt đầu.

Hãy trau dồi. Cuộc sống vốn dĩ lớn hơn bất kì tính định danh nào.

3. Phản hồi và đáp ứng

“Khi bạn lắng nghe bản thân, mọi thứ sẽ đến một cách tự nhiên. Nó đến từ bên trong, giống như một loại ý chí, mong muốn làm một điều gì đó. Cố gắng trở nên nhạy cảm. Đó là yoga.” - Petri Räisänen

Hướng dẫn chưa bao giờ là con đường thẳng. Ngược lại, nó là một con đường ngoằn ngoèo, buộc chúng ta phải quay trở lại lúc khởi đầu, mỗi khi trời tối. Để rồi ngày hôm sau, chúng ta lại bước đi trên con đường đó. Nhưng lần này, theo một cách khác. Chúng ta không đi một mình.

Vai trò của người hướng dẫn

Mỗi học viên, khi đến lớp, đều có những mục tiêu nhất định. Có người vì thể chất, có người vì tinh thần. Có người đang tìm kiếm những câu hỏi, có người đã có sẵn câu trả lời. Và điểm chung? Họ không thật sự biết rõ. Không sao cả. Vì lẽ đó mới cần đến chúng ta, những người hướng dẫn.

Điều gì xảy ra nếu như mong muốn của học viên đi ngược lại với lợi ích của bản thân (nhưng lúc này họ chưa nhận thấy)? Điều gì xảy ra nếu như tâm trí đã có những hiểu lầm nhưng học viên vẫn đang ra sức bảo vệ (khủng hoảng nhân dạng)?

Bạn sẽ làm gì?

Thỏa hiệp, ừ an, đưa ra những khích lệ về tinh thần? Hay bạn sẽ giúp học viên thấu đáo, dũng cảm, và sẵn sàng đối mặt với sự thật? Để có thể phản hồi một cách phù hợp, chúng ta cần nhận thức đúng vai trò của người hướng dẫn.

Và để làm được điều này, đầu tiên, hãy tìm hiểu những gì không phải người hướng dẫn.

- **Người hướng dẫn không phải người phục vụ.** Tâm thế rất quan trọng. Một khi học viên nghĩ rằng người hướng dẫn phải phục vụ mình, thì không có bất kì hướng dẫn nào được thực hiện. Học viên sẽ tiếp tục làm những gì họ từng làm. Họ chỉ cần ai đó xác nhận. Trong một số trường hợp, vai trò bị đảo ngược. Học viên trở thành người hướng dẫn, và yêu cầu người hướng dẫn phải thực hiện theo mong muốn của mình.

Giải pháp: Hãy nhẹ nhàng giải thích để học viên hiểu. Trao đổi lại với người tổ chức lớp học. Hoặc có thể cân nhắc từ chối hướng dẫn, bởi lúc này vai trò của người hướng dẫn là không cần thiết.

- **Người hướng dẫn không phải người quảng bá.** Lợi ích của học viên là ưu tiên một. Trong một lớp tập sẽ luôn có người nổi trội, với khả năng thực hiện các tư thế khó một cách chuẩn chỉnh. Tuy nhiên, người hướng dẫn cần tránh tập trung quá mức vào học viên đó hoặc dùng những hình ảnh của học viên để quảng bá cho trung tâm, hoặc cho chính mình. Bởi điều này sẽ nuôi dưỡng cái tôi của học viên, tạo ra sự cạnh tranh, gắng sức, có thể dẫn đến chấn thương, và đi ngược lại các giá trị tự nhiên thiết yếu.

Giải pháp: Hạn chế tối đa việc đề cao tư thế, hay dành lời khen tặng cho tư thế. Trong trường hợp học viên có mong muốn thực hiện một tư thế khó, người hướng dẫn cần giải thích cụ thể về lợi ích của tư thế, những điểm cần lưu ý, trường hợp chống chỉ định, lý do học viên cần thực hiện tư thế, cũng như kết quả của quá trình luyện tập. Sau đó, hãy đưa ra một lộ trình tập luyện phù hợp.

- **Người hướng dẫn không phải người trình diễn.** Với sự phát triển của mạng xã hội và sự ảnh hưởng đến từ các Yogi phương Tây, đôi khi người hướng dẫn phải thực hiện các buổi quay phim, chụp hình để quảng bá cho cá nhân, hay khóa học. Một số ý kiến ủng hộ cho rằng đây là điều tất yếu để thu hút học viên. Một số ý kiến phản đối bởi vì điều đó có thể hủy hoại Yoga truyền thống.

Sự thật? Yoga là sự thật, là luân hạ thu đông rồi lại xuân, là mặt trời mọc lên ở vùng đất này nghĩa là lặn đi ở một vùng đất khác, là ánh sáng và bóng tối cùng tồn tại, là âm và dương của sự luân chuyển cân bằng, là sự hài hòa không cực đoan thái quá. Không có gì bắt buộc phải làm, hoặc nhất thiết không được làm. Yoga là dòng chảy của thời cuộc. Người Yogi là một thiên sư sống trong xã hội.

Giải pháp: Hãy cứ chụp những bức hình bạn thích. Hãy cứ quay những chuỗi tư thế đẹp mắt. Hãy cứ đăng tải đa dạng trên các nền tảng. Chỉ cần nhận thức rõ bạn đang làm gì. Vì lượt xem? Vì lượt follow? Vì bản thân mình? Hay vì một điều gì khác?

- **Người hướng dẫn không phải người ủi an.** Cụ thể hơn, người hướng dẫn không phải người bạn. Thực hành Yoga giúp giải phóng năng lượng, gia tăng cảm nhận, hướng vào bên trong. Trong quá trình rèn luyện, học viên có thể cảm nhận được một vài cơn đau, cả về thể chất cũng như tinh thần. Loại trừ một số ít trường hợp cơn đau cấp tính có thể đến từ việc tập sai định tuyến, hoặc gắng sức, thì đa phần, người luyện tập sẽ cảm nhận được các cơn đau mãn tính đang âm ỉ. Hãy hiểu rằng, nếu tập luyện đúng cách, Yoga không tạo ra cơn đau. Thay vào đó, Yoga giúp bộc lộ các cơn đau đã luôn ở đó, trong một thời gian dài, nhưng chúng ta không cảm nhận được (cho đến tận bây giờ).

Khi bạn đau, một người bạn sẽ đến bên cạnh và nói rằng, không sao, từ từ sẽ hết, ai cũng như vậy, hãy yêu thương bản thân, đừng bận tâm đến những người không xứng đáng... Đó là ủi an. Và ủi an không phải sự thật. Cơn đau sẽ không vì thế mà mất đi. Cơn đau sẽ không vì thế mà không lặp lại nữa.

Khi bạn đau, người hướng dẫn sẽ đến bên cạnh và nói rằng, hãy cảm nhận cơn đau, hãy hít thụ nó, đừng trốn tránh. Nếu không chấp nhận được cơn đau, sẽ không thể nào nhận biết được nguyên nhân khởi nguồn. Mọi chữa trị, khi đó, chỉ dừng lại ở hoàn cảnh, triệu chứng, hay bề mặt. Nhận thức được cơn đau là bước đầu tiên để nhận thức được sự thật. Mọi phiền não là do ta tự tìm. Có thể ta đã sai. Không sao cả. Hãy tha thứ cho bản thân. Hãy yêu thương bản thân, ngay cả khi ta đã có những giây phút không tốt, làm buồn lòng mình, làm buồn lòng người khác. Sau khi đã chấp nhận cơn đau, hãy tìm đến nguyên nhân của cội nguồn và loại trừ nó triệt để. Đó là tình thương. Yoga là con đường. Người hướng dẫn là người dìu dắt bạn đi trên con đường đó.

Giải pháp: Mức độ hướng dẫn phụ thuộc vào hai yếu tố: mức độ gắn kết giữa học viên và người hướng dẫn, khả năng cảm nhận của học viên. Thiếu một trong hai, lời hướng dẫn không thể nào chạm đến được. Trong trường hợp đó, hãy giải thích ngắn gọn, dễ hiểu, cùng đồng hành với học viên. Tránh ủi an, đồng tình, khẳng định hoặc phủ định cảm xúc, khiến cho học viên ngày càng chìm đắm vào cơn đau.

Bởi vì không có tình thương, ngày càng có nhiều người tìm đến ủi an. Nhưng ủi an không phải là sự thật. Nó chỉ là sự thay thế khá đáng tiếc của tình thương. Hãy thương.

~~~

Sau khi đã tìm hiểu những gì không phải người hướng dẫn, đã đến lúc, chúng ta cần thiết lập và giữ gìn vai trò của một người hướng dẫn.

- **Người đồng hành: đi cùng nhau.** Nếu không có hoạt động chung, mọi hướng dẫn cũng chỉ là tưởng tượng. Học viên có thể đọc ở đâu đó, nghe từ ai đó, nhưng sự thật là họ

chưa biết. Hoạt động chung, cụ thể là các bài tập asana, pranayama, cung cấp một trải nghiệm giúp học viên chứng thực. Đồng thời, người hướng dẫn cũng có thể dựa vào đó để quan sát, đánh giá, và đưa ra các điều chỉnh tùy vào tốc độ phát triển của mỗi người.

Lưu ý: học viên mới là người quyết định mức độ gắn kết trong chuyến hành trình. Hãy kiên nhẫn, đi cùng họ. Người hướng dẫn có lúc phải đi trước để mở đường, có lúc phải đi sau để hỗ trợ, và có lúc phải đứng thật xa để tạo ra một không gian cần thiết để học viên có thể vẫy vùng. Sự hiện diện cũng có ý nghĩa như khi vắng mặt, và ngược lại. Mục tiêu là giúp học viên tự đứng trên đôi chân của mình, chứ không phải lúc nào cũng bước theo người hướng dẫn.

- **Người phản hồi: đưa ra tình huống.** Yoga là bộ môn thực hành. Không phải hệ thống niềm tin, không phải hệ thống triết lý. Muốn thông tuệ, người rèn luyện phải tự mình chứng thực. Và muốn chứng thực, phải có tình huống. Asana chính là tình huống. Chúng ta biến đổi cơ thể của mình trở thành cái cây, trái núi, con chó, con mèo để cảm nhận. Dựa vào cách thức học viên thực hiện một tư thế (nhANH, chậm, gấp gáp, cẩn trọng, nín hơi, căng mình, hay nhịp nhàng, uyển chuyển) người hướng dẫn có thể nhận ra các thử thách mà người đó đang gặp phải.

Lưu ý: Người hướng dẫn nên để học viên trải nghiệm trước, rồi sau đó mới giải thích nếu cần thiết. Tránh làm ngược lại (là giải thích rồi mới yêu cầu thực hiện). Điều đó có thể tạo ra ám thị. Học viên mất đi cơ hội tự mình cảm nhận.

- **Người quan sát: hạn chế can thiệp.** Ngoại trừ những trường hợp học viên thực hiện sai định tuyến, nín hơi, hay gắng sức có thể gây ra các tác động xấu cho cơ thể cần được can thiệp ngay lập tức, thì người hướng dẫn cần cho học viên thời gian cần thiết để cảm nhận. Yoga là quá trình tự ngộ. Người hướng dẫn có thể đưa ra một vài thoáng nhìn, nhưng chính học viên mới là người tự thấy. Việc can thiệp quá sớm có thể tước đi quá trình cảm nhận (vốn dĩ là điều quan trọng nhất khi tập luyện asana). Học viên có thể 'vào' được tư thế chuẩn, chỉnh, đúng định tuyến, nhưng không cảm được tại sao mình phải làm như vậy. Biểu hiện có thể kiểm chứng, học viên có thể làm rất tốt tư thế trên tấm thảm, với các chuyển động uyển chuyển. Nhưng khi vừa rời khỏi lớp thì dáng đi lại trở nên xiêu vẹo, cầu thả hoặc vụng về.

Lưu ý: Chỉ hướng dẫn cảm nhận, khi học viên có thể lĩnh hội. Đối với học viên mới, hay các lớp cộng đồng, việc hướng dẫn có thể dừng lại ở mức độ thể chất. Việc hướng dẫn quá sâu, nếu không phù hợp, có thể tạo nên những ám thị, ảnh hưởng đến quá trình rèn luyện lâu dài. Người hướng dẫn cần nhận thức rất rõ điều này, về mức độ truyền tải là khác nhau với những học viên khác nhau.

- **Người đại diện: làm gương.** Hãy thực hành những gì mình hướng dẫn, mỗi ngày, như mọi ngày, và không chỉ ở trên tấm thảm. Yoga không phải là những bài tập thể dục hay những động tác uốn dẻo lạ mắt. Yoga là một quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân. Việc thực hiện những động tác chuẩn chỉnh là vô nghĩa, nếu như người hướng dẫn lại buông thả trong tác phong thường ngày. Để hướng dẫn được người khác, trước



hết, hãy hướng dẫn cho chính mình, từ cách đi, cách đứng, cách ăn, cách nói. Hãy đưa tâm trí trở về với hiện tại. Hãy đại diện cho những gì mình tỏ bày..

Lưu ý: Người hướng dẫn cần hồn nhiên, trong sáng, không vụ lợi. Khi học viên nhìn vào người hướng dẫn, họ đang nhìn vào một tấm gương. Điều họ cần thấy không phải một người hướng dẫn. Họ cần thấy chính mình. Bất kể khi nào học viên nhìn người hướng dẫn, chợt dạ, nhận ra điều gì đó ở chính mình, thì khi đó chúng ta đã thành công trong vai trò vừa là người làm gương, vừa là người phản chiếu.

## Phút nhìn lại

Nhìn vào một hạt mầm, ta biết được cái cây. Nhìn vào một cái cây, ta biết được hạt mầm. Có được người hướng dẫn là một điều đáng quý. Yoga, với ý nghĩa hòa hợp, được thể hiện trong ngữ cảnh này. 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 của người thầy sẽ hiện diện bên trong người trò. Nếu người thầy chú trọng vào điều gì, rất tự nhiên, người trò sẽ chú trọng vào điều đó. Nếu người thầy tự kiêu, thì rồi trò cũng tự kiêu. Nếu người thầy đề cao tư thế, người trò cũng sẽ đề cao tư thế. Nhưng nếu người thầy dạy Yoga nghiêm chỉnh, thì người trò sẽ phát triển tốt.

Ngược lại, nếu người thầy nhìn thấy trò mình có những thói quen xấu, thì phải cẩn trọng. Đó là một dấu hiệu cảnh báo. Người thầy trước hết phải sửa mình, phải trở thành một tấm gương, là người đại diện cho những giá trị mình đang hướng dẫn.

Khi thầy và trò đồng hành cùng tiến bộ, một mối liên kết được hình thành. Dòng chảy của nhận thức được liên mạch. Người trò có khả năng nhìn thấy thầy của các thầy.

## 4. Kết nối và dẫn lối

*"Sự thật thì yoga không mất thời gian - nó mang lại thời gian." - Ganga White*

Không có người học, thì không có người dạy. Không có người lắng nghe, thì không có người hướng dẫn.

Mô hình hướng dẫn truyền thống, học viên đến lớp vì nghĩa vụ (phải làm). Họ không có hoặc có rất ít các lựa chọn. Mô hình đề cao nguyên tắc, chuẩn mực, với hệ thống thưởng phạt nghiêm minh. Ưu điểm: đơn giản, tiện lợi, có thể nhanh chóng thiết lập một hệ thống giá trị. Hạn chế: không khuyến khích tính sáng tạo, khả năng tự chịu trách nhiệm, khả năng suy nghĩ độc lập.

Mô hình hướng dẫn hiện đại, học viên đến lớp vì quyền lợi (muốn làm). Họ có đa dạng các lựa chọn. Mô hình đề cao tương tác, hiệu quả, khả năng phản biện, tư duy đa chiều. Ưu

điểm: tự do phát triển, chuyên môn hóa, đáp ứng thực tiễn. Hạn chế: mâu thuẫn lợi ích, giá trị bị phân hóa, cá nhân cục bộ.

Hầu hết mọi phiền não đều bắt nguồn từ sự mâu thuẫn, khi tâm trí phải liên tục di chuyển giữa hai thái cực phải làm và muốn làm. Một khi nhận thức được điều này, Yoga xuất hiện.

Phải muốn nên cần, làm sao để đỡ đàn?

Phải làm, thì không vui.

*Ngày nấy, ngày nay, trước một khoảng sân lớn có một đám trẻ đang chơi đùa. Nhưng vì bọn chúng ồn ào quá khiến một ông lão nhà gần đó không có cách nào nghỉ ngơi được. Ông khó chịu lắm, nhưng không biết phải làm gì.*

*Một ngày kia, ông mới ra sân và cho mỗi đứa trẻ 10 đồng. 'Nhìn các cháu chơi như vậy làm ta nhớ lại ngày còn bé của mình. Mỗi ngày cứ đến đây chơi nhé.'*

*Đám trẻ nhìn nhau cười thích thú. Ngày hôm sau chúng lại tụ tập trước khoảng sân chơi đùa. Lần này, ông lão ra và cho mỗi đứa 8 đồng. Mỗi ngày đều diễn ra như thế, cho đến một hôm, ông lão chỉ cho mỗi đứa 2 đồng. Bọn trẻ giận dữ. 'Ông thật keo kiệt. Ngày nào bọn cháu cũng đến đây chơi một lúc, mà chỉ nhận được có 2 đồng. Kể từ ngày mai, bọn cháu sẽ không đến chơi nữa.'*

*Kể từ đó, đám trẻ không đến thật. Ông lão có lại những giấc ngủ trưa yên bình.*

Muốn làm, thì không định.

Hãy nhớ lại chiếc điện thoại đầu tiên. Bạn để dành bao lâu để sở hữu? Khi ấy bạn có vui không? Chuyện gì xảy ra sau một tuần, rồi sau một tháng? Bạn đã có được điều mình muốn. Sau đó, rồi sao? Bạn có hạnh phúc như ngày đầu, hay bạn lại đi tìm một chiếc điện thoại khác?

Điều tương tự với một chiếc xe, một công việc, một chức danh, hay một mối quan hệ? Không có được điều mình muốn, hẳn nhiên, ai cũng buồn. Nhưng ngay cả có được điều mình muốn thì sao? Đường như mọi thứ vẫn cứ đang xoay vòng, không hồi kết.

Một khi đã ham muốn, tất yếu có phiền não. Không có được cái mình muốn. Có được cái mình muốn, nhưng không thích. Có được cái mình muốn, nhưng cái giá phải đánh đổi quá nhiều. Có được cái mình muốn, nhưng không thể nào giữ mãi. Có được cái mình muốn, nhưng bị buộc phải chia lìa.

Nên làm, là điều tốt.

Yoga là một quá trình chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân. Không có gì phải làm, không còn gì muốn làm, tâm trí trở nên thảnh lơi. Người thực hành chuyển hóa, có khả năng cân nhắc được mức độ nặng nhẹ. Đâu là mãi mãi, đâu là thoáng chốc. Đâu là thuần khiết, đâu là ô nhiễm. Đâu là yên lành, đâu là phiền não. Một cách rất tự nhiên, họ sẽ lựa chọn những điều tốt lành, từ suy nghĩ cho đến hành động, từ những gì đưa vào cơ thể cho đến những gì nói ra, từ những vật dụng mang trên người cho đến những mối quan hệ kế cận.

Một cảm giác cân bằng và thoải mái xuất hiện. Đây chính là cội nguồn của những lợi ích thiết thực mà Yoga mang lại, về thể chất, về tinh thần, về phong cách sống. Thế nhưng, đây vẫn chưa phải là điều mà Yoga hướng đến.

Cần làm, là an yên.

Để chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân có hai việc cần làm. Một là kiên định thực hành, điều mà chúng ta đã trao đổi rất nhiều. Và hai là sẵn sàng từ bỏ. Ở khía cạnh cơ bản, đó là khả năng từ bỏ những ham muốn được trải nghiệm vật thể. Ở khía cạnh cao nhất, người thực hành cần từ bỏ cả những ham muốn gốc rễ như sự thỏa mãn, niềm vui, sự công nhận, cảm giác dễ chịu, hiểu biết, tri thức, danh tiếng... để hướng về sự thật.

Khác với các hoạt động nên làm, hướng đến những điều tốt lành, thì lúc này, tâm trí không còn chọn lựa. Sự an yên không còn đến từ những điều kiện bên ngoài. Sự an yên đã có từ chính những gì xảy ra bên trong. Tính nhị nguyên biến mất. Không còn được mất. Không còn tốt xấu. Người thực hành trở nên hòa hợp.

## Dẫn dắt buổi tập

*"Yoga không phải để cải thiện bản thân, mà là chấp nhận bản thân." - Gurmukh kaur khalsa*

Mỗi học viên đều mang trên mình những rung động khác biệt. Có người vừa rời khỏi một cuộc họp, có người vừa đi chơi đâu đó về. Có người đã đặt niềm tin hoàn toàn, có người hãy còn đang do dự... Mỗi người một phách, không có cách nào hòa hợp.

Chúng ta không thể hướng dẫn một đám đông hỗn loạn. Nếu cưỡng ép, nguồn năng lượng sẽ càng lúc càng xáo trộn, khiến tất cả đều mỏi mệt. Trước khi bắt đầu buổi tập, người hướng dẫn cần hấp thụ tất cả những rung động này, rồi từng bước kết nối với người học bằng hơi thở. Thông qua phần hít thở, người hướng dẫn có thể đánh giá tổng quan về tình hình của lớp. Có bao nhiêu người cũ? Có bao nhiêu người mới? Có bao nhiêu người háo hức? Có bao nhiêu người ngỡ ngàng? Có bao nhiêu người nỗ lực? Có bao nhiêu người an yên?

Từ cảm nhận này, người hướng dẫn có thể thiết lập nên một rung động mới, để hòa hợp tất cả mọi người. Đó là ý nghĩa quan trọng nhất của phần hít thở lúc khởi đầu. Lưu ý, có một sự khác biệt rất lớn giữa một lớp tập cứng nhắc, được thiết kế sẵn trên giấy và một lớp tập linh

hoạt, chỉ được hình thành sau phần hít thở. Người hướng dẫn cần nghiên cứu thật kỹ điều này. Không thể dẫn lối, nếu chưa có kết nối.

Phải đi, thì không vui. Muốn đi, thì không định. Nên đi, là điều tốt. Cần đi, là an yên.

Yoga là một chuyến hành trình mỗi người cần thực hiện. Nếu chỉ tập luyện cho riêng mình, thì sao cũng được. Cơ thể là của bạn, bạn có thể sử dụng nó theo bất kỳ cách thức nào. Thế nhưng, với vai trò là một người hướng dẫn, bạn đang có trách nhiệm với hàng chục cơ thể khác nhau, với hàng chục trạng thái khác nhau.

Điều đầu tiên, người hướng dẫn cần cẩn trọng. Hãy chậm rãi, hướng dẫn từng bước cụ thể. Hãy nêu ra các trường hợp chống chỉ định để cảnh báo. Hãy khuyến khích học viên lắng nghe cơ thể mình. Nếu cảm thấy hơi mệt, hãy trở về lựa chọn đơn giản nhất có thể, hoặc hãy trở về các tư thế đơn giản. Không được thúc ép.

Thứ hai, người hướng dẫn cần cẩn trọng. Bạn có biết mình đang đi đâu? Bạn có biết mình đang hướng dẫn những gì? Nếu câu trả lời là biết, đó là một điều tốt. Hãy hỏi thêm một câu nữa, liệu bạn có chắc? Nếu câu trả lời là chắc, đó là một điều tốt. Hãy hỏi thêm một câu nữa, làm sao bạn chắc?

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 bạn và người khác? Thông qua những gì bạn đọc được ở đâu đó, trong một cuốn sách, trong một bài 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 đúng những gì người khác nói hay viết? Nếu đúng, bạn có chắc rằng bối cảnh của lời hướng dẫn đó có giống với bối cảnh đang hiện hữu?

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 cần 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 Kapalbhathi? Vậy Nauli là gì? Kapalbhathi là gì? Liệu rằng thở Nauli hay Kapalbhathi 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 lúc nào cũng cần cẩn trọng. Trước hết là suy nghĩ và hành động của chính bản thân mình. Sau đó tác động của nó đến với người khác. Nếu bạn không biết, hãy học. Nếu bạn không chắc, hãy tham khảo ý kiến của người hướng dẫn mình. Không được tùy tiện, làm theo những gì mình nghĩ, cảm thấy, hay cho rằng. Nếu muốn trải nghiệm, hãy đi một mình. Nếu đang hướng dẫn, hãy chăm lo cho mọi người.

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

*“Làm dịu tâm trí là Yoga. Không chỉ là đứng bằng đầu.” - Swami Satchidananda*

Mô hình hướng dẫn đảo chiều, lớp học đến với học viên vì quyền lợi. Lớp học tích cực quảng bá mình, bằng nhiều hình thức để thu hút học viên. Mô hình đề cao xu hướng, tính ứng dụng, khả năng được ghi nhận, hướng về người học. Ưu điểm: học mọi lúc, mọi nơi, ai cũng có thể tiếp cận, bất kì lộ trình nào mình thấy thoải mái. Hạn chế: không có kiến thức nền tảng, hệ thống tư duy rời rạc, mang tính ngắn hạn cục bộ.

Mô hình hướng dẫn nhận thức, lớp học đến với học viên vì trách nhiệm. Lớp học thiết lập những giá trị thiết yếu. Mô hình đề cao khả năng tư duy độc lập, khả năng tự học, khả năng nhận biết được nguyên nhân và hành động, khả năng cảm nhận các giá trị, đạo đức, và tình thương. Ưu điểm: khả năng phát triển đa dạng, không bị giới hạn bởi tình huống hay kỹ năng chuyên môn thuần túy. Hạn chế: khó triển khai trên quy mô rộng, cần nhiều thời gian để đánh giá và cảm nhận.

Hiện nay, Yoga thường được tiếp cận theo mô hình hiện đại, người học đến lớp vì một lợi ích cụ thể, hoặc mô hình đảo chiều, các lớp học được quảng bá đánh đúng vào tâm lý người dùng. Mỗi một mô hình hướng dẫn đều có những ưu điểm và hạn chế. Người hướng dẫn cần nhận thức rõ điều này, về sự khác biệt của từng trung tâm, từng lớp tập, để có những điều chỉnh phù hợp nhất cho từng nhóm học viên.

Nếu Yoga là một hoạt động phải làm, thì không có bất kì một hướng dẫn nào được thực hiện. Học viên chỉ làm cho xong. Học viên chỉ làm cho có. Điều duy nhất họ muốn lúc này là kết thúc buổi học.

Nếu Yoga là một hoạt động muốn làm, hãy hướng dẫn học viên thật chậm rãi. Dục tốc, bất đạt. Để nhận được những lợi ích thiết thực từ Yoga như một kết quả tự nhiên, kiên định

thực hành là điều vô cùng quan trọng. Chỉ bằng cách này, cơ thể mới có thể phát triển một cách hài hòa, không tạo ra thêm chấn thương hay xung đột.

Nếu Yoga là một hoạt động nên làm, hãy hướng dẫn học viên sâu hơn vào quá trình cảm nhận. Điều gì đang xảy ra với cơ thể? Điều gì đang xảy ra với tâm trí? Tư thế là sự mô phỏng của tình huống trong cuộc sống. Học hỏi từ nó. Trưởng thành từ nó. Chấp nhận và từ bỏ, nhất là khi tư thế đó mình có thể thực hiện dễ dàng, nhất là khi tình huống đó mình có được một cuộc sống dễ dàng. Chỉ bằng cách này, tâm trí mới có thể đi vào tĩnh lặng, để chạm đến bình yên.

Nếu Yoga là một hoạt động cần làm? Rất đơn giản, cứ làm thôi.

Đối với người hướng dẫn, một lần nữa, cần cẩn trọng. Hiện nay, với sự phát triển của Yoga hiện đại, việc mưu cầu tư thế đã trở nên rất quan trọng, nếu không muốn nói là lấn át cả những giá trị cơ bản của quá trình thực hành. Điều này tạo nên một áp lực khiến người hướng dẫn cũng phải tranh đua, tập luyện các tư thế khó tại các câu lạc bộ xiếc, uốn dẻo, hay thể dục dụng cụ, để rồi sau đó quay trở lại hướng dẫn Yoga. Hiểu lầm này dẫn đến hiểu lầm khác. Người hướng dẫn không còn được đánh giá bởi những giá trị đã thiết lập và giữ gìn, thay vào đó, được đánh giá bởi các bức hình, các chuỗi động tác, số lượt follow, like, hay chia sẻ. Đó là một hiểu lầm tai hại. Người hướng dẫn cần nghiên cứu kỹ điều này.

*“Nếu nhìn vào thế giới, ta thấy chư nghệ được bán như những món hàng. Người ta dùng vũ khí để bán chính bản thân của mình. Giống như tách hạt ra khỏi hoa, rồi đánh giá hạt thấp giá trị hơn hoa. Nghĩ về binh pháp theo cách đó, cả người dạy lẫn người học đều chú tâm để phô bày kỹ thuật hoa mỹ. Họ tìm cách để ép đóa hoa nở vội. Họ nói về “Đạo trường này và Đạo trường kia”. Họ tìm kiếm tư lợi. Có người đã từng nói: “Binh pháp sơ lậu là căn nguyên khổ ải”, lời nói thật chí lý.” - Ngũ Luân Thư - Miyamoto Musashi*

## Phút nhìn lại

Yoga không phải một bài tập thể dục. Yoga không phải một sự kiện cuối tuần.

Yoga là một chuyến hành trình, mỗi người cần thực hiện bằng cách kiên định thực hành và sẵn sàng từ bỏ, để chấm dứt sự lạc lối của ý thức cá nhân. Không kiên định thực hành, không đủ trải nghiệm, sẽ thật khó để phát triển nhận thức. Sẵn sàng từ bỏ, ở đây với ý nghĩa những ham muốn trải nghiệm vật chất khiến tâm trí lạc lối, để giúp tâm trí thanh tịnh.

Nếu chỉ đi một mình, người thực hành có thể tự do trải nghiệm, làm bất cứ điều gì. Thế nhưng, nếu là người hướng dẫn, chúng ta cần cẩn trọng, với trách nhiệm nâng đỡ những người khác. Như một người hướng dẫn viên du lịch tận tụy, hãy tìm hiểu kỹ về con đường, các điểm đến, các điểm dừng chân, những điểm cần lưu ý, các yếu tố trở ngại... Phải muốn nên cần, hãy tự mình trải nghiệm, trước khi hướng dẫn.

Có một quan niệm cho rằng nếu chưa làm được tư thế khó, thì chưa thể trở thành người hướng dẫn. Có những người đã tốt nghiệp rất nhiều khóa huấn luyện, nhưng vẫn chưa thể nào

tự tin đi dạy. Sự cẩn trọng là một điều tốt. Nó tốt hơn rất nhiều so với sự cầu thả. Nếu chưa có đủ tự tin, không sao cả, hãy cứ tiếp tục trau dồi, hãy đi theo một người hướng dẫn khác, cho đến khi nắm chắc về con đường.

Yoga thì vô cùng, con đường cứ kéo dài mãi. Nếu chờ đợi đến khi thấu hiểu hoàn toàn rồi mới dạy người khác, thì 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, có niềm tin và sự nỗ lực bước trên con đường, để cùng người khác tiến bộ.

Mục tiêu của Yoga không phải chinh phục tư thế. Người làm được tư thế tốt không hẳn là một người hướng dẫn tốt. 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 người hướng dẫn tốt 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 nâng đỡ mọi người.

Muốn trở thành người hướng dẫn tốt, cần dạy người khác, một cách hăng hái và chậm rãi, trong giới hạn hiểu biết của mình. Biết 1 dạy 1, biết 10 dạy 10. Phần chưa rõ, tiếp tục trau dồi, để buổi hướng dẫn sau, làm tốt hơn một chút.

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 lựa chọn. 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 là người điều tiết nhịp đi chuyển của chuyến hành trình. Hãy giúp học viên có được những trải nghiệm thú vị và an yên trong buổi tập.

## 5. Nhận thức và hòa hợp

*"Travel light, live light, spread the light, be the light." — Yogi Bhaajan*

Cho dù buổi tập có diễn ra thế nào, cho dù tư thế có thực hiện ra sao, thì đến cuối cùng, tất cả đều trở về tư thế xác chết.

Thoạt nhìn, tất cả mọi người đều giống nhau, cũng nhắm mắt, nghỉ ngơi, hít thở.

Thế nhưng, trạng thái của mỗi người là mỗi khác. Có người thì mệt phờ, hết sức. Họ cảm thấy một vài con đau đang âm ỉ. Có người thì tiếc nuối, thần thờ. Họ ước gì mình đã nỗ lực hơn chút nữa. Có người thì trầm tư, suy nghĩ. Và cũng có những người chỉ đơn giản mỉm cười, nhắm mắt.

Những gì đã xảy ra không thể nào trở lại.

Namaste. Lần lượt từng người rời khỏi lớp học. Tại sao mọi người rời khỏi lớp học? Namaste? Lỡ như đó chưa bao giờ là một lời chào tạm biệt. Lỡ như đó chỉ là một lời chào lúc khởi đầu, cho những gì thú vị hơn...

Đối với người luyện tập, chuyển hành trình kết thúc. Họ sẽ trở lại với người thân, với bè bạn, với những công việc thường nhật. Một số đã quên những gì vừa xảy ra. Một số vẫn còn cảm nhận được đôi chút. Nhưng cho dù có thế nào, đã có sự chuyển hóa. Con người bước ra khỏi phòng tập đã không còn giống con người lúc bước vào.

Đối với người tập, đó có thể là những lớp học riêng lẻ. Nhưng đối với người hướng dẫn, chuyển hành trình chưa bao giờ kết thúc. Chúng ta đơn giản, chỉ ngồi chờ và hân hoan trong lần gặp lại. Mỗi buổi tập là một sự mô phỏng cho quá trình trải nghiệm một kiếp người. Người hướng dẫn là người quan sát. Chúng ta cần ghi nhớ tất cả, vừa để làm gương, vừa để phản hồi, giúp cho người luyện tập nhận ra mình, nhớ lại những cái sai, không lặp lại, để từng bước tiến bộ.

Nhận thức được điều này. Suy ngẫm về nó. Không được phép quên.

Hướng dẫn chưa bao giờ là một nhiệm vụ dễ dàng, nhất là khi chúng ta đang đi trên một con đường thênh thang, rộng lớn. Miễn là còn đường, chúng ta còn có thể đi. Vấn đề là, đến một lúc, con đường Yoga sẽ hướng về ngõ cụt. Không còn đường. Đây là một trải nghiệm đáng sợ, nhất là khi chúng ta đang là người hướng dẫn.

Đã bao giờ bạn lâm vào ngõ cụt? Khi đó, bạn đã làm gì?

Rất nhiều người thất vọng, đặc biệt là những người háo hức. Họ không tìm thấy câu trả lời mình muốn. Yoga không giống như những gì họ tưởng tượng. Không chấp nhận, ủ rũ, mệt mỏi, họ kết thúc vai trò của mình. Chuyển hành trình kết thúc. Họ đảm nhiệm một vai trò khác.

Một vài người quay trở lại. Họ tìm thấy một vài lối rẽ khác, cho đến khi dừng lại. À, thì ra, con đường Yoga chỉ có vậy. Họ đã đi vòng vòng, có nghĩa là họ lạc lối. Cũng bởi vì họ không biết, nên đã đi lạc đường. Mặc dù có một vài biến chuyển, nhưng sự thật, chuyển hành trình cũng đã kết thúc, vào giây phút rơi vào ngõ cụt.

Việc lạc lối không đáng sợ ở chỗ chuyển hành trình sẽ kết thúc. Việc lạc lối đáng sợ ở chỗ nó có thể tạo ra những hiểu lầm. Ví dụ, bạn đi du lịch, nhưng bị lạc đường. Thay vì đi đến bãi biển, bạn lại đến một cái ao. Dù sao, thì bạn cũng sẽ được tắm, và trở về nhà. Chỉ có điều, lần sau khi ai đó rủ bạn đi biển, bạn sẽ chối từ. Đối với bạn, biển chỉ là một vũng nước bùn lầy. Bạn không thể nào hiểu tại sao có nhiều người lại muốn đi biển. Bạn không thể nào hiểu biển. Và đoán xem, những người đang đi theo bạn sẽ mất mát những gì?



Thế giới này rộng lớn quá, không thể đi một mình.

Người hướng dẫn vẫn cần một người hướng dẫn, hay một người thầy. Chuyến hành trình chỉ có thể tiếp nối, với một ý chí kế thừa. Không có thầy, ngõ cụt luôn hiện hữu. Một người không biết đường dẫn một nhóm người không biết đường, chẳng thể nào biết sai lầm lớn đến đường nào.

Những gì đã mang bạn đến hiện tại, không thể nào mang bạn đi xa hơn được nữa. Một tâm trí đã đi vào ngõ cụt không thể nào là tâm trí tìm ra đường sáng. Đừng tìm đường. Hãy tìm thầy. Và câu hỏi quan trọng lúc này, làm sao để tìm thầy? Một lần nữa, câu trả lời chưa bao giờ ở bên ngoài.

Bạn đang tìm kiếm điều gì?

## Phút nhìn lại

Đồng hành và phát triển. Hướng dẫn người khác cũng là hướng dẫn bản thân. Sự phát triển của học viên cũng chính là sự phát triển của người hướng dẫn. Thông qua mối quan hệ gắn kết này, cả hai cùng tiến bộ trên con đường mình đã chọn.

Khiêm tốn và trau dồi. Có bao nhiêu lý do để bạn tìm đến Yoga thì luôn có nhiều hơn một lý do để bạn trở thành người hướng dẫn. Đây là một chuyến hành trình dài. Hãy chắc rằng bạn bắt đầu vì một lý do đúng.

Phản hồi và đáp ứng. Hãy nhận thức đúng vai trò của người hướng dẫn. Người thầy là tấm gương phản chiếu người trò, và ngược lại, người trò là hình ảnh phản chiếu của người thầy. Khi thầy và trò đồng hành cùng tiến bộ, một mối liên kết được hình thành. Dòng chảy của nhận thức được liền mạch. Người trò có khả năng nhìn thấy thầy của các thầy.

Kết nối và dẫn lối. Nếu chỉ đi một mình, người thực hành có thể tự do trải nghiệm, làm bất cứ điều gì. Thế nhưng, nếu là người hướng dẫn, chúng ta cần cẩn trọng, với trách nhiệm nâng đỡ những người khác. Như một người hướng dẫn viên du lịch tận tụy, hãy tìm hiểu kỹ về con đường, các điểm đến, các điểm dừng chân, những điểm cần lưu ý, các yếu tố trở ngại... Phải muốn nên cần, hãy tự mình trải nghiệm, trước khi hướng dẫn.

Cuối cùng, nhận thức và hòa hợp. Lớp tập có thể kết thúc. Nhưng chuyến hành trình của người hướng dẫn thì không. Bạn phải tiếp tục đi cho đến khi lâm vào ngõ cụt. Đây là một cột mốc quan trọng. Nếu bạn vẫn tự tin thông dong, bạn sẽ không cần thầy. Người thầy chỉ xuất hiện, khi bạn thật sự nhận thức được mình đang lạc lối.

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