

Đặng Quốc Bảo

ĐƯỜNG ĐẾN YOGA
ĐƯỜNG TRỞ VỀ NHÀ

“Cho đến khi chúng ta gặp lại nhau một lần nữa, phải không?”

Chương 3: Em bé

“Từ từ mở hai mắt, hai bàn tay chắp nhẹ trước ngực. Xoa hai lòng bàn tay vào nhau. Đến khi cảm nhận được hơi ấm, hãy áp hai lòng bàn tay vào hốc mắt, đánh thức cơ thể.”

Chúng ta sẽ bắt đầu bằng tư thế em bé. Mở nhẹ hai gối, các ngón chân chạm vào nhau, mông chạm gót. Từ từ hạ trán lên mặt thảm. Hãy thả lỏng cơ thể, tập trung vào hơi thở.”

Em bé, ai cũng từng là một em bé. Nhưng rồi, một vài người quyết định lớn lên.

Những ngày thơ ấu, chúng ta thường hay mơ ước mình sẽ thật mau lớn. Cấp một thì muốn chạy xe đạp như cấp hai. Cấp hai thì muốn được hẹn hò như cấp ba. Cấp ba thì muốn được tự do như đại học. Và bùm... Như một cái chớp mắt. Mười hai năm học kết thúc.

Chúng ta dành rất nhiều thời gian để học tập, để thi cử, để đạt được những kết quả tốt. Chúng ta dành rất nhiều công sức để học thêm, để luyện đề, để có được những tấm bằng chất lượng. Nhưng rồi, sau tất cả những nỗ lực, tại sao rất nhiều người lại ao ước được quay trở lại vạch xuất phát, mong tìm về những dấu vết của tuổi thơ?

Ôi trời. Chuyện gì đã xảy ra vậy? Chúng ta tự hỏi.

Đừng lớn lên, bây đây. Chúng ta tự trả lời.

Chúng ta sẽ dành cả cuốn sách này để nói về bạn, về cuộc sống, về yoga, về những gì xảy ra trong khoảng giữa của nhắm mắt và mở mắt. Để thực hiện mục tiêu đó, giờ đây, chúng ta cần tìm hiểu về nguồn gốc một khởi đầu đã kiến tạo nên tất cả.

Và đó chính là em bé.

Câu hỏi đầu tiên, tại sao chúng ta lại muốn trở thành một em bé?

Có phải bởi vì em bé thì thật vui? Chúng chỉ ăn, chỉ chơi, chỉ ngủ, mà không phải chịu bất kì một trách nhiệm gì. Và điều này dẫn đến câu hỏi kế tiếp.

Liệu bạn có chắc mình thật sự muốn trở thành em bé?

Đừng lo lắng. Chúng ta sẽ cùng nhau trải nghiệm.

Phần thực hành 3.1 - Sống lại thời thơ ấu

Hãy bắt đầu bằng tư thế ngồi thoải mái. Giữ cho lưng thẳng bằng cách hơi nâng ngực, kéo nhẹ vai về phía sau. Hãy hít sâu và thở chậm. Hãy cho phép cơ thể được thư giãn trong khoảng mười nhịp thở. Sau đó, hãy tiếp tục.

Đừng nhớ về thời thơ ấu với những mộng tưởng. Thay vào đó, hãy thật sự sống lại thời khắc ấy. Bạn thức dậy lúc mấy giờ? Bạn làm gì sau đó? Bạn có ăn sáng? Bạn có phụ giúp cha mẹ? Bạn có đi chơi với bạn bè? Rồi bạn có ngủ trưa? Rồi bạn có ăn xế? Chuyện gì xảy ra vào buổi chiều? Bạn có ăn tối? Bạn có làm bài tập về nhà? Bạn có xem chương trình bông hoa nhỏ?

Lúc này đây, hãy nhắm mắt. Vẫn tiếp tục hít thở sâu và chậm, để cho dòng hồi tưởng trôi về quá khứ. Một lần nữa, hãy thật sự sống lại những thời khắc này và cảm nhận những gì đang diễn ra. Nhắm mắt...

~~~

Chào mừng bạn quay trở lại. Bạn cảm thấy thế nào khi được làm một em bé?

Vui sướng? Thích thú? Hay hoảng sợ? Hãy tiếp tục hình dung mình sẽ sống như thế trong vòng một tháng nữa, một năm nữa, một vài năm nữa... Liệu bạn có muốn tiếp tục?

Coi nào. Làm em bé đúng là sướng thật đấy. Thế nhưng, nếu như bạn hỏi bất kì một đứa trẻ nào, thì đa phần chúng cũng sẽ ao ước được lớn lên, để có thể làm được những gì mình muốn. Bởi ai cũng bei61t, trở thành một em bé thì thật là yếu ớt.

Em bé thì phải ăn, phải ngủ, phải đi tắm đúng giờ, phải tuân theo sự hướng dẫn. Em bé không được sử dụng điện thoại. Em bé không được chạy xe mô tô. Em bé không được cà phê hò hẹn. Lớn hơn một chút, em bé phải làm bài tập về nhà, phải thuộc lòng bài thơ, phải cân bằng những hóa trị... Bạn thấy đấy, cuộc sống của chúng ta khi còn là em bé vốn dĩ cũng có rất nhiều phiền não. Đó là lý do tại sao bạn đã mong muốn được lớn lên. Đó là lý do tại sao nhiều em bé khác cũng mong muốn được lớn lên.

Có lẽ khi nói rằng mình ao ước được trở về thời thơ bé, không một ai muốn sống lại trong một hình hài nhỏ xíu, yếu ớt, bị giới hạn đủ mọi đường. Nhưng nếu vậy, điều chúng ta thật sự muốn là gì?

## **Phần thực hành 3.2 - Lần đầu tiên cuối cùng**

Hãy ngồi thoải mái, hít sâu và thở chậm. Bất kì lúc nào bạn cầm trên tay quyển sách này, hãy cứ hít sâu và thở chậm. Chậm theo sức của mình. Chậm hết mức có thể. Đừng đọc chỉ để đọc. Hãy đọc và thực hành. Hãy để những hạt mầm của nhận thức bắt đầu được phát triển.

Hãy trả lời câu hỏi:

*Đâu là lần cuối bạn làm điều gì đó lần đầu?*

Oh... Có phải bạn vừa thoáng giết mình?

Bạn có thể trả lời ngay hay bạn vẫn còn đang suy nghĩ?

Đã bao lâu rồi nhỉ? Một tháng, hai tháng hay ba tháng? Một năm, hai năm hay ba năm?

Đối với nhiều người trưởng thành, cuộc sống chỉ là một chuỗi những tháng ngày đều đặn, được lặp đi, lặp lại. Sáng đi làm, chiều về nhà, tối la cà quán cà phê hay nằm xem phim Netflix. Đến cuối tuần, họ thỉnh thoảng gặp gỡ bạn bè. Đến cuối năm, họ thỉnh thoảng đi du lịch nghỉ mát. Cứ như thế, ngày qua ngày, tháng qua tháng, họ dần mất đi sự hào hứng với cuộc sống. Hãy hiểu rằng, nếu một người đang hạnh phúc, họ sẽ không bao giờ có đủ thời gian để nhớ về bất kỳ điều gì khác, chứ chưa nói là những khoảnh khắc đã diễn ra vài chục năm trước. Chỉ khi nào họ cảm thấy thật buồn chán, thật bế tắc, khi mọi thứ cứ diễn ra đều đều không lối thoát, thì khi đó họ mới ao ước được trở về thời thơ ấu. Bởi đối với rất nhiều người, đó là khoảng thời gian duy nhất họ thật sự hạnh phúc. Ở nơi đó, mỗi ngày mới là một cơ hội mới để khám phá với biết bao điều diệu kỳ. Đây là chú ong vàng đang đi tìm những nhụy hoa. Đây là cơn mưa đầu mùa mang theo làn gió mới. Đây là những con hẻm nhỏ, một ma trận của trốn tìm. Những đứa trẻ có thể dành cả ngày trời để đùa vui với những điều tưởng chừng như nhỏ nhặt. Chúng có thể xây dựng cả một tòa lâu đài, chỉ bằng một vài chiếc thùng giấy. Chúng có thể xây dựng cả một đế chế, chỉ bằng việc chơi cùng với những đứa trẻ gần nhà.

Chúng ta không muốn được trở lại một cơ thể yếu ớt. Điều chúng ta muốn là cảm giác được sống với niềm vui, với sự tò mò háo hức, với sự đa dạng và đầy màu sắc.

Một chiếc vé trở về với tuổi thơ? Đó là điều mà nhiều người muốn.

Nhưng một chiếc vé để được sống trong hiện tại, để có thể tận hưởng những điều thú vị đang diễn ra, có lẽ đó mới là điều chúng ta cần.

Và như thế, câu hỏi được đặt ra lúc này là làm thế nào để được sống trong hiện tại?

## **Sống trong hiện tại**

Có lẽ, bạn đã được nhìn thấy cụm từ này trong rất nhiều bài viết, trong rất nhiều cuốn sách hay trong rất nhiều khóa học. Thế nhưng, sống trong hiện tại nghĩa là như thế nào? Liệu rằng chúng ta có thể sống ở một nơi nào khác ư, trong quá khứ hay tương lai chẳng hạn?

Hãy cùng tìm hiểu đôi chút về chủ đề này.

### *Làm thế nào để sống trong quá khứ?*

Rất đơn giản. Hãy cứ buồn. Bất kì lúc nào cảm thấy buồn về công việc hiện tại, bạn sẽ nhớ lại công ty cũ. Bất kì lúc nào cảm thấy buồn về mối quan hệ hiện tại, bạn sẽ nhớ về người yêu cũ. Còn nếu như cảm thấy buồn về tổng thể? Bạn sẽ nhớ về thời thơ ấu.

### *Làm thế nào để sống trong tương lai?*

Rất đơn giản. Hãy cứ sợ. Bất kì lúc nào cảm thấy sợ công việc hiện tại, bạn sẽ nghĩ đến một công việc mới. Bất kì lúc nào cảm thấy sợ mối quan hệ hiện tại, bạn sẽ nghĩ đến một người yêu mới. Còn nếu như cảm thấy sợ về tổng thể? Bạn bắt đầu lo lắng về tương lai.

Tại sao lại có những trạng thái như vậy? Bởi khi buồn, bạn sẽ có sự so sánh. Bạn sẽ tìm về những gì mình đã biết trong quá khứ để đối chiếu. Thế nhưng, trí nhớ lúc này rất tinh quái. Nó chỉ cố tìm kiếm những ký ức vui mà tạm thời bỏ rơi đi những ký ức buồn. Sự thật thì công ty cũ cũng có những điểm chưa tốt nên bạn mới tìm công việc khác. Sự thật thì mối quan hệ cũ cũng có điều gì đó chưa ổn nên bạn mới không thể nào tiếp tục. Vấn đề là khi nhớ lại, bạn đã không còn nhớ.

Tương tự, khi sợ hãi không biết làm gì, bạn sẽ có xu hướng đặt ra những kì vọng. Rằng tương lai sẽ tốt đẹp hơn, rằng một công việc mới, một mối quan hệ mới sẽ giải quyết được những rắc rối hiện tại. Nhưng không. Đó chỉ là những gì bạn nghĩ. Đó là một niềm tin phi lý. Việc tốt nghiệp cấp 3 không giải quyết được những vấn đề đã tồn đọng từ cấp 1. Việc tốt nghiệp đại học không giải quyết được những kì vọng đã đặt ra khi mới bước vào giảng đường. Thực tế thì chúng lại mang đến nhiều vấn đề mới, thách thức hơn.

Từ hiểu biết này, sống trong hiện tại đó là một trạng thái của không buồn và không sợ. Em bé không nhớ về quá khứ, em bé không có buồn. Em bé không lo lắng về tương lai, em bé không có sợ. Em bé chỉ sống trong hiện tại, không định kiến, không phân tán, chỉ có sự trải nghiệm. Đó là lý do tại sao trở thành em bé lại là một điểm phúc. Em bé chỉ chìm đắm, dù đó là một bông hoa, một món đồ chơi, hay một bức hình.

Bất kì lúc nào mà bạn **tập trung hay đắm chìm**, thì đó là lúc bạn sống trong hiện tại. Hãy nhớ lại. Khi được trò chuyện cùng người bạn thích, 2 giờ đồng hồ tưởng chừng như chỉ vừa mới 2 phút. Khi được làm công việc bạn yêu thích, chỉ mới chớp mắt mà đã mất hết cả đêm.

Cuộc sống của một em bé đầy thú vị, bởi vì em bé rất tập trung. Chúng có khả năng nhìn thấy những điều mà một người lớn, với biết bao sự phân tán, từ tivi, từ chiếc điện thoại, từ lời nói, từ suy nghĩ của cộng đồng. Nếu mong muốn có được sự trải nghiệm như em bé, bạn cần rèn luyện khả năng tập trung như em bé. Thế nhưng, với biết bao bộn bề trong cuộc sống, quả thật thử thách này không hề dễ.

Đó là lý do chúng ta cần đến Yoga.

### **Phần thực hành 3.3 - Ngắt kết nối với môi trường**

Đầu tiên, hãy tắt chuông điện thoại. Hãy cất nó vào túi hoặc đặt ở một khoảng cách đủ xa, nằm ngoài tầm với. Sau đó, hãy tắt tivi, hãy đóng cửa phòng. Nếu cần thiết, hãy thông báo cho những người khác bạn đang cần một thời gian yên tĩnh. Hãy duy trì trạng thái này trong ít nhất 15 phút, không ngắt quãng, không lướt Facebook, không trả lời tin nhắn. Chỉ có bạn, với chính mình và con chữ.

Thời gian bắt đầu.

~~~

Trong một lớp tập Yoga, điểm khác biệt dễ nhận biết nhất so với những môn tập luyện khác, có lẽ là các quy định. Không nói chuyện ồn ào. Không mang theo điện thoại. Hãy vào lớp đúng giờ, hãy lắng nghe sự hướng dẫn, hãy chỉ rời khỏi phòng sau khi kết thúc bài tập... Thoạt nhìn, những quy định này có vẻ như rất đơn giản. Thế nhưng, trong thực tế không phải ai cũng có thể thực hiện. Đã bao giờ bạn đang tập trung vào tư thế thì có một tiếng chuông điện thoại vang lên gần đó? Đã bao giờ bạn đang ngồi nhắm mắt hít thở thì có tiếng xào xạc của ai đó đang vội vã bước vào?

Trong một cuộc sống, chúng ta rất dễ bị sao lãng. Từ tiếng chuông điện thoại, từ tiếng xe, từ thông báo email, hoặc đôi khi là từ cuộc trò chuyện của những người khác chẳng liên quan đến mình. Tâm trí luôn trong trạng thái quá tải. Nó phải liên tục điều chỉnh để phản ứng với những kích thích đến từ môi trường bên ngoài, và không thể nào tập trung vào hiện tại. Và như vậy, bất kì lúc nào bạn đến một lớp tập Yoga, hay cầm trên tay một quyển sách, hãy trở lại là một em bé. Đừng nhớ về quá khứ, đừng nghĩ về tương lai, chỉ còn lại hiện tại với chính mình. Năm phút cũng được, mười phút cũng được, năm mươi phút càng tốt. Hãy tập trung và đắm chìm.

Liệu bạn có muốn trở thành một em bé? Liệu bạn có thể trở thành một em bé?

Liệu bạn có sẵn lòng bỏ đi tất cả những quan điểm, định kiến, những âm thanh nhiễu loạn mà bạn đã tiếp nhận từ môi trường để một lần nữa được tìm về với đứa trẻ bên trong, để tìm hiểu về chính mình?

Chào mừng bạn đến với Panchakosha

A/ Định nghĩa

Panchakosha là một từ tiếng Phạn. Trong đó:

Pancha: Số năm (5)

Kosha: lớp vỏ

Theo Yoga, cơ thể của một con người được hình thành từ năm lớp vỏ, đi từ ngoài vào trong, từ thô sơ cho đến tinh tế, lần lượt là:

1. ***Annamaya Kosha***: Lớp vỏ thể chất (cơ, xương, khớp, các cơ quan nội tạng, hệ thống các mạch máu, dây thần kinh...) được nuôi dưỡng bằng thức ăn, nước uống, sự nghỉ ngơi. Lớp vỏ này mang tính chất vật lý, được thừa hưởng thuộc về quá khứ. Nó được đại diện bằng không gian, bằng các đường giới hạn, bằng trọng lượng, với các đại lượng có thể quan sát và đo lường ví dụ như chiều cao, cân nặng, màu da, chủng tộc, giới tính, khuynh hướng sở thích, khuynh hướng tích cách... Những yếu tố này chúng ta được thừa hưởng từ bố mẹ, gia đình, các mối quan hệ, tình trạng xã hội, tình trạng quốc gia mà mình được sinh ra. Đây là những đặc tính có sẵn, hầu như rất khó để thay đổi trong giới hạn một kiếp sống.
2. ***Pranamaya Kosha***: Lớp vỏ năng lượng, được nuôi dưỡng bằng nguồn năng lượng prana, chủ yếu được tích lũy thông qua hơi thở, thức ăn, nước uống. Lớp vỏ này mang tính chất biến hóa. Đại diện bằng sức mạnh nội tại, khả năng linh hoạt và kiểm soát. Đây là những đặc tính có thể rèn luyện, bằng việc kiểm soát và phát triển hơi thở thông qua rất nhiều hoạt động khác nhau trong ngày.
3. ***Manomaya Kosha***: Lớp vỏ tinh thần, được nuôi dưỡng bằng sự phát triển của khả năng nhận thức, được tích lũy theo bốn con đường Yoga. Lớp vỏ này mang tính chất phóng xạ. Đại diện bằng sức mạnh tinh thần, với nhận biết được mức độ dài ngắn của thời gian. Đây là những đặc tính cần khả năng tự nhận thức, để liên tục có những phản hồi và đánh giá, thông qua các hoạt động diễn ra trong ngày. Nó liên quan nhiều đến khả năng tích lũy, lên kế hoạch phản ứng.
4. ***Vijnanamaya Kosha***: Lớp vỏ trí tuệ, được nuôi dưỡng bằng sự loại bỏ dần các lớp vỏ trước đó, được tích lũy thông qua thiền định. Lớp vỏ này mang tính chất kiểm soát. Đại diện bằng sức mạnh từ bi, khả năng yêu thương và từ bỏ.
5. ***Anadamaya Kosha***: Lớp vỏ phước lành

Trong đó, ba lớp vỏ đầu tiên (thể chất, năng lượng, tinh thần) liên quan đến cách mà chúng ta tương tác với thế giới bên ngoài, hai lớp vỏ cuối cùng (trí tuệ, phước lành) liên quan đến những tương tác với thế giới bên trong. Lớp vỏ thứ tư được xem là cửa ngõ, để nhận biết được lớp vỏ thứ năm. Lớp vỏ thứ năm chính là khởi nguồn, với rất nhiều tên gọi như Linh hồn, Thực thể Siêu ý thức, Đức Phật ở bên trong...

Chuyến hành trình của Yoga có thể được xem là chuyến hành trình khám phá năm lớp vỏ cơ thể này, mỗi ngày một chút một, để đi sâu hơn, cho đến khi chạm được vào lớp vỏ cuối cùng, Siêu ý thức.

B/ Pancha Kosha trong đời sống

Đã bao giờ bạn nghe thấy những giọng nói khác nhau bên trong mình?

Đêm hôm trước, nó quả quyết bạn phải thức dậy sớm, để có thể kịp giờ đi đến các lớp tập. Thế rồi, ngày hôm sau, khi bạn chỉ vừa mở mắt, một giọng nói khác lại ngăn cản. Nó bảo rằng cơ thể đang mệt mỏi. Thôi thì, hãy cứ nghỉ một bữa, cũng chẳng hại gì.

Bạn sẽ lựa chọn lắng nghe giọng nói nào? Nằm xuống ngủ tiếp hay bước đến lớp tập?

Quan trọng hơn nữa, tại sao lại có những giọng nói khác biệt này? Rốt cuộc, giọng nói nào là của bạn? Và nếu vậy, giọng nói kia là của ai?

Trong cuộc sống, có vô vàn tình huống buộc chúng ta phải lựa chọn. Trà sữa hay cà phê? Hội họa hay đàn hát? Theo đuổi đam mê hay tự do tài chính? Mỗi quyết định khác nhau sẽ dẫn đến những ngã rẽ khác nhau trong cuộc đời. Chọn ngành, chọn nghề, chọn thầy, chọn bạn. Chọn một cuốn sách để đọc. Chọn một môn thể thao để chơi. Chọn một lĩnh vực cần chú ý.

Tất cả những quyết định đều không hề ngẫu nhiên. Chúng là một chuỗi dài những tranh luận, thương thuyết, cũng như thỏa hiệp của những giọng nói nhỏ bên trong đầu. Lúc thì bạn rất muốn giảm cân, khi thì bạn sẵn sàng uống cả một ly trà sữa. Lúc thì bạn rất hào hứng trước một chủ đề mới, khi thì bạn cảm thấy chẳng còn chút sức lực.

Đừng lo lắng. Nếu đã từng nghe những giọng nói khác nhau, thì đó là điều hoàn toàn bình thường. Bởi theo Yoga, bạn đang sở hữu một cơ thể, gồm có năm lớp. Trong đó mỗi lớp vỏ lại có những rung động khác nhau với những nhu cầu khác nhau. Chúng liên tục tác động qua lại, tạo nên những nhiễu loạn, hay những giọng nói trong đầu, mà bạn vẫn thường nghe thấy.

Câu hỏi đặt ra ở đây, liệu lớp vỏ nào kiểm soát lớp vỏ nào và tác động qua lại lẫn nhau giữa chúng là gì?

Hãy cảm nhận ba lớp vỏ đầu tiên

Khi lớp vỏ thể chất bị tổn hại, ví dụ như bị tai nạn hoặc chấn thương, sẽ rất khó để bạn có đủ năng lượng để tập trung học tập hay nghiên cứu. Thay vào đó, bạn cần nghỉ ngơi, cần chăm sóc, để các vết thương được lành lặn.

Khi lớp vỏ năng lượng bị suy yếu, các cơ quan sẽ không được nuôi dưỡng và vận hành đúng cách. Điều này dẫn đến sự thoái hóa dần dần của lớp vỏ thể chất. Không những thế, thiếu năng lượng còn ảnh hưởng đến thần kinh, khiến chúng ta dễ trở nên cáu gắt, nóng giận, không thể suy nghĩ thông suốt.

Khi lớp vỏ tinh thần bị ảnh hưởng, ví dụ như thất tình, mất việc, những biến cố mất mát, có thể khiến lớp vỏ năng lượng suy nhược, dẫn đến các cơn đau từ bên trong, cũng như sự thiếu kiểm soát các bộ phận chân tay, dẫn đến các tai nạn.

Như bạn có thể thấy, ba lớp vỏ này có mối liên hệ vô cùng chặt chẽ để giúp cơ thể được vận hành. Hãy hình dung chiếc xe máy. Lớp vỏ thể chất là khung sườn, vỏ xe, tay lái. Lớp vỏ năng lượng là xăng, là dầu nhớt. Lớp vỏ tinh thần là hệ thống điện. Bất kì sự hỗn loạn nào của ba lớp vỏ này cũng đều có nguy cơ gây ra tai nạn cho người ngồi trên nó.

Tùy vào mục đích sử dụng, ví dụ như đi trong đô thị, đi đường trường, hay vượt các địa hình đồi núi, bùn lầy, chúng ta sẽ có những điều chỉnh nhất định, về phuộc nhún, về hệ thống thắng, về lớp vỏ bánh xe. Tuy nhiên, cũng có một vài đặc điểm nhất định về giới hạn của chiếc xe mà chúng ta buộc lòng phải giữ lại.

Tương tự với lớp vỏ thể chất, năng lượng và tinh thần. Tùy thuộc vào mục đích sử dụng, như trở thành một vận động viên bóng rổ, một họa sĩ, một người viết, hay một chuyên viên ngân hàng, mà chúng ta cũng sẽ có những điều chỉnh phù hợp. Tuy nhiên, vẫn có một vài đặc điểm nhất định về giới hạn của cơ thể mà chúng ta không thể nào thay đổi. Hiểu được điều này có ý nghĩa rất quan trọng trong việc luyện tập và thực hành Yoga, để hạn chế những trường hợp quá sức, gây chấn thương cả về thể chất cũng như tinh thần, khi cố theo đuổi những mục tiêu không phù hợp với bản thân mình, cũng như để có thể toàn tâm, toàn ý xây dựng được một cơ thể hòa hợp giữa thân, tâm, trí.

Hãy cảm nhận hai lớp vỏ cuối cùng.

Mặc dù bạn và chiếc xe cùng di chuyển trên đường. Thế nhưng, bạn có thể nhận thức rất rõ, bạn không phải là chiếc xe. Chiếc xe chỉ là phương tiện. Khi chiếc xe bị hư hỏng, không còn sử dụng được, bạn sẽ cần một chiếc xe khác. Cứ như thế, như thế, rong ruổi khắp mọi nẻo đường, từ thành phố cho đến đồng bằng, từ đồi núi cho đến làng quê, cho đến khi nào bạn đến được nơi cần đến. Và rồi, bạn cũng không cần chiếc xe nữa. Bạn đã trở về nhà.

Lớp vỏ thứ tư trí tuệ được xem là cửa ngõ để giúp bạn nhận ra đâu là bạn, đâu là chiếc xe. Bởi nếu không, bạn sẽ mãi bám chấp ngồi trên chiếc xe ấy.

Lớp vỏ cuối cùng phước lành, được xem là linh hồn, là bạn đang điều khiển những lớp vỏ còn lại. Linh hồn của chiếc xe chính là người lái. Linh hồn của cơ thể chính là bạn.

Bạn không phải cơ thể bạn đang sử dụng. Bạn không phải nguồn năng lượng đang vận hành. Bạn không phải những cảm xúc vui buồn lẫn lộn, hay những tâm trí âu lo toan tính. Bạn cũng không phải trí tuệ vượt lên trên những điều đó. Bạn là linh hồn đang nhận thức được trí tuệ.

Như bạn có thể quan sát trên đường, có rất nhiều chiếc xe đang di chuyển, với rất nhiều hình dáng và chủng loại. Không phải chiếc xe nào càng lớn, càng đắt tiền cũng được điều khiển bởi một người văn minh, lịch sự. Tương tự, cũng như không phải chiếc xe nào càng cũ, càng tồi tàn cũng được điều khiển bởi một người vụng về, thiếu ý thức. Tai nạn không phụ thuộc vào chiếc xe. Chiếc xe không thể tự di chuyển. Chúng ta không thể đổ lỗi cho chiếc xe. Chính người điều khiển mới quyết định tất cả những gì sẽ xảy ra trên chuyến hành trình.

Và như vậy, câu hỏi được đặt ra là khi di chuyển trên đường, khi nhìn những vật thể đang chuyển động chung quanh, bạn quan tâm đến điều gì? Hình dáng của chiếc xe hay người đang ngồi trên nó? Còn bạn? Liệu bạn có phân biệt được đâu là chiếc xe, đâu là bản thân mình? Và liệu bạn đã biết cách để điều khiển chiếc xe của mình một cách hiệu quả nhất?

C/ Pancha Kosha và Yoga

Trong chương trước, chúng ta đã tìm hiểu về pranayama với các mục tiêu tăng cường sinh khí, thanh lọc cơ thể, và hướng đến thiền định. Trong chương này, chúng ta sẽ tiếp tục khám phá Pancha Kosha, cũng như cách thức mà Yoga tác động đến các lớp cơ thể.

Hãy nhớ lại. Hầu như, chúng ta chỉ được hướng dẫn sử dụng cơ thể trong khoảng 6 năm đầu đời. Ví dụ như đi đứng thế nào, ăn uống ra sao, làm thế nào để cầm viết, cầm thìa, làm thế nào để đi vệ sinh, mặc áo... Còn sau đó? Tất cả đều được thực hiện một cách bản năng hay vô thức.

Ai cũng có một cơ thể. Nhưng không phải ai cũng biết cách sử dụng cơ thể một cách hợp lý. Hãy thử cho một chú mèo uống trà sữa. Không. Bạn sẽ không thể bắt ép một chú mèo uống trà sữa. Hãy thử cho một đứa trẻ uống trà sữa. Tùy lúc. Đôi khi nó muốn. Đôi khi nó không. Nếu nó không muốn, bạn cũng không thể nào bắt ép.

Vậy còn cơ thể? Đáng tiếc, cơ thể thật yếu ớt. Nó không có khả năng phản kháng. Nó chỉ có khả năng chấp nhận, bất cứ thứ gì bạn mang đến, hoặc không mang đến, từ trà sữa cho đến thịt nướng, từ mì gói cho đến nước tăng lực... Ai cũng biết đó là những thực phẩm không tốt cho sức khỏe. Nhưng vấn đề là tại sao chúng ta vẫn lựa chọn và hấp thụ, hoặc bỏ đói?

Rất đơn giản, bởi vì chúng ta thích.

Chúng ta không ăn vì lớp vỏ thể chất, để bảo vệ, nuôi dưỡng, và phát triển cơ xương khớp, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hay các mạch máu, thần kinh. Chúng ta không ăn vì lớp vỏ năng lượng, để có thể kiểm soát, phát triển và điều khiển.

Chúng ta ăn đơn giản chỉ bởi vì chúng ta thích Sự thích thuộc về tinh thần, thuộc về ham muốn, dẫu rằng nó có thể gây tổn hại rất nhiều đến hai lớp vỏ đầu. Ngày qua ngày, tháng qua tháng qua tháng, năm qua năm, đó là chưa kể đến các buổi nhậu, đó là chưa kể đến những lần thức khuya, đó là chưa kể đến chuỗi ngày dài ngồi sai tư thế.

Khi thời gian đã đủ, bạn sẽ thấy những tác động này bắt đầu ghi dấu lên cơ thể. Cơ xương khớp bị thoái hóa, mỡ trong máu, các chức năng không còn được sử dụng hiệu quả, dẫn đến đau nhức, bệnh tật, không còn sức lực. Nếu ham muốn của tinh thần cứ tiếp tục bắt nạt năng lượng và thể chất, thì đến một lúc, chắc chắn sẽ nổ ra những mâu thuẫn. Chúng không còn hòa hợp. Chúng bắt đầu cãi vã. Chúng có những ngôn ngữ riêng. Chúng có những giọng nói riêng khiến bạn không thể nào biết rõ đâu mới là mình.

Bằng việc dành thời gian trong các lớp tập Yoga, chúng ta tạm thời ngắt kết nối với những bộn bề đến từ bên ngoài, ví dụ như truyền thông, ví dụ như quảng cáo, ví dụ như những trào lưu đã đã tạo nên ham muốn của tinh thần. Phải có được công việc đó, phải có được chiếc xe đó, phải có được chiếc áo đó. Chỉ khi nào thoát khỏi những bộn bề, bạn mới có đủ sự tập trung và đắm chìm để khám phá lại cơ thể. Đây là cổ, đây là vai, đây là lưng, đây là bụng. Đây là vấn đề của thể chất, đây là vấn đề của năng lượng, đây là vấn đề của tinh thần. Liệu bạn có phân biệt được?

Đã bao giờ thầy cô hướng dẫn đưa chân trái, nhưng bạn lại đưa chân phải?

Đã bao giờ bạn làm ngược hướng với mọi người?

À, đã có sự nhầm lẫn. Đừng lo. Đó là lẽ thường. Một khi bạn không hiểu rõ cơ thể, bạn sẽ không thể sử dụng nó hiệu quả, và tai nạn có thể xảy ra. Những tư thế asana được thực hiện trong nhận thức, sẽ đảm nhận vai trò hòa giải. Một khi đã tập trung vào hơi thở, vào cơ thể, vào những chuyển động của chúng, bạn sẽ không thể nào cảm thấy buồn bã, bạn sẽ không thể nào cảm thấy lo lắng. Vào chính khoảnh khắc đó, bạn đang sống trong hiện tại, với chính bản thân mình.

Chuyện kể rằng, cô Mắt, cậu Chân, cậu Tay, bác Tai và lão Miệng từ xưa vẫn chung sống với nhau thân thiết. Chẳng biết nghĩ thế nào mà một hôm, cô Mắt than thở với cậu Chân, cậu Tay rằng “Các anh ạ! Càng nghĩ tôi càng tức. Bác Tai với hai anh và tôi quần quật làm việc, mệt nhọc quanh năm. Trong khi đó, lão Miệng lại chẳng làm gì cả. Từ nay, chúng ta đừng làm gì nữa, thử xem lão ấy có sống được không!”

Cậu Chân, cậu Tay gật gù đồng tình. “Cô Mắt nói chí phải! Chúng ta đi gặp lão Miệng, nói cho lão biết hãy tự lo thân. Nay đã đến lúc lão phải tự đi kiếm thức ăn, xem lão có làm nổi không nào?”

Cả ba kéo nhau đến nhà lão Miệng. Ngang qua nhà bác Tai, thấy bác ngồi im lặng như đang nghe ngóng, suy nghĩ điều gì, họ chạy vào nói. “Bác Tai ơi, bác có đi cùng chúng cháu đến nhà lão Miệng không? Chúng cháu định nói cho lão biết là từ nay mọi người sẽ không làm để nuôi lão nữa. Bác cháu mình vất vả nhiều rồi, tới lúc phải nghỉ ngơi thôi!”

Bác Tai nghe xong gật đầu lia lịa. “Phải đấy! Phải đấy! Bác sẽ đi cùng các cháu!”

Bốn người hăm hở đến nhà lão Miệng. Chẳng chào chẳng hỏi gì cả, cậu Chân, cậu Tay nói thẳng. “Chúng tôi hôm nay đến đây không phải để thăm hỏi, trò chuyện gì với ông đâu mà nói thẳng cho ông biết: Từ nay, chúng tôi không làm để nuôi ông nữa. Bấy lâu nay, chúng tôi cực khổ, vất vả vì ông nhiều rồi!”

Chẳng hiểu đầu đuôi ra sao, lão Miệng ngạc nhiên lắm. Lão bảo “Ấy, có chuyện chi thì mọi người hãy vào nhà đã, làm gì mà nóng nảy thế?”

Bốn người kia lắc đầu cả quyết. “Không, không bàn bạc gì nữa! Từ nay trở đi, ông phải tự lo lấy mà sống. Còn chúng tôi có biết cái gì là ngọt bùi ngon lành đâu, làm chi cho cực! Nói rồi, họ kéo nhau về và hả hê nghĩ rằng phen này thì lão Miệng cứ là chết đói!”

Một ngày, hai ngày trôi qua, Chân, Tay, Tai, Mắt chẳng làm gì cả. Nhưng lạ thay, họ không thấy vui tươi, nhàn nhã mà lại thấy mệt mỏi, rã rời. Cậu Chân, cậu Tay chẳng cất nổi mình để chạy nhảy, nó đùa như trước nữa. Cô Mắt thì suốt ngày lơ đãng, hai mí nặng trĩu. Bác Tai mọi ngày nghe gì cũng rõ, nay lúc nào cũng cảm thấy như có cái cối xay lúa quay ù ù ở bên trong. Họ cứ sống trong tình trạng như thế cho tới ngày thứ bảy thì không thể chịu đựng được nữa, đành họp nhau lại để bàn.

Bác Tai cố cất tiếng. “Chúng ta suy nghĩ và hành động sai lầm rồi các cháu ạ! Chúng ta không làm để kiếm thức ăn nuôi lão Miệng thì chúng ta cũng tê liệt cả. Lão Miệng tuy không làm nhưng lão có công việc là nhai. Như thế cũng là làm việc chứ không phải ăn không ngồi rồi. Từ trước đến nay, chúng ta sống gắn bó thân thiết với nhau, nay tự dưng lại gây nên chuyện. Lão Miệng có cái ăn thì chúng ta mới khoẻ khoắn lên được. Theo ý bác, chúng ta nên đến nói lại với lão Miệng, các cháu có đi không?”

Cậu Chân, cậu Tay, cô Mắt cố gươngng dậy theo bác Tai đến nhà lão Miệng. Khốn khổ cho lão, lão cũng sống dở chết dở. Môi thì nhợt nhạt, hai hàm khô cứng, không buồn nhếch mép. Bốn người kia thành thật xin lỗi lão về sự hiểu lầm vừa qua. Thế rồi bác Tai, cô Mắt vực lão Miệng dậy. Còn cậu Chân, cậu Tay vội vã đi kiếm thức ăn. Lão Miệng ăn xong, dần dần tỉnh lại.

Lạ thay! Bác Tai, cô Mắt, cậu Chân, cậu Tay cũng thấy đỡ mệt và tinh thần sáng khoái hẳn ra. Họ nhận thấy là mình đã nghĩ sai cho lão Miệng. Từ đấy, năm người lại chung sống thuận hoà, thân thiết như xưa.

Phút nhìn lại

Yoga là hòa hợp. Cơ thể là phương tiện. Chúng ta có thể sống mà không cần quần áo, thậm chí là không cần có cơ ngơi. Thế nhưng, chúng ta không thể nào sống, mà không có cơ thể.

Trong Yoga, cơ thể có ý nghĩa cực kì quan trọng. Bởi nó là phương tiện chuyên chở bạn để trải nghiệm cuộc sống. Tuy nhiên, vì nhiều lý do, mà đa phần xuất phát từ ham muốn, chúng ta đã có những hành động không tốt đối với cơ thể. Điều này, về lâu dài, đã tạo nên những hỗn loạn, khiến dường như cơ thể lúc nào cũng chống lại tâm trí.

Hiểu về yoga, hiểu về pancha kosha, đó là chuyến hành trình để chúng ta tìm lại sự hòa hợp giữa các lớp vỏ cơ thể. Lẽ dĩ nhiên, chúng luôn có những rung động khác nhau. Mục tiêu của chúng ta không phải là để chúng nói chung một ngôn ngữ. Mục tiêu của chúng ta giống như vị nhạc trưởng giúp điều phối các nhạc cụ, để tạo ra những âm thanh theo giai điệu.

Nếu đó là thức ăn để nuôi dưỡng lớp vỏ thể chất, hãy để lớp vỏ thể chất quyết định. Nếu đó là hơi thở để nuôi dưỡng lớp vỏ năng lượng, hãy để lớp vỏ năng lượng quyết định. Và nếu đó là ham muốn của tinh thần, hãy để tâm trí được cân nhắc trước trí tuệ.

Các lớp vỏ cơ thể không tồn tại độc lập. Chúng ta không tồn tại độc lập.

Bạn có thể hướng dẫn mọi người các chế độ ăn, bạn có thể giúp đỡ mọi người các chế độ rèn luyện. Tuy nhiên, với những gì chúng ta đang chứng kiến, có vẻ như những giải pháp này vẫn còn rất hạn chế. Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn giúp mọi người nhận thức và lắng nghe cơ thể mình?

Phải. Một khi con người nhận thức được sự hòa hợp, thì mọi hướng dẫn là không còn cần thiết. Khi nói đến pancha kosha, chúng ta đang nói về một cuốn sách hướng dẫn sử dụng cơ thể. Cũng giống như một chiếc xe, càng hiểu rõ về nó, bạn càng dễ điều khiển, sử dụng và bảo trì. Tương tự với cơ thể, càng hiểu rõ về cơ thể, bạn càng có cơ hội tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn.

Hãy hòa hợp với cơ thể. Hãy lắng nghe nó.

Chỉ khi nào bạn hiểu được chính mình, bạn mới hiểu được người khác. Và chỉ khi nào hiểu được người khác, sự hòa hợp mới có thể xuất hiện

Và đó chính là Yoga.