

Đặng Quốc Bảo

Con Đường Yoga

**NGUYÊN TẮC
DÀNH CHO
NGƯỜI LUYỆN TẬP**

NGUYÊN TẮC DÀNH CHO NGƯỜI LUYỆN TẬP

1. Chân thành và cởi mở

Không chỉ trong Yoga, mà trong bất kì một bộ môn thực hành nào, thì sự chân thành và cởi mở luôn là điều kiện tối quan trọng.

Luôn có một lý do nào đó khiến bạn chọn khóa học này, tại trung tâm này, với người thầy này, mà không phải một khóa học khác, tại trung tâm khác, với người thầy khác. Bởi vì bạn chưa biết, nên bạn mới cần học. Bởi vì bạn muốn biết, nên bạn mới cần lắng nghe. Vì vậy, hãy chân thành và cởi mở để có thể tiếp thu.

Một tâm trí không chân thành và cởi mở là một tâm trí đóng. Hãy cùng nhìn qua những biểu hiện của một tâm trí đóng.

Thứ nhất, có người sẽ quá quyết không tin vào bất kì điều gì. Họ ngờ rằng, chỉ cần một giây phút thiếu cảnh giác thôi, là sẽ có ai đó sẵn sàng lừa bịp họ. Hãy hiểu rằng, bất kì một điều gì cũng có thể được diễn giải theo hướng tích cực, hoặc tiêu cực. Thế nhưng, sự ngờ vực thường xuyên là một biểu hiện của sợ hãi. Vì lo sợ, bạn sẽ thu người lại, cố tránh né mọi thứ bên ngoài, nghi ngờ cả thế giới và kết quả cuối cùng là sẽ nghi ngờ chính bản thân mình. Nếu đã nhận thức được, đó là một điều nên tránh.

Thứ hai, có người sẽ đến lớp chỉ để kiểm chứng sự hiểu biết. Họ không thực hành, họ so sánh, họ tiếp cận mọi thứ với một tâm trí bị giam cầm, lúc nào cũng chật chội bởi những kinh nghiệm hoặc kiến thức đã tích lũy trong một thời gian dài, có thể từ một bộ môn khác, có thể từ một hoạt động khác. Họ tập Yoga nhưng tâm trí vẫn bận rộn so sánh. Như thế này là chưa đúng, như thế kia là chưa phù hợp. Những người này không thể học thêm điều gì mới. Họ như một ly nước đã chứa đầy, không thể nào rót thêm một điều gì khác. Họ có một thói xấu là hay phê phán, dựa trên cái tôi và những kinh nghiệm của bản thân mình. Họ cho rằng cái gì hợp theo ý mình là đúng, cái gì không hợp theo ý mình là sai. Yoga không thể phát triển trong những tâm trí này, cũng giống như một hạt mầm không thể nào nảy nở trong một vùng đất đã có quá nhiều cỏ.

Thứ ba, có người sẽ đến lớp để tìm kiếm sự công nhận. Thay vì tuân theo sự hướng dẫn của giáo viên, để có thể thực hiện các động tác hòa hợp với mọi người, thì những người này sẽ cố gắng thực hiện những động tác thử thách nhất để thu hút sự chú ý. Trong khi mọi người thư giãn trong tư thế em bé, họ sẽ thực hiện tư thế plank hết bên trái rồi bên phải. Trong khi mọi người thực hiện cái cây, họ sẽ cố gắng kéo chân mình sang bên trái rồi bên phải. Hãy hiểu rằng, nỗ lực là điều cần thiết, cảm nhận bản thân mình là điều khuyến khích, nhưng mục tiêu đầu tiên, sau cuối cùng của Yoga vẫn là hòa hợp. Sự chứng tỏ hay thể hiện có thể gây tổn hại cho người tập, nếu như quá sức, và đồng thời cũng sẽ làm xáo động bầu không khí luyện tập chung của mọi người.

Ví dụ, trong các lớp cộng đồng, với sự tham gia hỗn hợp của rất nhiều học viên, đủ mọi lứa tuổi, thể trạng và trình độ luyện tập thì tôi thường đưa ra lời hướng dẫn "Hãy làm chậm, chậm theo sức của mình, chậm hết mức có thể." Lời hướng dẫn này gồm có 3 vế, cho cả 3 cấp độ luyện tập khác nhau, từ người mới hoàn toàn, người ở trình độ trung cấp, và cả những người muốn tiếp tục thử thách bản thân mình.

Đối với người mới hoàn toàn, làm chậm là một điều tốt. Bởi vì họ chưa biết, bởi vì họ chưa rõ. Nếu làm nhanh, họ có thể bị choáng, họ có thể bị hụt hơi, không giữ được nhịp thở, dẫn đến rối loạn, dẫn đến mất tập trung, dẫn đến chấn thương. Trong khi đó, làm chậm cho phép họ có đủ thời gian để từng bước làm quen với tư thế, và từ đó, từng bước làm quen với cơ thể.

Đối với người ở trình độ trung cấp, làm chậm theo sức của mình giúp họ cảm nhận sâu hơn về tư thế, và từ đó, có thể mở rộng giới hạn của bản thân bằng cách kiên định thực hành trong nhận thức, mỗi ngày một chút một. Đó cũng là nguyên tắc chung của nuôi dưỡng và rèn luyện. Vậy còn làm nhanh thì sao? Nếu đã làm được tư thế, bạn sẽ làm được tư thế. Nếu chưa làm được tư thế, bạn sẽ chưa làm được tư thế. Đó không phải nuôi dưỡng, đó không phải là rèn luyện. Đó là thể hiện. Sẽ rất khó để phát triển trong cách tiếp cận này.

Đối với người muốn thử thách, chậm hết mức có thể sẽ giúp họ gia tăng khả năng kiểm soát cơ thể, và từ đó, nhận thức được rằng cơ thể không hoàn toàn tách biệt với tinh thần và tâm trí. Trái với suy nghĩ của nhiều người là làm nhanh mới là thử thách, thì mục tiêu của Yoga nên là làm chậm một cách khoan thai và thư giãn. Bạn làm được tư thế nào không quan trọng bằng cách bạn vào tư thế như thế nào và tận hưởng nó ra sao. Liệu bạn có thể thư giãn, hay bạn đang cố gồng mình để chứng tỏ? Cảm nhận sâu là một thử thách không hề dễ, nếu như không muốn nói là vô cùng khó đối với những người thực hành muốn chứng tỏ.

Trong những trường hợp đó, tôi có khuyên là hãy làm chậm lại một chút, vì điều đó sẽ tốt hơn để cảm nhận tư thế, cảm nhận cơ thể. Thế nhưng, họ vẫn sẽ cương quyết làm theo ý mình. Điều chỉnh cơ thể không phải là một điều khó. Điều chỉnh tâm trí mới khó. Mặc dù, những trường hợp này không xuất hiện quá nhiều trong các lớp học, và đa phần, họ cũng sẽ không quay trở lại, bởi họ không nhận được điều mình mong muốn. Không có ai trầm trồ, không có ai ngưỡng mộ. Hãy hiểu rằng, tâm trí chứng tỏ là một trở ngại rất lớn đối với người thực hành, khiến họ không thể nào tiến bộ.

Phút nhìn lại. Một tâm trí không chân thành và cởi mở là một tâm trí đóng. Có rất nhiều biểu hiện của một tâm trí đóng, thứ nhất là không tin bất kì điều gì, thứ hai là dựa vào kinh nghiệm và kiến thức của mình và thứ ba là tâm trí đã lấp đầy luôn khao khát thể hiện. Cho dù trong bất kì trường hợp nào, một tâm trí đóng sẽ không thể tiếp nhận những điều gì mới.

Hãy cẩn thận, về lâu dài, tâm trí đóng chính là điều kiện dẫn đến sự chỉ trích hay than phiền. Giáo viên này dạy không đúng. Giáo viên này dạy sai. Giáo viên này chẳng hiểu gì cả. Lớp này vắng quá, không có không khí. Lớp này đông quá, thật là chật chội. Tập với người mới thật buồn chán, không có thử thách gì cả. Tập với người cũ, sao mà khó đến thế. Lớp buổi sáng, sớm

vậy sao thức dậy được. Lốp buổi tối, trễ quá làm sao về nhà. Phòng tập đông quá, mình không được quan tâm. Phòng tập nhỏ quá, trang thiết bị thật hạn chế.

Một lần nữa, chân thành và cởi mở là điều kiện tối quan trọng mà người thực hành cần lưu ý trong quá trình rèn luyện, không chỉ trong Yoga, mà còn trong bất kì hoạt động nào. Nếu bạn thật sự muốn học, sẽ luôn có ai đó nhiệt thành và hướng dẫn.

2. Kiên định và thực hành

Nếu bạn bắt đầu một việc gì đó, bạn phải làm cho đến cùng.

Có rất nhiều lý do để một người tìm đến Yoga. Có thể đó là nhu cầu của sức khỏe, có thể đó là ham muốn của tinh thần, hoặc cũng có thể đó là một cái duyên mà ai đó mang lại. Cho dù điều gì đã mang bạn đến với Yoga, hãy cứ kiên định thực hành, trong một thời gian dài, liên tục, không ngắt quãng, có sự nỗ lực và có sự trân trọng đối với việc thực hành, cũng như người hướng dẫn.

Lẽ dĩ nhiên, đối với nhiều người, đây là một thử thách không hề dễ dàng. Bởi vì bạn chưa biết Yoga, bởi vì bạn đã nghe quá nhiều lời đồn. Bởi vì bạn vẫn còn hoài nghi rằng không biết liệu Yoga có tốt đến như vậy. Thắc mắc là một điều tốt. Bởi một khi thắc mắc, bạn sẽ mong muốn tìm kiếm câu trả lời. Và rồi, bạn sẽ tự mình cảm nhận những lợi ích trong quá trình kiên định thực hành. Đừng tin những lời quảng cáo, đừng tin những phương pháp diệu kì, đừng tin những bí mật ai đó nói rằng có thể giúp bạn đạt được điều gì đó. Con người rất thích những phép nhiệm màu, những điều ước, những cây đũa thần với đủ loại ma thuật. Nhưng sự thật thì luôn cần thời gian để phát triển. Cái gì nhanh đến thì nhanh đi. Cái gì đột phá thì không bền vững.

Cuộc sống là một chuyến hành trình dài. Yoga cũng vậy. Càng muốn đi nhanh, bạn càng dễ lạc đường, theo rất nhiều cách. Và như thế, hãy cứ chậm rãi. Chẳng có gì phải vội. Hãy cứ kiên định thực hành, mỗi ngày một chút một trong sự nỗ lực. Bởi việc gì cũng vậy, nếu bạn chỉ làm cho vui, thì không có gì xảy ra cả. Bạn thử cái này một chút, cái kia một chút. Bạn sẽ có cảm tưởng rằng mình được trải nghiệm rất nhiều thứ, nhưng thực ra mức độ trải nghiệm rất hạn chế. Bạn không thể hiểu được một thành phố, những con người ở đó, nếu như chỉ đến du lịch một vài ngày. Tương tự, bạn không thể hiểu được Yoga, và những giá trị tự nhiên thiết yếu mà Yoga mong muốn được thiết lập, nếu như chỉ đến mỗi khi cuối tuần. Yoga không phải giải trí. Yoga cần sự kiên định thực hành, trong một thời gian dài, liên tục không ngắt quãng, có nỗ lực và có sự trân trọng đối với việc thực hành, cũng như người hướng dẫn.

Yoga cần một ý chí, dẫu rằng trong một vài trường hợp, vì những điều kiện và giới hạn trong cuộc sống có thể khiến bạn không thể duy trì việc tập luyện. Tuy nhiên, cũng cần hiểu rằng, Yoga không chỉ là những gì xảy ra trên tấm thảm. Yoga diễn ra trong đời sống hằng ngày, bởi vì lúc nào bạn cũng có thân, tâm, trí..

Một khi đã quyết tâm, hãy nỗ lực theo đến cùng. Không có con đường nào là dễ dàng, và chắc chắn rằng sẽ luôn có những rào cản. Nếu bạn bắt đầu vì một hiểu lầm, một lý do không đúng, hay có thể nói là một ham muốn của tinh thần, thì bạn sẽ rất dễ nản lòng và bỏ cuộc. Tại sao tôi tập lâu rồi mà vẫn chưa làm được tư thế đó? Tại sao tôi tập lâu rồi mà vẫn chưa giảm được cân? Có bao nhiêu lý do để một ham muốn tinh thần bắt đầu, thì luôn có nhiều hơn một lý do để tinh thần ham muốn buồn chán.

Tùy người, có người tập được một buổi, có người tập được một tuần, có người một tháng, có người ba tháng. Một người tập được một năm thì sẽ tiếp tục tập được khá lâu dài. Nói như vậy để hiểu rằng, một năm là khoảng thời gian tối thiểu để một người thực hành cảm nhận được sự thú vị mà Yoga mang lại. Lưu ý, đó phải làm một năm kiên định thực hành liên tục, không ngắt quãng, có nỗ lực và trân trọng, chứ không phải một năm tập mỗi tháng một lần.

Những người bỏ Yoga sau một vài tháng và bắt đầu than phiền và bình phẩm là những người chưa thể hiểu rõ Yoga. Có thể họ bắt đầu bằng một lý do sai, có thể đó là do ham muốn của tinh thần, có thể là do chưa rèn đủ nghị lực. Yoga không phải chủ đề có thể cảm nhận được trong ngày một, ngày hai, càng không thể nào cảm nhận thông qua mức độ khó của tư thế.

Yoga cần sự nhận thức của tổng thể. Nó cũng giống như câu chuyện của các gã thầy bói mù xem voi. Người thì sờ vòi, người thì sờ ngà, người thì sờ tai, người thì sờ đuôi. Mỗi người chỉ sờ thấy một bộ phận nhưng lại nghĩ rằng mình đã hiểu hết một con voi to lớn, để rồi đưa ra nhận xét. Hãy tránh thói quen này, nếu muốn tiếp tục phát triển. Đừng vội đánh giá.

Ở một khía cạnh khác, hiện nay, cũng có không ít người giảng dạy Yoga trong khi kết hợp với rất nhiều hoạt động khác, ví dụ như khiêu vũ, như khí công, như gym, như võ thuật bằng cách kết hợp những gì tinh túy nhất từ Đông đến Tây, từ Âu đến Á. Nếu quả thật, có thể kết hợp như vậy, đó là một điều tốt. Có những người đã dành cả cuộc đời để tìm hiểu về một môn võ, nhưng vẫn thấy hiểu biết của mình thật quá khiêm nhường. Có những người dành cả cuộc đời để tìm hiểu về Yoga, nhưng vẫn thấy trải nghiệm của mình vẫn không thể nào đủ. Hiểu sâu về một chủ đề quả thật không hề dễ, nhất là để hiểu về con đường, để hiểu về đạo. Việc đem râu ông này cắm cằm bà nọ, sự thật là điều không nên làm. Nó cũng tương tự như việc bạn đem cái vòi của con voi, rập vào phần trước của con ngựa, và nghĩ rằng điều đó sẽ tạo nên sự ưu việt của một giống loài.

Yoga không chỉ là những gì xảy ra trên tấm thảm, nó còn là những gì xảy ra ở bên ngoài. Tuy nhiên, ta phải ý thức được rằng, Yoga không phải là sự thỏa hiệp. Có những nguyên tắc cần được giữ vững, được gọi là những giá trị tự nhiên thiết yếu. Việc thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu được xem là một tiêu chí quan trọng dành cho người thực hành.

Câu hỏi cuối cùng, vậy làm thế nào nhận biết được đâu là giá trị tự nhiên thiết yếu, đâu là không, và rốt cuộc giá trị tự nhiên thiết yếu là gì vậy? Hãy kiên định thực hành, đó là điều bạn cần làm để cảm nhận.

3. Lắng nghe và cảm nhận

Có nhiều tâm trí khác nhau, và như thế, có nhiều phương pháp hướng dẫn khác nhau.

Người mới tập thường có rất nhiều băn khoăn. Tôi nên tập ở đâu, tôi tập thể nào, tôi nên tự tập theo video và sách vở, hay nên đến các trung tâm. Trung tâm nào đây? Một studio thuần Yoga, hay những trung tâm có kết hợp Gym và Fitness? Tư thế nào tốt, tư thế nào nguy hiểm? Yoga là gì? Nó có phải một bài tập thể dục? Nó có phải các động tác vặn xoắn? Tại sao có nhiều cách tiếp cận đến vậy? Hatha hay Ashtanga? Vinyasa hay Core, hay Power, hay kết hợp?

Như bạn có thể thấy, hiện nay có vô số loại hình Yoga với đủ mọi sắc màu để phù hợp với nhu cầu của thị trường. Kỹ thuật và phương pháp hướng dẫn Yoga vì thế cũng có sự phát triển theo hướng đa dạng, tùy theo trung tâm, tùy theo người hướng dẫn, và tất nhiên, tùy theo trình độ của người luyện tập. Nhiều thông tin quá có thể gây ra một chút bối rối. Nhưng đừng lo lắng, bởi điều đó hết sức bình thường. Dù cùng nói về chủ đề Yoga, nhưng tùy vào mỗi người, trong những cuộc đối thoại, chúng ta sẽ có những trao đổi rất khác. Người lớn tuổi sẽ có cách tiếp cận khác với thanh niên. Trẻ nhỏ sẽ có cách tiếp cận khác với người trưởng thành. Người hài hòa sẽ cảm thấy phù hợp với những chuỗi bài rất khác so người thúc đẩy. Tương tự, một nhân viên văn phòng sẽ cảm thấy Yoga có ý nghĩa rất khác với một võ sư.

Yoga là hòa hợp. Sự thay đổi và thích nghi là điều tất yếu, miễn là những nguyên tắc chung, hay những giá trị tự nhiên thiết yếu được giữ gìn. Chúng ta sẽ không bàn đến những yếu tố hay phương pháp ngược lại hoàn toàn với Yoga, bởi đó không phải là Yoga. Còn những loại hình Yoga khác nhau, như Hatha, Vinyasa, Core, Power, Ashtanga, Sivananda, Yin... đều có những ý nghĩa riêng, dành cho những tâm trí phù hợp. Con đường có thể khác nhau, nhưng đích đến vẫn là sự hòa hợp.

Nói chung, người mới nên bắt đầu thật chậm rãi. Nếu có thể, hãy lựa chọn những lớp dành riêng cho người bắt đầu, để có thể được giới thiệu về Yoga theo từng bước cụ thể, về nguyên tắc thực hành, về triết lý tập luyện, về định tuyến các tư thế và những điều cần lưu ý. Nếu không, người mới cũng có thể tập luyện tại các lớp cộng đồng, có sự tham gia hỗn hợp của nhiều người thực hành ở nhiều mức độ, nhưng hãy nhớ chỉ làm theo sức của mình. Cách nào cũng được, thuận tiện là được. Bởi cách tiếp cận nào cũng có những cái hay riêng.

Hãy nhớ rằng, mục tiêu trong những ngày đầu chưa phải là những tư thế chuẩn chỉnh, càng không phải là tư thế khó, càng không phải là cố theo đuổi và bắt kịp những người đã thực hành trong một thời gian dài. Mục tiêu đầu tiên là làm quen với Yoga, để lắng nghe và cảm nhận, đồng thời xây dựng được thói quen rèn luyện kiên định và thực hành. Sẽ không dễ dàng để một người mới có thể nhớ tất cả các tư thế, cũng như cách vào từng tư thế. Không có mục tiêu nào cần thực hiện, vì vậy, hãy cứ thoải mái với cơ thể mình. Sau khoảng một tháng, bạn sẽ hấp thụ được rất nhiều, khi để cơ thể thoải mái. Và đó, mới là lúc quan tâm nhiều hơn đến định tuyến, đến hơi thở, hay những yếu tố chuyên môn khác.

Hãy lắng nghe và cảm nhận bản thân

Hiện nay, do nhu cầu của thị trường, các lớp tập Yoga thường được mở ra dưới dạng các lớp cộng đồng, với sự tham gia hỗn hợp của các học viên đủ mọi trình độ, đủ mọi lứa tuổi, và thường tập trung nhiều vào các tư thế Asana. Vì lẽ đó, việc hướng dẫn về ý nghĩa của Yoga cũng còn gặp rất nhiều hạn chế. Không những thế, mỗi người hướng dẫn, mỗi một trung tâm, sẽ có những cách tiếp cận khác nhau, và có những cách hướng dẫn khác nhau để phù hợp với tuổi tác, cá tính và kinh nghiệm luyện tập của người học. Điều đó có thể tạo nên một vài hoang mang cho người thực hành khi nhận thấy có sự khác biệt trong các cách hướng dẫn.

Trong trường hợp này, người thực hành cần lắng nghe và cảm nhận với một tâm trí sáng suốt. Thông thường, trong hầu hết các trường hợp, người hướng dẫn sẽ có kinh nghiệm nhiều hơn người mới thực hành. Tự mình trải nghiệm là điều rất quan trọng. Tuy nhiên, có được một người hướng dẫn tốt sẽ là một điều đáng quý. Bởi điều đó sẽ giúp bạn tiết kiệm được hàng năm trời mày mò thử sai, tự mình dò dẫm các con đường. Đôi khi, chỉ cần một vài lời tỏ bày cũng sẽ giúp bạn có được những thoáng nhìn về tỏ ngộ, hay về những điều mình chưa từng biết.

Cẩn trọng thao túng

Ở một thái cực khác, người thực hành cũng cần phải tinh táo để nhận biết đâu là hướng dẫn, đâu là thao túng và lợi dụng.

Một người hướng dẫn tốt sẽ khuyến khích bạn tìm hiểu thêm về bản thân mình, thay vì khuyến khích bạn tìm hiểu thêm về họ. Một người hướng dẫn tốt sẽ cho bạn rất nhiều không gian để trải nghiệm, khuyến khích bạn tự tìm hiểu thông tin, tự mình trải nghiệm các lớp tập khác nhau, với nhiều phương pháp khác nhau, với nhiều người hướng dẫn khác nhau, để có được những nhận định riêng cho mình về sự phù hợp. Người hướng dẫn thao túng có thể đưa ra những lợi ích đặc quyền, chỉ mình mình có, hay đưa ra những hù dọa, để khiến bạn lo lắng, từ đó không còn độc lập trong suy nghĩ.

Người thực hành cần phải hết sức tinh táo, tránh xa những trung tâm hoặc những người hướng dẫn có khuynh hướng thao túng hay kiểm soát, khiến bạn không thoải mái, cảm thấy yếu ớt, phải từ bỏ chính mình, để thực hiện những điều mình không muốn.

Để nhận biết các dấu hiệu thao túng, bạn có thể tìm hiểu thêm về BITE Model (Behaviour, Information, Thought, Emotional control) được phát triển bởi Steven Hassan

<https://freedomofmind.com/bite-model/>

Phút nhìn lại

Hãy chân thành và cởi mở, hãy lắng nghe và cảm nhận. Nếu bạn cảm thấy có điều gì đó không thoải mái, hãy trao đổi với người hướng dẫn, để có được những điều chỉnh phù hợp. Có nhiều hơn một cách để có thể lên đỉnh núi. Đối với những tâm trí khác nhau, đòi hỏi những phương pháp và kỹ thuật khác nhau. Tuy nhiên, vẫn phải sáng suốt và cẩn trọng. Nếu nhận thấy bản

thân bị thao túng hay kiểm soát, không còn được là chính mình, hãy cân nhắc tìm kiếm một người hướng dẫn phù hợp.

4. Nuôi dưỡng và phát triển

Để phá vỡ một quả trứng, cần đến một âm thanh. Để nuôi dưỡng một quả trứng, cần làm điều đó trong tĩnh lặng.

Hiện nay, hầu hết các bộ môn rèn luyện đều có các hệ thống thi đấu, biểu diễn, với các huy chương thành tích, với sự phân chia cấp bậc, nhằm mục đích khuyến khích người thực hành chuyên cần trong tập luyện. Trong khi đó, Yoga thì không.

- Thứ nhất, Yoga có nghĩa là hòa hợp. Chúng ta thường được nghe hòa hợp với ý nghĩa của sự thống nhất thân, tâm, trí; tuy nhiên, không dừng lại ở đó, hòa hợp còn mang những ý nghĩa rộng lớn hơn, giữa người với người, giữa người với tự nhiên, giữa người với toàn thể. Trong Yoga, người trò được phản ánh trong người thầy, và người thầy là hình ảnh phản chiếu trong người trò, không hề có sự khác biệt. Người rèn luyện cũng là người hướng dẫn và người hướng dẫn cũng chính là người rèn luyện. Nhìn một hạt mầm, bạn biết được cái cây. Nhìn một cái cây, bạn biết được hạt mầm. Và như thế, sự phân định về cấp bậc là điều không cần thiết.

- Thứ hai, Yoga không khuyến khích sự định danh về vai trò. *“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.”* (Yoga Sutras - Samadhi Pada - câu 2, câu 3, câu 4)

Mặt tốt của hệ thống cấp bậc có thể giúp người rèn luyện chú tâm nỗ lực, chuyên cần thực hành. Thế nhưng, mặt chưa tốt có thể khiến người rèn luyện quên đi ý nghĩa thật sự của Yoga, mà thay vào đó, bắt đầu thu nhận thêm nhiều tính định danh, hay vai trò. Sự phát triển của Yoga chính là sự nuôi dưỡng trong tĩnh lặng. Chừng nào người rèn luyện vẫn cần một sự công nhận đến từ bên ngoài, thì khi đó, người rèn luyện vẫn còn đang sợ hãi và chưa rõ mình làm gì. Hãy hiểu rằng, càng sợ hãi, bạn càng tìm kiếm sự công nhận. Càng tìm kiếm sự công nhận, bạn sẽ càng thu nhận thêm những vai trò. Càng thu nhận thêm những vai trò, bạn sẽ càng ngày càng lạc lối, và không thể nào hòa hợp.

Một khi đã hiểu được giá trị tự nhiên thiết yếu, quá trình thu nhận sẽ chấm dứt. Và khi đó, quá trình từ bỏ sẽ bắt đầu. Hãy hình dung, cảm giác mua sắm (thu nhận thêm nhiều món đồ mới) quả thật rất phấn khích, thế nhưng cảm giác thư giãn chỉ xuất hiện khi bạn dọn phòng (bỏ bớt những món đồ không cần thiết). Yoga không phải mua sắm. Yoga là dọn phòng.

- Thứ ba, Yoga được khuyến khích thực hiện trong tĩnh lặng, để nuôi dưỡng, thay vì trong phô diễn, để tán dương. *Hatha Yoga là bí mật lớn nhất của những ai mong muốn đạt được sự hoàn hảo. Nó chỉ hiệu quả khi được thực hiện trong che giấu, không hiệu quả trong chứng tỏ.* (Hatha Yoga Pradipika - câu 11).

Lúc khởi đầu, việc phô diễn thường mang ý nghĩa tốt. Ví dụ như quảng bá, lan truyền những lợi ích tích cực của việc rèn luyện và thực hành Yoga. Thế nhưng, về lâu dài, đa phần những ý nghĩa này sẽ bị lệch hướng, dẫn đến rất nhiều hiểu lầm như hiện nay. Ví dụ Yoga chỉ là những động tác, người tập Yoga cần phải dẻo, hay Yoga chỉ dành riêng cho nữ. Việc phô diễn thường sẽ dẫn đến tính cạnh tranh, không chỉ đối với người khác, mà còn ngay chính bản thân mình. Và như thế, thay vì dùng các tư thế để hiểu thêm về mình, người thực hành rất có thể sẽ dùng chính bản thân mình để thu nhận các tư thế. Họ có thể trở thành người trình diễn tư thế tốt, nhưng không có nghĩa đó là Yoga.

- Cuối cùng, Yoga cần một quá trình kiên định thực hành, liên tục, không ngắt quãng, có sự trân trọng đối với hoạt động cũng như người hướng dẫn, trong suốt cả cuộc đời. Không có thi đấu, không có căng thẳng, không có đẳng cấp, không có cấp bậc, không có đích đến, không có bất kì mục tiêu nào cần đạt được. Tất cả chỉ là những gì xảy ra trên con đường, mỗi ngày trong mọi ngày.

Một lần nữa, Yoga hướng người thực hành đến việc thiết lập và giữ gìn các giá trị tự nhiên thiết yếu, không hướng người thực hành đến việc thu nhận, hoặc tích lũy những vai trò. Hiện nay, xã hội hiện đại thường khuyến khích chúng ta thu nhận và tích lũy, về tài chính, về danh tiếng, về số lượt follow, về số lượt yêu thích, về số đo hình thể, về bằng cấp, về chức danh, về vai trò. Trong khi đó, Yoga khuyến khích điều ngược lại. Để hiểu về mình, bạn phải cởi bỏ tất cả những vai trò đang khoác trên mình, để trở về những gì thuần khiết nhất, để thật sự trả lời được câu hỏi mình là ai?

“Bạn không phải công việc bạn đang làm. Bạn không phải số tiền bạn có trong ngân hàng. Bạn không phải chiếc xe bạn lái. Bạn không phải những gì có trong ví, càng không phải chiếc quần kaki khi gió bạn đang mặc” - Tyler Durden (Fight Club)

~~~

Để nhận biết đâu là Yoga, đâu là chưa phải, hãy lắng nghe và cảm nhận người thực hành, cũng như người hướng dẫn có đang thiết lập và giữ gìn những giá trị tự nhiên thiết yếu, hay họ chỉ đang mài giũa và rèn luyện những kỹ nghệ hay tư thế. Hãy tránh rơi vào chiếc bẫy của kỹ nghệ. Mỗi người khác nhau sẽ có một hệ thống các lớp vỏ của cơ thể khác nhau. Một chiếc xe cào cào có thể dễ dàng vượt qua các gò đốc và địa hình hiểm trở, trong khi đó một chiếc xe sportbike thì không. Ngược lại, một chiếc sportbike có thể tăng tốc từ 0 đến 100 km/h trong vòng vài ba giây trên đường đua, trong khi đó một chiếc xe cào cào chỉ vừa mới khởi động. Việc đeo đuổi các kỹ nghệ có thể không mang lại kết quả như mong đợi.

Người luyện tập cần nhận thức rất rõ. Những kỹ năng, tư thế, phải được cải thiện cùng với mức độ nhận thức về cuộc sống. Tiến bộ trong tư thế mà không tiến bộ trong nhận thức rất có thể sẽ dẫn đến những hiểu lầm. Bạn sẽ làm gì khi đạt được một tư thế đây?

Nếu một lúc nào đó, người rèn luyện cảm thấy bản thân không có một chút nào tiến bộ, thì đừng vội xem xét kỹ thuật, hay cách thực hiện các tư thế. Thay vào đó, hãy xem xét lại mức độ

nhận thức trong việc thực hành. Liệu mình có lo là điều gì đó trên tấm thảm? Liệu mình có lo là gì đó trong đời sống?

Nếu cả nhận thức và kỹ thuật cùng tiến triển, đó là một điều tốt. Trước hết, bạn sẽ tự mình nhận thấy. Và sau đó, người thầy của bạn cũng sẽ nhận thấy. Những hướng dẫn tiếp theo sẽ được đưa ra, một khi người hướng dẫn nhận thấy sự tiến bộ của người rèn luyện. Đó là lý do tại sao trong Yoga, cần một sự kết nối sâu sắc giữa thầy và trò để có thể giải tỏa những hiểu lầm.

### **Phút nhìn lại**

Khác với những môn rèn luyện khác như khiêu vũ, võ thuật, Yoga không có trình diễn, Yoga không có thi đấu. Bởi như đã nói, việc phô diễn những lợi ích, cũng như những tư thế Asana dù với mục đích tốt là thu hút thêm nhiều người thực hành, cũng có thể dẫn đến những kết quả sai, cũng như những hiểu lầm. Yoga không phải tư thế. Yoga càng không phải việc chinh phục tư thế, để đi thi, để chấm điểm, để phân định ai là giỏi, ai là dở.

Yoga không phải để hơn người khác, Yoga cũng không phải để hơn chính mình, để so sánh với hôm trước. Yoga là hiện tại, với những gì đang xảy ra vào lúc này. Yoga không hướng đến tranh đấu, Yoga hướng đến nuôi dưỡng. Tranh đấu cần ồn ào, nuôi dưỡng cần tĩnh lặng. Với tranh đấu, bạn sẽ làm vỡ quả trứng, với nuôi dưỡng, trứng sẽ nở thành gà.

Câu hỏi đặt ra lúc này, nếu nói như vậy, chẳng lẽ không có một cột mốc nào để nhận biết sự phát triển trong Yoga? Câu trả lời là có, nhưng không phải bằng kỹ nghệ hay tư thế. Yoga là một con đường nuôi dưỡng và phát triển. Bạn có thể tiếp tục tìm hiểu về chủ đề này thông qua Ashtanga, 8 nhánh của Yoga. Và đó là con đường mà mỗi người thực hành phải tự mình trải nghiệm.

## **5. Rèn luyện và hướng dẫn**

Trong quá trình rèn luyện, đôi khi bạn sẽ nhận thấy được những giới hạn của bản thân. Có thể đó là do thể chất, có thể đó là tinh thần. Biểu hiện thường gặp nhất, có lẽ đó là một tư thế mà bạn không thể nào thực hiện được, dù đã nỗ lực hết sức mình.

Trong trường hợp này, có hai cách tiếp cận.

Cách thứ nhất, hãy tiếp tục nỗ lực. Bạn có thể thử một vài cách tiếp cận khác, ví dụ các biến thể, các cách vào tư thế, các công cụ hỗ trợ, như dây, như block, như các miếng đệm, cho đến khi có thể vào được tư thế hoàn chỉnh. Hoặc, bạn cũng có thể thử một vài lớp khác, với sự hướng dẫn của các giáo viên khác, hoặc cũng có thể tham dự những khóa chuyên sâu, hoặc huấn luyện 1-1 để thực hiện được tư thế. Đây là cách tiếp cận chuyên biệt. Đây là cách thức phổ biến, thiếu cái nào thì bù cái đó, thuộc về con đường karma yoga, để trải nghiệm để nhận biết được nguyên nhân và kết quả. Miễn là bạn kiên định thực hành, bạn sẽ hoàn thiện được tư thế.

Cách thức này giúp xây dựng sự tự tin, lòng dũng cảm, ý chí kiên cường, để theo đuổi mục tiêu. Điều này không chỉ đúng với các tư thế khó, mà còn đúng trong bất kì một hoạt động nào mà bạn đang thực hiện trong cuộc sống, trong công việc. Bất kể lúc nào đối mặt với một thử thách mới, hãy nhớ lại những gì mà bạn đã rèn luyện khi thực hành tư thế khó. Ý chí kiên cường đã giúp bạn chinh phục tư thế khó sẽ giúp bạn chinh phục bất kì mọi thử thách nào đang đối mặt.

Về lâu dài, người thực hành sẽ càng lúc càng nhận thấy có rất nhiều giới hạn. Và dường như, việc cố sức nỗ lực không phải là giải pháp tốt nhất, bởi phải đánh đổi quá nhiều về thời gian, công sức, cũng như sự thay đổi đến chóng mặt của điều kiện bên ngoài.

Nhận thức được điều này sẽ dẫn đến cách thứ hai, hãy chậm lại. Bất kể lúc nào nhận thức được giới hạn của bản thân mình, thì đó là lúc nên chậm lại. Ví dụ bạn không thể thực hiện được tư thế cái cày, bạn không thực hiện được tư thế con quạ, handstand, headstand... Hãy chậm lại. Càng cố sức thực hiện, bạn càng có nguy cơ tạo nên những tổn thương cho bản thân mình, cả về tinh thần cũng như thể chất. Thay vào đó, hãy tạm thời quên đi, hoặc nếu có thể, hãy quên luôn tư thế mình cần chinh phục và tiếp tục kiên định thực hành, một cách cân bằng và thoải mái. Sau một thời gian, hãy quay lại thực hiện các tư thế mà bạn muốn chinh phục. Một cách rất tự nhiên, bạn sẽ nhận thấy các tư thế đó không còn quá khó như lúc đầu.

Đây là cách tiếp cận hài hòa. Nâng lên tổng thể, để phần yếu nhất cũng sẽ được phát triển một cách cân bằng và nhẹ nhàng. Cách tiếp cận này thuộc về raja yoga, để cảm nhận tất cả mọi thứ đang diễn ra. Miễn là bạn có khả năng cảm nhận, mọi thứ sẽ phát triển đồng đều.

Cách thức này gia tăng khả năng cảm nhận, hướng vào bên trong, sự điều độ, nhẹ nhàng, và hài hòa trong tổng thể. Điều này không chỉ đúng với các tư thế khó, mà còn đúng trong bất kì một hoạt động nào mà bạn đang thực hiện trong cuộc sống, trong công việc. Bất kể lúc nào đối mặt với một thử thách mới, hãy nhớ lại những gì mà bạn đã rèn luyện khi thực hành tư thế khó. Sự hài hòa đã giúp bạn thực hiện tư thế khó một cách nhẹ nhàng, sẽ giúp bạn thực hiện bất kì mọi thử thách nào một cách nhẹ nhàng.

Về lâu dài, người thực hành sẽ nhận thức được sự hòa hợp. Mặc dù cách tiếp cận này tốn rất nhiều thời gian trong lúc đầu, nhưng về sau, mọi thứ sẽ dần trở nên nhẹ nhàng và thoải mái hơn.

Câu hỏi đặt ra lúc này, vậy chúng ta nên tiếp cận theo hướng nào trong việc rèn luyện? Nên nỗ lực chinh phục, hay nên phát triển hài hòa?

Mỗi một tâm trí khác nhau sẽ có những sự ưa thích hấp thụ khác nhau, tùy vào thời điểm. Hãy cứ chọn cách thoải mái nhất cho bản thân mình. Sự chân thành cởi mở, sự kiên định thực hành, sự lắng nghe cảm nhận, sự nuôi dưỡng và phát triển, sẽ giúp bạn tự tìm thấy câu trả lời phù hợp nhất cho riêng mình.

Ngoài hai cách tiếp cận phổ biến trên, dành riêng cho người rèn luyện, thì vẫn còn một cách tiếp cận khác, đó là trở thành người hướng dẫn.

Bất kể lúc nào bạn nhận thức được giới hạn, đừng vội chú tâm vào kỹ năng hay kỹ nghệ. Thay vào đó, hãy chậm lại và giúp đỡ những người bạn đang đồng hành cùng với mình. Hướng dẫn người khác với cái tâm nhiệt thành luôn là cách hiệu quả nhất để cả hai cùng tiến bộ.

Nếu bạn đang thực hành với ý định sau này sẽ hướng dẫn người khác, hãy chú tâm thật kỹ. Từng động tác, từng kỹ thuật, từng lời hướng dẫn đều có ý nghĩa của riêng nó. Và không có gì là ngẫu nhiên. Nếu bạn không rõ tại sao phải làm bất kì điều gì, hãy trao đổi với người hướng dẫn. Bởi trước khi hướng dẫn người khác, bạn phải thật sự làm chủ được chính mình và kỹ thuật hướng dẫn. Đừng bắt chước như một chiếc máy được phát lại. Nếu bạn không thể cảm nhận được, mọi điều bạn nói ra sẽ mất đi một nửa ý nghĩa.

Một khi đã thâm nhuần được Yoga, bạn sẽ đạt được trạng thái hòa hợp. Đó không phải một lời hứa, đó là một lời khẳng định.