

# Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

## I. AYURVEDA



Ayurveda là một hệ thống kiến thức chữa bệnh hoàn chỉnh, dựa trên khái niệm sự cân bằng thể hiện sức khỏe. Bản thân từ này có xuất xứ từ hai từ trong tiếng Phạn: Ayu (nghĩa là cuộc sống) và veda (nghĩa là tri thức).

Hệ thống kiến thức này chú trọng vào việc sống một cách tự nhiên. Nó dạy cách sống trong xã hội và trong vũ trụ mà không làm rối loạn sự cân bằng mong manh của tự nhiên. Ayurveda không chỉ nhằm vào bệnh tật và cách điều trị, mà còn là một con đường sống hoàn chỉnh mô tả các hoạt động, chế độ ăn, lối sống v.v... làm tăng tuổi thọ.

Theo các tài liệu ayurveda, cơ thể con người bao gồm 5 yếu tố tự nhiên: thiên (khoảng không), khí, hỏa, thủy và địa.

**Thiên** - là khoảng không, nhất là khoảng không của tế bào, synap và nội tạng cho phép mô thực hiện đầy đủ chức năng.

**Khí** - chi phối sự dịch chuyển trong cơ thể. Cảm giác khi ai đó chạm vào da được truyền tới não thông qua sự dịch chuyển. Các ví dụ khác gồm thở (thông qua sự dịch chuyển của cơ hoành) và sự dịch chuyển của tư duy và ham muốn.

**Hỏa** - tiêu biểu cho chất lượng của sự thay đổi và chuyển dạng. Do đó nó là yếu tố liên quan với tiêu hóa, hấp thu, đồng hóa và thân nhiệt.

**Thủy** - có nhiều dạng trong cơ thể như nước bọt, huyết tương, chất nhày và nước tiểu và cần thiết cho hoạt động của tế bào khỏe mạnh.

**Địa** - là yếu tố tạo thành những cấu trúc rắn của cơ thể (ví dụ xương, sụn, răng, da v.v...).

Giống như trong Y học cổ truyền Trung Quốc, hệ thống ayurveda xem cơ thể con người là sự thu nhỏ của thiên nhiên và do đó các yếu tố liệt kê ở trên được dùng để tạo ra cấu trúc của cơ thể.

Các khía cạnh cấu trúc sau đó được kết hợp để tạo thành ba dosha (tiếng Phạn dùng để chỉ "những lực xáo trộn") chịu trách nhiệm về những khía cạnh chức năng của cơ thể. Ba dosha là sự phối hợp của từng hai yếu tố một và được dùng để xác định cấu tạo cơ bản của con người và các yếu tố góp phần/gây hại cho sự hài hòa của cơ thể.

### I. CÁC DOSHAS



#### 1. Vata

Vata là phối hợp của các yếu tố khí và thiên (khoảng không), với khí là lực chiếm ưu thế. Chức năng của nó trong cơ thể (giống như trong thiên nhiên) là tạo ra sự dịch chuyển và do đó tham gia trong các quá trình sau: phản xạ và chức năng vận động,

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

thở, tuần hoàn máu và chất dinh dưỡng, truyền kích thích cảm giác, bài tiết, sự dịch chuyển của tư duy và gợi nhớ hồi ức.

Các tính chất được biểu hiện bằng Vata là: khô, nhẹ, lạnh, se, trong, linh lợi và phân tán.

### **Biểu hiện vật lý của Vata là:**

Vóc dáng: Thân hình nhẹ nhõm, ít mỡ, phát triển cơ ít, có thể rất cao hoặc rất thấp

Da: khô, lạnh khi sờ (nghĩa là bàn tay hoặc bàn chân lạnh - tuần hoàn kém), sắc da trung bình/sẫm

Tóc: khô, thô, sẫm màu, quăn

Mắt: hẹp hoặc nhỏ, nâu, xám hoặc xanh xám với ánh mờ đục

Miệng: nhỏ với môi mỏng, hẹp

### **Tính khí Vata là:**

Tinh thần: căng thẳng, lo âu, tâm trạng thất thường, thiếu tự tin, học nhanh nhưng không nhớ lâu, sáng tạo.

Thể chất: dễ bị táo bón (do tính chất khô), sự ngon miệng thay đổi thất thường, ngủ không sâu.

Sinh lực: rất hiếu động và linh hoạt nhưng sức chịu đựng kém, sự tích cực diễn ra theo từng đợt

### **Các phương thuốc điều trị thừa Vata:**

Tập luyện: thường xuyên nhưng động tác nhẹ nhàng.

Thức ăn: ấm, ít gia vị, ẩm, giàu dinh dưỡng nhưng nấu chín kỹ.

Vị: ngọt, chua, mặn.



## **2. Pitta**

Pitta là phối hợp yếu tố thủy và yếu tố hỏa, với hỏa chiếm ưu thế. Như vậy, đây là lửa cung cấp năng lượng cho chuyển hóa và nhận thức về trải nghiệm tinh thần. Do đó Pitta bao gồm những quá trình sau: tiêu hóa, hấp thu và đồng hóa thức ăn, tạo ra cảm giác đói hoặc khát, nhận thức và quá trình suy luận của tư tưởng và lý thuyết, cảm giác, thị giác (bao gồm ánh sáng trong mắt), đóng vai trò lò sưởi trong cơ thể - điều hòa nhiệt độ.

Những tính chất được biểu hiện bởi Pitta là: nóng, sáng, lỏng, chua, sắc và trơn.

### **Biểu hiện vật lý của Pitta là:**

Vóc dáng: tầm vóc trung bình và phát triển cơ tốt

Da: sáng, ấm, nhờn (có thể dễ có vết), tàn nhang, có khuynh hướng phát ban hoặc đỏ.

Tóc: mảnh, mềm, sáng màu, thẳng

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

Mắt: kích thước trung bình, màu xanh sáng, rục rờ, nâu nhạt/nâu lục nhạt

Miệng: kích thước trung bình với môi trung bình

### **Tính khí Pitta là:**

Tinh thần: có tổ chức, bị lôi cuốn, dễ kích động, nhân ái và có trí nhớ tốt, ganh đua, có nét tính cách chỉ huy hoặc chi phối, thích vai trò lãnh đạo

Thể chất: ăn uống rất ngon miệng, bài tiết đều đặn và tiêu hóa nhanh, ngủ nói chung là tốt

Sinh lực: Thích hoạt động thể lực, có thể lực vừa phải với sức chịu đựng trung bình

### **Các phương thuốc điều trị thừa Pitta**

Tập luyện: vừa phải, không ganh đua

Thức ăn: lạnh đến ấm, ít gia vị

Vị: ngọt, đắng, se



## **3. Kapha**

Kapha là sự phối hợp của các yếu tố nước và đất với nước là yếu tố chủ yếu. Kapha cung cấp chất liệu và sự hỗ trợ cho cơ thể và đóng vai trò là nền tảng cho Vata và Pitta. Kapha bao gồm các chức năng sau trong cơ thể: bôi trơn (khớp), bài tiết, cấu trúc tế bào, ổn định tinh thần, phân bố nhiệt.

Những tính chất được biểu hiện bởi Kapha là: nặng, đặc, mát, chậm, lỏng, tĩnh và trơn tru.

### **Biểu hiện vật lý của Kapha là:**

- Vóc dáng: người to, phát triển cơ tốt, dễ béo do chuyển hóa và tiêu hóa chậm
- Da: lạnh, ẩm, mịn màng, xanh xao, nhờn
- Tóc: dày, gợn sóng, sáng bóng
- Mắt: to, quầng rử, nâu
- Miệng: miệng rộng với môi dày

### **Tính khí Kapha là:**

- Tinh thần: thoải mái, giàu lòng trắc ẩn, chậm chạp, học lâu nhưng nhớ dai
- Thể chất: ăn rất ngon miệng, tiêu hóa chậm, có thể nói và đi chậm, ngủ sâu
- Sinh lực: sức chịu đựng tốt và năng lượng ổn định, thường không thích những hoạt động tiêu hao nhiều năng lượng như chạy và thể dục nhịp điệu

### **Những phương cách điều trị thừa Kapha**

- Tập luyện: đều đặn, mạnh
- Thức ăn: ấm, khô, nhẹ, nhiều gia vị
- Vị: hăng, đắng, se

Cần rất lưu ý là các tính chất của Vata, Pitta và Kapha biểu hiện ở tất cả mọi người, và phải cùng tồn tại vì chúng chi phối các cơ quan, các quá trình và những chức năng cơ thể khác nhau.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

Tuy nhiên, một dosha thường chiếm ưu thế và mô tả đúng nhất dáng vẻ, hành vi, thái độ và cảm xúc cơ bản của mỗi người. Để xác định dosha cơ bản của bạn, hãy trả lời phần vấn đáp về dosha và học cách cân bằng tình trạng thể chất và tinh thần để đạt được sức khỏe và sự hài hòa trong cuộc sống.

### 4. Vấn đáp về dosha

Thực hiện vấn đáp về dosha, hãy chọn câu trả lời cho từng câu hỏi dưới đây sao cho đúng với bạn nhất. Khi đã hoàn thành tất cả các câu hỏi, hãy cộng từng cột để xác định phần nào được đánh dấu nhiều nhất. Đó sẽ là dosha chủ yếu của bạn.

#### ***Đặc điểm thân thể***

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Khung người</b>	mảnh dẻ	trung bình	to lớn
<b>Móng tay</b>	mỏng, dễ gãy	hồng, mềm mại	rộng, dày, trắng
<b>Mạch lúc nghỉ ngơi</b>	80-100	70-80	60-70
<b>Trọng lượng</b>	trọng lượng thấp, gầy	trung bình/vạm vỡ	dễ tăng cân
<b>Đại tiện</b>	ít, cứng, nhiều hơi	phân lỏng, rát	trung bình/rắn
<b>Kích thước trán</b>	nhỏ	trung bình	rộng
<b>Sự ngon miệng</b>	hay thay đổi	ăn rất ngon miệng	không thay đổi hoặc ít
<b>Mắt</b>	nhỏ, hay đảo	hơi đỏ/nhìn tập trung	to/trắng
<b>Giọng nói</b>	nhỏ hoặc yếu	cao hoặc chói	chậm hoặc thì thầm
<b>Môi</b>	nứt/mỏng/khô	trung bình hoặc mềm mại	lớn hoặc mịn màng
<b>Điều gì làm bạn khó chịu?</b>	lạnh và khô	nóng và trắng	lạnh và ẩm

#### ***Đặc điểm tinh thần***

	<b>Vata</b>	<b>Pitta</b>	<b>Kapha</b>
<b>Tính khí</b>	căng thẳng/lo sợ	dễ kích thích/nôn nóng	dễ tính
<b>Nói năng</b>	nhanh/ba hoa	vừa phải/hay tranh luận	chậm/ít nói
<b>Ngủ</b>	tỉnh	trung bình	say
<b>Thói quen</b>	du lịch/thiên nhiên	thể thao/hoạt động chính trị	nước/hoa
<b>Trí nhớ</b>	nhanh/ngắn	sắc bén/rõ ràng	chậm/lâu quên
<b>Lòng tin</b>	cực đoan/thay đổi	nhà lãnh đạo/có mục tiêu	trung thành/kiên định

<b>Giấc mơ</b>	bay bổng hoặc lo âu	giao chiến/đầy màu sắc	ít/lãng mạn
<b>Cảm xúc</b>	hăng hái/lo âu	sôi nổi/giận dữ	bình tĩnh/gắn bó

### 5. Liệu pháp phân cực

Liệu pháp phân cực là một hệ thống chữa bệnh do bác sĩ Randolph Stone triển khai hơn 50 năm qua. Nó dựa trên niềm tin của bác sĩ Stone về dòng năng lượng tự do bên trong cơ thể chịu trách nhiệm về toàn bộ sức khỏe và hạnh phúc của từng người. Liệu pháp này dựa trên các nguyên lý Ayurveda, và hoạt động dựa trên khái niệm năng lượng đi vào cơ thể vào tạo nên hình xoắn ốc kép. Mỗi điểm mà hình xoắn ốc đi qua gọi là Chakra (tâm xoáy của năng lượng), và mang một tính chất yếu tố khác nhau:

- Thiên; từ họng tới giữa cột sống cổ
- Khí; giữa cột sống ngực
- Hỏa; giữa cột sống lưng, ngay dưới đám rối thái dương
- Thủy; đường nối thắt lưng-cùng, eo lưng
- Địa; gần móm xương cụt, ngay sau trực tràng

4 khía cạnh của liệu pháp phân cực là hoạt động cơ thể để điều trị sử dụng 3 mức độ tiếp xúc, tạo dựng sức khỏe và/hoặc chế độ ăn thanh khiết, nhận thức, cũng như các bài tập kéo duỗi phân cực nhẹ nhàng.

Liệu pháp phân cực có thể điều trị những bệnh nào?

Liệu pháp phân cực khuyến khích sức khỏe tốt thông qua dòng năng lượng tự do trong cơ thể, và không được triển khai để điều trị các bệnh cụ thể. Tuy nhiên kỹ thuật này giúp làm dịu và thư giãn cơ thể, do đó có thể có ích cho điều trị :

- dị ứng
- đau lưng
- các rối loạn hô hấp
- đau nửa đầu
- đau đầu
- các bệnh tim mạch
- rối loạn tiêu hóa
- các vấn đề về cảm xúc và tinh thần
- stress và bệnh do stress

### 6. Liệu pháp hương liệu

#### **Khái niệm**

Ngày càng nhiều những người quay lại với lối sống chính thể luận thừa, nhận ra tầm quan trọng của việc kết hợp giữa trí não, thể xác và linh hồn để đạt được sức khỏe tối ưu.

Nổi tiếng với hàng nghìn năm tuổi, và đã được sử dụng ở hầu như tất cả các nền văn minh trên thế giới, liệu pháp hương liệu là một cách thức chữa trị chính thể luận có thể được thực hành dễ dàng trong cuộc sống hằng ngày.

### ***Cơ chế tác dụng***

Liệu pháp hương liệu là thuật sử dụng tinh dầu thơm của cây cỏ để điều trị bệnh tinh thần và thể xác. Hương thơm của tinh dầu có thể dẫn tới hàng loạt đáp ứng khác nhau nhờ kích thích các cơ quan khứu giác, có liên quan tới những não vùng kiểm soát cảm xúc.

Hàng loạt các phản ứng hóa học, được khởi đầu bằng kích thích này, sau đó sẽ diễn ra, đem lại sự thay đổi về thể chất và cảm xúc trong cơ thể.

Thông tin chi tiết hơn về tinh dầu và đặc tính sử dụng, xin tham khảo trang tiếp theo.

### ***Tinh dầu***

Tinh dầu là cơ sở của liệu pháp hương liệu, và có thể được dùng theo nhiều cách và phối hợp khác nhau để tạo ra tác dụng mong muốn.

Phương pháp sử dụng phổ biến nhất bao gồm xoa bóp tinh dầu lên da, cho vào nước, đốt nóng tinh dầu, hoặc sử dụng trong bấm huyệt.

Cho dù chọn biện pháp hoặc tinh dầu nào, yếu tố quan trọng nhất là tác động của hương thơm lên bạn. Toàn bộ nguyên lý của liệu pháp hương liệu là mang đến trải nghiệm dễ chịu, và nếu bạn không nhận thức được một mùi hương cụ thể, thì việc điều trị sẽ không mang lại lợi ích. Điều may mắn là thường có nhiều loại tinh dầu để dùng cho nhiều mục đích, cho phép bạn có thể lựa chọn loại bạn ưa thích.

### ***Hướng dẫn về tinh dầu***

**Khuynh diệp:** có tác dụng cân bằng và kích thích, với hương thơm gỗ, long não.

Chỉ định sử dụng gồm: bệnh hen, viêm phế quản, cúm, đau cơ, bệnh phổi, thấp khớp, viêm xoang và đau họng.

Sử dụng thận trọng trong trường hợp bị động kinh hoặc tăng huyết áp. Không uống vì dầu khuynh diệp có thể gây chết người.

**Mỏ hạc:** có tác dụng an thần và làm lành vết thương, với hương hoa thơm dịu.

Chỉ định sử dụng: gồm bệnh đau dây thần kinh, viêm amidan, chứng viêm, tuần hoàn kém, bỏng, chàm và thấp khớp.

Thận trọng khi sử dụng vì đặc tính khử trùng, kháng nấm của mỏ hạc có thể gây kích ứng da nhạy cảm. Đặc tính chống co thắt của nó cũng đồng nghĩa với việc không nên sử dụng trong khi mang thai.

**Bưởi chùm** có tác dụng làm tỉnh táo và vì vậy hữu ích với nhiều loại rối loạn tâm thần.

Chỉ định sử dụng: bao gồm bệnh trầm cảm, lo âu, vấn đề tiêu hóa và ứ nước.

Thận trọng khi sử dụng vì dầu bưởi chùm có tác dụng gây độc khi gặp ánh sáng, và không nên sử dụng trước khi phơi nắng hoặc tắm đèn.

**Oải hương** có tác dụng an thần và làm lành vết thương, với mùi hương cây cỏ. Oải hương có mùi hương nhẹ nhưng rất có hiệu quả, và có lẽ là thông dụng nhất trong số tất cả những tinh dầu.

Chỉ định sử dụng: gồm cảm lạnh, cúm, đau đầu, căng thẳng, lo âu, các bệnh da như bỏng, da dầu, trứng cá, mất ngủ, thấp khớp, viêm phế quản và viêm xoang.

Thận trọng khi sử dụng dầu oải hương khi mang thai, hoặc trong trường hợp có huyết áp thấp.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

**Cỏ chanh:** có mùi chanh, tươi mát và có tác dụng trấn tĩnh cơ thể.

Chỉ định sử dụng: gồm bệnh trứng cá, da dầu, đau cơ, ra nhiều mồ hôi, và stress.

Thận trọng: trong trường hợp da mẫn cảm.

**Hoắc hương:** có tác động êm dịu, và mùi hương gỗ, ngọt ngào.

Chỉ định sử dụng: gồm rối loạn liên quan tới lo âu, các bệnh da như trứng cá và da nứt nẻ. Hoắc hương cũng có thể có tác dụng trong điều trị ứ nước và viêm mô tế bào.

**Bạc hà:** có tác dụng kích thích và mùi hương bạc hà mạnh.

Chỉ định sử dụng: gồm bệnh hen, viêm phế quản, viêm xoang, đau nửa đầu, đau cơ và khớp cũng như chứng khó tiêu hoá và đau bụng.

Thận trọng: trong trường hợp da nhạy cảm.

**Hương thảo:** tác dụng phục hồi và có mùi hương gỗ, tươi mát.

Chỉ định sử dụng: gồm cảm lạnh, cúm, rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, bệnh gút, các vấn đề về gan/mật, cũng như các bệnh da như bỏng và vết thương nhẹ.

Cần thận trọng vì tác dụng kích thích của hương thảo có thể gây vấn đề nếu bạn bị động kinh, bị tăng huyết áp hoặc mang thai.

**Quýt:** tác dụng trấn tĩnh và mùi hương trái cây ngọt ngào.

Chỉ định sử dụng: gồm lo âu, mất ngủ, đau cơ, vấn đề tiêu hóa, lão hoá da.

Thận trọng: quýt cũng có tác dụng độc khi gặp ánh sáng, và không nên sử dụng trước khi tiếp xúc với mặt trời hoặc nằm phơi nắng.

**Ngọc lan tây:** tác dụng an thần đối với cơ thể, và hương hoa thơm ngát.

Chỉ định sử dụng: gồm điều trị lo âu, nhiễm trùng đường ruột, và stress. Nó cũng có tác dụng cân bằng hormon.

Cần thận trọng vì mùi hương ngát của ngọc lan tây có thể gây đau đầu, và gây kích ứng da nhạy cảm hoặc bệnh viêm da.

### **Hướng dẫn sử dụng**

*Khi sử dụng tinh dầu, nên:*

- Thu thập thông tin về tinh dầu trước khi sử dụng
- Trộn tinh dầu với một loại dầu "vận chuyển" trước khi dùng để xoa bóp. Tinh dầu có nồng độ cao và có thể gây kích ứng da nếu chúng không được trộn với dầu "vận chuyển" như dầu quả hạnh, dầu oliu, hoặc dầu hướng dương.
- Sử dụng lượng nhỏ. Trong xoa bóp, nên trộn khoảng 30ml dầu "vận chuyển" với 12-15 giọt tinh dầu.
- Đối với da nhạy cảm, hoặc trẻ em dưới 12 tuổi, sử dụng khoảng 60ml dầu "vận chuyển", và 12 giọt tinh dầu. Với trẻ em, hoặc tỳ da nhạy cảm, tốt nhất là thử test áp da trước khi sử dụng tinh dầu.
- Khi dùng phối hợp với dầu "vận chuyển", chỉ nên trộn một lượng để dùng trong thời gian khá ngắn. Khi được bảo quản thích hợp ở nơi tối, lạnh, tinh dầu vẫn giữ được tác dụng trong nhiều năm. Tuy nhiên, khi phối hợp với chất "vận chuyển", tinh dầu sẽ bị thoái hóa trong 3 tháng.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

- Khi sử dụng để tắm, nên sử dụng 12-12 giọt tinh dầu. Nhiệt độ nước cần đủ nóng để đảm bảo hỗn hợp tinh dầu tan đều trong nước, vì vậy tạo ra tác dụng thông qua cả tiếp xúc trực tiếp với da và hít thở hơi nước có từ tinh dầu.
- Chỉ mua loại tinh dầu có chất lượng cao. Tinh dầu tổng hợp không có tác dụng chữa bệnh của các sản phẩm tự nhiên.
- Hỏi ý kiến thầy thuốc về liệu pháp xoa bóp bằng dầu thơm nếu bạn đang mang thai, cho con bú hoặc có bệnh tật.

*Khi sử dụng tinh dầu, không nên:*

- Uống bất kỳ loại tinh dầu nào nếu không có lời khuyên của thầy thuốc
- Chứa tinh dầu trong chai lọ bằng nhựa.
- Sử dụng tinh dầu cam quýt trước khi tắm nắng hoặc tắm đèn, vì chúng gây độc khi gặp ánh sáng.
- Dùng phương pháp xông hơi nếu bạn bị hen.

## II. YOGA

### 1. Khái niệm cơ bản

Yoga như chúng ta biết ngày nay được tập luyện để cải thiện sức khỏe nói chung. Nó từ đạo Hindu, cách đây gần 5000 năm. Từ yoga có nguồn gốc từ tiếng Phạn là yuj , có nghĩa là "hợp nhất lại" hoặc "kết nối lại", còn một nghĩa khác có liên quan là "đặt trọng tâm vào" hoặc "sử dụng". Trong thuật ngữ triết học thì sự hợp nhất giữa cá nhân jivatma và vũ trụ paramatma chính là yoga. Sự hợp nhất xuất hiện trong một trạng thái hoàn hảo và tinh khiết của ý thức, mà trong đó không hề có chỗ đứng cho "cái tôi". Trạng thái này sẽ là trạng thái hợp nhất giữa thể xác và tinh thần, và giữa tinh thần và "cái tôi". "Sự hợp nhất", yoga nhằm mục đích đưa người tập tới gần đấng chí tôn.

Phần lớn mọi người đều biết rằng thực hành yoga sẽ làm cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai và yoga cải thiện chức năng hoạt động của các hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hoá, nội tiết. Đồng thời yoga cũng đem lại sự ổn định và sáng suốt cho ý chí của bạn. Nhưng đó mới chỉ là bước khởi đầu trong cuộc hành trình đi tới *samadhi*, hay còn gọi là sự tự ngộ ra bản ngã của mình. Đây chính là mục đích cuối cùng của yoga.

Mục tiêu của yoga là làm dịu đi sự náo loạn của các xúc cảm và các suy nghĩ mâu thuẫn. Ý chí, trong khi chịu trách nhiệm về các suy tư và những thôi thúc của chúng ta, lại luôn có khuynh hướng ích kỷ. Đây cũng chính là cội nguồn của những định kiến, thiên vị, gây ra các nỗi đau và phiền muộn cho cuộc sống đời thường của chúng ta. Chỉ có yoga mới xoá bỏ được những nỗi đau khổ này và rèn luyện tinh thần, cảm xúc, trí tuệ và lý trí của chúng ta.

Các bài tập hiện nay mà chúng ta gọi đơn giản là "yoga" thực ra là yoga "hatha". Dạng yoga này nhằm chuẩn bị cho cơ thể để theo đuổi sự hòa hợp với thần thánh, đồng thời nâng nhận thức sáng tạo của người tập lên một mức cao hơn. Có ba phương pháp rèn luyện góp phần tìm kiếm sự hòa hợp:

#### **Thở**

Người ta cho rằng lực của sự sống, hay "prana" đi vào cơ thể qua hơi thở. Vì thế, thở nhanh, nông hạn chế lực của sự sống. Hatha yoga tập trung vào thở chậm, sâu, có



## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

kiểm soát (pranayama) để phân tán năng lượng từ lực của sự sống đi khắp cơ thể, kết quả là cảm giác thanh thản.

### **Tư thế**

Có nhiều tư thế yoga khác nhau (asanas) được thực hiện. Một số kéo giãn và làm cơ chắc khỏe, một số cải thiện tư thế và hệ thống xương khớp, trong khi những động tác khác nhằm đè ép và thư giãn các cơ quan và dây thần kinh. Tuy một số tư thế có thể khó lúc đầu, song với sự tập luyện chúng sẽ dễ thực hiện hơn. Nói chung, mục đích chính của các tư thế là phát triển cơ thể thành ngôi nhà xứng đáng cho tâm hồn.

### **Thiền**

Thiền tập trung vào trí óc và thư giãn cơ thể, tăng cường các phương pháp rèn luyện của hatha yoga và tiến tới trạng thái trí óc yên tĩnh và thanh thản.

## **2. Yoga có thể điều trị gì?**

Mặc dù sử dụng các bài tập thể lực, yoga có liên quan chặt chẽ nhất với các liệu pháp trí óc - cơ thể. Yoga mang lại nhiều lợi ích sức khỏe rõ rệt. Nó làm tăng hiệu suất của tim, và làm chậm nhịp thở, cải thiện thể lực, hạ huyết áp, giúp thư giãn, giảm stress và làm dịu lo âu.

Yoga cũng cải thiện sự phối hợp động tác, tư thế, sự mềm dẻo, tâm vận động, sự tập trung, giấc ngủ và tiêu hóa. Nó có thể được áp dụng như một liệu pháp bổ sung cho những bệnh khác nhau như ung thư, đái tháo đường, viêm khớp, hen, đau nửa đầu và giúp cai thuốc lá.

Tuy yoga có thể góp phần đáng kể làm giảm các triệu chứng đau, giúp thư giãn và tạo ra cảm giác khỏe khoắn, song trước tiên nên hỏi ý kiến thầy thuốc nếu:

- Bạn mới bị chấn thương hoặc phẫu thuật.
- Bạn bị viêm khớp, trật đĩa đệm, bệnh tim, hoặc huyết áp cao.
- Bạn mang thai (có thể có lớp học đặc biệt với những tư thế đã được sửa đổi).

## **Astaunga Yoga: Tám bước đạt tới sự hoàn thiện**



Mục tiêu của Yoga là đạt tới hạnh phúc hoàn hảo và phương pháp đạt tới mục tiêu đó nằm ở sự phát triển toàn diện của cơ thể và tâm trí. Mặc dù cơ thể và tâm trí có thể được hoàn thiện dần dần qua các phương pháp tự nhiên, nhưng cũng có phương pháp được xây dựng để phát triển cá nhân nhanh hơn.

Có tám phần của phương pháp này, và do mục tiêu của phương pháp là hợp nhất (yoga) với Ý thức Vũ trụ nên nó cũng được gọi là Astaunga Yoga, hay yoga tám bước.

**Hai bước đầu tiên là thực hành Yama và Niyama**, hay các nguyên tắc đạo đức hướng dẫn sự phát triển của con người. Sự cần thiết của đạo đức ở đây là ở chỗ nhờ kiểm soát hành vi, chúng ta có thể đạt tới trạng thái sống cao hơn. Vấn đề không phải là chỉ đơn thuần theo một nguyên tắc nào đó chỉ vì đó là một nguyên tắc. Đúng hơn, mục tiêu là để đạt tới sự hoàn thiện của tâm trí. Khi tâm trí đã hoàn thiện thì không còn vấn đề "các nguyên tắc" bởi vì lúc đó ý muốn làm điều gì tổn hại đến bản

thân hoặc người khác không còn tồn tại trong tâm trí nữa – đó là trạng thái cân bằng hoàn hảo. Yama có nghĩa là “cái kiểm soát”, và việc thực hành Yama có nghĩa là kiểm soát các hành vi liên quan đến ngoại giới. Trong cuốn sách Hướng dẫn hành vi con người, Shrii Shrii Anandamurti đã giải thích rõ ràng các khía cạnh khác nhau của Yama và Niyama, một cách giải thích rất rõ ràng và cũng thực tế cho con người của thế kỷ 21.

**Bước thứ ba của Astaunga Yoga là Asana.** Một asana là một tư thế được giữ cố định một cách thoải mái. Đây là phần nổi tiếng nhất của yoga, nhưng nó cũng thường bị hiểu sai. Asana không phải là các bài tập thông thường như thể dục. Asana là những bài tập đặc biệt có hiệu quả cụ thể lên các tuyến nội tiết, các khớp, cơ bắp, dây chằng và dây thần kinh.

Khía cạnh quan trọng nhất của asana là tác động lên các tuyến nội tiết, nơi tiết xuất hóc môn trực tiếp vào máu. Các tuyến nội tiết bao gồm tuyến tụy, tuyến ức, tuyến giáp trạng, tuyến cận giáp trạng, tuyến thượng thận và tuyến sinh dục (tinh hoàn và buồng trứng). Nếu một trong các tuyến trên tiết xuất quá ít hoặc quá nhiều thì cơ thể sẽ có vấn đề.

Bên cạnh việc mang lại sức khỏe thể chất, các asana có một ảnh hưởng quan trọng đối với tâm trí. Khi hoạt động của các tuyến được cân bằng, điều này giúp cho sự cân bằng của tâm trí. Cũng nhờ làm mạnh lên các trung tâm thần kinh các asana giúp kiểm soát các khuynh hướng tâm trí (vrittis) ở các trung tâm này. Có năm mươi các khuynh hướng tâm trí được phân bố ở sáu luân xa thấp của cơ thể.

**Phần thứ tư của Astaunga Yoga là Pranayama** hay kiểm soát năng lượng sức sống. Pranayama cũng là phần luyện tập nổi tiếng của yoga nhưng nguyên tắc của cách luyện tập này thường không được giải thích rõ.

Yoga định nghĩa cuộc sống như trạng thái tồn tại song song của sóng thể chất và tâm trí trong quan hệ với năng lượng sức sống. Các năng lượng sức sống này gọi là các vayu hay “khí”. Có mười loại khí vayu trong cơ thể con người, chúng chịu trách nhiệm về các hoạt động chuyển động bao gồm thở, lưu thông máu, bài tiết, vận động tứ chi v.v... Điểm kiểm soát của tất cả các khí vayu này là một cơ quan gọi là Pranendriya. (Pranendriya, giống như các luân xa, không phải là một cơ quan giải phẫu). Cơ quan Pranendriya này cũng có chức năng nối các giác quan với một điểm trên não. Pranendriya nằm ở giữa ngực và nó đập theo nhịp hô hấp.

Trong pranayama có một quá trình đặc biệt điều chỉnh hơi thở để nhịp của Pranendriya dừng lại và tâm trí trở nên yên tĩnh. Điều này giúp cho thiền định rất nhiều. Pranayama cũng điều chỉnh lại sự cân bằng của năng lượng sức sống trong cơ thể. Luyện tập Pranayama là một bài tập phức tạp và có thể nguy hiểm nếu không được chỉ dạy và hướng dẫn bởi một người thầy có khả năng.

**Bước thứ năm của Astaunga Yoga là Pratyahara** có nghĩa là rút tâm trí khỏi sự gắn bó với các đối tượng bên ngoài. Trong thiền định yoga, đó là quá trình người tập thiền thu rút tâm trí về một điểm trước khi nhắc câu chú mantra.

**Phần thứ sáu của Astaunga Yoga là Dharana.** Dharana có nghĩa là tập trung tâm trí vào một điểm cụ thể. Trong bài thiền cơ bản, người tập đưa tâm trí tới một luân xa nhất định, đó là hạt nhân tâm trí và tâm linh của người đó. Điểm này (gọi là Ista Cakra) khác nhau ở từng người và do người thầy dạy thiền chỉ dẫn khi khai tâm. Khi tâm trí được tập trung vào điểm đó, quá trình niệm câu chú mantra bắt đầu. Khi mất tập trung, người tập phải lặp lại quá trình đưa tâm trí trở về điểm tập trung đó. Việc luyện tập mang tâm trí đến một điểm tập trung là một dạng của Dharana.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

Khi một người thành thạo kỹ năng Dharana, người đó có thể học ***bước thứ bảy của Astaunga Yoga là Dhyana***. Trong quá trình này, trước hết tâm trí được mang đến một luân xa cụ thể, sau đó được hướng theo một luồng chảy liên tục tới Ý thức Tối cao. Luồng chảy này tiếp tục tới khi tâm trí hoàn toàn bị thu hút vào Ý thức Tối cao. Quá trình này phức tạp và chỉ được dạy khi người tập đã luyện tất cả các bước trước đó, đặc biệt là Dharana.

Dhyana giúp hoàn thiện lớp tâm trí tinh vi nhất và dẫn người tập tới ***bước cuối cùng của Astaunga Yoga là samadhi***.

Samadhi không giống bảy bước nêu trên bởi nó không phải là một bài tập mà đúng hơn là kết quả của các phần khác của Astaunga Yoga. Đó là thu hút tâm trí vào Ý thức Tối cao. Có hai dạng samadhi, nirvikalpa và savikalpa. Savikalpa là trạng thái nhập định chưa hoàn toàn. Trong savikalpa samadhi người tập cảm thấy "Tôi là Ý thức Tối cao", nhưng trong nirvikalpa samadhi không còn cảm giác cái "Tôi" nữa. Ý thức cá nhân hoàn toàn hoà nhập với Ý thức Vũ trụ.

Những ai kinh nghiệm trạng thái này không thể giải thích hoặc miêu tả được nó bởi vì nó diễn ra khi tâm trí ngưng hoạt động. Cách duy nhất mà họ có thể biết được họ đã kinh nghiệm trạng thái này là sau khi tâm trí thoát khỏi trạng thái nhập định. Khi đó họ kinh nghiệm các sóng của hạnh phúc tốt cùng và có thể biết rằng họ đã trải qua trạng thái nirvikalpa samadhi. Việc đạt tới trạng thái samadhi là kết quả của nhiều năm luyện tập trong kiếp này, hoặc kiếp trước hoặc nhờ ân huệ của người Thầy. Nó là đỉnh cao của hàng triệu năm tiến hoá từ những dạng sống thấp hơn cho tới kiếp người và cuối cùng là hoà nhập với Cội nguồn của tất cả hiện hữu.

### Các qui tắc cho việc tập asana

1. Nên tắm hoặc tắm sơ (rửa mặt mũi, chân tay) trước khi tập asana.
2. Không tập asana ở ngoài trời bởi điều đó có thể khiến cơ thể phải hứng gió đột ngột và do vậy có thể cảm lạnh. Khi tập asana ở trong nhà, phải chú ý mở cửa sổ để không khí thông thoáng.
3. Không để khói bụi bay vào phòng. Càng ít khói bụi càng tốt.
4. Nam nữ nên mặc đồ lót vừa vặn khi tập.
5. Nên tập asana trên một tấm thảm hoặc chiếu. Không nên tập asana trên nền đất trống bởi như vậy có thể bị cảm lạnh và những chất do cơ thể tiết xuất ra khi tập asana có thể bị phá huỷ.
6. Chỉ tập asana khi lỗ mũi trái hoặc cả hai lỗ mũi đều thông: không tập asana khi hơi thở chỉ qua lỗ mũi phải.
7. Nên ăn thức ăn tinh khiết (xem phần chế độ ăn uống).
8. Không cắt lông ở các khớp trên cơ thể.
9. Móng tay, móng chân phải được cắt ngắn.
10. Không tập asana khi bụng đầy. Chỉ tập asana từ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng sau bữa ăn.
11. Sau khi tập asana phải xoa bóp kỹ chân, tay, và toàn bộ cơ thể, đặc biệt là các khớp.
12. Sau khi xoa bóp, nằm nguyên ở tư thế xác chết shavasana tối thiểu hai phút.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

13. Sau khi thư giãn ở tư thế xác chết, không tiếp xúc ngay với nước trong vòng tối thiểu là 10 phút.
14. Sau khi tập asana, nên đi bộ ở nơi yên tĩnh một lúc.
15. Nếu phải đi ra ngoài sau khi tập asana khi nhiệt độ cơ thể chưa hạ xuống mức bình thường, hoặc nếu nhiệt độ trong phòng khác với nhiệt độ bên ngoài cần mặc quần áo cẩn thận khi ra ngoài. Nếu có thể, hãy hít sâu vào khi ở trong phòng và thở ra khi đi ra ngoài. Làm như vậy sẽ tránh được cảm lạnh.
16. Người tập asana có thể tập các môn thể thao khác, nhưng chỉ không nên tập ngay sau các asana.
17. Nếu bạn bị đau (cảm cúm...) không nên tập asana.
18. Trong thời kỳ kinh nguyệt, mang thai hoặc trong vòng một tháng sau khi sinh, phụ nữ không nên luyện tập asana cũng như các bài tập khác.

### ASANA – TƯ THẾ YOGA



Asana hay tư thế yoga theo nghĩa đen có nghĩa là một tư thế được giữ cố định một cách thoải mái, đồng thời nó cũng bao gồm những chuyển động chậm rãi và uyển chuyển. Khi luyện tập, cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi hiệu quả nhất, hơi thở sâu đi kèm sẽ mang nhiều ôxi hơn đến cho máu.

Thông qua các bài tập asana, năng lượng được tích tụ và cơ thể được hồi phục. Các asana đem lại lợi ích cho tất cả các hệ thống trong cơ thể. Các động tác vận uốn trong các bài tập tạo áp lực lên các tuyến nội tiết, giúp chúng hoạt động cân bằng hơn. Kết quả là toàn bộ chức năng của cơ thể, bao gồm các quá trình sinh trưởng, tiêu hoá, hồi phục và đào thải, được vận hành tốt hơn. Thêm vào đó, do việc tiết xuất hóc môn có ảnh hưởng đến cảm xúc, các asana qua việc làm cân bằng việc tiết xuất này dần dần sẽ giúp chúng ta kiểm soát các xáo trộn cảm xúc. Do vậy các asana giúp tâm trí thoát khỏi các ảnh hưởng tiêu cực và đạt tới sự bình yên. Các asana còn nhiều ích lợi khác: chúng làm thư giãn và mạnh lên hệ cơ bắp và thần kinh, kích thích tuần hoàn máu, mềm các khớp, kéo căng các dây chằng, cải thiện hệ tiêu hoá và xoa bóp nội tạng.

Để có một cuộc sống cân bằng, con người cần phát triển trên cả ba khía cạnh: thể chất, tâm trí và tâm linh. Thiền định giúp ta yên tĩnh, kiểm soát tâm trí và nâng cao tinh thần; các asana và chế độ ăn uống phù hợp làm thanh lọc cơ thể khiến cơ thể phát triển theo kịp với sự phát triển của tâm trí. Nhờ các kỷ luật của asana, người tập dần dần học được cách giữ cơ thể và tâm trí luôn sẵn sàng trong mọi tình huống. Một cơ thể hoạt động hoàn hảo và một tâm trí được giải thoát khỏi những xáo trộn cảm xúc là mục tiêu của các asana.

***Asana là điệu nhảy trong âm nhạc của hơi thở. Hãy lắng nghe cơ thể chuyển động. Hãy làm chậm chậm và chú ý vào bản thân. Hãy thở sâu, thư giãn và tận hưởng!***

#### **Hãy ghi nhớ khi luyện tập asana:**

Các tư thế yoga giúp củng cố hệ nội tiết và cũng giúp kiểm soát các cảm xúc thông qua tập trung và thư giãn.

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

Khả năng ở trạng thái thăng bằng thư giãn đem lại một hiệu quả tâm lí quan trọng. Người tập yoga, thông qua rèn luyện, dần dần biết cách giữ thăng bằng tâm lí trong các hoàn cảnh khác nhau.

Không cần thiết phải tập một chuỗi các asana phức tạp. Tùy theo nhu cầu của cơ thể, chúng ta có thể chỉ cần tập vài tư thế mỗi ngày. Do chúng ta có những mất cân bằng và nhu cầu khác nhau, mỗi người cần tập các asana riêng. Việc luyện tập một tư thế nhất định có thể kích thích một tuyến nào đó đã ở trạng thái rất hoạt động rồi, hoặc gây hại theo những cách tinh vi khác. Asana, cũng như các kỹ thuật yoga khác, là một phần trong một hệ thống rèn luyện thể lực và tâm trí hài hoà, một bước đi trên một con đường dài, do vậy cần có sự hướng dẫn của một người thầy chân chính.

Việc tập asana cần kết thúc bằng xoa bóp và thư giãn vài phút.

### **Thế Yoga (Yoga Mudra)**

Ngồi trong tư thế Bhojanasana (xếp bằng, hai chân chéo lại, cạnh bàn chân chạm xuống sàn nhà) . Đưa tay phải ra sau lưng và nắm lấy cổ tay trái. Thở ra, từ từ cúi đầu xuống phía trước. Xuống thấp tùy theo khả năng của bạn có thể làm được, không ráng sức (tối đa trán và mũi chạm tới sàn). Giữ nguyên tư thế và nín thở trong vòng 8 giây. Nhắc người lên, vừa hít vào. Tập 8 lần. Nó cũng tốt cho chứng rối loạn kinh nguyệt và nên thực hiện hàng ngày.



### **Thế rắn hổ mang (Bhujaunggasana)**

Nằm sấp tai phải áp chiếu , tay xuôi theo thân. Sau đó, hai tay để lên ngang ngực, cằm chống xuống chiếu. Hít vào, hai bàn tay từ từ nâng lên cho đến khi tay thẳng, đầu ngửa ra đằng sau, càng căng càng tốt nhưng rốn vẫn phải chạm chiếu, mắt nhìn trần nhà. Nín thở trong vòng 8 giây. Sau đó, thở ra từ từ , hai tay dần hạ xuống trở về tư thế ban đầu. Tập 8 lần. Đây là một trong ba asana rất cần thiết cho phụ nữ và phải được thực hiện hàng ngày. Nó rất tốt cho chứng rối loạn kinh nguyệt và tim. Hô hấp lâu làm giãn nở lồng ngực đến đúng hình dạng của nó. Các cơ bụng và cơ quan nội tạng đều được xoa bóp.



### **Thế chào dài (Diirgha Pranama)**

Quỳ gối xuống thảm hoặc chiếu bằng 10 đầu ngón chân bé về phía trước và ngồi lên hai gót chân. Hít vào đưa hai cánh tay lên cao, hai bàn tay áp sát vào nhau, hai cánh tay sát vào tai. Thở ra, cong người xuống, hai tay chạm chiếu rồi từ từ đẩy tay về phía trước. Chú ý, hai tay luôn thẳng, mũi và trán chạm chiếu, mông luôn luôn phải ngồi trên gót chân. Nín thở 8 giây. Hít vào, hai tay nâng lên đỉnh đầu. Thở ra, hai tay buông xuống trở về tư thế ban đầu. Làm động tác này 8 lần.



### **Thế cây cung (Dhanurasana)**

Nằm sấp. Gấp hai chân lại để hai bắp chân sát vào đùi. Hướng hai tay lên trên lưng, nắm chặt cổ chân. Nâng cả người lên, dựa sức nặng trên vùng rốn. Kéo cổ và ngực lại sau càng xa càng tốt. Nhìn về phía trước. Hít vào khi nâng người lên và giữ nguyên trạng thái đó 8 giây. Trở về tư thế ban đầu khi thở ra. Tập asana tám lần như vậy.



### **Thế ngồi dậy khó (Ukata Pascimottanasana)**

Nằm ngửa duỗi hai tay ngược lên, để chúng sát vào tai. Nâng người lên khi thở ra, và từ từ cúi người xuống đến lúc đặt sát mặt vào giữa hai đầu gối. Bảo đảm hai chân giữ thẳng. Nằm chặt hai ngón chân cái với hai bàn tay. Giữ ở trạng thái này 8 giây. Trở về tư thế ban đầu trong lúc hít vào. Tập 8 lần như vậy.



### **Thế đầu sát gối (Janushirasana)**

Ép luân xa Muladhara với gót chân phải, đưa thẳng chân trái ra phía trước. Trong lúc thở ra cúi người chạm đầu gối trái với trán. Sau đó khoá các ngón tay chặt lại, nằm chặt bàn chân trái với cả hai tay. Phải thở ra hết khi trán chạm đầu gối. Giữ tư thế này trong 8 giây. Thả hai tay ra và ngồi thẳng lên, đồng thời hít vào. Sau đó ép luân xa Muladhara với gót trái, và làm lại tuần tự như cách trên. Một hiệp bao gồm thực tập một lần với chân trái và một lần với chân phải. Tập 4 hiệp như vậy.



### **Thế con thỏ (Shashaungasana)**

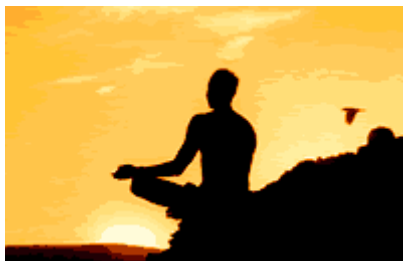
Quỳ xuống và nằm chặt hai gót chân. Khi thở ra đem đỉnh đầu tiếp xúc với sàn nhà trong tư thế cúi xuống. Trán nên chạm được với đầu gối, giữ tư thế này trong 8 giây, nín thở, hít vào khi nâng người lên. Thực tập 8 lần.



***Không ai nên mạo hiểm luyện tập các asana mà không có sự hướng dẫn của một thầy yoga. Chương trình dạy đã được các thầy yoga nghiên cứu và xây dựng phù hợp với thể trạng của từng người và tùy theo trình độ của học viên từng lớp.***

## III. THIỀN

### 1. Khái niệm cơ bản



Thiền thường được hiểu là ngồi yên, trầm tư mặc tưởng, phân tích hoặc suy nghĩ về một luận cứ, một bài thơ hoặc một bài kinh. Đôi khi nó cũng được hiểu là ngồi xuống, nhắm mắt lại và giữ cho trí óc không suy nghĩ gì cả, nhờ vậy giữ cho tâm trí được thanh thản bằng cách tránh thoát các vấn đề. Cả hai cách hiểu này đều không đúng với ý nghĩa đích thực về Thiền Yoga.

Theo thuật ngữ Yoga, Thiền được gọi là “Dhyana” nghĩa là “dòng chảy của tâm trí”. Đây là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở, hoàn toàn đắm mình trong ý nghĩ về Ý Thức Vũ Trụ. Mặc dù, một người mới nhập môn, mỗi lúc chỉ có thể giữ cho tâm trí tập trung vào Thiền trong vài giây mà thôi, nhưng với sự giúp sức của các kỹ thuật Thiền đã được điều chỉnh cho thích hợp với khả năng mỗi cá nhân, người tập sẽ dần dần đạt được tư duy và cảm nghĩ cao cả.

Khi Thiền đã trở thành chủ quan, nghĩa là khi tâm trí của người Thiền mở rộng vô hạn đến nỗi không ý thức cá nhân nào còn tồn tại, đó là lúc đã đạt được Đồng Nhất Vũ Trụ, gọi là “Samadhi”, trạng thái này được gọi là “Anandam” hoặc Chân Phúc Vũ Trụ vì ý thức hoàn toàn được giải thoát khỏi những trói buộc của bản ngã và đồng hoá vào Ý Thức Duy Nhất mệnh mang trong vũ trụ, nếu không, sức mạnh tâm trí sẽ bị tiêu tan vì sự phân trí nội tại và ngoại tại. Để điều khiển tâm trí trong khi Thiền, chúng ta cần có điểm tập trung. Tâm trí muốn đi đến điều gì thích thú, vì thế nhờ sử dụng một Mantra hoặc một rung động âm thanh đặc biệt, tâm trí sẽ được hướng về điều thích thú nhất – Ý Thức Vô Hạn. “Mantra” theo từ nguyên, có nghĩa là “cái giải thoát tâm trí”. Trong khi Thiền, tâm trí ta tập trung lên từ này. Các Mantra (cái giải thoát tâm trí) là những từ của ngôn ngữ Phạn, có những tính chất sau:

- Nhịp nhàng
- Có khả năng tạo ra sự tập trung
- Có khả năng tạo ra ý tưởng

Sự cần thiết của thiền

#### **Giảm áp lực và căng thẳng**

Thế giới ngày nay đầy những đè nén và căng thẳng về tâm trí. Con người luôn luôn tất bật mà cũng chẳng có đủ thời giờ để hoàn tất mọi việc mà họ đã hoạch định. Tốc độ và mức hoạt động cao của thế giới hiện đại đang làm tổn hại trí óc và hệ thần kinh nhạy cảm của chúng ta.

Muốn chống trả hữu hiệu với sự đè nén và căng thẳng gây ra bởi cuộc sống trong môi trường ngày càng gay gắt này, con người cần phải đạt được sự hiểu biết sâu xa cũng như kiểm soát được trí óc của mình. Trí óc là trung khu của mọi suy nghĩ và cảm giác của chúng ta, và nó cũng là một bộ phận của con người bị tác động nhiều nhất bởi những điều kiện của môi trường sống. Muốn giảm thiểu những tác dụng phụ có hại của môi trường gây ra, chúng ta phải biết điều chỉnh cách thức chúng ta liên hệ với môi trường.

#### **Khát vọng cái vô hạn**

## Y HỌC CỔ TRUYỀN ẤN ĐỘ

Tất cả các tôn giáo trên thế giới dường như tập trung vào ba điều:

- Khám phá chân lý
- Nhận thức được Đấng Tối Cao
- Đạt đến cuộc sống vĩnh cửu hoặc cõi vĩnh phúc.

Tất cả đều nói đến một hình thức hiện hữu cao hơn và họ đã gọi điều đó bằng những cái tên khác nhau, chẳng hạn như thượng giới, thiên đường, cứu rỗi, cõi phúc, Satori, niết bàn, giải thoát.v.v. Tôn giáo bắt nguồn từ khát vọng của con người là muốn vượt lên trên cuộc sống vật chất và tâm trí để bước vào thế giới mà chúng ta gọi là cõi tâm linh. Nỗi khát vọng tinh thần này dường như là một cá tính căn bản của con người. Như một nhà "duy linh" đã nói, "Con người luôn có một niềm khát vọng về cái vô hạn".

Ngày nay, vấn đề về cõi tâm linh đã gây ra nhiều bối rối và thất vọng. Nhiều người, đặc biệt là giới trẻ, đã mất lòng tin vào những truyền thống tôn giáo chính thống và đã không làm cho họ đạt được các mục tiêu. Nhiều vấn nạn đã được đưa ra, không biết các tôn giáo có biểu hiện được những gì mà các người đề xướng đã nêu ra hay không. Có điều gì bị bỏ quên hay không? Có phải đức tin đã trở thành dị đoan hay không? Hoặc nhận thức đã trở thành giáo điều?



Thiền là quá trình tĩnh tâm và cũng làm cho cơ thể tạo ra cảm giác bình an và khoẻ khoắn từ bên trong.

Trong cuộc sống hằng ngày náo nhiệt, chúng ta thường không dành thời gian để xả hơi và đơn giản là "sống".

Thiền được thừa nhận rộng rãi trong nhiều nền văn hoá trên khắp thế giới vì khả năng liên kết trí tuệ và thể xác với tâm hồn.

Mặc dù thiền có thể được thực hành ở bất cứ đâu nhưng tốt nhất là nên thực hành nghi thức này trong một không gian nhất định, nhờ đó tạo ra nguồn năng lượng của nơi đó.

Tư thế là một khía cạnh quan trọng của thiền định vì tư thế tốt đảm bảo cho oxy và năng lượng lưu thông dễ dàng khắp cơ thể. Lý tưởng là người tập cảm thấy như thể họ được nâng bổng lên bằng đầu và xương sống giãn hoàn toàn. Tư thế này phù hợp nhất với ngồi hoặc đi bộ vì tư thế nằm có thể gây ngủ trong khi thiền.

Bắt đầu thiền bằng cách ngồi thoải mái (tốt nhất là trong tư thế xếp chân bằng tròn nếu có thể). Kiểm tra tư thế của bạn cẩn thận trước khi bắt đầu.

Chụm ngón cái vào ngón trỏ của mỗi bàn tay trong một tư thế thiền truyền thống báo hiệu cho trí óc rằng bạn đang bắt đầu thiền và cho phép năng lượng trong cơ thể lưu thông liên tục.

Có nhiều kiểu thiền. nên chọn phương pháp thích hợp nhất với bạn:



## 2. Các kiểu thiền

### **Theo dõi hơi thở**

Kiểu thiền này đòi hỏi tập trung vào hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể.

Khi thở bình thường, phổi không được sử dụng hết dung tích của nó. Hơi thở thường nông, kết quả là chỉ làm giãn nở phần phổi

Bằng cách thở dài, chậm, sâu và tập trung giãn nở toàn bộ lồng và bụng, làm tăng lượng oxy được vận chuyển đi khắp cơ thể qua hệ thống tuần hoàn.

Tính đơn giản của kiểu thiền này cho phép sử dụng nó trong những hoàn cảnh khác nhau, giảm stress nhanh chóng và cho phép tinh thần tập trung trở lại.

### **Niệm chú Mantra**

Mantra trong thiền bao gồm lặp lại những từ đặc biệt có ý nghĩa tâm linh đối với người tập.

Câu chú Mantra phổ biến nhất trong thiền là "OM". Câu chú này được cho là cơ sở của tất cả các âm thanh trong vũ trụ, bắt nguồn từ kinh Vệ Đà của đạo Hindu.

Việc lặp lại câu chú này tạo ra một loại âm thanh trong tai, cảm giác rung ở bụng, ngực và họng và rất thoải mái. Điều này giúp tĩnh tâm và tập trung tinh thần.

### **Âm nhạc**

Nhạc du dương và nhẹ nhàng có thể giúp tập trung tư tưởng và bài tập thiền. Việc giải thoát tinh thần khỏi những suy nghĩ hàng ngày đôi khi khó thực hiện. Tập trung vào nhịp điệu êm ái của một khúc nhạc được lựa chọn cẩn thận rất có lợi cho định hướng lại trí óc.

### **Tập trung vào đối tượng**

Như thuật ngữ đã gợi ý, thiền tập trung vào đối tượng bao gồm lựa chọn một đối tượng tạo ra cảm giác yên bình hoặc đẹp để đối với người tập, và tập trung ý nghĩ vào đối tượng đó. Sử dụng vật nào là tùy mỗi người, nhưng một số ví dụ có tác dụng đặc biệt là:

Một cây nến cháy hoặc ngọn lửa trong lò sưởi

Một cái cây hoặc một bông hoa

Một món đồ mỹ thuật như biểu tượng và minh họa tôn giáo

Nước (một bát nước, một suối nước chảy nhẹ nhàng, đại dương hoặc bãi biển)

### **Tưởng tượng**

Kiểu thiền này đang ngày càng phổ biến hơn

Khi ở trạng thái thiền, người tập được nghe hoặc tự nói thông qua một hình ảnh. Hình ảnh đó trở thành trọng tâm duy nhất của tâm trí. Tưởng tượng là một công cụ mạnh trong việc xác lập mục tiêu, nó giúp người tập "nhìn thấy" nơi họ muốn tới như điều họ muốn đạt được.

*Các ví dụ về phương pháp này gồm:*

- Tưởng tượng một hình ảnh yên ả và thanh bình để giải tỏa stress
- Xây dựng hình ảnh về sức khỏe khi đang bị ốm
- Ngẫm nghĩ về những khía cạnh/con người vui sướng trong cuộc đời bạn để thấm nhuần cảm giác hạnh phúc.

- Vào những lúc khó khăn, hãy tập trung vào nơi bạn muốn đến chứ không phải nơi bạn đang ở (điều này có thể liên quan tới công việc, gia đình, mối quan hệ, trường học vv...) Khái niệm quan trọng nhất của tượng tưởng là nhận thức được sức mạnh của trí óc. Mọi thứ bạn tìm kiếm là hiện thực do bạn tạo ra. Đây có thể là việc rất khó, nhưng một khi bạn đã luyện được cho tâm trí cách suy nghĩ tích cực, thì chất lượng sống của bạn sẽ được cải thiện rõ rệt

Đi bộ là kiểu thiền rất thư giãn trong đó trọng tâm là cảm giác mà bàn chân cảm nhận được với những bước đi ngắn, chậm rãi.

Có thể thiền đi bộ trong một khu vực nhỏ (như trong nhà hoặc căn phòng) ở ngoài trời (miễn là ít bị gián đoạn) hoặc trong một mê cung. Mê cung là đường đi bộ được xây dựng đặc biệt nhằm làm tăng và thúc đẩy trạng thái thiền đi bộ.

***Để có thể tiến bộ nhanh trong thiền định, bạn nên tuân thủ các chỉ dẫn sau:***

- **Không ngắt quãng**

Hãy ngắt chuông điện thoại. Hãy để bạn bè và gia đình bạn biết rằng đây là quãng thời gian mà bạn không muốn bị quấy rầy. Hãy đóng cửa và để thế giới thường nhật ở bên ngoài. Cuối cùng gia đình bạn sẽ tôn trọng mong muốn của bạn được yên tĩnh và một mình trong khoảng thời gian này.

- **Tập luyện hai lần một ngày không thay đổi**

Để có thể đạt trạng thái ý thức cao hơn, điều quan trọng là bạn cần xây dựng thói quen thiền định thường xuyên hàng ngày. Thậm chí ngay khi bạn thiếu thời gian, hãy thiền tối thiểu vài ba phút, hai lần một ngày không thay đổi.

- **Luyện tập vào một thời gian cố định trong ngày**

Hãy thiền định thường xuyên hàng ngày vào cùng một thời gian, nhờ vậy đến giờ thiền, tâm trí bạn sẽ tự nhiên hướng tới việc thiền. Thời gian tốt nhất cho thiền định là vào lúc mặt trời mọc và mặt trời lặn (trước khi ăn sáng và ăn tối). Thời gian vào khoảng nửa đêm, trong sự yên tĩnh của buổi tối cũng rất tốt cho thiền định, trước khi ngủ.

- **Thiền định khi bụng rỗng**

Sau khi ăn, năng lượng của cơ thể tập trung vào các cơ quan tiêu hoá, tâm trí trở nên trì trệ và khó tập trung hơn. Do vậy luôn tập thiền khi bụng đói. Một cách tốt nhất để duy trì việc tập thiền thường xuyên đó là tuân thủ qui tắc "chưa thiền, chưa ăn". Chỉ ăn sáng và ăn tối sau khi thiền định.

- **Hãy dành một nơi đẹp để thiền định**

Ngay khi phòng bạn chật, hãy dành một góc cho việc thiền. Giữ nó sạch sẽ và tươi mát (có thể bằng cây cảnh, các tranh ảnh tạo cảm hứng, thơm hoặc đệm để thiền...). Cố gắng thiền định ở đó thường xuyên, bạn sẽ nhanh chóng thấy rằng chính không khí ("sóng rung") của nơi đó giúp bạn trong thiền định.

- **Giữ cột sống thẳng**

Trong khi thiền sâu có một luồng năng lượng mạnh mẽ chạy dọc cột sống lên não. Nếu ngồi cong hoặc gập người sẽ ngăn cản luồng năng lượng này, cản trở hơi thở và giảm sự tập trung của tâm trí. Do đó điều quan trọng là bạn phải ngồi càng thẳng càng tốt. Ngồi trên mặt cứng như sàn nhà, chứ không phải trên giường đệm. Đặt một cái đệm nhỏ dưới mông có thể giúp bạn ngồi thẳng lúc ban đầu; nhưng cách tốt nhất là tập asana. Các bài tập cơ giãn, vận mình của asana giúp cho cột sống khoẻ và linh hoạt, nhờ vậy bạn có thể ngồi thẳng người một cách thoải mái.

- **Tham gia thiền tập thể thường xuyên**

Vài tuần đầu tiên khi tập thiền là quãng thời gian khó nhất, khi tâm trí vẫn hướng ngoại do thói quen, người tập thiền cảm thấy khó kiểm soát tâm trí bất an và hướng nó vào bên trong. Do vậy, các thiền sư của mọi thời đại đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kết giao với những người tập thiền khác, đặc biệt là tham gia thiền tập thể, nơi mà năng lượng tâm trí tập thể sẽ giúp cá nhân nâng cao tâm trí của bản thân. Thiền tập thể ít nhất một tuần một lần là thiết yếu với những ai thực sự muốn tiến bộ nhanh.

- **Đọc những sách tinh thần**

Để giữ tâm trí được nâng cao trước những ảnh hưởng thường là tiêu cực của thế giới vật chất xung quanh, điều cần thiết là hàng ngày phải đọc những sách có tác dụng nâng cao tinh thần – có thể là sau khi thiền, khi mà tâm trí sáng sủa và yên tĩnh.

- **Tắm sơ trước khi thiền**

Kỹ thuật này của yoga giúp làm mát cơ thể và làm trong sạch tâm trí. Nó nạp lại năng lượng ngay lập tức và cũng làm tâm trí yên tĩnh và sẵn sàng cho việc thiền định sâu. Đầu tiên dội nước mát vào bộ phận sinh dục; sau đó vào hai chân từ đầu gối trở xuống; sau đó vào hai tay từ khuỷu tay trở xuống. Sau đó, ngâm một ít nước vào miệng, tạt nước mát vào mắt mở, mười hai lần. Uống nước “bằng mũi”: giữ một ít nước trong lòng bàn tay và ngửa đầu ra phía sau và cho nước chảy vào mũi; sau đó nhổ nó ra bằng miệng. Rửa sạch miệng bằng nước và hóng bằng ngón tay giữa. Rửa tai và phía sau tai; sau đó rửa sau cổ (dùng nước mát, không dùng xà phòng). Khi có thể, hãy tắm nước mát toàn thân trước khi thiền.

- **Hãy kiên nhẫn với sự tiến bộ của mình**

Hãy nhớ rằng sau nhiều năm hoạt động hướng ngoại, thật không dễ cho bạn đột nhiên bỏ qua thế giới bên ngoài và tập trung hoàn toàn vào thế giới bên trong. Do vậy đừng nản chí nếu bạn chưa đạt kết quả ngay trong thiền định - nếu như bạn không tập trung được ngay, thậm chí còn có nhiều suy nghĩ hơn trước kia! Điều này hoàn toàn tự nhiên. Thực ra, bạn đang tiến bộ dù bạn có nhận ra điều đó hay không: chính cố gắng ngồi và tập trung làm tâm trí của bạn mạnh lên từng ngày. Do vậy hãy thiền đều đặn: bạn sẽ nhận ra những thay đổi trong cuộc sống của bạn nhờ sự cố gắng đó... bạn sẽ cảm nhận được sự yên tĩnh ngọt ngào và hạnh phúc bên trong.