

Thuậ t Yoga ở ở n Đậ đã có ở ch sậ hậ n 2000 năm, các đậ ng tác Yoga có tậ i trên 1000 loậ i, rậ t nhiệ u đậ ng tác đậ c đậ t tên bậ ng các loậ i đậ ng vậ t, vì nó đậ c phậ ng theo các đậ ng tác cậ a đậ ng vậ t nhậ chim ở ng, cá, ở ch...



Mậ t sậ đậ ng tác giậ ng nhậ các loậ i thậ c vậ t, chậ ng hậ n cây, hoa sen, cũng có mộ t sậ phậ ng theo loài côn trùng nhậ ở c sên, châu chậ u. Thậ m chí có đậ ng tác quay ở i trậ ng thái bào thai nậ m trong bậ ng mậ .

Đậ u kậ ở nậ a là mộ t sậ nhà luyậ n Yoga cao thậ có thậ nhậ n ăn, nhậ n uậ ng đêm chôn đậ i đậ t mậ y ngày mà vậ n bình yên vô sậ . Y hậ c hiậ n đậ i đã chậ ng minh rậ ng: Yoga thậ c sậ có đậ c tác đậ ng nhậ t đậ nh trong vậ c tăng cậ ng sậ c khoậ .

### Khậ i nguậ n cậ a Yoga.

Yoga có nguậ n gậ c ở ở n Đậ và ở u hành khậ p thậ giậ i. ý nghĩa ban đậ u cậ a tậ "Yoga" là đậ u khiậ n bò, ngậ a. Tậ thậ i kậ xa xậ a, tậ này thậ hiậ n mộ t sậ thậ c tiậ n hoậ c tu luyậ n đậ mong đậ t đậ c mậ c đớ c cao nhậ t. Trong cuậ n "Kinh Yoga" có nêu ra đậ nh nghĩa chuậ n xác là "sậ khậ ng chậ có tác đậ ng đậ i vậ i tim". Yoga ở ở n Đậ có mộ t ở ch sậ lâu đậ i và có quan hậ mộ t thiậ t vậ i hậ thậ ng Brahmanism (đậ o Bà la môn) mà chúng ta đã biậ t, rậ t nhiệ u quan đậ m đậ u chậ a đậ ng tinh thậ n Yoga.

Ở ở n Đậ , Yoga đậ c trình bày và phân tích trong rậ t nhiệ u văn hiậ n cậ , hậ u nhậ mậ i bậ kinh đậ n đậ u có khá nhiệ u chậ ng mậ c truyậ n thậ tri thậ c Yoga. Sau này, Phậ t giáo đậ c sinh ra trong hậ thậ ng Brahmanism, triậ t hậ c Yoga vậ n đậ c thậ hiậ n trong kinh văn nhậ cũ, cho tậ i ngày nay, rậ t nhiệ u phậ ng pháp tu hành trong Phậ t giáo đậ c phát triậ n trên cậ sậ cậ a Yoga. Ở ở n Đậ , ngậ i ta tin rậ ng thông qua Yoga có thậ thoát khậ i sậ đau khậ cậ a luân hậ i, tậ ngậ cậ a nậ i tậ i vậ i vô thậ ng ngậ cậ a vũ trậ hậ p làm mậ t. Thông qua Yoga đậ thiệ u huậ mậ m mậ ng sinh ra luân hậ i, chậ đậ trong lòng đậ c đánh thậ c, mậ i thậ trậ ngậ i đậ u không còn nậ a.

Hiậ n nay, ở ở n Đậ rậ t khó phân biậ t quan hậ giậ a Yoga vậ i đậ o Hindu, trong các đậ n chùa, kinh đậ n, trong cuậ c sậ ng và trong rậ t nhiệ u phậ m vi mậ i quan hậ cậ a chúng đậ c hoà quyậ n ở n nhau.

Yoga là m t trong nh ng thu t rèn luy n s c kho c nh t ph ng Đông và là k t tinh trí tu c a nhân lo i. Yoga cũng là ki n th c mà các b c tiên hi n c a n Đ nh n bi t cu c s ng qua tr c giác v i t t ng sâu l ng nh t và tr ng thái tính m c nh t.

Lúc đ u ch có m t s ít ng i t p luy n Yoga, th ng là trong các chùa chi n, các am nh trong làng, trong các hang đ ng trên dãy núi Himalaya ho c gi a r ng sâu r m r p và do các th y d y Yoga truy n th cho các môn đ t nguy n. V sau, Yoga đã d n d n đ c l u truy n trong các t ng l p nhân dân n Đ .

### **H c Yoga chính tông.**

Mu n h c Yoga chính tông t t nh t là lên vùng th ng du sông H ng và các tu vi n n m đ i chân dãy Himalaya. M c dù các tu vi n bên sông H ng khá nhi u, nh ng ch có vài l p Yoga n i ti ng.

M t s ng i thành ph nghe danh kéo nhau đ n h c, b i vì n u h c Yoga thành ph ph i t p xúc v i c m t môi tr ng xung quanh, t t ng không th t p trung, vì v y m i ng i tìm đ n đây m t th i gian đ h c Yoga. Theo h c các l p Yoga ph n nhi u là nh ng ph n đ c thân, m i ng i đ u có mong mu n tìm đ n s yên tnh, b i l h c Yoga không ch đ n thu n là h c đ ng tác mà còn ph i h c m c t ng, làm th nào đ g t b nh ng suy nghĩ v n v trong lòng.

Ông Tahamanta - m t ng i đã t p luy n Yoga 16 năm t i m t tu vi n n i ti ng bên sông H ng cho bi t: luy n Yoga chính là khai thác nh ng t ch t th n thánh nh t trong lòng c a ng i ta, làm cho tâm h n tràn đ y tình yêu và ni m vui. Vì c luy n t p thông th ng ch chú tr ng đ ng tác c th , th m chí có ng i ch dùng nó đ gi m béo, còn tu vi n này đ i u c n chú ý là s phát tri n linh tính. Ng i h c không c n ph i tin theo b t c m t tôn giáo nào, thông qua luy n t p, dùng tâm linh c a mình đ c m th s thay đ i c a b n thân. Sau khi t p luy n th đ y, toàn thân s h p th đ c r t nhi u ôxy, khi n c th c m th y d ch u và r t minh m n, t o ra m t c m giác say s a.

n Đ , phía sau n i t p luy n Yoga là sông H ng, xung quanh là không khí trong lành, t p

xong m t l t các đ ng tác là t i lúc m c t ng, ng i h ng d n t t h t đèn, ch đ l i m y ng n đèn y u t bên ngoài bài t p luy n; khi b n b t đ u t p trung suy nghĩ vào vùng r n, n đ ng... thì trong lòng h u nh không còn v ng v n gì n a.

Theo H i ngo i tinh vân