

Mōc tiêu cōa Yoga là đōt tōi hōnh phúc hoàn hōo và phōōng pháp đōt tōi mōc tiêu đōn mōc sō phát triōn toàn diōn cōa cō thō và tâm trí. Mōc dù cō thō và tâm trí có thō đōc hoàn thiōn đōn đōn qua các phōōng pháp tō nhiên, nhōng cũng có phōōng pháp đōc xây dōng đō phát triōn cá nhân nhanh hōn. Có tám phōn cōa phōōng pháp này, và do mōc tiêu cōa phōōng pháp là hōp nhōt (yoga) vōi Ý thōc Vū trō nên nó cũng đōc gōi là Astaunga Yoga, hay yoga tám bōc



Hai bōc đōu tiên là thōc hành Yama và Niyama, hay các nguyên tōc đōo đōc hōōng đōn sō phát triōn cōa con ngōōi. Sō cōn thiōt cōa đōo đōc đōy là chō nhō kiōm soát hành vi, chúng ta có thō đōt tōi trōng thái sōng cao hōn. Vōn đō không phōi là chō đōn thuōn theo mōt nguyên tōc nào đó chō vì đó là mōt nguyên tōc. Đúng hōn, mōc tiêu là đō đōt tōi sō hoàn thiōn cōa tâm trí. Khi tâm trí đã hoàn thiōn thì không còn vōn đō “các nguyên tōc” bōi vì lúc đó ý muōn làm đōu gì tōn hōi đōn bōn thân hōc ngōōi khác không còn tōn tōi trong tâm trí nōa – đó là trōng thái cân bōng hoàn hōo. Yama có nghĩa là “cái kiōm soát”, và viōc thōc hành Yama có nghĩa là kiōm soát các hành vi liên quan đōn ngoōi giōi. Trong cuōn sách Hōōng đōn hành vi con ngōōi, Shrii Shrii Anandamurti đã giōi thích rõ ràng các khía cōnh khác nhau cōa Yama và Niyama, mōt cách giōi thích rōt rõ ràng và cũng thōc cho con ngōōi cōa thō kō 21.

Bōc thō ba cōa Astaunga Yoga là Asana. Mōt asana là mōt tō thō đōc giō cō đōnh mōt cách thoōi mái. Đây là phōn nōi tiōng nhōt cōa yoga, nhōng nó cũng thōng bō hiōu sai. Asana không phōi là các bài tōp thông thōng nhō thō đōc. Asana là nhōng bài tōp đōc biōt có hiōu quō cō thō lên các tuyōn nōi tiōt, các khōp, cō bōp, dây chōng và dây thōn kinh.

Khía cōnh quan trōng nhōt cōa asana là tác đōng lên các tuyōn nōi tiōt, nōi tiōt xuōt hóc môn trōc tiōp vào máu. Các tuyōn nōi tiōt bao gōm tuyōn tuō, tuyōn cōc, tuyōn giáp trōng, tuyōn cōn giáp trōng, tuyōn thōng thōn và tuyōn sinh đōc (tinh hoàn và buōng trōng). Nōu mōt trong các tuyōn trên tiōt xuōt quá ít hōc quá nhiōu thì cō thō sō có vōn đō.

Bên cōnh viōc mang lōi sōc khoō thō chōt, các asana có mōt tōnh hōōng quan trōng đōi vōi tâm trí. Khi hōt đōng cōa các tuyōn đōc cân bōng, đōu này giúp cho sō cân bōng cōa tâm trí. Cũng nhō làm mōnh lên các trung tâm thōn kinh các asana giúp kiōm soát các khuynh hōōng tâm trí (vrittis) cōc trung tâm này. Có năm mōi cōc khuynh hōōng tâm trí đōc phân bō sōu luân xa thōp cōa cō thō.

Phōn thō tō cōa Astaunga Yoga là Pranayama hay kiōm soát năng lōōng sōc sōng. Pranayama cũng là phōn luyōn tōp nōi tiōng cōa yoga nhōng nguyên tōc cōa cách luyōn tōp này thōng không đōc giōi thích rõ.

Yoga đōnh nghĩa cuōc sōng nhō trōng thái tōn tōi song song cōa sōng thō chōt và tâm trí trong quan hō vōi năng lōōng sōc sōng. Các năng lōōng sōc sōng này gōi là các vayu hay “khí”. Có mōi cōc khí vayu trong cō thō con ngōōi, chúng chōu trách nhiōm vō các hōt đōng chuyōn đōng bao gōm thō, lōu thông máu, bài tiōt, vōn đōng tō chi v.v... Đōm kiōm soát cōa tōt cōc các khí vayu này là mōt cō quan gōi là Pranendriya. (Pranendriya, giōng nhō các luân xa, không phōi là mōt cō quan giōi phōu). Cō quan Pranendriya này cũng có chōc năng nōi các giác quan vōi mōt đōm trên não. Pranendriya nōm giōa ngōc và nó đōp theo nhōp hô hōp.

Trong pranayama có mōt quá trình đōc biōt đōu chōnh hōi thō đōnh p cōa Pranendriya đōng lōi và tâm trí trōnên yên tĩnh. Đōu này giúp cho thiñn đōnh rōt nhiōu. Pranayama cũng đōu chōnh lōi sō cân bōng cōa năng lōng sōc sōng trong cō thō. Luyñn tōp Pranayama là mōt bài tōp phōc tōp và có thō nguy hiēm nōu không đōc chō dōy và hōng đōn bōi mōt ngōi thōy có khō năng.

Bōc thō năm cōa Astaunga Yoga là Pratyahara có nghĩa là rút tâm trí khōi sō gōn bó vōi các đōi tōng bên ngoài. Trong thiñn đōnh yoga, đó là quá trình ngōi tōp thiñn thu rút tâm trí vō mōt đōm trōc khi nhōc câu chú mantra.

Phōn thō sáu cōa Astaunga Yoga là Dharana. Dharana có nghĩa là tōp trung tâm trí vào mōt đōm cō thō. Trong bài thiñn cō bōn, ngōi tōp đōa tâm trí tōi mōt luân xa nhōt đōnh, đó là hōt nhân tâm trí và tâm linh cōa ngōi đó. Đōm này (gōi là Ista Cakra) khác nhau tōng ngōi và do ngōi thōy đōy thiñn chō đōn khi khai tâm. Khi tâm trí đōc tōp trung vào đōm đó, quá trình niēm câu chú mantra bōt đōu. Khi mōt tōp trung, ngōi tōp phōi tōp lōi quá trình đōa tâm trí trō vō đōm tōp trung đó. Viēc luyñn tōp mang tâm trí đōn mōt đōm tōp trung là mōt đōng cōa Dharana.

Khi mōt ngōi thành thō kō năng Dharana, ngōi đó có thō hōc bōc thō bōy cōa Astaunga Yoga là Dhyana. Trong quá trình này, trōc hōt tâm trí đōc mang đōn mōt luân xa cō thō, sau đó đōc hōng theo mōt luyñg chōy liên tōc tōi Ý thōc Tōi cao. Luyñg chōy này tōp tōi khi tâm trí hoàn toàn bō thu hút vào Ý thōc Tōi cao. Quá trình này phōc tōp và chō đōc đōy khi ngōi tōp đã luyñn tōt cō các bōc trōc đó, đōc biōt là Dharana.

Dhyana giúp hoàn thiñn lōp tâm trí tinh vi nhōt và đōn ngōi tōp tōi bōc cōi cùng cōa Astaunga Yoga là samadhi.

Samadhi không giōng bōy bōc nêu trên bōi nó không phōi là mōt bài tōp mà đōng hōn là kōt quō cōa các phōn khác cōa Astaunga Yoga. Đó là thu hút tâm trí vào Ý thōc Tōi cao. Có hai đōng samadhi, nirvikalpa và savikalpa. Savikalpa là trōng thái nhōp đōnh chōa hoàn toàn. Trong savikalpa samadhi ngōi tōp cōm thōy “Tôi là Ý Thōc Tōi cao”, nhōng trong nirvikalpa samadhi không còn cōm giác cái “Tôi” nōa. Ý thōc cá nhân hoàn toàn hoà nhōp vōi Ý thōc Vū trō.

Nhōng ai kinh nghiēm trōng thái này không thō giōi thích hōc miêu tō đōc nó bōi vì nó đōn ra khi tâm trí ngōng hōt đōng. Cách duy nhōt mà hō có thō biōt đōc hō đã kinh nghiēm trōng thái này là sau khi tâm trí thoát khōi trōng thái nhōp đōnh. Khi đó hō kinh nghiēm các sóng cōa hōnh phúc tōt cùng và có thō biōt rōng hō đã trōi qua trōng thái nirvikalpa samadhi. Viēc đōt tōi trōng thái samadhi là kōt quō cōa nhiōu năm luyñn tōp trong kiōp này, hōc kiōp trōc hōc nhō ân huē cōa ngōi Thōy. Nó là đōnh cao cōa hàng triōu năm tiōn hoá tō nhōng đōng sōng thōp hōn cho tōi kiōp ngōi và cōi cùng là hoà nhōp vōi Cōi nguñn cōa tōt cō hiñn hōu.

Lōc đōch tō cōi *The Wisdom of Yoga (P.R. Sarkar, Singapore, 1990).*