

Tương Thông Với Người:

Từ tư thế *trở về với chính mình*, nắm tay ở trước ngực, mở hai tay ra và đem hai bàn tay ra ngang hai vai (xem hình) đồng thời hít vào, nín thở lại đẩy hai tay ra hai bên, tay song song với mặt đất, các ngón tay hơi hướng lên trời, căng thẳng hai tay ra rồi kéo tay ra phía sau một chút, đồng thời nhón chân lên thư giãn, đồng thời thở ra và đem hai tay trở về trước ngực (tuy động tác này giúp tim mạch hoạt động tốt nhưng người yếu tim lúc đầu không nên căng mạnh). Lập lại động tác này hai lần nữa. Lần sau cùng tức là lần thứ ba giữ tư thế *tương thông với người* từ một đến ba phút hay lâu hơn càng tốt (người yếu tim lúc đầu không nên giữ lâu quá hai phút, tập một thời gian, tăng dần lên, chính động tác này giúp cho tim hoạt động điều hòa). Nhớ ý thức hơi thở ra và vào. (xem hình).

Ý nghĩa: Đầu đội trời, chân đạp đất, hai tay dang ra biểu tượng sự tương giao với mọi người và muôn loài. Nó còn có ý nghĩa ta thay trời mở đất mệnh mông, trời che đất chở ta thông thả (sống an nhiên tự tại).

Nguồn gốc: Xuất phát từ tư thế của người nông dân dang hai tay ra và vươn vai lúc mệt nhọc, tư thế của người nông dân rải hạt giống.

Tác dụng: Giúp tim hoạt động điều hòa. Dần dần hơi thở chậm lại. Sáu hơi thở trong một phút, sẽ làm các cơ tim khoẻ mạnh và có thể tránh được bệnh độn máu cơ tim (heart attack). Người tập tạo được năng lực nội tại vững mạnh. Động tác này thanh lọc thể xác và tinh thần qua sự tĩnh lặng và quân bình tâm trí. Xây dựng lòng tự tin, lòng can đảm và sức mạnh nội tại để đương đầu và khắc phục các vấn đề phức tạp của cuộc sống. Phát triển và duy trì niềm vui nội tâm. Nhận thức được bản chất thật sự mối tương quan giữa mình và người; dần dần đưa tới trạng thái không còn phân biệt mình và người: *thương người như thể thương thân*.

Tư thế này giúp chúng ta tự hiểu mình một cách sâu sắc và trở thành người thiện lành, sống thật với chính mình và người với lòng trong sáng, mang tính hướng thiện, tạo điều kiện thuận lợi để thăng hoa con người và cuộc sống.

Ghi chú 1: Tập động tác này thường xuyên, dần dần giúp người tập ý thức một cách sâu sắc và hiểu nghiệm sự tương quan giữa mình và người, vạn vật cùng thiên nhiên. Tất cả mọi sự vật, kể cả con người, đều tùy thuộc lẫn nhau để sinh tồn. Con người không thể coi mình khác hơn các sinh vật khác. Thân xác con người tùy thuộc vào thức ăn, cây cối nước, dưỡng khí, ánh sáng mặt trời, v.v... để sống, tâm trí cũng tùy thuộc sự hiện hữu của tư tưởng mà tư tưởng lại dựa vào dữ kiện cảm giác bắt nguồn từ thế giới bên ngoài.

Từ sự hiểu nghiệm đó, người tập trực nhận con người với thiên nhiên cùng một thể cho nên ông Trần Cao Vân đã viết: "...

Chưa sinh Trời - Đất có Ta trong

Ta cùng Trời - Đất ba ngôi sánh

Trời Đất in Ta một chữ đồng... "

Người tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa dần dần xây dựng nếp sống bảo vệ và hòa hài với thiên nhiên.

Ghi chú 2:

Động tác tương thông với người giúp cho người tập ý thức được sự tai hại của việc "siêu hình hóa tinh thần" cũng như "siêu hình hóa vật chất."

Siêu hình hóa tinh thần và siêu hình hóa vật chất làm mất vai trò của con người. ông Krishnamurti cách đây gần nửa thế kỷ đã cảnh cáo: "Tất cả những tôn phái, học thuyết nào còn mang cho các ngài một hệ thống ý thức để giải quyết sự đau khổ, kinh tế, xã hội hoặc tôn giáo thì đó đúng là mối hiểm họa tai hại nhất, bởi vì lúc bấy giờ hệ thống ý thức lại trở thành quan trọng, chứ không phải là con người. Đó là hệ thống ý thức tôn giáo hay hệ thống ý thức của phái tả hay phái hữu. Hệ thống ý thức trở thành quan trọng, triết lý ý tưởng, những thứ ấy trở thành quan trọng, chứ không phải con người nữa, vì tranh đấu cho một lý tưởng, cho ý thức hệ, các ngài sẵn sàng hy sinh toàn thể nhân loại; đó là điều đang xảy ra hiện nay trên thế giới."¹

Làm sao có thể tự hào rằng nhân loại văn minh tiến bộ khi con người ngày càng gia tăng thù hận, bạo lực, khủng bố, chiến tranh xảy ra khắp nơi, và hết dạ tin sùng luật rừng "mạnh được yếu thua", và luật biển "cá lớn nuốt cá bé."

Bỏ ra một ít thời giờ tương thông với người; tập động tác *tương thông với người* mỗi ngày, dần dần người tập ý thức về mình (tự biết mình) và "hiểu nghiệm sự tương quan hài hòa" giữa mình và người một cách sâu sắc.

Từ đó con người ý thức rằng nhân loại có màu da khác nhau, mặc quần áo khác nhau, có những truyền thống khác nhau, sống trong những nền văn hóa khác nhau, nhưng tất cả chỉ là bề ngoài. Bên trong chúng ta cùng đều có một trái tim, một khối óc. Khi đói chúng ta đều đói như nhau, lúc khát cũng khát như nhau, chúng ta đều có cảm giác vui buồn như nhau. **Chúng ta đều là con người cùng sống trên trái đất này.**

Từ ý thức đó, con người trở về với con người, cùng nhau sống yên vui thanh bình. Người phục vụ người. Con người không thể giết nhau để phục vụ Thượng Đế. Điều thiết yếu cho con người là tình thương và trí tuệ chứ không phải là tín ngưỡng². Trở về với con người là trở về "con đường nhân bản" trên nền tảng tinh thần nhân chủ để xây dựng một nền văn hóa hòa bình nhân bản dân tộc, mang tính khai phóng và dung hóa trong giao lưu qua lăng kính nhân chủ và dân chủ dung hợp được tự do và công bằng: *công bằng là đạo lý người ta ở đời* (ca dao).

Và cũng từ ý thức về sự tương quan hài hòa giữa người với người, với thiên nhiên, con người thay đổi cái nhìn: từ cái nhìn tác động một chiều, mạnh được yếu thua, cá lớn nuốt cá bé, sang cái nhìn tác động hai chiều, từ cái nhìn mâu thuẫn hủy diệt sang cái nhìn đối lập thống nhất.

Từ xưa đến nay con người tôn sùng luật mâu thuẫn hủy diệt, với tác động một chiều, mạnh được yếu thua, độc quyền chân lý mang tính tự tôn tự hữu thì xã hội luôn luôn bị xáo trộn, tranh chấp một mất một còn, bạo lực khủng bố, chiến tranh xảy ra khắp nơi. Cho nên ông Kirshnamurti cách nay hơn nửa thế kỷ cho đến khi chết đã khẩn thiết kêu gọi phát động một cuộc cách mạng triệt để trong tâm thức con người, một cuộc chuyển hóa thực sự về toàn bộ cơ cấu tâm lý con người. Đức Đạt Lai Lạt Ma thì đề xướng: cách mạng tâm linh.

Chuyển hóa tâm thức hay cách mạng tâm linh là chìa khóa thay đổi cái nhìn, cách suy nghĩ (tư duy) lối sống, thể ứng xử, v.v... Từ sự chuyển hóa đó, con người mới xây dựng được "nếp sống hài hòa" để cùng nhau chung sống yên vui thanh bình, và kiên lập nền văn minh nhân bản đích thực.

¹ Krishnamurti. *Tự Do Đầu Tiên và Cuối Cùng*, Phạm Công Thiện dịch, Nhà Xuất Bản Đại Nam, in lần 2, 1983 trang 25.

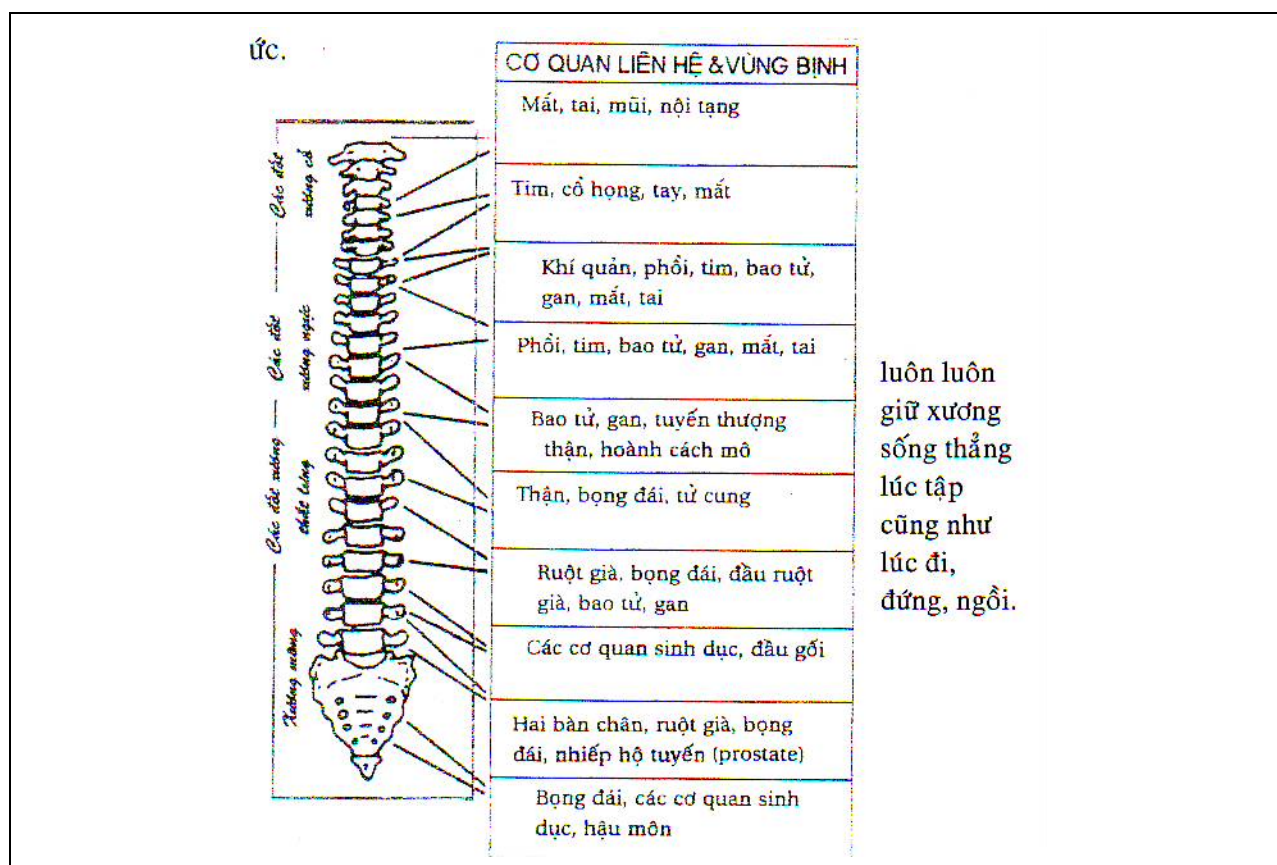
² Daila Lama. *Ethics for the New Millennium*, Penguin Putman, Inc., NY 1999, trang 234.

Từ tác động một chiều chuyển sang tác động hai chiều (có đi có lại mới toại lòng nhau) trong tinh thần "công bằng là đạo người ta ở đời." Từ độc quyền chân lý chuyển sang chấp nhận dị biệt (rằng trong lẽ phải có người có ta, và trống lảng nào lảng ấy đánh, thánh lảng nào lảng ấy thờ) và khước từ bạo lực (khôn chẳng qua lẽ, khỏe chẳng qua lời).

Cho nên việc khẩn thiết hiện nay là từng người trong chúng ta phải ý thức tầm quan trọng của cuộc chuyển hóa tâm thức.

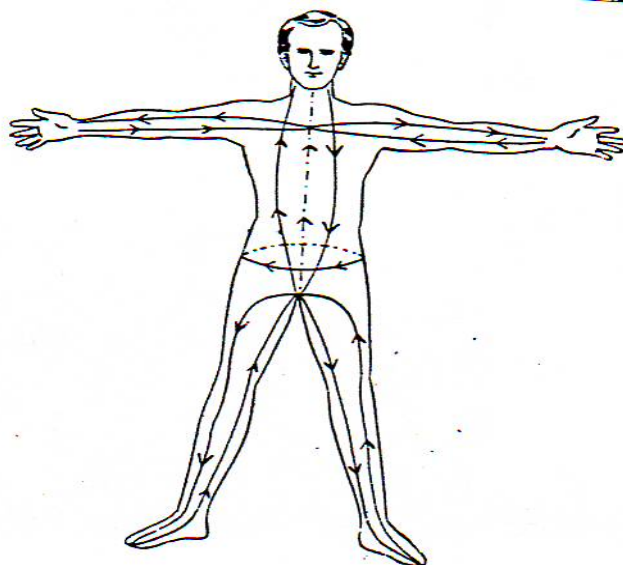
Ghi chú 3:

Các tư thế của Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa giúp cho người tập trở về với chính mình, tự quan sát mình trong tĩnh lặng. Đó là chìa khóa mở cánh cửa của sự chuyển hóa tâm thức.



80% bệnh tật có liên hệ đến xương sống vì mỗi đốt hoặc mỗi đoạn xương sống chủ trì một số cơ quan, bộ phận trong cơ thể.

TƯƠNG THÔNG VỚI NGƯỜI:



Ghi chú 4:

Con người không thể điều chỉnh được nhịp đập của tim cũng như nhịp bóp của dạ dày, nhưng lại rất dễ điều chỉnh nhịp thở của mình. Qua kinh nghiệm chúng ta nhận thấy THỞ, SUY NGHĨ VÀ TINH THẦN có mối liên hệ mật thiết sâu xa. Tinh thần ổn định và quân bình nhờ sự luân phiên vào ra của việc thở chậm, sâu, điều hòa. Khi thở đúng cách, hơi thở sẽ làm trong sạch cơ thể (khỏe mạnh, phòng bệnh) và khiến cho tâm trí quân bình, thoải mái giúp cho tâm linh phát triển một cách hồn nhiên và trong sáng.

Tương Thông Với Đất: ..

Từ tư thế *trở về với chính mình*, mở hai bàn tay, đem ra ngang hai vai, đồng thời hít vào, nín thở lại mở rộng các ngón tay ra đồng thời đẩy hai bàn tay hướng xuống đất, tạo một góc 30 độ với thân người, căng thẳng hai tay đồng thời nhón chân lên, rồi thư giãn, thở ra và đem hai bàn tay trở về trước ngực. Lập lại hai lần nữa. Lần cuối cùng tức là lần thứ ba giữ tư thế *trương thông với đất* từ một đến ba phút hay lâu hơn. Thở bình thường và tự nhiên. Luôn ý thức hơi thở: thở ra biết đang thở ra, hít vào biết đang hít vào.

Ý Nghĩa: Hình ảnh hai bàn tay mở ra, tay buông xuôi xuống đất, biểu tượng sự buông xả tất cả. Hình ảnh buông thả đó có ý nghĩa làm bất cứ việc gì cũng làm với cái tâm buông xả, không kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu xả bỏ một ít sẽ có một ít bình an, nếu xả bỏ nhiều sẽ được bình an nhiều; nếu xả bỏ hoàn toàn sẽ thấu hiểu một cách sâu sắc thế nào là bình an và tự do. Sống với nếp sống xả bỏ đó và ý thức được tất cả đều trở về với cát bụi, không có cái gì của mình, kể cả thân xác. Dần dần người tập trực nhận được bản chất thật sự của con người. Một khi ý thức được điều đó tức khắc gánh nặng của cuộc sống sẽ được nhắc đi. Người tập sẽ không còn bận tâm đi tìm hạnh phúc. Khi chúng ta không còn quan tâm đi tìm hạnh phúc thì sự an lạc tự thể hiện. .

Nguồn Gốc: Xuất phát từ động tác của người nông dân vẫy hoặc vuốt tất cả bùn dơ dính trên tay để hút một liều thuốc hay uống một ngụm nước hoặc chuẩn bị dùng cơm trưa ngoài đồng ruộng.

Tác dụng: Đẩy các độc tố gây bệnh tật, căng thẳng, chán nản, lo âu, sợ hãi, sân hận, v.v... ra khỏi cơ thể. Tẩy rửa năng lượng xấu. Giúp thân hoạt động điều hòa, tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Động tác này đem lại lợi ích cho cả thể chất và tâm linh; thanh lọc thân tâm. Động tác này giúp cho việc tái tạo "nguyên khí" bị mất đi và làm giảm đi những căng thẳng.

Ghi chú:

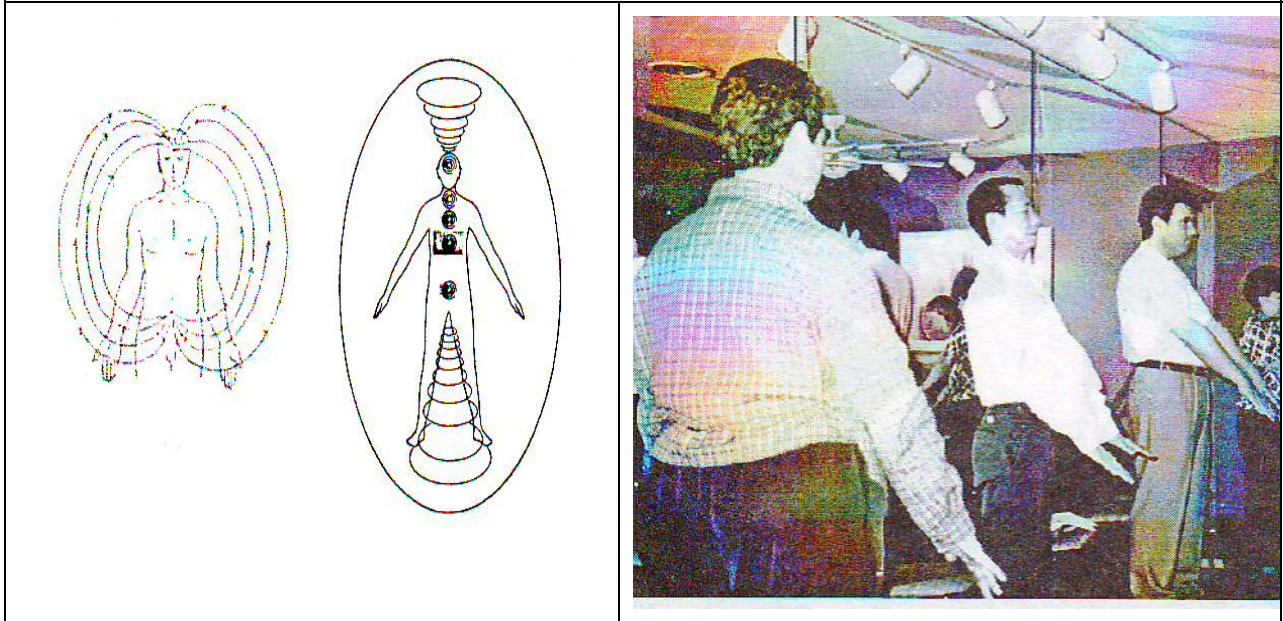
1. Có thể khi hít hơi vào nghĩ rằng đem năng lượng của vũ trụ vào nuôi cơ thể; khi thở ra nghĩ rằng đang đem độc tố gây bệnh, phiền não, lo âu, căng thẳng, mở (dưới dạng CO₂) ra khỏi cơ thể.

2. Một danh y của Hoa Kỳ, Lewis Thomas đã nhận xét: "Ta tự làm ta phát bệnh vì cứ mãi ưu tư quá về sức khỏe" (we make ourselves sick by worrying about our health). Vậy hãy an vui trong mọi sinh hoạt của cuộc sống: ăn uống, tập luyện cơ thể, đi bộ, uống thuốc (theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, xem như uống thuốc bổ), đọc sách, nghe nhạc, trong sở lợi dụng mọi tình huống lấy lại năng lượng (xem phần sau), làm vườn và v.v...

Thở đúng cách - chậm, sâu, đều - thường xuyên (lúc tập và trong lúc sinh hoạt hàng ngày) thì hai, ba tháng, lượng serotonin, một chất được não sản xuất ra ảnh hưởng rất nhiều đến trạng thái tâm linh và khả năng tập trung của con người, sẽ khiến cho bạn không thấy mệt mỏi, tăng cường khả năng tập trung cao.

3. Một tháng sau khi căng thẳng hai tay, đồng thời nhón góc lên một chút, căng hai chân (kể cả hai tay).

TƯƠNG THÔNG VỚI ĐẤT



Vĩnh Như
Tủ Sách Việt Thường
www.tusachvietthuong.org