

Đặng Quốc Bảo

ĐƯỜNG ĐẾN YOGA
ĐƯỜNG TRỞ VỀ NHÀ

“Cho đến khi chúng ta gặp lại nhau một lần nữa, phải không?”

Lời nói đầu:

Một thời kì văn minh, đó là một thế giới mà chúng ta đang tồn tại. Chỉ cần một đường link, bạn có thể biết tất tần tạt những gì đang xảy ra trên thế giới. Chỉ cần một cú click, bạn có thể cho cả thế giới biết tất tần tạt những gì đang xảy ra đối với mình.

Sự xuất hiện của Internet, của Youtube, hay Facebook đã thay đổi gần như triệt để cách thức mà con người trải nghiệm. Không cần phải đi đâu xa, chỉ cần ngồi yên tại nhà, bạn có thể thực hiện hầu hết các nhiệm vụ trong ngày. Đi chợ, mua sắm, đặt đồ ăn, nghe nhạc, xem phim, tạo video clip, trò chuyện trao đổi với bạn bè, và thậm chí là họp hành, giải quyết các công việc, tất cả chỉ thông qua một chiếc điện thoại.

Một cuộc sống tưởng chừng như chỉ xảy ra trên thiên đường hay trong các bộ phim viễn tưởng thì giờ đây đã trở nên rất đời bình thường. Nếu so sánh với các thế hệ đi trước (cách đây 100 năm, 500 năm, 1000 năm), có thể nói chất lượng cuộc sống của chúng ta đã được cải thiện rất nhiều, từ tuổi thọ cho đến giới tính, từ vùng miền cho đến cơ hội nghề nghiệp, từ quyền con người cho đến quyền của các nhóm yếu thế.

Cuộc sống của con người đã trở nên tiện nghi hơn, với sự phát triển của khoa học kỹ thuật. Thế nhưng, có phải vì thế mà cuộc sống của con người trở nên hạnh phúc hơn?

~~~

Trong suốt mười hai năm ngồi trên ghế nhà trường, chúng ta đã được giới thiệu rất nhiều chủ đề. Từ văn học cho đến vật lý, từ phép tính cho đến phương trình. Cũng trong thời gian đó, chúng ta cũng được tiếp cận rất nhiều công cụ, từ thước kẻ cho đến máy tính, từ bút viết cho đến bảng pha màu.

Ngày nay, bất kì một đứa trẻ nào cũng có thể sử dụng nhuần nhuyễn một chiếc điện thoại. Bất kì người trưởng thành nào cũng có thể dễ dàng điều khiển một chiếc xe máy. Bất kì ai, với một mối quan tâm cần thiết, cũng có thể tìm hiểu vô vàn những thông tin chung quanh các chủ đề, về các ngành nghề mình yêu thích, thông qua Google, thông qua Youtube, thông qua các khóa đào tạo trực tuyến trên Udemy, trên Coursera, hay Edumall. Chúng ta có thể biết cách thức mà Bill Gates đã gây dựng lên Microsoft. Chúng ta có thể biết cách thức mà Mark Zuckerberg đã phát triển Facebook. Chúng ta biết những trào lưu mới, những sự kiện mới, những chương trình truyền hình thực tế mới, liên tục được cập nhật từng giây từng phút. Dường như, chúng ta có thể biết tất cả mọi thứ, những gì đang xảy ra trên quả địa cầu và hơn thế nữa.

Thế nhưng, duy nhất chỉ có một điều chúng ta không được biết, duy nhất có một điều chúng ta không được giới thiệu, duy nhất có một điều chúng ta không được hướng dẫn, không biết cách sử dụng và cũng không thể nào tìm kiếm được?

Đó chính là bản thân mình.

Ai cũng biết sạc pin một chiếc điện thoại, nhưng không phải ai cũng biết sạc pin cho cơ thể mình. Ai cũng biết điều khiển một chiếc xe máy, nhưng không phải ai cũng biết điều khiển những dòng cảm xúc đang xảy ra bên trong mình.

Bất kì ai sở hữu một chiếc điện thoại cũng đều đọc qua hướng dẫn sử dụng trước khi dùng. Thế nhưng, khi nói đến cơ thể con người, một cỗ máy cực kì tinh vi và phức tạp, thì hầu như chúng ta chỉ tìm hiểu qua loa một cách vô chùng. Bạn có chắc rằng mình đang hít thở đúng? Bạn có chắc rằng mình đang đi chuyển đúng? Và bạn có chắc rằng mình đang ăn uống đúng?

Một sự hiểu biết về cơ thể, một sự hiểu biết về chính mình và tất cả những gì đang xảy ra chung quanh nó, đó là những gì chúng ta sẽ cùng nhau trao đổi, thông qua cuốn sách này, dưới góc nhìn của một người thực hành Yoga.

Cám ơn bạn đã dành thời gian tìm đọc cuốn sách. Hy vọng, sau khi chuyển hành trình kết thúc, bạn sẽ có thêm nhiều câu hỏi mới...

# PHẦN 1: THIẾT LẬP VÀ GIỮ GÌN

## Chương 1: Namaste

*“Hai bàn tay chắp nhẹ trước ngực.*

*Chúng ta chào nhau trước khi bắt đầu.*

*Namaste.”*

Bạn đang ngồi đây trong một căn phòng nhỏ. Bạn đang cầm trên tay một quyển sách, để chìm đắm trong những khoảnh khắc của riêng mình. Tại sao vậy nhỉ? Tại sao bạn không hò hện? Tại sao bạn không đi chơi? Tại sao bạn không thả hồn mình vào những bộ phim truyền hình nhiều tập? Tại sao lại là một cuốn sách? Và tại sao lại là cuốn sách này?

Đáng lẽ, nó có thể là thế giới của phù thủy. Đáng lẽ, nó có thể là trận chiến của vương quyền. Đáng lẽ, nó có thể là chuyến hành trình của một ông trăm tuổi trèo qua cửa sổ.

Nhưng không. Bằng một cách nào đó, bạn đã chọn đọc sách, và đọc chính xác cuốn sách này...

Liệu tôi có thể hỏi bạn một vài điều kì lạ được không?

Đã bao giờ bạn có một giấc mơ?

Và nếu có, liệu bạn có thể nhớ lại cái cách mà nó bắt đầu?

Đừng vội. Hãy cứ suy nghĩ. Giấc mơ nào cũng được. Hôm qua cũng được. Tháng trước cũng được. Hai mươi năm trước cũng được. Bạn có thể nhớ và kể lại những gì xảy ra trong đó?

Quả thật, đây là một thử thách không hề dễ dàng. Bởi ai cũng biết, một giấc mơ thì không có khởi đầu. Nhắm mắt, ngay lập tức, bạn rơi vào khoảng giữa của câu chuyện. Bùm... Bạn không rõ tại sao mình ở đó. Bạn không biết cách nào bạn đến đây. Bạn cũng không biết điều gì đang chờ đợi. Bạn chỉ biết mình đang chạy trốn, mình đang nhảy khỏi máy bay, hay mình đang khóa thân nơi công cộng.

Điều này dẫn đến câu hỏi kế tiếp. Liệu bạn có thể nhớ cái cách mà chúng ta gặp mặt, cái cách mà bạn đã tìm đọc quyển sách?

Đừng vội. Cứ suy nghĩ. Bạn đọc được bài nhận xét ở đâu đó? Bạn tìm được từ khóa chỗ nào đó? Bạn vô tình tìm thấy chúng trên kệ hàng? Tuyệt. Vậy còn trước đó? Bạn đến đây từ nhà, từ trường, hay từ chỗ làm? Vậy còn trước đó? Bạn có thể nhớ mải mại, bạn có thể không biết chắc,

bạn có thể dùng những lập luận của logic, về thời gian, về ngày tháng, để từng bước tái hiện các sự kiện. Hãy cứ tiếp tục, tiếp tục như vậy, cho đến thời khắc xa xôi nhất...

Và rồi, bỗng một ngày, bạn mở mắt. Bạn có ba, có mẹ, có anh em, có gia đình. Mọi người nói rằng bạn được sinh ra. Mọi người cho bạn xem những tấm hình. Những bức hình đúng là bạn. Nhưng rõ ràng, bạn không hề có bất kì một ký ức nào. Bạn không biết chuyện gì xảy ra trước đó, bạn không biết mình từ đâu đến. Trong bụng mẹ? Hẳn nhiên rồi.

Nhưng còn trước đó? Bạn có thể nhớ lại không?

Quả thật, đây là một thử thách không hề dễ dàng. Bởi ai cũng biết, một giấc mơ thì không có khởi đầu. Bởi cuộc sống cũng không có khởi đầu. Bùm... Bạn nhận ra rồi đấy. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu như cuộc sống của bạn chỉ là một giấc mơ? Bởi sự thật thì bạn cũng không rõ mình từ đâu đến.

Điều này dẫn đến câu hỏi kế tiếp. Liệu bạn có biết mình sẽ đi đâu?

Đọc hết cuốn sách này? Hẳn nhiên rồi. Nhưng còn sau đó? Bạn sẽ đi ngủ, bạn sẽ đi làm, bạn sẽ đi chơi hay bạn sẽ đọc thêm nhiều cuốn sách nữa. Nhưng còn sau đó? Bạn sẽ kết hôn, bạn sẽ sinh con, hay bạn sẽ có thêm nhiều thành viên mới. Nhưng còn sau đó? Hãy cứ tiếp tục, tiếp tục như vậy, cho đến thời khắc xa xôi nhất...

Và rồi, bỗng một ngày, bạn nhắm mắt. Bạn nhận ra đó sẽ là đích đến cuối cùng của một người, của tất cả mọi người. Không thể là chỗ nào khác, ngoại trừ cái chết. Nhưng còn sau đó? Chuyện gì sẽ xảy ra kế tiếp?

Liệu nó sẽ là một màn đêm đầy tăm tối? Liệu nó sẽ là một đường hầm đầy ánh sáng?

Liệu bạn sẽ gặp lại những tổ tiên trong gia đình hay bạn sẽ chỉ bước một mình trong tĩnh lặng? Không một ai biết.

Tuyệt. Để xem nào. Hãy nhìn lại một chút.

Bạn không biết mình từ đâu đến. Bạn cũng không biết mình sẽ đi đâu. Rất có thể, cuộc sống chỉ là một giấc mơ và bạn vẫn đang đắm chìm. Vậy chỉ còn một điều duy nhất quan trọng. Bạn có biết mình đang ở đâu trong hiện tại?

Không. Ý của tôi không phải là bạn đang ngồi ở đây, trong một căn phòng nhỏ. Không. Ý của tôi cũng không phải là bạn đang cầm trên tay một quyển sách, để chìm đắm trong khoảnh khắc của riêng mình... Không. Tôi không nói đến cơ thể mà bạn đang sở hữu. Tôi không nói đến hành động mà bạn đang ấp ủ. Tôi cũng không nói đến trang Facebook, trang Instagram, hay Youtube mà bạn đang tạo dựng.

Một lần nữa, bạn đang ở đâu?

Đừng vội. Hãy suy nghĩ. Đây là thử thách đầu tiên bạn có được từ cuốn sách này. Bạn có thể thấy ngỡ ngàng, bạn có thể không biết chắc. Bạn có thể đang nhăn trán hoặc chau mày vì những điều tôi vừa nói. Chúng thật vô lý... Nhưng rồi, có một phần nào đó bên trong bạn ngẫm nghĩ. Hình như, có lẽ, không chắc lắm, nó bắt đầu hợp lý.

Bạn đang ở trên một quả địa cầu, được gọi là Trái Đất. Rộng hơn nữa là Hệ Mặt Trời, xa hơn nữa là Dải Ngân Hà. Trong một nghiên cứu công bố trên tạp chí The Astrophysical Journal năm 2016, các nhà khoa học ở Đại học Nottingham, sử dụng mô hình 3D xây dựng từ các ảnh chụp thu thập trên 20 năm từ Kính thiên văn Không gian Hubble, đi đến kết luận rằng có ít nhất 2 nghìn tỷ thiên hà trong Vũ trụ quan sát được. Trong đó, mỗi thiên hà lại có khả năng chứa từ 100 đến 400 tỷ ngôi sao.

Đó là công thức, đó là phép tính. Từ các con số, bạn có thể ước lượng về mối tương quan của bản thân mình trong vũ trụ. Nhưng sự thật, bạn cũng không thể nào biết rõ một cách chính xác mình đang ở vị trí nào.

Sao vậy nhỉ? Hình như có gì đó không đúng. Hình như có gì đó sai sai.

Chúng ta không biết mình từ đâu đến. Chúng ta không biết mình sẽ đi đâu. Thậm chí, chúng ta cũng không biết mình đang ở đâu trong hiện tại. Và cuộc sống rất có thể chỉ là một giấc mơ mà chúng ta chưa tỉnh dậy.

Vậy rốt cuộc, cuộc sống, với tất cả những điều tuyệt vời nhất đang diễn ra, với những tia nắng, với cả đại dương, với tất cả mọi sinh vật đang sống động trong đó, có ý nghĩa gì? Và quan trọng hơn hết thảy, vai trò của con người, vai trò của chính bạn, trong mối tương quan đó có ý nghĩa gì?

Liệu bạn chỉ đến đây mở mắt, mỉm cười rồi biến mất? Hay bạn sẽ đến đây để dạo chơi, tung tăng dọc khắp phố phường? Hay bạn sẽ đến đây để kiên trì, nhẫn nại và tạo nên những điều kì vĩ? Liệu có một đáp án chung cho số phận toàn thể nhân loại? Và liệu có một đáp án riêng cho số phận của mỗi con người?

Có muôn vàn lý do để bạn tìm đến cuốn sách này. Vì duyên, vì ngẫu nhiên, hay định mệnh? Có thể vô tình bạn tìm thấy cuốn sách. Có thể ai đó đã giới thiệu. Hoặc cũng có thể, bạn đã biết đến tôi thông qua một vài tác phẩm. Cuộc sống vốn dĩ là một điều tươi đẹp. Và như thế, bất kì lý do nào mang bạn đến đây cũng là một điều tươi đẹp. Lúc khởi đầu, bạn sẽ thấy tò mò, nhưng dần dần bạn sẽ bắt đầu chú ý. Bạn sẽ phát hiện ra vô số điều hay ho về bản thân mình, về cuộc sống, sau khi đọc xong cuốn sách.

Đừng lo lắng. Hãy nhiệt thành. Bởi cuốn sách này được viết không nhằm mục đích mang đến những câu trả lời. Thay vào đó, bạn sẽ nhận được rất nhiều câu hỏi, như vừa rồi.

Bởi câu trả lời chỉ giúp bạn biết những điều mình chưa rõ.

Còn câu hỏi? Câu hỏi tuyệt hơn rất nhiều. Nó sẽ giúp bạn rõ những điều mình còn chưa biết.

Linh hồn tôi chào đón linh hồn bạn. Hãy cùng nhau thực hiện một chuyến hành trình.

Namaste~~~