

Hòa Cùng Vũ Trụ

Từ tư thế *trở về với chính mình*, nắm tay ở trước ngực, mở hai bàn tay, đem ra ngang hai vai, đồng thời hít vào, thở ra một cách tự nhiên. Dùng hai tay tạo thành một vòng tròn, lòng bàn tay trái hướng về phía ngực, lòng bàn tay phải để phía lưng bàn tay trái, đầu hai ngón tay cái chạm vào nhau độ 30 giây sau, kéo hai bàn tay ra, khoảng cách giữa hai đầu ngón tay giữa cách độ 1cm. Giữ tư thế này từ một tới ba phút, lâu hơn càng tốt.



Ý nghĩa: Hình ảnh con người mở rộng hai tay ôm vũ trụ vào lòng nói lên ý nghĩa con người là tiểu vũ trụ với đầy đủ các thành tố và quy luật vận hành hài hòa với đại vũ trụ. Mở rộng hai tay mang ý nghĩa mở rộng cõi lòng, ôm vũ trụ vào lòng tức nhận toàn thể là mình: một là tất cả, tất cả là một.

Nguồn gốc: Xuất phát từ tư thế của người nông dân dùng hai tay cào lúa vào thúng, ôm thúng lúa đổ vào bồ lúa.

Tác dụng: Thân thư giãn, lòng yên ổn, dần dần cảm nhận sự an lạc trong nội tâm. Tạo một sinh lực nội tại vững mạnh, tái tạo lại năng lượng (nguyên khí) bị hao hụt trong ngày, đồng thời gia tăng nguồn năng lượng ấy, tạo một dự trữ cân đối nguồn nguyên khí đó. Tăng cường hệ thống miễn nhiễm, quân bình hệ thần kinh thực vật. Giúp ta sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại, tạo điều kiện xây dựng nếp sống tỉnh thức mà tâm tĩnh lặng. Xây dựng cho người tập có cái nhìn đơn giản, trực tiếp và biết lắng nghe những gì đang xảy ra trong thế giới chung quanh ta, và

noi thân cũng như trong lòng. **Thường xuyên tập thể tương thông với vũ trụ có thể cải thiện khả năng cảm nhận của con người với thế giới năng lượng vũ trụ, cảm nhận những gì có trong vũ trụ đều có trong ta.** Nó giúp cho người tập biết lắng nghe trong im lặng tuyệt đối. Lắng nghe trong im lặng tuyệt đối là đơn thuần quan sát mọi sự việc, mọi vật cũng như những giao động của tâm (lo âu, sợ hãi) sân hận, phản ứng tâm lý, cảm giác, v.v... một cách khách quan đúng như thực trạng của chúng mà không chọn lựa, không phê phán, không so sánh, không trốn tránh hoặc loại trừ. Dần dần người tập trực nhận, thấu hiểu được luật thiên nhiên, luật âm dương biến hóa của vạn vật để xây dựng nếp sống hài hòa; hài hòa giữa thân tâm để chuyển hóa tâm thức; hài hòa giữa người với người để cùng nhau chung sống yên vui thanh bình, hài hòa giữa người với thiên nhiên để con người tương thông với vũ trụ theo chiều kích tâm linh trên căn bản trí tuệ và tình thương: *hòa cùng vũ trụ*. Ông cha ta đã huyền thoại hóa sự hiểu nghiệm này qua thần tổ kép Tiên Rồng, biểu tượng cho triết lý sống hài hòa (*hòa cả làng*) để con cái Việt noi theo.

Tư tưởng và hơi thở liên quan chặt chẽ với nhau (chẳng hạn khi bạn giận, nhịp thở sâu và dài hỗn hển và đứt đoạn; khi gặp người yêu thì nhịp thở ngắn, dồn dập; cảm xúc của bạn bình tĩnh thì hơi thở trở nên điều hòa, sâu và chậm hơn), nên tập thở đồng thời tinh thức về tư tưởng của mình. Khi đó, bạn cũng có thể đưa luôn cả những suy nghĩ không tốt, tư tưởng đau khổ ra ngoài theo hơi thở. Như vậy, nếu bạn thay đổi được nhịp điệu hơi thở, bạn sẽ thay đổi được trạng thái tư tưởng, suy nghĩ và cả lối sống của mình.

Ghi Chú:

Thở tự nhiên, hít vào, nín lại, căng các bắp thịt ở cổ, vai và hai tay, thư giãn thơ tự nhiên. Lập lại hai lần. Động tác này tăng cường dưỡng khí lên não.

Phát Triển Tình Thương và Trí Tuệ:

Từ tư thế *trở về với chính mình*, mở hai bàn tay, đem ra ngang hai vai, đồng thời hít thở một cách tự nhiên. Để đầu ngón giữa của bàn tay phải lên huyết thiên mục mà người ta thường gọi là con mắt thứ ba, chỗ lõm trên huyết ấn đường (ở giữa hai đầu lông mày). Bàn tay trái để lên ngực phía trên trái tim. Giữ tư thế này từ một đến ba phút hoặc lâu hơn càng tốt. Thở tự nhiên, chậm, sâu và đều. Ý thức thở ra và vào.



Ghi chú: Thực hành thể này bốn hoặc năm lần trong ngày nhất là trước khi đi ngủ, chúng ta sẽ có một giấc ngủ thật ngon và an lành. Thỉnh thoảng dùng ngón tay giữa xoa nhẹ huyết thiên mục càng tốt. Đứng, nằm, ngồi và có thể làm bất cứ lúc nào

Ý nghĩa: Động tác này có ý nghĩa phát triển tình thương và trí tuệ cùng lúc vì tình thương và trí tuệ là hai mặt của một thực tại cũng như thân và tâm. Nó còn có ý nghĩa nói lên sự thăng hoa của con người theo chiều kích tâm linh trên căn bản phát triển tình thương và trí tuệ.

Tình thương và trí tuệ là định hướng của dân tộc Việt trong ý nghĩ, lời nói và việc làm. Tư tưởng này đã được ông cha ta huyền thoại hóa qua thần tổ kép Tiên Rồng. Thần tổ kép Tiên Rồng còn là biểu tượng thăng hoa qua chiều kích nhân và trí. Tiên âu Cơ sống trên núi (non Nhân), Rồng Lạc Long sống dưới biển (nước Trí). Biểu tượng mẹ Âu Cơ và cha Lạc Long chính là biểu hiện rực rỡ của nhân ái và trí tuệ để con cháu Việt noi theo.

Nguồn gốc: Xuất phát từ tư thế của người nông dân nằm hoặc ngồi dựa gốc cây, mắt nhìn trời mây, tay gác lên trán nghỉ ngơi sau những công việc mệt nhọc. Khi đầu óc khó chịu, người nông dân thường lấy tay nhúng nước rồi vỗ lên trán mấy cái thì cảm thấy khoan khoái, dễ chịu.

Tác dụng: Điều hòa các hạch nội tiết, quân bình hệ thống thần kinh, khiến cơ thể và tâm trí thư giãn thoải mái và tĩnh lặng.

Khi tâm trí tĩnh lặng nó trở nên sáng suốt, minh mẫn, trực giác bén nhạy, khả năng sáng tạo phong phú. Hệ thống thần kinh hoạt động điều hòa sẽ tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Động tác này có thể chữa được các chứng mỗi mệ, chán nản, lo âu, sợ hãi, buồn phiền, nhức đầu, hỏa bốc, mất ngủ, đãng trí, suy nhược thần kinh, v.v... Phát triển tình thương và trí tuệ một cách tự nhiên và trong sáng. Trực nhận thân tâm hòa hợp hài hòa của một hiện hữu, không thể phân chia, mang lại sự thoải mái an lạc cho thân tâm, tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc chuyển hóa tâm thức. Động tác *phát triển tình thương và trí tuệ*, tuy đơn giản nhưng sẽ đem lại những kết quả kỳ diệu cho cả thể chất và tâm linh. Động tác này giúp cho ánh sáng nội tâm phát triển một cách tự nhiên và trong sáng.

Một khi tình thương và trí tuệ không bị tư dục che lấp, con người sẽ biết làm gì cho mình. cho người, cho dân tộc và nhân loại.

Ghi chú 1: Tình thương và trí tuệ không tìm được qua sách vở hay trong câu hỏi, và trả lời. Tình thương và trí tuệ chỉ nảy nở và phát triển từ nội tâm qua sự quân bình và sự tĩnh lặng của tâm trí hôn nhiên trong sáng và tâm linh hoàn toàn tự do không bị điều kiện hóa bởi ý thức hệ hay giáo điều của tôn giáo tổ chức.

Tình thương là một sinh lực sáng tạo, có thể phòng và chữa bệnh, nó khiến cho người thương và người được thương đều trở nên phong phú. Tình thương là một thứ quý giá nhất trên đời, ai cũng có thể cho mà không sợ phung phí. Thể hiện tình thương hôn nhiên và trong sáng dưới ánh sáng của trí tuệ đối với mọi người thì tình thương tha nhân càng lớn trong người ấy và khả năng sáng tạo và tài năng càng phát triển. Ở đâu có tình thương là Ở đó có hài hòa và an lạc. An lạc sẽ hóa giải mọi mâu thuẫn và xả bỏ tất cả mọi dính mắc về vật chất cùng tinh thần và cuộc tranh đấu với thế gian này đi đến chỗ chấm dứt.

Trong nền văn hóa Việt qua biểu tượng thần tổ kép Tiên Rồng, người trưởng thành trọn vẹn phải tạo điều kiện thuận lợi phát triển tình thương và trí tuệ.

Nếu một người chỉ lo phát triển những đức tính của con tim (tình thương, lòng trắc ẩn, nhân từ, vị tha, v.v...) mà không lưu tâm đến phần trí tuệ, có thể trở thành "một người tốt bụng

nhưng khổ đại," nếu chỉ phát triển mặt trí tuệ mà không lưu ý đến con tim, có thể trở thành "một người trí thức nhẩn tâm" không có sự thông cảm với người khác.

Tình thương là sinh mạng của con người. Không có tình thương, không có con người. Cũng không thể quan niệm con người ngoài tình thương. Cho nên một khi con người đánh rơi tình thương thì chẳng khác gì chính nó đã tự khai tử. Hay nói cách khác, con người thôi làm người, trở thành một quái vật. Động tác này đơn giản, nhưng nó có hiệu lực kỳ diệu. Hãy bỏ ra vài phút, thực hành với thế đứng, hoặc ngồi, hay nằm, bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Mỗi ngày tập 4 hoặc 5 lần trong vòng 10 ngày thì tự mình sẽ hiểu nghiệm cái kết quả kỳ diệu của nó đối với thân xác cũng như tâm linh.

Ghi chú 1: Tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa mà vẫn còn gắt gỏng, bực tức, nóng nảy, tự ái, vị kỷ, đố kỵ, v.v... thì chúng ta cần xét lại xem ta đã tập đúng và đủ chưa? Tập Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa không phải chỉ để khỏe mạnh, sống lâu mà còn để chuyển hóa tâm thức. Tình thương, lòng trắc ẩn, cởi mở, bao dung, vị tha là trợ lực hữu hiệu nhất cho sự phòng và trị bệnh.

Vĩnh Như
Tủ Sách Việt Thường
www.tusachvietthuong.org