

Suối nguồn tươi trẻ

(*The fountain of youth*) của Peter Kelder
Biên dịch : Lê Thành

Mục lục

Lời mở đầu.....	3
Liệu năm thức tập bí truyền của tây tạng này sẽ mang lại cho bạn những gì ?.....	6
Trông trẻ hơn.....	6
Tóc mọc trở lại	7
Dồi dào sinh lực	7
Trí nhớ tốt hơn	8
Tăng cường sự dẻo dai, bền bỉ	8
Thân thể thon gọn.....	9
Chữa trị viêm khớp.....	9
Chữa trị các chứng viêm xoang.....	10
Chữa trị đau nhức	10
Chữa trị các chứng bệnh về tiêu hóa	11
Suối nguồn tươi trẻ một bí quyết cổ truyền	12
PHẦN MỘT:	12
Thức thứ nhất	18
Thức thứ hai	21
Thức thứ ba	23
Thức thứ tư.....	25
Thức thứ năm	27
Với mỗi thức như thế thì chúng ta phải thực hành bao nhiêu lần ?.....	29
PHẦN HAI.....	34
Thức thứ 6 - Suy nghĩ kỹ trước khi tập.	38
PHẦN BA.....	39

PHẦN BỐN.....	43
PHỤ LỤC.....	48
Làm thế nào để tiết kiệm và sử dụng năng lượng?.....	48
Sự trầm tĩnh.....	49
Giấc ngủ.....	49
Đi chân đất.....	50
Năng lực và sự hô hấp:.....	50
Phương pháp thở:	51

Lời mở đầu

Không phải bất cứ ai cũng có thể đọc cuốn sách tuyệt vời, đơn giản này. Bạn chỉ có thể đọc nó một khi bạn đã chấp nhận cái ý niệm lạ lùng cho rằng sự lão hóa là một tiến trình có thể đảo ngược và một khi bạn tin tưởng rằng «Suối Nguồn Tươi Trẻ» là một bí quyết có thực. Ngược lại bạn cứ cho rằng những điều vừa kể là không thể có được, thì việc đọc cuốn sách này chỉ làm bạn tốn công mất thời giờ vô ích mà thôi. Mặt khác nếu bạn chấp nhận rằng điều «không thể có được» là thực sự nằm trong tầm tay bạn, thì bạn sẽ được thưởng thưởng nhiều điều phong phú.

Theo như tôi biết, quyển «Suối Nguồn Tươi Trẻ» của Peter Kelder là cuốn sách duy nhất đã cung cấp cho chúng ta một thông tin vô giá về 5 phương pháp thể dục của người Tây Tạng xa xưa. Năm phương pháp này chính là bí quyết để duy trì sự tươi trẻ, sức khỏe và sinh lực. Từ hàng ngàn năm qua, những bài tập này đã trở thành những nghi thức thần kỳ được giữ kín trong các tu viện ẩn náu trên dãy Himalaya (Hy Mã Lạp Sơn). Cách đây hơn 40 năm, năm phương thức tập luyện này lần đầu tiên đã gây được sự chú ý của phương Tây qua cuốn sách của Ông Kelder. Nhưng rồi sau đó cuốn sách cùng nguồn thông tin lạ lùng và quý báu của nó đã biến mất và bị quên lãng. Vì vậy mục tiêu của cuốn sách này là đưa thông điệp của Ông Kelder trở lại với công chúng, hy vọng rằng nó sẽ mang lại nhiều hữu ích cho độc giả.

Cho đến nay, chẳng ai có thể khẳng định rằng câu chuyện về ngài Đại Tá Bradford do Ông Kelder kể lại là điều có thật, hay là tưởng tượng, hoặc là sự pha lẫn của cả hai. Tuy vậy giá trị của thông điệp mà Ông Kelder gửi lại cho chúng ta là điều hoàn toàn có thực. Qua kinh nghiệm của bản thân tôi cũng như qua các thư từ và ý kiến của những người đã đọc và thực hành phương pháp này trên toàn thế giới, thì 5 thức này vẫn còn giữ được tính công hiệu của nó.

Tôi không hứa hẹn với bạn rằng, chỉ trong một ngày luyện tập, bạn có thể trẻ lại 50 tuổi, hoặc 5 phương pháp của người Tây Tạng này có thể giúp bạn kéo dài tuổi thọ lên đến 125 tuổi; nhưng tôi biết chắc rằng chúng luôn luôn mang đến cho người luyện tập chúng một thể xác trẻ trung tráng kiện và một tinh thần thanh xuân thư thái. Nếu bạn đều đặn thực hành 5 thức tập thể dục này mỗi ngày, thì chỉ trong 30 ngày hoặc ít hơn, bạn sẽ nhận

thấy kết quả ngay. Nếu kéo dài trong 10 tuần lễ, thì kết quả lại càng rõ nét; và đây cũng là dịp thích thú để bạn có thể nghe bạn bè và người thân trầm trồ nhận xét rằng trông bạn trẻ trung và khỏe mạnh ra.

Nếu 5 thức thể dục này thực sự mang lại kết quả, thì câu hỏi quan trọng mà chúng ta phải nêu ra là: Tại Sao ? Tại sao những bài tập đơn giản như thế lại tạo ra được một tác động sâu sắc đối với tiến trình lão hóa của cơ thể ?

Ở đây tôi muốn ghi nhận rằng, những gì mà Ông Kelder đã giải thích cho chúng ta trong cuốn sách này là hoàn toàn phù hợp với những phát hiện mới đây của khoa học. Những bức ảnh của khoa học gia Kirlian cho chúng ta thấy cơ thể của con người được bao quanh bởi một điện trường hoặc một «hào khí» và như thế gợi lên cho chúng ta cái ý niệm là chúng ta đang được «nuôi dưỡng» bởi một thứ năng lượng nào đó đang thấm đẫm vũ trụ. Và chúng ta cũng thấy rằng bức ảnh về vàng «hào khí» mà Kirlian chụp từ một người trẻ trung, khỏe mạnh thì hoàn toàn khác với bức ảnh của một người già nua, bệnh hoạn.

Từ ngàn năm nay, phương Đông vẫn quan niệm cơ thể con người có 7 trung tâm năng lực tương ứng với 7 tuyến nội tiết. Hormone được sản xuất từ những tuyến này, giữ nhiệm vụ điều hướng mọi hoạt động của các cơ quan nội tạng. Những phát hiện gần đây của ngành y khoa đã minh chứng rằng ngay cả tiến trình lão hóa cũng là do hormone điều hướng. Hình như vào tuổi dậy thì, tuyến yên bắt đầu tạo ra một hormone chết. Cái «hormone cheat» này xem chừng đã xen vào tế bào để sử dụng các hormone có ích, như hormone tăng trưởng chẳng hạn. Kết quả là tế bào và các cơ quan nội tạng của chúng ta dần dần suy thoái và kết thúc bằng cái chết. Nói cách khác tiến trình lão hóa bắt đầu giống lên tiếng chuông gọi hồn của nó.

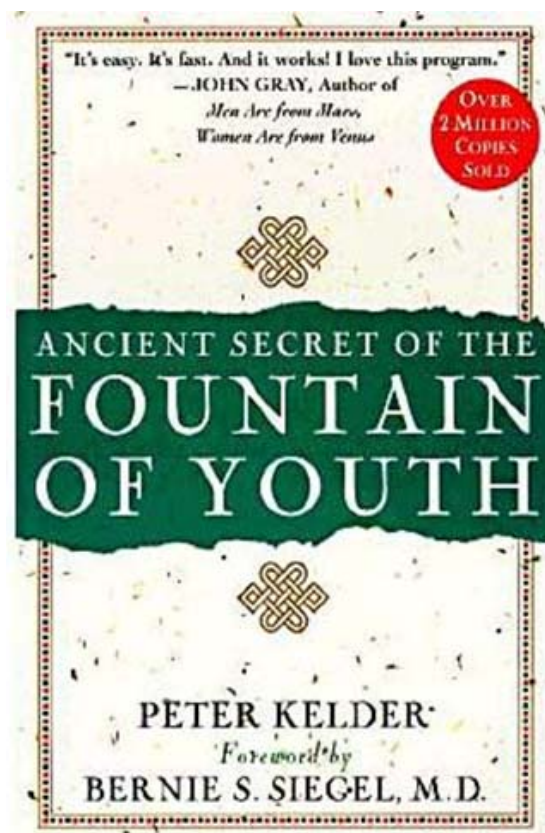
Nếu 5 thức tập luyện này có thể tái lập lại sự quân bình cho 7 trung tâm năng lực của cơ thể như Ông Kelder đã quả quyết như thế, thì sự sản xuất hormone cũng trở nên điều hòa, cân đối và đồng thời giúp cho tế bào được sinh sôi, trù phú như thuở chúng ta còn rất trẻ. Như vậy bạn có thể trông thấy và cảm nhận rằng bạn đang «trẻ hơn ra» theo ngày tháng.

Bạn có thể chấp nhận hoặc bất đồng với quan điểm này. Và khi bạn đọc cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy nhiều điều hợp ý

hoặc bất hợp ý. Nhưng có một điều quan trọng mà tôi muốn nói với bạn đó là: đừng để cho sự bất đồng ý đưa bạn rời xa cái cốt lõi của cuốn sách - những lợi ích mà bạn sẽ gặt hái qua việc thực hành 5 phương thức tập thể dục này - bởi chính qua thực hành bạn mới có thể xác định được sự công hiệu của chúng.

Như bất cứ một phần thưởng nào, bạn chỉ gặt hái được thành quả một khi đã trả giá bằng chính nỗ lực của chính mình. Điều đặn mỗi ngày, bạn phải dành ra một ít thời gian và năng lực để luyện tập 5 thức nêu ra ở đây. Nếu sau ít tuần, vì mất kiên trì và không còn thấy thích thú nữa, bạn chỉ thỉnh thoảng tập luyện đôi chút, thì bạn không nên trông chờ có được những kết quả tốt đẹp. May thay, nhiều người đã tạo cho mình thói quen tập luyện hàng ngày 5 phương thức này và họ cảm thấy không những dễ dàng mà còn thích thú nữa.

Một điều khác mà tôi muốn nói với các bạn là, một khi bạn đã đọc cuốn sách này và quyết định đi vào con đường tập luyện, thì bạn hãy tâm niệm hai điều sau. Thứ nhất hãy nhận thức rằng mình có đầy đủ khả năng vươn lên thành một con người có cái nhìn vượt hẳn người khác. Nếu không tâm niệm như thế, cuốn sách này hẳn sẽ không mang lại cho bạn sự hấp dẫn. Thứ hai, bạn phải nhận thức rằng mình xứng đáng để đạt được những gì mình ao ước là được tươi trẻ và sinh động. Bởi tất cả những ai chán nản, mặc cảm, cho rằng mình bất xứng, đều có thể là những người chẳng bao giờ được nhận lãnh những phần thưởng của cuộc đời.



Một khi bạn biết tự tin, biết nâng cao giá trị của chính mình và một khi bạn thấy rằng mình xứng đáng để nhận lãnh tất cả những gì tốt đẹp nhất mà đời sống có thể trao tặng thì như thế bạn đang thực sự biết yêu thương chính mình. Chỉ khi đó bạn mới có một cảm giác tốt lành về con người của chính bạn và điều

này sẽ tác động và làm cho tiến trình phục hồi của bạn diễn ra rất nhanh.

Những ai tự chê ghét chính mình hoặc cho rằng mình không thể gánh vác một trách nhiệm gì thì như thế chỉ làm cho tuổi già và bệnh hoạn tăng nhanh sức tàn phá của chúng. Ngược lại, những ai biết làm cho mình trở nên trù phú bởi lòng yêu thương chính họ, thì sẽ làm cho mọi sự trở nên khả hữu.

Liệu năm thức tập bí truyền của tây tạng này sẽ mang lại cho bạn những gì ?

Trông trẻ hơn

Ngay sau ngày đầu tập luyện, tôi đã thấy khác hẳn. Bây giờ tôi đang bước sang tuần thứ tư. Mỗi ngày tôi cảm thấy mình trẻ và tràn trề sức sống hơn.

Dolores H., Chelan, WA.

Chỉ sau 5 tuần, những đường nét và dấu tích của sự già nua nơi con người tôi biến hẳn. Và tôi đã đạt được điều thích thú nhất: tuy tôi đã 40 tuổi vậy mà giờ đây nhiều người đoán tôi khoảng 35, 29 hoặc ngay cả 26 tuổi. Quả đúng là 5 thức tập đã phát huy tác dụng của chúng. Vậy tất cả những gì mà bạn cần phải làm là thực hành 5 thức tập này và không bao lâu sau bạn sẽ thấy mình trẻ và đẹp trở lại. Tôi thành thật tri ân những gì mà Suối Nguồn Tươi Trẻ đã mang lại cho tôi.

Barbara Crockett, Las Vegas, NV.

Theo đuổi 5 thức tập này trong hơn một năm, tôi trông trẻ ra rất nhiều.... có người bảo trông tôi trẻ hơn 15 tuổi. Hai mắt cá chân của tôi, trước đây yếu kém, giờ vững mạnh hẳn. Con người của tôi trở nên nhanh nhẹn và mềm mại.

La Mae Lemkuil, Oostburg, WI.

Tôi không những cảm thấy trẻ trung, mà bất cứ ai đã từng biết tuổi tôi (73 tuổi) đều cho rằng tôi trẻ lại hơn 20 tuổi. Một bác sĩ bạn tôi cho biết, tuy ông vẫn mỗi tuần chạy bộ từ 15 đến 20 dặm, nhưng tôi trông vẫn trẻ hơn ông nhiều. Với những ai muốn chặn đứng tiến trình lão hóa, tôi khuyên họ nên đọc cuốn sách này.

Jack Smith, Grass Valley, CA.

Sau 3 tháng luyện tập 5 thức này, tôi kinh ngạc trước những cảm nghĩ của các bạn tôi. Họ muốn biết bằng cách nào tôi có thể tìm lại được sự trẻ trung như thế, một số cho rằng tôi trông trẻ hơn ra 15 tuổi. Tôi thật sự thích thú khi hiểu rằng Suối Nguồn Tươi Trẻ là điều có thật.

Bernard Davis Liberty, NY

Tóc mọc trở lại

Thời gian trước đây tôi rụng tóc khá nhiều đến nỗi đầu gần như hói. Bây giờ tóc tôi đã mọc trở lại và mái tóc tôi dày rậm hẳn.

Henry Van Olst, Hawthorne, NJ

5 năm sau khi tôi đều đặn tập luyện những thức của Tây Tạng này, các bác sĩ gia đình khi trông thấy tôi, đã thốt lên, «Cụ làm gì mà thay đổi dữ thế? Tội tôi biết cụ đã 75 tuổi vậy mà dáng điệu và phong thái của cụ trông cứ như lứa tuổi 40. Tóc cụ nay không còn bạc trắng, thưa thớt mà chuyển sang muối tiêu và dày rậm hẳn. Xin cụ cho chúng tôi biết đâu là bí quyết?» Tôi đưa cho họ xem cuốn Suối Nguồn Tươi Trẻ và cho họ mượn. Thú thật từ đó tôi không còn trông thấy cuốn sách đâu nữa.

H.B. McCauley, Tularosa, NM

Khi tôi bắt đầu bước vào tập 5 thức này thì râu tóc tôi hầu như bạc trắng và da dẻ tôi xanh xao. Tôi trông chẳng khác gì một ông lão. Giờ đây thân thể tôi cường tráng, da dẻ hồng hào và râu tóc tôi xanh đen trở lại. Ngoài ra tôi có thể đọc sách mà không cần dùng kính, điều mà trước đây tôi chẳng thể.

Chas. Hamilton, Thousand Oaks, CA

Dồi dào sinh lực

Từ 15 năm nay, tôi đã theo đuổi nhiều phương pháp tập thể dục, nhưng chưa từng thấy một phương pháp nào công hiệu bằng 5 thức của Tây Tạng này ... Sau 5 tuần luyện tập, tôi cảm thấy dồi dào sinh lực và đây là một điều không thể ngờ !

Joe Alexander, Fayetteville, AR

Chỉ sau vài tuần luyện tập, tôi đã cảm thấy dồi dào sinh lực. Tôi phấn chấn trước những thành quả gặt hái !

Myra C. Yakima, WA

Với một số bệnh nhân đến khám, tôi khuyên họ đọc cuốn Suối Nguồn Tươi Trẻ và sau đó họ trở lại gặp tôi với những báo cáo khả quan. Bản thân tôi trước đó ba tuần, tôi bắt đầu tập 5

thức của Tây Tạng này. Sau 9 ngày tập, sức khỏe và sức chịu đựng của tôi gia tăng rất nhiều. Tôi có thể khiêng những vật nặng lên cầu thang mà không thấy mệt mỏi. Một chuyên gia về dinh dưỡng gần đây cho tôi biết ông đã tập các thức này từ 4 tháng nay và thấy khỏe hơn lên, tuy rằng ông là một nhà điền kinh và thường xuyên cử tạ; ngoài ra bạn bè của ông ta cũng nhận thấy rằng ông trẻ hẳn ra. Tôi rất tin tưởng vào Suối Nguồn Tươi Trẻ và quyết tâm theo đuổi suốt đời 5 thức tập này.

Bác Sĩ Stanley S. Bass D.C Ph.C Brooklyn, NY

Trí nhớ tốt hơn

Trí nhớ của tôi trước đây rất tồi, đến nỗi đôi khi tôi phạm phải những lầm lẫn đáng hổ hèn. Giờ đây sau khi đã đều đặn thực hành các thức tập này trong suốt hai tháng, tôi thấy đầu óc sáng suốt hơn và đồng thời cũng cảm thấy khỏe mạnh hơn. Các bạn bè đều thấy sự thay đổi nơi tôi. Tôi rất sung sướng khi biết rằng ở tuổi 62, tôi đang trẻ ra thay vì già đi.

Adeline Neveu, Yakima, WA

Ở tuổi 83, tôi không còn sức sống và chẳng tha thiết gì trên đời. Tôi nghĩ rằng mình chẳng còn sống bao lâu nữa. Thế rồi tôi có đọc cuốn sách Suối Nguồn Tươi Trẻ của Peter Kelder và thực hành 5 thức đã nêu trong sách. Chỉ một thời gian ngắn sau khi tập, trí nhớ tôi đã có những tiến bộ đáng kể, khả năng ghi nhớ tăng 50%. Tôi cảm thấy yêu đời và sinh động hơn. Mọi người đều nhận thấy là tôi trẻ hẳn ra. Suối Nguồn Tươi Trẻ quả là thần kỳ. Biết được 5 thức tập này quả là điều may mắn cho tôi. Giờ đây tôi đã thay đổi rất nhiều và càng ngày tôi càng không ngừng tiến bộ. Cuốn sách này là điều cần thiết cho mọi người.

E.B.K. Miller, Buxton, NC

Tăng cường sự dẻo dai, bền bỉ

Trước đây mỗi ngày tôi đi làm về, tôi luôn luôn cảm thấy mệt đừ, ngay cả sau khi đã nghỉ ngơi và ngủ kỹ vào những ngày cuối tuần. Kể từ khi thực hành 5 thức này, tôi cảm thấy minh mẫn và đầy sinh lực. Sự thay đổi đã xảy ra một cách tuyệt đối, tưởng chừng ngoài sức tưởng tượng.

Linda Felder, Silver Spring, MD

Mỗi buổi sáng khi vào lớp, tôi thường đờ đẫn, buồn ngủ; ngoài ra tôi học cũng không mấy tiến bộ. Sau khi thực hành 5

thức tập tôi cảm thấy tươi tỉnh hơn và học hành tiến bộ hơn. Tôi không hiểu phải chăng đây là một lối giải thích có phần siêu hình không, nhưng tôi tin chắc là 5 thức tập đã phát huy tác dụng của chúng. Tôi thành thật cảm ơn Ông Kelder !

Mark Perkins, Lansing, MI

Thân thể thon gọn

Chỉ sau 11 tuần thực hành 5 thức tập, cơ thể tôi trước đây nhão và chảy xệ, đã nhanh chóng săn chắc và mềm mại. Ngoài ra còn một điều làm tôi ngạc nhiên đó là tôi có được một cảm giác tự tin và quân bình. Tôi thấy mình nhẹ nhàng và nhanh nhẹn như hồi còn 20 tuổi. Đồng thời tôi cũng cảm thấy dồi dào sinh lực và phấn chấn hơn. Một người bạn của tôi bảo rằng 5 thức này giúp ta hòa nhập với suối nguồn sung mãn của vũ trụ và loại bỏ mọi tiêu cực.

Assya Humesky, Ann Arbor, MI

5 thức này giúp tôi vững mạnh các cơ bắp và loại bỏ những lớp mỡ dư thừa. Giờ đây tôi thấy rất khỏe khoắn và tôi tin sẽ đạt được nhiều tiến bộ hơn. Suối Nguồn Tươi Trẻ là cuốn sách hữu ích cho mọi người.

Charles Knowers, Los Angeles, CA

Lớp mỡ ở hai cánh tay tôi đã biến hẳn và giờ đây chỉ còn làn da khá săn. Với những ai bị chứng béo phì, tôi khuyên họ nên tập 5 thức này. Các bạn chỉ cần thực hành chúng với một tinh thần cởi mở, đón nhận và rồi kết quả sẽ đến với các bạn.

V.T. Placerville, CA

Chữa trị viêm khớp

Xương bánh chè và xương chậu của tôi đã trở về với khớp cũ một cách tự nhiên. Sau nhiều năm thuốc thang chữa trị không kết quả, tôi không ngờ mình có thể lành hẳn.

Bontina. Z., Phoenix, AZ

Sau 6 tháng đều đặn thực hành 5 thức, chứng viêm khớp nơi hai đầu gối tôi biến hẳn. Tôi rất mừng vì đã may mắn đọc được cuốn Suối Nguồn Tươi Trẻ.

Fred Schmidt, Tavares, FL

Sau 10 ngày tôi nhận ra rằng các ngón tay tôi không còn đau nhức vì viêm khớp nữa. Ngoài ra, tóc tôi cũng xanh đen trở lại ở

phía trán, nơi trước đây bạc trắng. Và tôi cũng cảm thấy dồi dào sinh lực.

Helena Sutherland, San Anselmo, CA

Chữa trị các chứng viêm xoang

Vì thường xuyên nhức đầu vì xoang nên tôi đã tìm đọc cuốn Suối Nguồn Tươi Trẻ và sau khi thực hành những thức tập đó, chứng nhức đầu của tôi không còn. Đây là một phép lạ ở Virginia, một bang mà chứng nhức đầu vì xoang xem ra khá phổ biến.

Helga Vorda, Reston, VA

Mỗi sáng tôi không còn phải đến sở làm với một lỗ mũi chảy nước. Xoang mũi tôi dần dần thông suốt. Tôi không thể nói hết nỗi vui mừng của tôi !

Ron Mc Intosh, Eden, NY

Chữa trị đau nhức

Do trước đây bị thương nên trong suốt 38 năm, sau đó tôi thường xuyên đau nhức đầu gối trái. Một năm sau khi đều đặn thực hành 5 thức, đầu gối tôi đã trở lại bình thường. Bây giờ tôi có thể xoay cẳng chân mà không gặp một khó khăn nào. Ngoài ra trong giai đoạn đầu khi thực hành 5 thức, tôi cũng loại bỏ được chứng đau nhức dữ dội ở vai và cánh tay.

Charles Pabis, Fayette City, PA

Hơn 6 tháng nay tôi đau nhức ở hai cẳng chân đến nỗi mỗi lần trước khi đi làm tôi phải uống hai viên thuốc chống đau nhức và mỗi chiều đi làm về, tôi cũng phải uống thêm 2 viên nữa. Sau 2 tuần thực hành 5 thức tập, chứng đau nhức của tôi không còn. Giờ đây sau 1 tháng thực hành, tôi có thể làm việc và chơi thể thao mà không cần đến một viên thuốc nào nữa.

T. Spencer DC, St. Paul, MN

Một chấn thương cột sống đã gây trở ngại cho sự sinh hoạt của tôi và làm tôi đau đớn trong suốt mấy năm trời. Tôi chẳng thiết sống nữa cho đến khi đọc được cuốn Suối Nguồn Tươi Trẻ. Giờ đây tôi đã hết đau đớn, có thể đi lại dễ dàng và tìm được một việc làm ở trường mẫu giáo.

Lynna Turnbow, Reno, NV

Chữa trị các chứng bệnh về tiêu hóa

Thực hành 5 thức này, tôi thấy sự tiêu hóa thức ăn trở nên tốt hơn, đồng thời đầu óc tôi cũng minh mẫn hơn. Suối Nguồn Tươi Trẻ quả thật là thần kỳ !

Arthur I. Philadelphia, PA

Tôi xác nhận 5 thức này đã mang lại những kết quả tích cực. Vài tuần sau khi thực hành, chứng loét dạ dày của tôi hầu như lành hẳn.

Harriette B. Phoenix, AZ

Tuy không thực hành 5 thức, nhưng tôi tuân theo cách ăn uống nêu ra trong sách và đạt được những kết quả đáng kể. Người tôi trông tươi tốt và trẻ hẳn. Mỗi khi gặp bạn bè, họ thường khen về dáng vẻ trẻ trung của tôi. Tôi xem chừng ăn ít thức ăn và không thèm ăn vặt như trước đây nữa.

Frances M. Turner, Los Angeles, CA

Đây là một trong những cuốn sách hay nhất mà tôi được đọc. Tôi mong mọi người trên thế giới biết về nó.

Nina Stewart, Gloucester, MA

Suối nguồn tươi trẻ một bí quyết cổ truyền

PHẦN MỘT:

Một buổi chiều cách đây vài năm, khi tôi đang ngồi đọc báo trong công viên thì có một cụ già xuất hiện. Cụ tiến lại gần và ngồi xuống cạnh tôi. Trông cụ có vẻ đã gần thất tuần, với cái đầu hói, đôi vai buồng thông và tấm thân khòm hẳn trên cây gậy. Lúc đó tôi không ngờ rằng sự gặp gỡ này đã thay đổi hẳn dòng đời của tôi.

Một lúc sau, chúng tôi đã thích thú trò chuyện với nhau. Qua câu chuyện, tôi được biết người đàn ông này là một sĩ quan quân đội Anh đã về hưu và trước đây cũng có phục vụ trong ngoại giao đoàn của Hoàng Gia. Chính vì vậy mà ông có dịp đi đó đây khắp nơi trên thế giới. Và đại tá Bradford - tôi sẽ gọi ông ta như thế, dẫu đây không phải là tên thật của ông - đã làm tôi say sưa với những câu chuyện phiêu lưu của ông.

Hôm đó, khi chia tay chúng tôi đồng ý gặp lại nhau và chẳng bao lâu sau chúng tôi trở thành 2 người bạn thân. Trong những lần gặp sau đó, chúng tôi thường trò chuyện hoặc tranh luận với nhau cho đến khuya, khi thì ở một quán do ông chọn, khi thì tại nhà tôi.

Một trong những dịp này, tôi bỗng hiểu rõ là ông Bradford muốn thổ lộ một điều gì quan trọng, nhưng ông vẫn còn ngần ngại chưa muốn nói. Vì thế để ông được an tâm, tôi đã bảo đảm với ông rằng ông có thể nói ra những gì đang làm ông bận tâm và tôi hứa sẽ giữ kín câu chuyện. Sau một hồi trầm ngâm suy nghĩ, ông Bradford chậm chậm nhìn tôi, rồi với lòng tin tưởng tăng lên, ông bắt đầu nói.

Theo như lời ông Bradford thì cách đó vài năm, khi trú đóng tại Ấn Độ, ông đã có dịp tiếp xúc với những nhóm dân du mục sống trên những vùng xa xôi hẻo lánh của lục địa này và ông đã nghe nhiều chuyện lạ kỳ về đời sống và phong tục của họ. Tại đây, trong một quận lỵ mà ông đã đặt chân đến, có một chuyện lạ lùng đặc biệt làm ông chú ý và ông đã nhiều phen nghe người dân ở đây nhắc đi nhắc lại; nhưng có điều lạ là những người dân ở các quận lỵ khác thì hình như chẳng bao giờ nghe nói đến chuyện đó.

Chuyện đó có liên quan đến một nhóm Lạt Ma (nhà sư Tây Tạng) và theo như chuyện kể thì nhóm Lạt Ma này nắm giữ cái bí quyết của «Suối Nguồn Tươi Trẻ». Từ nhiều ngàn năm nay, cái bí quyết lạ lùng này đã được chuyển giao, lưu giữ qua bao thế hệ của các thành viên thuộc tu viện này. Và tuy không tìm cách để dấu diếm, nhưng vì tu viện nằm sâu khuất trong một hốc núi nào đó của dãy Himalaya, nên thực sự đã cắt đứt hẳn với thế giới bên ngoài.

Vì vậy đối với người dân của huyện lỵ đó, thì từ lâu tu viện cũng như cái bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ» đã trở thành một thứ huyền thoại. Như chuyện thần tiên, họ kể về những người đàn ông già nua đã lạ lùng tìm lại được sinh lực và sự tráng kiện sau khi đã tìm thấy tu viện và vào sống ở đó. Nhưng tiếc thay, chẳng có ai trong nhóm của họ có thể biết chính xác tu viện tọa lạc ở đâu.

Như hầu hết mọi người, khi bước vào tuổi 40, cơ thể của đại tá Bradford cũng bắt đầu với tiến trình lão hóa và từ đó ông không còn thấy một dấu hiệu tươi trẻ nào trỗi lên nữa. Càng nghe nói về cái bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ» thần kỳ, ông lại càng tin chắc rằng hẳn phải có cái tu viện đó. Vì thế ông đã tìm cách thu lượm thật nhiều tin tức về địa lý, khí hậu, đặc tính của vùng lãnh thổ cùng những dữ kiện khác hầu có thể xác định nơi tọa lạc tu viện. Và trong khi xông xáo như thế, ông càng lúc càng bị ám ảnh bởi cái bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ» và nhất định phải tìm thấy nó cho bằng được.

Theo như ông nói với tôi thì sự thôi thúc đó trở nên mãnh liệt đến nỗi ông phải quyết định trở sang Ấn Độ để đích thân tìm kiếm tu viện cùng cái bí quyết để tươi trẻ đó. Và đại tá Bradford hỏi tôi có muốn cùng đi với ông không.

Thông thường tôi luôn luôn là người đầu tiên nghi ngờ một chuyện có vẻ không tưởng như thế, nhưng trong lời nói cũng như hành động ông Bradford là một người hoàn toàn thành thực và càng nghe ông nói về bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ» tôi lại càng bị thuyết phục. Có lúc tôi toan theo ông Bradford tham gia vào cuộc tìm kiếm, nhưng rồi sau khi cân nhắc vấn đề, tôi đã nêu ra một số lý do để từ chối lời mời của ông.

Tuy vậy chẳng bao lâu sau khi từ biệt ông Bradford, tôi bắt đầu thắc mắc liệu quyết định của mình có đúng hay không, và để

được yên ổn với chính mình, tôi cho rằng quả là điều sai lầm khi muốn chiến thắng cái tiến trình lão hóa. Có lẽ chúng ta nên nhấn nhọc bước vào tuổi già và đừng bắt chước những người khác, đòi hỏi quá nhiều ở đời sống.

Tự bảo vệ mình bằng cái lý luận vừa kể, vậy mà trong thâm tâm, tôi vẫn còn bị ám ảnh bởi cái bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ». Thú thật tôi vẫn xem đó là một ý tưởng lạ lùng, hấp dẫn và tôi mong cho ông Bradford có thể tìm thấy nó !

Thời gian trôi qua và với công việc bề bộn hàng ngày, hình ảnh của ông Bradford cùng câu chuyện của ông hầu như đã phai nhạt trong trí nhớ của tôi. Thế rồi một buổi chiều, khi trở về nhà tôi nhận được một lá thư của ông ta. Tôi vội vã mở ra và đọc cái lá thư xem chừng đã được viết trong một niềm vui thái quá. Ông Bradford cho biết rằng mặc dầu có khó khăn và chậm trễ, nhưng ông tin chẳng bao lâu ông sẽ tìm thấy bí quyết «Suối Nguồn Tươi Trẻ». Ông không cho địa chỉ để trả lời thư, nhưng tôi cảm thấy nhẹ nhõm vì ít ra cũng biết được là ông ta vẫn còn sống.

Rồi thêm nhiều tháng nữa trôi qua, thì lá thư thứ hai được gửi đến, hai tay tôi hầu như đã run rẩy khi mở nó ra. Trong một lúc, tôi tưởng chừng không tin nổi những gì đã được viết trong thư. Sự việc xảy ra tốt hơn cả tôi mong đợi. Ông Bradford chẳng những đã tìm thấy bí quyết của «Suối Nguồn Tươi Trẻ» mà còn mang nó về nước và sẽ về đến trong hai tháng tới.

Vậy là 4 năm đã trôi qua kể từ khi tôi gặp người bạn già. Và tôi bắt đầu thắc mắc tự hỏi ông Bradford đã thay đổi ra sao trong 4 năm vừa qua. Liệu «Suối Nguồn Tươi Trẻ» có giúp ông làm ngưng lại cái dòng chảy của tuổi tác ? Liệu ông còn giữ được cái dáng dấp của lần cuối khi tôi thấy ông ? Hay là ông sẽ già đi như thế nào sau 4 năm trời trôi qua ?

Cuối cùng cái cơ hội để trả lời những câu hỏi này đã tới. Một tối, tôi đang ở nhà một mình, thì chuông điện thoại reo lên. Khi nhắc máy, có tiếng người gác cổng báo rằng: «Đại Tá Bradford muốn gặp ông». Sững sờ và thích thú, tôi nói «Hãy mời ông ấy lên ngay hộ tôi». Một lúc sau, có tiếng chuông và tôi vội vã mở cửa nhưng liền khi đó tôi đã thất vọng và chững hững khi thấy trước mặt tôi không phải đại tá Bradford, nhưng là một người khác, trẻ hơn nhiều. Nhận thấy tôi ngạc nhiên, người lạ nói: «Chắc anh không ngờ chính tôi đây ?

Nghe như thế, tôi đáp với vẻ bối rối: « Vâng, tôi ngỡ ông là một ai khác » . Người khách nói với giọng thân thiện: «Vậy mà tôi tưởng mình sẽ được đón tiếp nồng nhiệt chứ ! Nào, anh hãy nhìn kỹ vào mặt tôi đi. Không lẽ tôi phải tự giới thiệu hay sao ?

Nhìn vào người đàn ông đang đứng trước mặt, tâm trạng tôi chuyển từ bối rối sang chừng hững hờ không tin và rồi tôi từ từ nhận thấy rằng ông này có nét mặt hao hao giống đại tá Bradford khi còn trẻ. Thay vì trước mặt tôi là một cụ già tái xám, còng lưng trên chiếc gậy, thì bây giờ là một người cao, thẳng với khuôn mặt trắng kiện và mái tóc đen dày, có đôi chút điểm sương.

Đại tá Bradford nói: «Thì chính tôi đây chứ còn ai khác ! Nếu anh không mời tôi vào nhà thì tôi thấy lỗi ửng xử của anh quả là đáng trách đấy.» Nhẹ nhõm và thích thú, tôi ôm lấy ông Bradford và nồn nóng tuôn ra một loạt câu hỏi. «Hãy chờ đã» ông Bradford vui vẻ nói. «Anh hãy bình tĩnh hít thở đi, rồi tôi sẽ kể cho anh nghe những gì đã xảy ra». Và sau đó ông bắt đầu kể

Theo như lời ông Bradford thì ngay khi đặt chân đến Ấn Độ ông đã đi thẳng đến cái huyện nơi người ta đã nghe truyền tụng về huyền thoại «Suối Nguồn Tươi Trẻ». Điều may mắn là ông cũng biết đôi chút tiếng bản xứ nên có thể sống nhiều tháng trong vùng này và làm quen với người dân ở đây và như thế, ông đã từ từ lần ra dấu vết. Đây là một tiến trình lâu dài, chậm chạp nhưng cuối cùng, nhờ kiên trì ông đã đạt được mục tiêu. Sau một chuyến thám hiểm dài và đầy bất trắc vào vùng khuất xa của dãy Himalaya, ông đã tìm ra cái tu viện mà theo như truyền thuyết, đang nắm giữ bí quyết của thuật trường sinh và cải lão hoàn đồng.

Tôi chỉ mong sao thời gian và không gian có thể cho phép tôi ghi lại những gì mà ông Bradford đã trải qua sau khi được nhận vào tu viện. Tuy vậy, tôi nhận thấy có lẽ tốt hơn tôi không nên ghi chúng ra đây vì những sự việc đó xem chừng như có vẻ huyền hoặc, thần kỳ hơn là thực tế. Những nghi thức tập luyện của các Lạt Ma, nền văn hóa của họ và sự tách biệt của họ với thế giới bên ngoài là những điều mà người sống trong thế giới thời đại như chúng ta khó có thể am hiểu và nắm bắt.

Trong tu viện, ông Bradford không hề trông thấy bóng dáng của một người già cả nào và vì đã lâu lắm các Lạt Ma chưa được trông thấy một người nào già nua, nên họ đã vui vẻ gọi ông

Bradford là «người xưa cũ». Đối với họ ông là một biểu tượng cho một cái gì đó thật lạ lùng.

Rồi ông Bradford kể tiếp: «Trong hai tuần đầu sau khi tôi vào tu viện, tôi có cảm tưởng mình chẳng khác gì một con cá bị vớt ra khỏi nước. Tôi không ngớt kinh ngạc trước những gì mình đang trông thấy và nhiều khi tôi tưởng chừng như không thể tin nổi ở mắt mình. Chẳng bao lâu sau tôi thấy mình khỏe hẳn ra; tôi có thể ngủ ngon giấc mỗi đêm và khi thức dậy vào mỗi buổi sáng tôi thấy ngày càng khỏe khoắn hơn và dồi dào sinh lực hơn. Và cứ như thế, một thời gian ngắn sau, tôi thấy rằng mình chỉ cần dùng đến cái gậy trong những khi leo núi mà thôi.

Một buổi sáng, khi đời sống trong tu viện tôi đã có được một ngạc nhiên lớn lao nhất trong đời. Hôm đó là lần đầu tiên tôi bước vào một căn phòng rộng lớn, được bày biện ngăn nắp; đây là thư viện, nơi cất giữ những cổ thư của nhà chùa. Ở đầu kia của tu viện có treo một tấm gương thật lớn. Vì từ hai năm qua tôi chỉ sống và sinh hoạt trong cái vùng xa xăm hẻo lánh này, nên tôi chẳng có dịp để nhìn ngắm mình trong gương; và sự tò mò đã thôi thúc tôi bước về tấm gương đó.

Tôi trở mắt nhìn trong gương, tưởng chừng không thể tin nổi. Cái dáng vẻ bề ngoài của tôi đã thay đổi quá chừng và tôi thấy mình như trẻ ra 15 tuổi. Từ nhiều năm qua lòng tôi vẫn hoang mang chẳng hiểu liệu «Suối Nguồn Trẻ» có phải là điều có thật hay không. Vậy mà giờ đây trước mắt tôi là một bằng chứng cụ thể cho cái có thật đó.

Tôi không thể nào diễn tả hết được nỗi phấn chấn và vui mừng của tôi lúc đó. Trong những tuần và tháng sau đó, dáng vẻ của tôi ngày càng tươi trẻ ra đến nỗi mọi người đều nhận thấy sự thay đổi đó và chẳng bao lâu sau, không ai còn gọi tôi là «người xưa cũ» nữa.

Nói đến đây, ông Bradford phải ngừng lại vì có tiếng gõ cửa. Tôi mở cửa, đón vào một cặp khách và thăm nghĩ, dù họ là những người bạn thân, nhưng quả thật đã đến không nhằm lúc. Cố dẫu đi sự bức mình, tôi giới thiệu họ cho ông Bradford và chúng tôi ngồi trò chuyện một lúc. Sau đó, ông Bradford đứng dậy và nói: «Vì có một cái hẹn nên tôi rất tiếc không thể ngồi nói chuyện lâu hơn với các bạn. Tôi mong sẽ được gặp các bạn trong một ngày gần đây .

Thế rồi, khi tôi đưa ông Bradford ra đến cửa, ông quay lại nhìn tôi và nói: «Trưa mai tôi muốn mời anh dùng cơm với tôi. Nếu anh đồng ý, tôi hứa sẽ kể cho anh nghe tất cả về «Suối Nguồn Tươi Trẻ» . Tôi gật đầu và chúng tôi quyết định về thời gian và địa điểm gặp.

Khi ông Bradford ra về, tôi quay lại với hai người bạn và thế là một trong hai người đã lên tiếng nhận xét ngay: «Ông ấy quả là một người lạ lùng và quyến rũ, nhưng tôi không hiểu tại sao còn trẻ như thế mà ông ta đã về hưu» . Nghe như thế tôi hỏi ngay: «Vậy theo bạn thì ông ấy bao nhiêu tuổi rồi ?» «à, ông không đến 40. Nhưng qua câu chuyện, tôi đoán ông ta ít ra phải tới 40» . Tôi gật đầu mơ hồ: «Vâng, chắc cũng cỡ đó» .

Và để tránh né, tôi chuyển câu chuyện sang một đề tài khác. Bởi tôi không muốn đề cập tới câu chuyện khó tin của ông Bradford, ít ra là cho đến khi tôi được ông giải thích rõ ràng mọi sự.

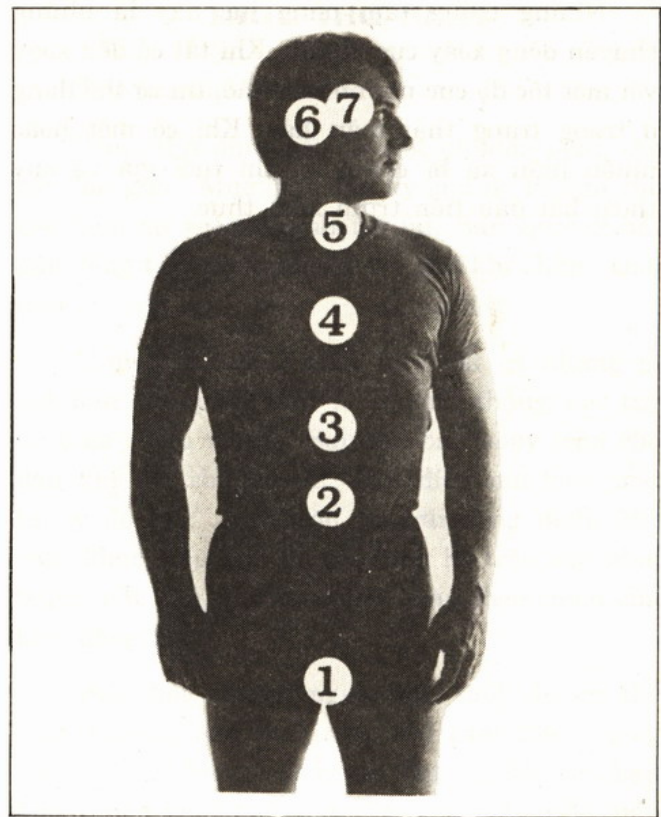
Ngày hôm sau, sau khi dùng cơm trưa cùng với nhau, tôi và ông Bradford lên phòng ông ấy ở khách sạn gần đó và tại đây tôi đã được ông cho biết đầy đủ chi tiết về «Suối Nguồn Tươi Trẻ» .

Ông Bradford đã nói:

Sau khi vào tu viện, điều đầu tiên mà tôi được các Lạt Ma dạy bảo đó là; thân thể con người có 7 trung tâm năng lực. Người Tây Phương gọi đó là những điểm xoáy trong khi người Hindu gọi là luân xa. Tuy không thể trông thấy nhưng 7 luân xa này là những điện trường cực mạnh và chúng hoàn toàn có thực. Mỗi luân xa tập trung vào một trong số bảy tuyến nội tiết của cơ thể và nhiệm vụ của nó là kích thích sản xuất hormone. Chính những hormone này điều hành toàn bộ các chức năng của các cơ quan nội tạng và đồng thời điều hành cả tiến trình lão hóa .

Luân xa đầu tiên hay luân xa ở thấp nhất tập trung ở tuyến sinh dục. Luân xa thứ hai tập trung ở tuyến tụy trong vùng bụng. Luân xa thứ ba đóng tại tuyến thượng thận trong vùng đám rối dương (mạng dây thần kinh ở bụng). Luân xa thứ tư đóng tại tuyến ức ở vùng ngực. Luân xa thứ năm đóng ở tuyến giáp trạng nơi cổ. Luân xa thứ sáu đóng ở tuyến tùng, tại đáy sau của não. Và luân xa thứ bảy, luân xa đóng ở cao nhất, tập trung tại tuyến yên, nơi đáy trước của não . (Xem hình vẽ để dễ dàng thấy rõ hơn) .

Trong một cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, sự hoạt động của những luân xa này thật mãnh liệt, giúp cho «prana» (sinh lực chủ yếu của sự sống hay còn được gọi là sinh lực vũ trụ) được trôi chảy qua các tuyến nội tiết. Nhưng nếu sự hoạt động của một hay nhiều luân xa đó bị trì trệ, thì dòng sinh lực của sự sống bị cản trở hoặc bế tắc và như thế đưa đến bệnh hoạn và già nua .



Bảy trung tâm năng lực hay luân xa của cơ thể đóng tại bảy tuyến nội tiết là : 1. Tuyến sinh dục, 2. Tuyến tụy, 3. Tuyến thượng thận, 4. Tuyến ức, 5. Tuyến giáp trạng, 6. Tuyến tùng, 7. Tuyến yên.

Với một người khỏe mạnh thì những luân xa đó làm loang tỏa sinh lực ra đến tận làn da bên ngoài, ngược lại với một cơ thể già nua bệnh hoạn thì những luân xa này hầu như không thể đẩy sinh lực lên đến bề mặt của thân thể. Vì thế, cách thức nhanh nhất để dành lại sự tươi trẻ, sức khỏe và sinh lực là làm sao để cho những luân xa này hoạt động bình thường trở lại. Để đạt đến mục đích này, chúng ta có 5 bài tập sau đây; mỗi một trong 5 bài này tự nó đã rất hữu ích cho bạn, nhưng nếu muốn có được những kết quả tối ưu thì bạn không nên bỏ sót một bài nào. Ở Himalaya, các Lạt Ma gọi chúng là những «thức». Vì thế ở đây tôi cũng muốn dùng lại từ ngữ đó .

Những trung tâm năng lực này là những chuyển động xoáy cực nhanh. Khi tất cả đều xoáy với một tốc độ cực nhanh như thế thì cơ thể đang ở trong trạng thái toàn hảo. Khi có một hoặc nhiều luân xa bị chậm lại thì tuổi già và suy thoái bắt đầu tiến trình xâm thực .

Thức thứ nhất

Ông Bradford nói tiếp:

Thức thứ nhất này là một phương pháp tập rất đơn giản. Mục đích cấp kỳ của nó là làm cho các luân xa xoáy nhanh trở lại.

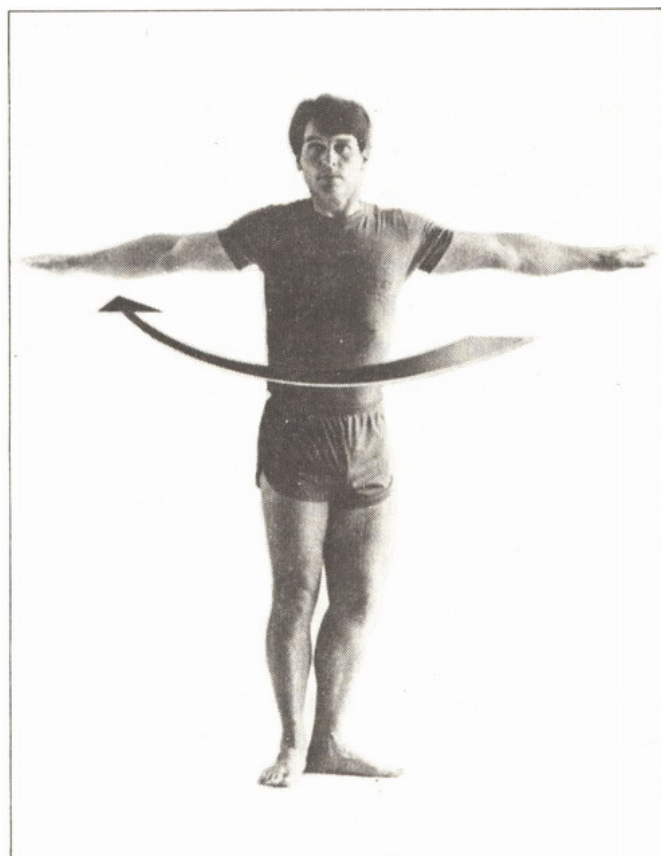
Bạn thường bắt gặp động tác này ở những trẻ em khi chúng chơi đùa.

Trong thức thứ nhất này, tất cả những gì mà bạn cần phải làm là giương thẳng 2 tay ra theo chiều ngang. Sau đó bạn xoay tròn cho đến khi hơi chóng mặt. Một điều mà bạn phải lưu ý đó là; xoay tròn từ trái sang phải. Nói cách khác, nếu bạn để cái đồng hồ trên sàn nhà trước mặt bạn, thì bạn phải quay theo chiều kim đồng hồ.

Hầu hết những người lớn tuổi chỉ có thể xoay khoảng 6 lần trước khi cảm thấy chóng mặt. Vì mới bắt đầu tập luyện, tôi khuyên bạn không nên vượt quá 6 vòng quay. Sau đó, nếu cảm thấy chóng mặt thì bạn có thể ngồi hoặc nằm xuống để cho nó vơi đi. Lúc đầu tôi cũng đã từng làm như thế. Nói tóm lại để bắt đầu, bạn chỉ nên thực hành thức thứ nhất này cho đến khi hơi cảm thấy chóng mặt. Rồi dần dà, sau khi luyện tập cả 5 thức, bạn sẽ có thể xoay tròn nhiều vòng hơn mà không cảm thấy chóng mặt như lúc mới bắt đầu.

Ngoài ra để giảm thiểu sự chóng mặt, bạn cũng có thể noi theo cách thức của các vũ công. Trước khi bắt đầu quay tròn, bạn hãy tập trung tầm nhìn vào một điểm duy nhất nào đó trước mặt, và khi khởi sự quay, hãy hướng ánh mắt về cái điểm đó càng lâu càng tốt. Cuối cùng, bạn sẽ phải rời nó khỏi tầm mắt, để cho đầu bạn có thể cùng xoay theo thân. Khi điều này xảy ra, bạn xoay đầu thật nhanh hầu có thể hướng tầm mắt càng sớm càng tốt về cái điểm đó. Chính cái «điểm chuẩn» này giúp bạn đỡ chóng mặt và không bị lúng túng».

Hồi còn ở Ấn Độ, tôi đã ngạc nhiên khi trông thấy các Maulawiyah (tu sĩ Hồi Giáo) không ngớt xoay tròn trong các vũ điệu tôn giáo của họ. Sau khi đã thụ giáo với Lạt Ma về thức tập thứ nhất này, tôi bỗng nhớ lại hai điều có liên quan đến thức tập này. Một là



các tu sĩ này luôn luôn xoay mình theo một hướng từ trái sang phải hoặc nói khác hơn là xoay theo chiều kim đồng hồ. Hai là những tu sĩ già vốn thường xuyên phải xoay mình trong các nghi lễ, thường có vẻ khỏe mạnh và tráng kiện hơn những người cùng lứa tuổi với họ .

[**Ghi chú thêm của người đã tập thức này:** Khi xoay tròn nên hít thật sâu và thở ra thật dài. Khi xoay thì hai bàn chân phải di động, vì vậy nên giữ cho 2 gót chân chạm vào nhau. Như thế sẽ giúp cho mình cảm thấy thăng bằng bởi vì lúc nào mình cũng cảm thấy có điểm tựa ở trên 2 bàn chân của mình hay nói cách khác là mình cảm thấy như đang quay trên một cái trục. Nếu không thì mình sẽ quay hết cái phòng và có thể 2 bàn tay sẽ chạm vào những đồ vật xung quanh]

Khi tôi nêu vấn đề này với Lạt Ma, ngài đã giải thích rằng cái động tác xoay người này có một tác dụng rất hữu ích, nhưng đồng thời nó cũng mang tính tác hại. Ngoài ra, ngài cũng cho biết sự xoay tròn thái quá đã kích thích quá mức một số những luân xa đến nỗi cuối cùng chúng bị cạn kiệt. Điều này đưa đến hệ lụy là trước tiên làm tăng nhanh dòng trôi chảy của prana, nguồn sinh lực chủ yếu của sự sống và rồi làm bế tắc nó. Cái hành động xây dựng rồi xé toạc này khiến các giáo sĩ Hồi Giáo phải nếm trải một trạng thái «chấn động tâm thần» (tẩu hỏa nhập ma) và khiến cho họ đi lệch ra khỏi con đường của tôn giáo và giá trị tinh thần vốn cao siêu của nó.

Và ông Bradford nói tiếp: « Nhưng các Lạt Ma thì không bao giờ đưa thức xoay mình đến chỗ thái quá. Trong khi các giáo sĩ Hồi Giáo có thể xoay mình hàng trăm lần, thì các Lạt Ma chỉ thực hành nó khoảng chục lần hoặc nhiều hơn đôi chút, vừa đủ đưa



các luân xa vào hoạt động».
(HÌNH XEM ĐỂ THAM KHẢO THÊM)

Step one With the arms relaxed at your side, slowly begin spinning clockwise. Focus on a single spot to keep you from getting dizzy.

Thức thứ hai

Ông Bradford nói tiếp:

- Tiếp theo thức thứ nhất là thức thứ hai và mục tiêu của thức này là nhằm kích thích hơn nữa bảy luân xa. Thức này cũng đơn giản như thức thứ nhất. Trong thức này người tập phải nằm dài trên sàn, mặt ngưỡng lên. Tốt nhất bạn nên nằm trên một tấm thảm dày hoặc một tấm nệm bằng phẳng. Các Lạt Ma thực hành nghi thức này trên một tấm thảm mà người Tây Phương thường gọi là thảm cầu kinh; thảm làm bằng len khá dày và mục đích của nó là để ngăn không cho cơ thể bị thấm nhiễm bởi cái lạnh của sàn nhà.

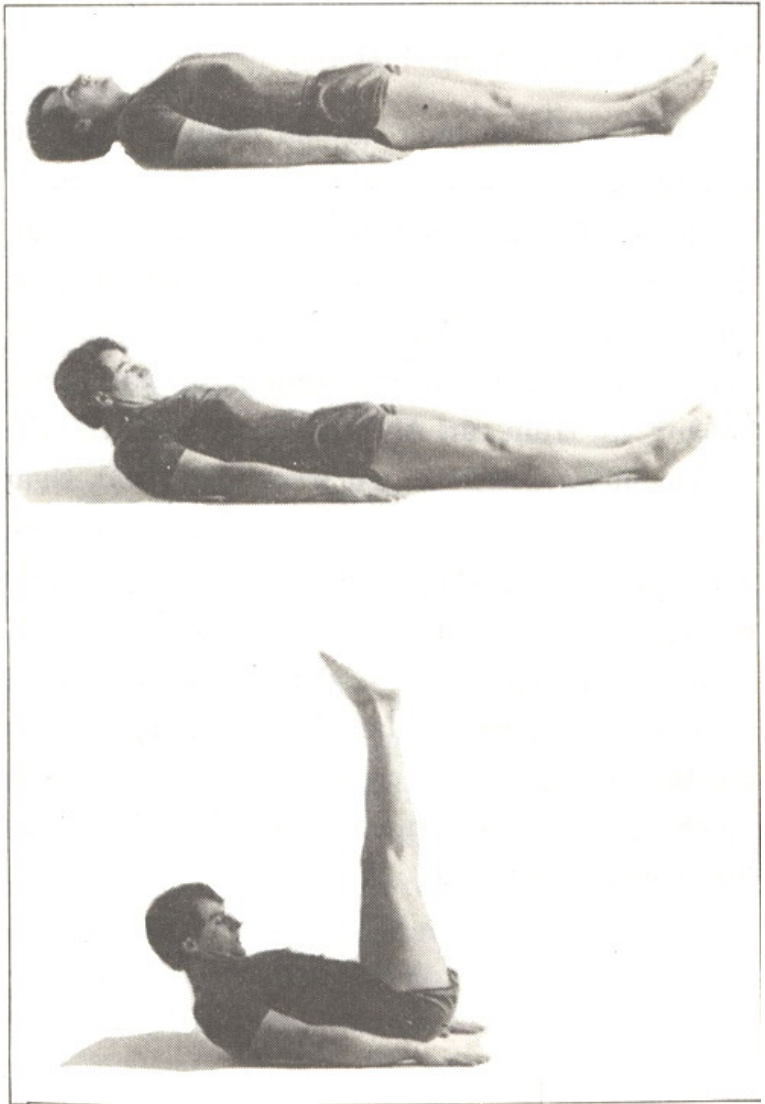
- Một khi bạn đã nằm duỗi lưng, thẳng người, hãy buông hai cánh tay dọc theo hông, gan bàn tay úp xuống sàn, giữ cho các ngón tay sát vào nhau. Tiếp đó bạn nhấc đầu lên, thu cằm vào ngực. Trong khi làm như thế, nhấc hai cẳng chân lên, đầu gối thẳng, trong tư thế thẳng đứng. Nếu có thể bạn hãy để hai chân vươn ngược lên trên thân về phía đầu, nhưng phải giữ cho 2 đầu gối thật thẳng.

- Rồi từ từ thả đầu và hai cẳng chân xuống sàn nhà trong khi đầu gối vẫn giữ thẳng. Hãy thư giãn toàn bộ các cơ bắp sau đó, thực hành lại thức tập này. Trong khi thực hành bạn hãy tuân theo nhịp thở như sau: hít vào thật sâu khi bạn nhấc đầu và hai cẳng lên, thở ra toàn bộ khi bạn hạ đầu và hai chân xuống. Giữa những lần tập, trong khi bạn thư giãn cơ bắp, bạn vẫn tiếp tục hít thở theo nhịp vừa kể. Càng hít thở sâu thì càng tốt.

- Nếu không thể giữ cho hai đầu gối được thật thẳng, thì bạn có thể cong chúng theo mức độ cần thiết. Tuy vậy nếu bạn tiếp tục luyện tập thức này, thì hãy cố để giữ cho 2 đầu gối càng thẳng càng tốt.

- Một vị Lạt Ma đã kể với tôi rằng khi lần đầu tiên ngài thực hành cái thức luyện tập này, ngài đã quá già yếu và lụ khụ đến nỗi ngài không thể nhấc hai bàn chân trong tư thế thẳng đứng. Vì thế ngài bắt đầu bằng cách đưa hai chân lên trong tư thế cong và với tư thế đó, đầu gối ngài thẳng tắp nhưng hai chân thì tòn teng. Thế rồi từ từ, từng chút một, ngài có thể giương thẳng chân ra và 3 tháng sau đó ngài đã có thể giương thẳng chúng một cách dễ dàng. Ông Bradford cho biết tiếp:

- Vị Lạt Ma lạ lùng này đã mang lại cho tôi khá nhiều ngạc nhiên. Khi kể lại cho tôi nghe về chuyện đó, ngài là một người hoàn toàn tươi trẻ và khỏe mạnh, tuy tôi biết rằng ngài đã lớn tuổi hơn tôi nhiều. Một trong những niềm vui của ngài là cố gắng vác một thúng rau tươi nặng khoảng vài trăm cân Anh từ vườn để lên tu viện ở trên núi cao, cách đó vài trăm feet. Ngài vác đi như thế, không nóng vội nhưng đồng thời cũng không dừng chân nghỉ và khi đến nơi ngài chẳng có vẻ gì là hụt hơi. Một lần khi tôi cố theo ngài để ngược lên tu viện, tôi đã phải dừng lại ít nữa là 12 lần để thở nhưng rồi sau đó tôi cũng có thể di chuyển dễ dàng như ngài và chẳng cần dùng đến chiếc gậy nữa. Nhưng đây lại là chuyện khác.



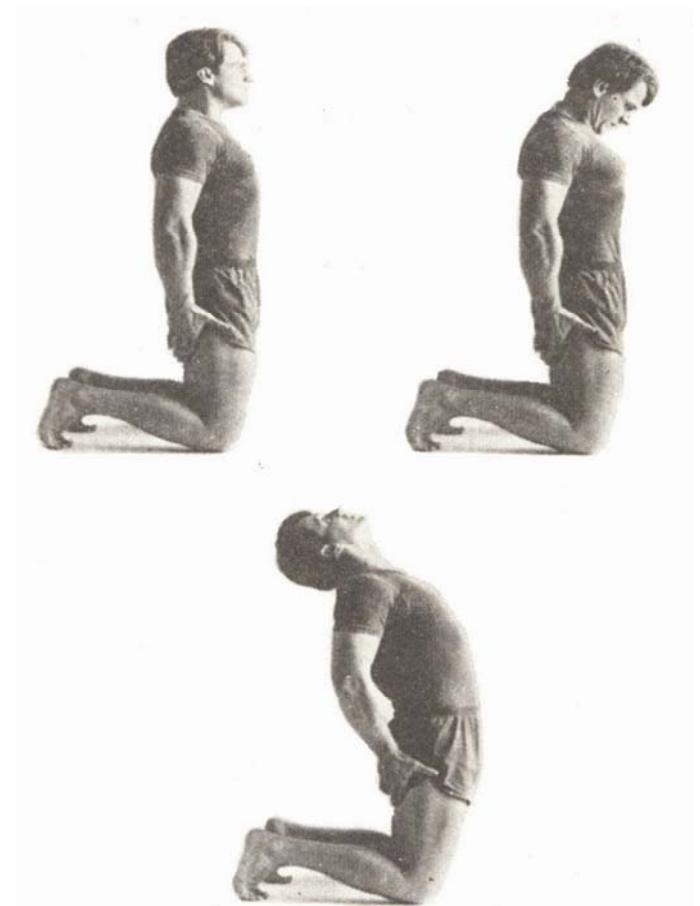
(HÌNH THAM KHẢO
)

Step Two The second exercise or step involves working on the body's core and is especially good for your abs. During this step, you lie on your back and bring your legs up perpendicular to the floor.



Thức thứ ba

Thức thứ ba này cần phải được thực hành ngay sau thức thứ hai. Tựa như thức trước, thức này cũng rất đơn giản. Tất cả những gì mà bạn phải làm là quỳ gối trên sàn nhà và giữ cho thân mình thẳng đứng, hai bàn tay áp sát vào đùi. Sau đó nghiêng đầu và cổ về phía trước, cầm thu vào ngực. Tiếp đến ngửa đầu và cổ ra phía sau càng xa càng tốt, đồng thời ngã người ra sau, cong hẳn cột sống. Khi cong mình như thế bạn hãy bám cánh tay và bàn tay lên đùi để làm



điểm tựa. Cong người xong, hãy trở về với tư thế cũ và lập lại toàn bộ thức thứ ba này lần nữa.

Cũng tựa như thức thứ hai, ở thức thứ ba này bạn cũng phải điều hòa nhịp thở đúng như quy định. Bạn phải hít vào thật sâu khi cong cột sống và thở ra khi quay về với tư thế thẳng đứng. Hít thở sâu là điều rất hữu ích vì như thế bạn có thể đưa dưỡng khí vào buồng phổi càng nhiều càng tốt.

Tôi đã từng trông thấy cảnh 200 Lạt Ma đồng loạt luyện thức này. Để điều tâm hay nói khác hơn là tập trung tư tưởng, tất cả đều nhắm mắt lại để loại bỏ những ràng buộc của thế giới bên ngoài và có thể tập trung vào chính mình.

Từ hàng ngàn năm trước các Lạt Ma đã hiểu rằng mọi lời giải đáp cho những bí ẩn khôn lường của đời sống đều được tìm thấy ở bên trong chính mình. Họ đã phát hiện rằng tất cả những tính chất đã kết hợp lại để tạo thành đời sống chúng ta đều phát khởi từ bên trong cá nhân con người. Đây là một quan điểm mà người Tây Phương chẳng thể nào am hiểu bởi theo họ thì đời sống vốn được khuôn đúc bởi những lực không thể kiểm soát được của thế giới vật chất. Chẳng hạn như hầu hết những người phương Tây đều cho rằng cơ thể con người không tránh được phải lão hóa và suy thoái vì đó là quy luật tự nhiên. Vậy mà khi hướng tầm nhìn vào nội giới, các Lạt Ma hiểu rằng điều đó chỉ là một ảo tưởng nhằm để tự an ủi chính mình.

Các Lạt Ma, nhất là các ngài đang sống trong tu viện mà tôi được may mắn đặt chân đến, đã cống hiến cho thế giới một điều vĩ đại và điều này được thực hiện trên tầm mức hoàn vũ. Từ tầm mức này, họ vượt lên trên những chuyển động của thế giới vật lý để có thể quan sát và theo dõi loài người trên toàn thế giới hầu mang đến cho nó nhiều điều tốt đẹp.



(HÌNH THAM KHẢO) Step Three Is said to relieve back and neck pain. While on your knees, you lower the head backwards

and forwards. You follow the flow of the breath, you articulate up the spine. Nice inhale and exhale.

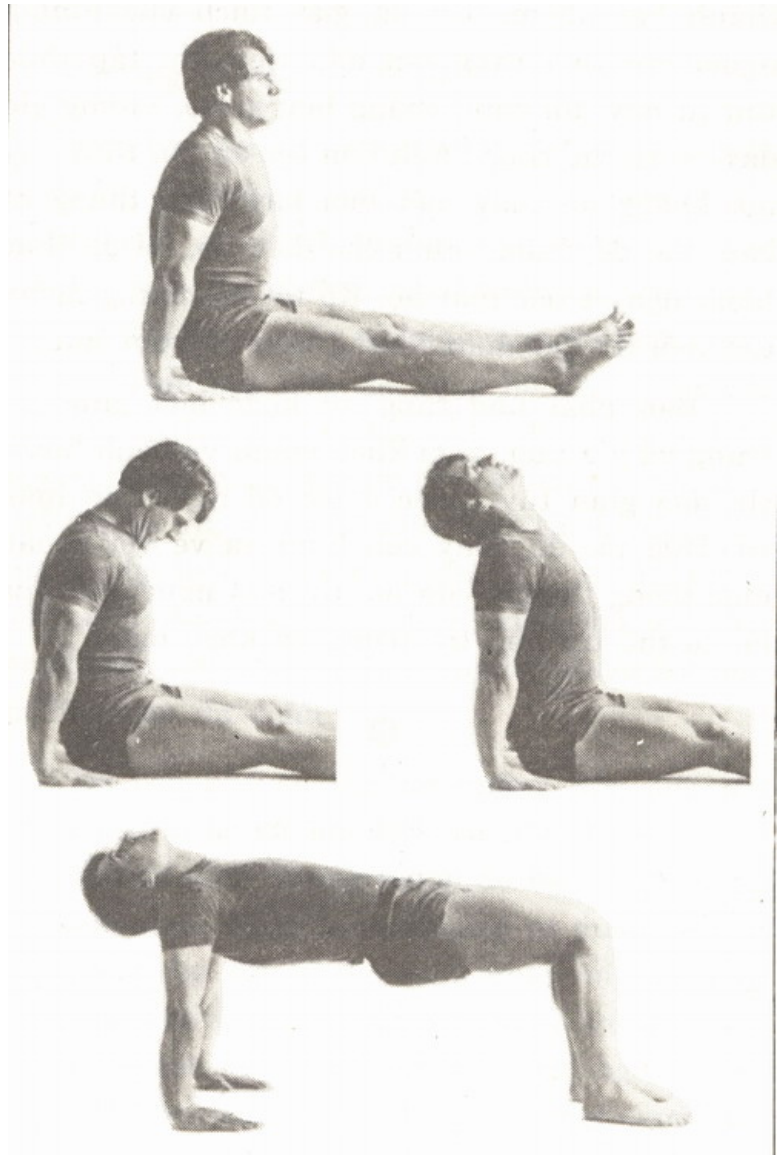
Thức thứ tư

Ông Bradford kể:

- Lần đầu tiên thực hành thức thứ tư này, tôi đã cảm thấy rất khó khăn. Nhưng rồi một tuần sau, nó trở nên đơn giản như những thức khác.

- Trước tiên bạn hãy ngồi xuống trên sàn nhà, hai cẳng chân duỗi ra phía trước, hai bàn chân đặt cách nhau khoảng 20 cm, gan hai bàn tay úp xuống sàn, dọc theo mông. Sau đó thu cằm về phía trước ngực. Tiếp đến, bạn hãy ngả đầu ra phía sau, càng xa càng tốt đồng thời nhấc thân mình lên sao cho đầu gối cong lại trong khi hai cánh tay trở nên thẳng đứng. Với tư thế này, thân hình trở thành song song với sàn nhà, và thẳng góc với hai cánh tay và hai cẳng chân. Rồi bạn hãy gồng căng mọi cơ bắp của cơ thể. Cuối cùng khi quay trở lại với thế ngồi ban đầu, bạn hãy thư giãn các cơ bắp và nghỉ một lúc trước khi lặp lại các động tác của thức tập.

- Cũng vậy, thở là điều quan trọng trong thức này. Bạn hãy hít vào thật sâu khi nhấc thân mình lên và thở ra thật dài khi bạn hạ người xuống. Tiếp tục duy trì nhịp thở này khi bạn nghỉ ngơi giữa hai lần tập.



Rồi ông Bradford nói tiếp:

- Sau khi rời tu viện, tôi đã chu du một số đô thị lớn của Ấn Độ và để thử nghiệm, tôi đã mở một số lớp để hướng dẫn 5 thức tập thể dục này cho những người Anh cũng như dân bản xứ. Tôi nhận thấy những người lớn tuổi trong cả hai nhóm này đều cho rằng họ không tài nào thực hành thức thứ tư bởi vì họ đã quá già. Đây là ý nghĩ sai lầm và đồng thời khiến cho tôi phải khó khăn khi thuyết phục họ. Cuối cùng tôi khuyên họ hãy làm tất cả những gì có thể trong vòng một tháng để xem tiến triển thế nào. Và lời khuyên này của tôi đã mang lại nhiều kết quả tốt đẹp hơn dự đoán.

- Tôi còn nhớ có lần tôi hướng dẫn một lớp có một số ít người lớn tuổi và khi chuyển sang thức thứ tư này, những người đó hầu như không thể nhấc thân mình lên khỏi sàn nhà và



đương nhiên không thể đạt tới tư thế song song với sàn nhà. Cũng tại lớp này, có một số người trẻ đã thực hiện động tác này một cách dễ dàng, ngay trong buổi đầu tiên. Điều này làm cho những người cao tuổi cảm thấy chán nản nên vì thế tôi phải tách thành hai nhóm. Tôi đã giải thích cho những người cao tuổi rằng lần đầu tiên khi tập thức thứ tư này, tôi cũng chẳng hơn gì họ, nhưng giờ đây tôi có thể thực hành liên tục 50 lần thức này mà không hề thấy mệt mỏi hay căng thẳng cơ bắp. Và để chứng minh cho điều đó, tôi đã thực hành ngay trước mặt họ. Kể từ đó những người cao tuổi đã đạt được những tiến bộ vượt bậc.

- Bạn phải nhớ rằng sự khác biệt giữa trẻ trung và già nua, giữa khỏe mạnh và bệnh hoạn, chỉ đơn giản tùy thuộc ở tốc độ quay của luân xa. Đưa tốc độ xoay của luân xa về với chuẩn mực

thông thường của nó, thì một người già nua lại có thể trở nên trẻ trung và khỏe mạnh .

(XEM HÌNH THAM KHẢO THỂ SỐ 4)

Step Four Step four is called the table top. While sitting on the floor you actually lift the body until you form a table. On the inhale you scoop through and lift the hips up and the head looks up. On the exhale, your hips come

Thức thứ năm

Ông Bradford nói tiếp:

Khi thực hành thức thứ 5, thân hình của bạn phải hướng xuống mặt đất, được chống đỡ bởi hai tay, gàn bàn tay áp xuống sàn nhà và các ngón chân ở trong tư thế cong lại. Với thức tập này, bạn phải đặt hai bàn chân cách nhau khoảng 60 cm trong khi cánh tay và cẳng chân phải giữ thẳng.

Để bắt đầu bạn hãy chống hai tay thẳng đứng xuống sàn nhà và cong cột xương sống sao cho thân mình ở trong tư thế lún xuống. Tiếp đó ngã đầu ra phía sau càng xa càng tốt rồi cong ở phần hông và đưa thân mình lên trên để tạo thành chữ V ngược (tức là chống mông lên trời). Đồng thời bạn hãy đưa cằm tới trước và áp sát vào ngực. Tất cả chỉ có thế. Thực hành xong, bạn trở lại với tư thế ban đầu và lập lại toàn bộ thức tập này.

Sau tuần lễ đầu tiên, thông thường bạn sẽ thấy đây là một trong những thức tập dễ nhất. Một khi đã thuần thục rồi, bạn hãy để cho thân mình rơi xuống tới một điểm hầu như là chạm sàn nhà, nhưng không hoàn toàn chạm hẳn. Hãy gồng căng các cơ bắp trong một lúc, kể cả khi thân bạn đang ở điểm cao cũng như khi hạ xuống thấp.

Tiếp tục hít thở sâu như đã áp dụng trong những thức trước đây. Hãy hít vào thật sâu khi bạn nâng người lên và thở ra hết khi bạn hạ người xuống» .

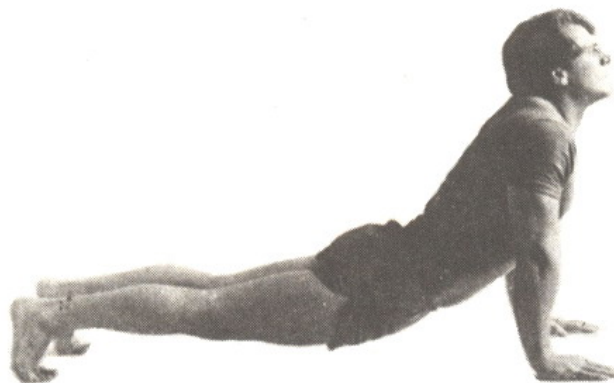
Rồi ông Bradford giải thích:

Ở bất cứ nơi đâu, khi tôi truyền đạt những thức tập này, thì trước tiên người ta thường cho rằng chúng giúp làm giãn cơ bắp và các khớp bị xơ cứng, đồng thời giúp cho các cơ bắp trở nên rắn chắc. Tuy vậy, mục tiêu chủ yếu của những thức tập này là đưa tốc độ quay của các luân xa về với chuẩn mực thông thường nghĩa là phù hợp với tốc độ quay của các luân xa của một người khỏe mạnh ở độ tuổi 25.

Trong con người tất cả các luân xa đều có cùng một tốc độ xoay. Mặt khác, nếu bạn có thể trông thấy 7 luân xa của một người ở lứa tuổi trung niên - nam hoặc nữ, thì bạn sẽ hiểu ngay rằng tốc độ quay của một số các luân xa trong cơ thể họ đã bị chậm lại rất nhiều. Tất cả chúng đều xoay với những tốc độ khác nhau và chẳng có luân xa nào có thể cùng vận hành một cách nhịp nhàng và hài hòa với luân xa khác. Luân xa quay chậm sẽ làm cho phần cơ thể nơi nó tập trung bị suy thoái, trong khi luân xa quay nhanh tạo ra sự lo lắng, bồn chồn, căng thẳng và mệt mỏi. Vì thế, sự hoạt động bất thường của các luân xa mang lại sự suy yếu, bệnh hoạn và già nua.

(HÌNH THAM KHẢO)

Step Five Up dog, down dog. This is actually a combination



of two basic yoga positions. Inhale and drop and lift through to up dog. Exhale, lead with your center and push back into down dog.

Với mỗi thức như thế thì chúng ta phải thực hành bao nhiêu lần ?

Ông Bradford nói:

“Để bắt đầu, trong tuần lễ thứ nhất tôi khuyên bạn nên thực hành mỗi ngày một buổi, với ba lần cho mỗi thức tập. Rồi trong những tuần lễ kế tiếp, gia tăng thêm hai lần các buổi tập cho đến khi mỗi ngày bạn có thể thực hiện 21 lần cho mỗi thức. Nói cách khác, trong tuần lễ thứ hai, thực hành 5 lần cho mỗi thức; tuần lễ thứ ba, 7 lần; tuần thứ tư, 9 lần và cứ thế tiếp tục. Như vậy trong khoảng thời gian 10 tuần bạn sẽ có thể thực hiện đầy đủ 21 lần mỗi ngày cho toàn bộ 5 thức.

“Nếu bạn gặp khó khăn trong việc thực hành thức thứ nhất - xoay tròn - theo cùng một số lần với những thức khác, thì bạn có thể chia ra làm nhiều lần để thực hành, sao cho đủ 21 lần mà không phải chóng mặt. Và tôi tin rằng cuối cùng bạn cũng có thể xoay tròn 21 lần như đã định.

“Tôi biết có một người đã thực hiện những thức này trong hơn một năm ròng rã trước khi có thể xoay tròn nhiều lần như đã quy định ở thức thứ nhất. Ông ta có thể dễ dàng thực hành những thức khác, nhưng với thức xoay tròn này thì tiến rất chậm và phải cần một thời gian dài mới có thể thực hiện 21 lần xoay trong một lúc. Và sau đó ông ta đã đạt được những thành quả mỹ mãn.

“Tuy vậy cũng có những người không hề cảm thấy khó khăn khi xoay tròn. Thông thường, họ là những người đã bỏ qua thức thứ nhất này để thực hành 4 thức còn lại trong vòng 3 đến 6 tháng và rồi họ nhận ra rằng mình có thể bắt đầu với thức thứ nhất” .

Nghe giải thích xong tôi hỏi tiếp:

“Thế thì ta nên tập luyện những thức này vào lúc nào trong ngày ?”

Ông Bradford đáp:

“Bạn có thể thực hành vào buổi sáng hoặc buổi tối, tùy theo giờ giấc thuận tiện. Riêng tôi, tôi thực hành trong cả 2 buổi sáng

và tối; nhưng vì bạn là người mới tập tễnh bước vào con đường tập luyện nên tôi không muốn thôi thúc bạn. Sau khi đã tập luyện những thức này được 4 tháng, bạn có thể bắt đầu dành thời gian để thực hành nhiều lần vào buổi sáng, và buổi tối bạn chỉ thực hành 3 lần cho mỗi thức. Hãy tuân tự gia tăng số lần tập luyện như bạn đã làm trước đó, cho đến khi thực hành đủ 21 lần. Bạn không cần thực hành những thức này nhiều hơn 21 lần vào buổi sáng cũng như buổi tối, trừ khi bạn thật sự bị thôi thúc bởi sự luyện tập.

Đến đây câu hỏi kế tiếp của tôi là:

“Tất cả những thức tập này đều có tầm quan trọng ngang nhau ?”

Ông Bradford gật đầu:

“Đúng, 5 thức tập này liên kết nhau để tác động lên cơ thể bạn và chúng cùng có chung một tầm quan trọng. Sau một thời gian tập, nếu bạn thấy không thể cùng một lúc thực hành các thức này theo số lần quy định, thì bạn hãy tách chúng thành hai buổi tập, một vào ban sáng và một vào buổi tối. Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc thực hành một thức nào đó trong 5 thức này thì hãy bỏ nó sang một bên để chú tâm vào việc thực hành 4 thức kia. Rồi vài tháng sau đó, hãy tập lại cái thức mà bạn đã thấy khó khăn và bỏ qua trước đây. Với cách này, kết quả sẽ đến chậm hơn nhưng dẫu sao thì nó cũng đến.

“Khi tập luyện các thức này bạn không bao giờ nên gắng sức để thực hiện cho bằng được. Điều đó sẽ không mang lại cho bạn một lợi ích nào. Đơn giản ra, bạn chỉ nên làm tất cả những gì bạn có thể rồi từ từ tiến lên và đừng bao giờ nản chí. Với thời gian và kiên trì, cuối cùng rồi cũng như mọi người tập luyện khác, bạn có thể thực hiện cả 5 thức này 21 lần mỗi ngày.

“Để vượt qua cái khó khăn của một trong 5 thức này, một số người đã sáng tạo ra vài cách thức riêng của họ. Hồi ở Ấn Độ, tôi có biết được một cụ già không thể thực hành ngay thức thứ tư, ông ấy chỉ nhắc được thân mình lên đôi chút khỏi sàn nhà nhưng ông ta có quyết tâm bằng mọi cách phải đưa nó lên trong tư thế nằm ngang như tôi đã mô tả. Vì vậy, ông ta lấy một cái hộp vừa tầm, lót nệm lên, rồi đặt lưng trên ấy, chống chân ở phía này, chống tay ở phía kia. Với cách thức này, ông có thể nâng thân mình lên một cách khá tốt đẹp.

“Giờ đây, tuy với cái sáng kiến đó không giúp cho ông cụ thực hiện đầy đủ 21 lần cái thức tập đó, nhưng nó giúp ông có thể nhắc thân mình lên ở một tầm cao tương tự như những người khỏe mạnh. Điều này tạo được một hình ảnh tích cực về mặt tâm lý và như thế cũng đã là hữu ích. Tôi không khuyên bạn hãy bắt chước như ông ấy, nhưng lối giải quyết đó có thể giúp cho bất cứ ai cảm thấy hoàn toàn thất vọng trước một thức tập có thể tiến bước. Vậy nếu có tinh thần sáng tạo thì bạn nên nghĩ ra một cách thức nào đó để giúp bạn thực hành bất cứ thức tập nào mà bạn thấy khó khăn.

Đến đây tôi hỏi:

“Vậy sẽ ra sao nếu ta bỏ hẳn một trong 5 thức ?”

Ông Bradford trả lời :

“Có thể nói đây là những thức tập đầy thần lực. Vì thế nếu bỏ hẳn một trong 5 thức trong khi bạn vẫn đều đặn và tập luyện đầy đủ 4 thức kia, thì bạn sẽ có được những kết quả tuyệt hảo. Bạn phải hiểu rằng, chỉ một thức không thôi cũng đủ để tạo ra sự thần kỳ, điều mà tôi đã chứng minh qua vũ điệu xoay tròn của các tu sĩ Hồi Giáo. Những tu sĩ già, vì không xoay mình thái quá như những người trẻ, nên đã giữ được sự khỏe mạnh cường tráng. Đây cũng là dấu hiệu cho thấy rằng chỉ một thức tập không thôi cũng đủ mang lại những kết quả hùng hồn. Vì vậy, nếu bạn thấy rằng mình không thể thực hành toàn bộ 5 thức, hoặc không thể thực hành toàn bộ 5 thức, hoặc không thể thực hành đầy đủ 21 lần mỗi ngày, thì hãy vững tin rằng bạn sẽ đạt được những kết quả tốt đẹp với bất cứ thức nào mà bạn có thể thực hiện” .

Tôi thắc mắc:

“Liệu những thức này có thể thực hành song song với các chương trình thể dục khác hay như thế sẽ gây ra bất lợi gì ? ”

Ông Bradford đáp:

“Không sao cả. Nếu bạn đang theo một chương trình tập thể dục nào đó thì cứ việc tiếp tục. Còn như nếu bạn chưa có một chương trình tập luyện nào thì tôi khuyên bạn hãy bắt đầu đi. Bất cứ một hình thức tập thể dục nào cũng giúp cho cơ thể duy trì sự quân bình và tươi trẻ. Thêm vào đó, 5 thức tập mà tôi trình bày sẽ giúp bạn đưa vòng quay của các luân xa vào chuẩn mực thông thường hầu cơ thể được dễ dàng đón nhận những thành quả do các bài thể dục mang lại” .

Tôi hỏi:

“Năm thức tập đó có cần phải kết hợp với điều gì khác ?”

“Có hai điều sẽ giúp ích, nếu bạn biết kết hợp đúng đắn. Điều thứ nhất là, như tôi đã nói trước đây, bạn phải thở thật đều và sâu trong những lần nghỉ giữa hai thức tập. Ngoài ra, giữa hai thức tập, bạn nên đứng thẳng người, hai tay đặt lên hông trong khi vẫn thở đều đặn duy trì nhịp thở sâu. Khi thở ra bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang đẩy ra mọi căng thẳng đang chất chứa bên trong cơ thể, để như thế bạn cảm thấy thư giãn và nhẹ nhõm. Khi bạn hít vào, hãy tưởng tượng rằng bạn đang rót đầy vào mình một cảm giác thoải mái và toàn mãn.

“Điều thứ hai là sau khi tập, bạn nên tắm bằng nước ấm hoặc nước mát. Hoặc tốt hơn bạn nên lau người lệ bằng một khăn ẩm, rồi sau đó dùng khăn khô để lau lại. Một điều tôi khuyên bạn nên tuyệt đối tránh là: tắm bằng nước lạnh hay lau bằng khăn ướt quá lạnh. Vì như thế bạn có thể bị thấm lạnh vào trong. Và nếu làm như thế thì bạn đã loại bỏ tất cả những gì tốt đẹp mà bạn đã gặt hái qua 5 thức tập” .

Tôi rất thích thú về những gì ông Bradford đã trình bày, nhưng tự thâm tâm, tôi vẫn còn thắc mắc về một số điều. Tôi hỏi: “Phải chăng Suối Nguồn Tươi Trẻ là thực sự đơn giản như ông đã mô tả cho tôi ?”

Ông Bradford gật đầu:

“Đúng. Tất cả những gì mà bạn cần phải làm là tập 3 lần mỗi ngày (cho mỗi thức) để bắt đầu và từ từ tăng lên cho đến khi mỗi ngày thực hành đủ 21 lần cho mỗi thức. Đây là một bí quyết tuyệt vời có thể giúp ích cho toàn thể giới nếu được mọi người biết đến.

“Dĩ nhiên để đạt được những kết quả thực sự, bạn phải mỗi ngày thực hành những thức tập này. Mỗi tuần bạn có thể nghỉ tập một ngày, nhưng không được nghỉ nhiều hơn bởi vì lý do nào đó mà bạn bỏ đi thói quen tập luyện hàng ngày thì như thế bạn sẽ làm tổn hại đến toàn bộ sự tiến triển của mình.

“May thay hầu hết mọi người, khi đã bắt đầu tập những thức này, thì không những thấy chúng dễ dàng mà còn thích thú và hữu ích để thực hành mỗi ngày, nhất là khi họ thấy được những lợi ích của chúng.

“Nói tóm lại, bạn chỉ mất khoảng 20 phút để thực hành 5 thức này. Và nếu bạn là người có đầy đủ thể chất, thì bạn có thể thực hành chúng trong vòng 10 phút hoặc ít hơn. Nếu bạn phải bẽ bộn suốt ngày, không có thời giờ luyện tập, thì nên dậy sớm vài phút vào buổi sáng, hoặc đi ngủ hơi muộn vào buổi tối hầu dành ra đôi chút thời gian để tập luyện.

[**Lời của người đã tập luyện:** *Nếu bạn cương quyết lấy lý do bận rộn để không thực tập các thức này gì hết thì tức là bạn đã chọn cho mình một con đường đau yếu, đủ thứ bệnh tật, sống cũng không được mà muốn chết cũng không được. Lúc đó có than trách Trời Đất thì đã quá trễ.]*

“Mục đích của 5 thức tập này là tái lập lại sự tươi trẻ và sức khỏe cho thân xác bạn. Ngoài ra còn có những yếu tố khác quyết định cho sự đổi thay tích cực của bạn mà hai trong số những yếu tố này là tâm trạng và ước muốn.

“Như bạn đã biết có những người trông già hẳn ở lớp tuổi 40 trong khi có những người trông vẫn trẻ khi họ đã ở tuổi lục tuần. Chính tâm trạng của con người đã tạo ra sự khác biệt đó. Bất luận tuổi tác nào, nếu bạn có thể cho rằng mình vẫn còn trẻ, thì mọi người sẽ thấy bạn trẻ trung đúng như bạn nghĩ.

“Khi bắt đầu luyện tập những thức này, tôi đã cố gắng xóa đi tâm trí cái hình ảnh già nua yếu đuối của chính mình và thay vào đó, tôi xác định trong tâm trí cái hình ảnh thời còn trai trẻ của tôi. Phía sau cái hình ảnh đó, tôi dồn hết năng lực cho sự ước muốn. Và kết quả là như bạn thấy đây.

“Với nhiều người đây là công việc khó khăn, bởi họ không tài nào thay đổi cái cách thức mà họ nhìn chính mình. Họ tin rằng thân thể sớm muộn gì cũng trở nên già nua, yếu đuối và không có gì làm họ có thể thay đổi cái quan niệm đó. Mặc dù vậy, một khi họ đã thực hành 5 thức này, họ sẽ bắt đầu cảm thấy trẻ trung và đầy sinh lực hơn. Điều này có thể giúp họ thay đổi cái nhìn về chính mình và dần dà họ bắt đầu nhận thấy mình trẻ ra. Và chẳng bao lâu, nhiều người sẽ cho họ hay rằng họ có một vẻ bề ngoài rất tươi trẻ.

“Ngoài ra, đối với những ai muốn rằng mình được thật là tươi trẻ, thì họ cần phải biết đến một yếu tố cực kỳ quan trọng khác. Đó là thức thứ sáu, một thức tập bổ sung, mà tôi cố tình dành nó về sau để trình bày với bạn.

PHẦN HAI

Đã gần 3 tháng trôi qua kể từ ngày ông Bradford trở về từ Ấn Độ và biết bao chuyện đã xảy ra trong thời gian này. Sau khi được ông Bradford truyền dạy về 5 thức tập, tôi bắt đầu luyện ngay và rất phấn chấn trước những kết quả do chúng mang lại. Đạo này vì bận công việc nên ông Bradford đã vắng mặt và tôi không liên lạc được với ông. Cuối cùng khi ông gọi điện thoại cho tôi, tôi hăm hờ báo cho ông về sự thành công của tôi và quả quyết rằng tôi rất thích thú để chứng tỏ cho ông thấy về sự công hiệu của 5 thức đó.

Đúng vậy tôi cảm thấy cực kỳ phấn chấn về 5 thức tập này và nôn nóng muốn truyền đạt những gì mình đã biết cho những người khác hầu họ có thể hưởng được lợi ích. Vì thế mà tôi đã hỏi ông Bradford, liệu ông có thể mở một lớp dạy. Ông đồng ý, xem đó là một ý tưởng hay và nói ông sẽ làm chuyện đó, nhưng chỉ mở lớp trong 3 điều kiện.

Điều kiện thứ nhất là lớp phải có đầy đủ cả nam lẫn nữ thuộc mọi thành phần trong xã hội: từ chuyên gia cho đến người công nhân, nội trợ v.v... Điều kiện thứ hai là tất cả học viên đều phải trên 50 tuổi, càng lớn tuổi càng tốt, dù họ có thể là trên 100 tuổi thì còn hay hơn nữa, nếu tôi có thể tìm thấy và nếu họ chịu học. Ông Bradford nhấn mạnh đến điểm này, mặc dầu 5 thức tập cũng rất hữu ích đối với những người trẻ tuổi hơn. Và điều kiện thứ ba là mỗi lớp chỉ giới hạn trong số 15 học viên mà thôi. Điều này làm tôi khá thất vọng bởi tôi vẫn mong tập hợp một số học viên lớn lao hơn. Sau khi cố thuyết phục ông Bradford một lúc nhưng thấy không được, tôi đành chấp nhận 3 điều kiện của ông.

Chẳng bao lâu sau, tôi đã tập hợp được một nhóm hội đủ những điều kiện mà ông Bradford đã nêu ra và ngay từ buổi đầu, lớp học đã chứng tỏ một sự thành công lớn lao. Chúng tôi gặp nhau mỗi tuần một lần và trong tuần sau đó, tôi thấy đã có những dấu hiệu tiến bộ nơi một số thành viên. Tuy vậy ông Bradford yêu cầu các thành viên không nên thảo luận với nhau về sự tiến bộ của mỗi người và vì thế chẳng có cách nào thăm dò ý kiến của họ. Thế rồi sự thất vọng của tôi đã được nguôi ngoai vào cuối tháng, khi chúng tôi gặp nhau trong một buổi họp mặt để chia sẻ những thành quả mà mỗi người đã đạt được. Một số đã mừng rỡ kể ra sự tiến bộ đạt được, một số ít hơn cho rằng họ đã thành

công đáng kể và trong số này có một cụ 75 tuổi, xem chừng đã đạt được nhiều tiến bộ hơn cả.

Chúng tôi đặt tên cho nhóm của mình là Himalaya Club và tiếp tục họp mặt mỗi tuần. Cuối cùng, sau khi đã trải qua 10 tuần học tập, toàn bộ học viên đã có thể thực hành mỗi tuần 21 lần các thức tập. Mọi học viên đều không những cho rằng mình cảm thấy khá hơn mà còn tin rằng họ trông có vẻ tươi trẻ hơn; nhiều người còn nói đùa rằng đã đến lúc họ sẽ không nói ra tuổi thật của họ nữa. Điều này làm tôi nhớ vài tuần trước đó, khi chúng tôi hỏi tuổi ông Bradford, ông đã hứa rằng ông sẽ công bố nó vào cuối tuần thứ mười. Vậy mà giờ đây, khi đã đến kỳ hẹn, chúng tôi vẫn chưa thấy ông Bradford đến. Một học viên đề nghị chúng tôi thử đoán số tuổi của ông Bradford rồi viết ra trên một miếng giấy để sau đó, khi được ông Bradford công bố tuổi, chúng tôi sẽ xem ai là người đoán gần đúng nhất. Tất cả chúng tôi đều đồng ý và khi chúng tôi đang thu các mẫu giấy lại thì ông Bradford bước vào.

Nghe chúng tôi giải thích về công việc đang làm, ông Bradford nói: «Nào các bạn hãy trao những phiếu ấy cho tôi, để tôi xem các bạn đã đoán đúng như thế nào. Sau đó tôi sẽ nói tuổi thật của tôi cho các bạn !» . Bằng một giọng vui nhộn, ông Bradford đọc lớn các dự đoán ghi trong mẫu giấy, qua đó người ta thấy rằng tất cả đều đoán ông ở trong độ tuổi 40 và phần đông cho rằng ông chỉ mới bước vào lớp tuổi 40.

Ông Bradford nói:

-Thưa quý bà, quý ông. Tôi xin cảm ơn về những gì tốt đẹp mà quý vị đã dành cho tôi. Vì quý vị đã chân thật nói lên cảm nghĩ của mình nên tôi cũng phải thành thật nói rõ về số tuổi của tôi. Thưa quý vị, tôi cũng có cùng một lớp tuổi của quý vị, nghĩa là vào ngày sinh nhật tới đây, tôi đã 73» .

Thoạt tiên mọi người đều nhìn ông với vẻ nghi ngờ, khó tin. Làm sao có một ông cụ ở tuổi 73 lại có vẻ trẻ trung như một người đàn ông ở tuổi 40 như thế ? Sau đó, một số học viên đã nêu lên thắc mắc của mình và hỏi tại sao ông có thể đạt được những kết quả kỳ diệu này.

Ông Bradford giải thích:

-Tôi thông cảm với sự ngạc nhiên của các bạn bởi các bạn chỉ mới thực hành những thức kỳ diệu này trong vòng 10 tuần.

Nếu tiếp tục thực hành chúng trong 2 năm, các bạn sẽ tạo được những thay đổi rõ nét. Ngoài ra, nếu các bạn muốn đạt được một sự tiến bộ hơn thế nữa thì tôi sẽ nói ra đây những gì bạn cần biết.

Cho đến nay, tôi đã hướng dẫn cho các bạn 5 thức tập nhằm tái tạo sức khỏe, sinh lực. Chúng cũng mang lại cho bạn vẻ tươi trẻ. Tuy vậy, nếu bạn muốn phục hồi hoàn toàn sức khỏe và sự tươi trẻ, thì bạn phải thực hành thức thứ sáu.

Sở dĩ tôi chưa đề cập đến thức thứ sáu này là vì nó chỉ có thể hữu ích một khi bạn đã đạt được những kết quả tốt đẹp qua 5 thức tập đã nêu» .

Đến đây, ông Bradford lưu ý mọi người rằng nếu muốn hưởng lợi ích của thức thứ sáu này, họ phải biết tự chế và đây chính là điều rất khó khăn. Ông đề nghị tất cả nên dành ra một ít thời gian để cân nhắc xem mình có cương quyết thực hành thức thứ 6 này trong suốt quãng đường đời còn lại hay không. Với ai đã dứt khoát thì ông mời họ trở lại vào tuần sau.

Đúng như đã quy định với nhau, vào tuần sau đó chỉ có 5 học viên của nhóm trở lại. Tuy vậy, ông Bradford cho biết điều này xem ra có vẻ tốt đẹp hơn là những gì ông đã từng trải ở Ấn Độ.

Khi được hỏi về cái thức tập bổ sung này, ông Bradford giải thích rõ ràng mục tiêu của nó là nhằm nâng cao các năng lực tái tạo của cơ thể. Tiến trình nâng cao này không những làm cho tinh thần được tươi trẻ trở lại, mà toàn bộ cơ thể cũng thế. Và ông lưu ý rằng, thức thứ 6 này đề ra một sự trói buộc mà hầu hết các học viên đều không muốn tuân theo.

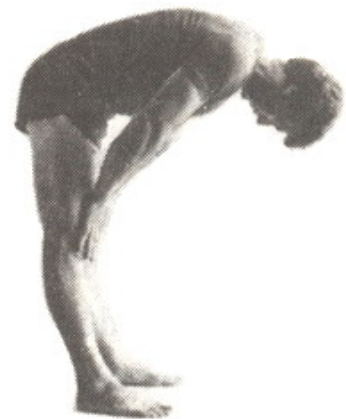
Ông giải thích:

-Thông thường với các bà hay các ông ở độ tuổi trung niên thì một phần hoặc thường khi là phần lớn năng lực chủ yếu của sự sống nhằm nuôi dưỡng 7 luân xa được hướng thành năng lực tái tạo. Một phần quá lớn của năng lực này bị hoang phí ở luân xa thứ nhất và như thế nó không thể lên đến 6 luân xa kia.

Nhằm có thể trở thành một con người cực kỳ tươi trẻ và khỏe mạnh - một siêu nhân - bạn cần phải bảo quản cái năng lực mãnh liệt của sự sống này và dẫn nó lên phía trên, hầu toàn bộ các luân xa có thể dùng đến nó, nhất là luân xa thứ bảy. Nói cách khác, bạn cần phải sống độc thân hầu cái năng lực tái tạo này có thể được tái sử dụng vào một mục tiêu cao cả hơn.

Khi đó, việc đưa sinh lực chủ yếu của sự sống lên phía trên là một điều rất dễ dàng; vậy mà từ bao thế kỷ nay, con người thường thất bại trong khi thực hiện ước mơ này. Ở phương Tây, toàn bộ các tôn giáo đã thử vươn đến mục tiêu này, nhưng tất cả đã thất bại. Sở dĩ như thế là vì họ muốn làm chủ cái năng lực tái tạo này bằng cách đè nén và ngăn chặn nó. Thực ra chỉ có một cách duy nhất để làm chủ cái thôi thúc mãnh liệt này, đó là chuyển hóa nó chứ không phải triệt tiêu hay ngăn chặn nó. Chỉ bằng cách chuyển hóa nó bạn mới có thể làm chủ được cái năng lực chủ yếu của sự sống và đồng thời đưa nó lên cao. Bằng cách này, bạn không những tìm thấy sự «trường sinh bất lão» như các cụ ngày xưa gọi, mà còn có thể ứng dụng nó, điều mà người xưa lắm khi không làm được.

Giờ đây, tôi xin nói với các bạn rằng thức thứ sáu này là một thức đơn giản và dễ dàng nhất. Bạn chỉ thực hành nó một khi bị cảm thấy bị thôi thúc thái quá bởi tính dục và có ước muốn tự nhiên cần phải giải quyết nó. May thay thức thứ 6 này quả là rất đơn giản để bạn có thể thực hành nó ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào, mỗi khi bạn cảm thấy bị thúc bách bởi tính dục.



Thức thứ 6 - Suy nghĩ kỹ trước khi tập.

Tất cả những gì mà bạn cần phải thực hành là:

-Đứng thẳng người và từ từ thở hết không khí ra khỏi phổi. Trong khi làm như thế, bạn hãy cong mình và đặt hai bàn tay lên đầu gối. Cố thở cho ra bằng hết không khí còn trong phổi và rồi, với bụng phổi trống trơn, quay trở lại với thể thẳng đứng. Đặt hai bàn tay lên hông và ấn chúng xuống. Đồng thời, thu bụng vào càng sâu càng tốt và nâng cao lồng ngực.

-Giờ đây, hãy giữ tư thế này càng lâu càng tốt. Cuối cùng khi bạn cảm thấy cần phải hít thở, hãy hít không khí vào bằng mũi. Khi phổi đã đầy, hãy thở ra bằng miệng. Trong khi thở ra như thế, hãy thư giãn đôi tay và buông lỏng chúng một cách tự nhiên dọc bên hông. Rồi hít sâu vài lần bằng miệng hoặc mũi.

Đây là tất cả những gì mà bạn phải thực hành với thức thứ 6 này, để tái định hướng năng lực tính dục và hướng sức mạnh của nó đi lên. Hầu hết mọi người đều phải thực hành 3 lần thức thứ 6 này. Sự khác biệt duy nhất giữa một người khỏe mạnh sinh động và một siêu nhân (nam cũng như nữ) là ở chỗ siêu nhân biết hướng năng lực chủ yếu của sự sống đi lên để tạo ra sự quân bình và hài hòa qua 7 luân xa trong khi người kia (không siêu nhân) thì hướng nó vào năng lực tính dục. Chính vì thế mà siêu nhân mỗi lúc mỗi trẻ ra, ngày càng trẻ hơn và tạo ra trong chính họ «liều thuốc trường sinh»

Hắn giờ đây các bạn đã có thể hiểu rằng tại sao «Suối Nguồn Tươi Trẻ» vẫn luôn luôn ở trong tôi. Năm thức tập hay đúng hơn là 6 thức đã nêu, chỉ là cái chìa khóa để mở ra cánh cửa. Mỗi khi tôi nhớ đến Ponce de Leon và sự tìm kiếm vô vọng «Suối Nguồn Tươi Trẻ» của ông ta, tôi thấy cảm thương cho con người đã không quản gian lao vượt bao ngàn dặm để rồi trở về với hai bàn tay trắng.

Thật ra ông ấy có thể đạt được mục tiêu của mình mà không cần phải ra khỏi nhà. Tuy vậy cũng tựa như tôi, Ponce de Leon tin rằng ông có thể tìm thấy «Suối Nguồn Tươi Trẻ» ở một nơi nào đó trên trái đất này. Ông không ngờ rằng chính trong bản thân ông luôn chứa cái «Suối Nguồn Tươi Trẻ»

Cần nhớ rằng các bạn chỉ thực hành thức thứ sáu khi bạn đang sung mãn và bị thôi thúc bởi tình dục. Quý bà quý ông sẽ không thể chuyển hóa cái sinh lực sinh sản này nếu nó còn quá ít

hoặc chẳng còn gì để chuyển hóa. Người nào đã hết sung mãn và không còn bị thôi thúc bởi những đòi hỏi xác thịt thì không nên thực hành thức thứ 6 này, bởi nếu thực hành thì nó chỉ mang lại cho họ sự chán nản và nhiều điều hại hơn là lợi. Thay vào đó những người này - không phân biệt tuổi tác - trước tiên nên thực hành 5 thức đã kể cho đến khi họ tìm lại được những đòi hỏi tính dục bình thường. Và chỉ sau khi đã đạt được những điều này họ mới có thể tập sang thức thứ 6 để trở thành một người phi thường.

Ngoài ra các bạn chỉ nên thực hành thức thứ 6 một khi đã có đủ lý do chính xác để đi vào con đường này. Nếu bạn nào cảm thấy mình yếu kém sinh lý và phải cố phấn đấu để vượt qua sự cám dỗ của nó thì như thế bạn này thực sự không đủ khả năng để chuyển hóa năng lực sinh sản và hướng nó đi lên. Thay vào đó với sự phấn đấu như thế, cái năng lực này sẽ bị lệch hướng để trở thành một sự xung đột và dày dò trong chính mình. Nói tóm lại thức thứ 6 chỉ dành cho những ai cảm thấy mình đã trọn vẹn trong vấn đề tình dục và thật sự mong muốn hướng lên những mục tiêu khác.

Với hầu hết mọi người thì sự lựa chọn một đời sống độc thân không phải là điều dễ dàng, và vì thế họ chỉ nên thực hành 5 thức đầu mà thôi. Tuy vậy theo thời gian, 5 thức tập này có thể sẽ làm họ thay đổi quyết định và mong muốn trở thành một người phi thường. Vào lúc đó, người này phải lấy một quyết định chắc chắn để bắt đầu một lối sống mới cho cuộc đời; họ phải tiến tới mà không lưỡng lự hay nhìn lại đằng sau. Những ai có thể làm được điều này thì sẽ trở thành bậc thầy và có thể sử dụng cái năng lực chủ yếu của sự sống để thực hiện tất cả những gì mà họ mơ ước.

Tôi nhắc lại, các bạn nam cũng như nữ không nên nghĩ đến việc hướng các dòng năng lực sinh lý của mình đi lên trừ khi đã sẵn sàng bỏ lại những đòi hỏi xác thịt ở phía sau để hướng lên việc tạo ra thành quả của một bậc thầy. Từ đây bạn có thể tiến bước để gạt hái những thành công xứng với nỗ lực của bạn.

PHẦN BA

Sau tuần lễ thứ 10, ông Bradford không còn đều đặn tham gia những buổi gặp mặt hàng tuần của «Himalaya Club» nữa,

nhưng vẫn quan tâm theo dõi chúng tôi. Thỉnh thoảng ông ghé đến để trình bày một số vấn đề hữu ích và nhân dịp này, các thành viên của nhóm có nêu lên một số thắc mắc. Chẳng hạn như, một số người trong nhóm chúng tôi đặc biệt thắc mắc về sự dinh dưỡng và tầm quan trọng của thực phẩm trong đời sống. Trong vấn đề này, chúng tôi có một số ý kiến khác biệt và vì thế mọi người quyết định phải hỏi ông Bradford xem mức độ và chủ trương dinh dưỡng của các Lạt Ma ra sao.

Tuần kế đó, sau khi đã nêu lên thắc mắc, chúng tôi được ông Bradford trả lời như sau: Tại tu viện ở Himalaya, khi tôi còn là một kẻ nhập môn, thì không hề được chỉ định phải ăn những món gì và ăn với một lượng như thế nào. Mỗi Lạt Ma đều đóng góp phần công sức của mình để tạo ra những thứ cần thiết cho tu viện và công cụ sản xuất của họ thường rất thô sơ. Tất cả công việc, kể cả trồng trọt và cày bừa đều thực hiện bằng sức người. Đương nhiên các Lạt Ma có thể sử dụng trâu bò và nông cụ, nhưng sở dĩ như thế là vì họ muốn tiếp xúc trực tiếp với đất đai. Họ cho rằng việc trực tiếp làm việc với đất đai mang lại một điều gì đó hữu ích cho kiếp người. Bản thân tôi, tôi thấy đây là một kinh nghiệm quý giá mà chúng ta cần phải nếm trải trong đời bởi nó giúp ta cảm thông với thiên nhiên và hòa nhập vào nó.

Dĩ nhiên các Lạt Ma ăn chay trường, nhưng không quá cứng nhắc. Họ cũng ăn trứng, bơ và phó mát với một lượng vừa đủ để giúp cho một số chức năng của não, cơ thể và thần kinh hệ được hoạt động tốt đẹp. Tuy vậy, họ cử ăn thịt. Với những Lạt Ma thực hành thức thứ 6 - những Lạt Ma khỏe mạnh và cường tráng - thì tôi thấy họ chẳng cần phải ăn thịt, cá hoặc gà.

Tựa như tôi, hầu hết những người tìm đến tu viện là những người thế tục, nên họ không có một ý niệm nào về thực phẩm và mức độ dinh dưỡng. Nhưng chẳng bao lâu sau, họ bắt đầu có những dấu hiệu tuyệt vời chứng tỏ cơ thể họ đã thay đổi theo chiều hướng tích cực. Và sở dĩ được như vậy là phần nào nhờ ở biết cách thực hành mức độ dinh dưỡng tại tu viện.

Các Lạt Ma không hề lựa chọn các món ăn cho chính mình hay nói đúng hơn, họ có rất ít để mà có thể lựa chọn. Khẩu phần ăn uống của các Lạt Ma gồm các loại thực phẩm bổ ích, lành mạnh và theo quy định thì mỗi bữa ăn chỉ có một món mà thôi.

Điều này tự nó đã là một bí quyết để cường tráng và khỏe mạnh. Khi mỗi bữa ăn ta chỉ ăn một món mà thôi thì dạ dày của ta không bị mệt mỏi vì sự thiếu hài hòa (số lượng, chất dinh dưỡng và hóa tính khác nhau) của các món ăn. Với một bữa ăn có quá nhiều món, các thức ăn sẽ rối loạn trong dạ dày vì tinh bột không dễ dàng hòa tan với protein. Chẳng hạn như, nếu bánh mì, đó là một chất bột, được ăn chung với một chất có nhiều protein, như là thịt, trứng hoặc phó mát thì một phản ứng hóa học sẽ được thành hình trong dạ dày. Điều này không những làm cho dạ dày no hơi, đưa tới sự mệt mỏi cho cơ thể, mà về lâu về dài còn làm cho tuổi thọ bị giảm đi.

Hồi còn ở tu viện, rất nhiều lần tôi đã ngồi ăn chung với các Lạt Ma và bữa ăn chẳng có gì ngoài bánh mì. Những lúc khác thì chúng tôi chỉ ăn toàn là rau tươi với trái cây. Và những lúc khác nữa thì chỉ có rau nấu với trái cây.

Thoạt đầu, vì quen với lối ăn uống thông thường trước đây gồm nhiều thức ăn khác nhau, nên tôi cảm thấy đói bụng; nhưng chẳng bao lâu sau, tôi cảm thấy thích thú với một bữa ăn đơn giản, chỉ có bánh mì đen hoặc chỉ với một loại trái cây duy nhất. Thỉnh thoảng, một bữa ăn chỉ có rau không thôi cũng đủ làm cho tôi thích thú như một bữa tiệc.

Ở đây, tôi không muốn khuyên các bạn giới hạn bữa ăn của mình bằng một thức ăn duy nhất và tôi cũng không khuyên bạn loại bỏ thịt ra khỏi thực đơn. Điều mà tôi khuyên đó là tách rời các món ăn thuộc chất tinh bột, trái cây và rau ra khỏi thịt, cá và gà, nghĩa là bạn không nên ăn chúng trong cùng một bữa.

Bạn có thể ăn một bữa toàn thịt, và nếu muốn, bạn có thể dùng nhiều loại thịt khác nhau cho một bữa ăn. Hoặc bạn cũng có thể ăn bơ, trứng và phó mát cùng với thịt hoặc bánh mì đen và để kết thúc là cà phê đen hoặc trà. Nhưng bạn không thể kết thúc một bữa ăn như thế với bất cứ thứ gì ngọt hay được làm bằng bột - không dùng bánh, mứt hoặc kẹo.

Bơ là một thức ăn có thể dung hòa được với cả hai loại thực phẩm vừa kể trên. Bạn có thể dùng bơ chung với những thức ăn có bột hoặc chung với thịt. Sữa thì hợp với những thức ăn bằng bột hơn. Với trà hay cà phê, bạn phải uống đen hoặc pha với ít đường, nhưng không bao giờ nên pha chúng chung với sữa.

Việc dùng trứng một cách thích hợp cũng là một điều thú vị và hữu ích mà tôi đã học được trong thời gian ở tu viện. Các Lạt ma không bao giờ ăn nguyên cái trứng, trừ khi trước đó họ đã lao động cật lực bằng chân tay. Chỉ lúc đó họ mới ăn hết một quả trứng luộc loại trung. Nhưng thông thường thì họ ăn tròng đỏ trứng, ăn sống và bỏ tròng trắng đi. Lúc đầu, tôi thấy việc bỏ tròng trắng trứng như thế là phí phạm vì đây là thức ăn rất ngon; sau đó tôi mới hiểu rằng tròng trắng chỉ được sử dụng cho cơ bắp mà thôi và ta chỉ ăn nó sau khi đã làm việc bằng cơ bắp.

Tôi vẫn biết rằng tròng đỏ trứng là một thức dinh dưỡng, nhưng tôi chỉ hiểu giá trị thật sự của nó sau khi nói chuyện với một người Tây Phương ở tu viện, người này có một sự am hiểu vững chắc về sinh hóa. Ông giải thích rằng thông thường trứng gà có chứa đủ phân nửa số dưỡng tố cần thiết cho não bộ, thần kinh và các cơ quan nội tạng. Và cơ thể chỉ cần hấp thụ những dưỡng tố cần thiết này ở một lượng nhỏ, nhưng nó cần phải được phân lượng sao cho thích hợp với mức độ dinh dưỡng nếu bạn thật sự muốn được cường tráng và khỏe mạnh cả tinh thần lẫn thể xác.

Ngoài ra, các Lạt Ma đã dạy cho tôi một điều quan trọng khác là ăn thật chậm nhằm nhai kỹ thức ăn. Nhai thật kỹ là bước quan trọng đầu tiên để làm cho thức ăn nhuyễn đi hầu có thể dễ dàng hấp thụ. Khi ta ăn bất cứ thứ gì, thì nó cần phải được tiêu hóa trong miệng trước khi tiêu hóa trong dạ dày. Nếu bạn nuốt chửng thức ăn, bỏ qua giai đoạn nhai kỹ - một giai đoạn quan trọng chủ yếu - thì như thế thức ăn sẽ trở thành một thứ phá hoại khi nó vào đến dạ dày.

Những thức ăn có nhiều protein như thịt, cá, gà thì bạn không cần phải nhai nhiều như những thức ăn từ bột. Nhưng dù sao thì bạn cũng nên nhai cho nhuyễn. Nếu thức ăn càng được nhai kỹ thì tính dinh dưỡng của nó càng gia tăng. Điều này có nghĩa là nếu bạn biết nhai kỹ thức ăn thì lượng thức ăn mà bạn cần ăn sẽ giảm đi phân nửa.

Tôi đã rời khỏi tu viện ở Himalaya sau 2 năm tập luyện và mang theo một cái nhìn mới mẻ. Có những điều trước đây tôi xem thường vậy mà sau này tôi phải giật mình kinh hãi. Một trong những điều này là khi tôi đến một số thành phố tại Ấn Độ, tôi nhận thấy ở khắp nơi người ta đã ăn uống quá độ. Tôi đã từng

thấy có người chỉ trong một bữa ăn mà họ đã tiêu thụ một lượng thức ăn tương đương với khẩu phần của 4 Lạt Ma làm việc cật lực. Nhưng, đương nhiên là các Lạt Ma chẳng bao giờ mở ước cho vào dạ dày của mình đủ loại thức ăn như người đó.

Điều thứ hai làm tôi khiếp sợ, đó là người ta đã ăn quá nhiều thức ăn trong một bữa. Vì đã quen với một, hai món ăn trong một bữa nên có hôm tôi đã sững sờ khi đếm có cả thảy 23 món trên bàn tiệc khoản đãi tôi. Chính vì thế mà có biết bao người trên trần gian này phải thường xuyên đau ốm, bệnh hoạn, bởi họ chẳng biết gì đến sự liên quan giữa dinh dưỡng và sức khỏe.

Ăn đúng thức ăn, có được một sự kết hợp đúng đắn giữa các thực phẩm với nhau, ăn theo một lượng thích hợp và ăn đúng cách, đó chính là những yếu tố để tạo ra những kết quả thần kỳ. Nếu bạn quá mập, cách thức ăn uống vừa kể sẽ giúp bạn giảm cân; ngược lại nếu bạn gầy yếu nó sẽ giúp bạn lên cân.

Ngoài ra còn có một số điều khác về thực phẩm và dinh dưỡng mà tôi muốn trình bày với các bạn nhưng vì thời gian có hạn nên tôi không thể nói ra đây. Vậy các bạn nên ghi nhớ 5 điều sau đây:

Đừng bao giờ ăn các thức làm từ tinh bột trong cùng một bữa với thịt. Giờ đây, khi bạn còn khỏe mạnh, chúng không làm cho bạn bị suy yếu, nhưng về lâu về dài chúng không ích lợi cho sức khỏe của bạn.

Nếu dùng cà phê thì hãy uống cà phê đen, không dùng sữa hay một loại kem nào khác để pha vào. Nhưng nếu cà phê làm bạn khó chịu thì bạn hãy bỏ hẳn nó đi.

Nhai kỹ thức ăn cho đến khi nó thành chất lỏng và giảm dần lượng thức ăn mà bạn tiêu thụ. Mỗi ngày ăn một trứng đỏ trứng gà tươi. Hãy ăn trước hoặc sau bữa ăn nhưng không ăn trong bữa.

Giảm các thức ăn trong mỗi bữa của bạn xuống đến mức tối thiểu.

PHẦN BỐN

Trước khi thăm viếng một số thành phố ở Hoa Kỳ và sau đó trở về Anh Quốc, ông Bradford dành ra một buổi để nói chuyện với nhóm «Himalaya Club» chúng tôi. Tại buổi này, ông đã đề cập tới một số vấn đề khác hơn là 5 thức tập nhằm phục hồi sự

tươi trẻ. Lần này khi ông đứng trước nhóm, tôi nhận thấy người ông có vẻ thon gọn hơn, nhanh nhẹn hơn và cường tráng hơn trước đây. Ngay từ khi trở về từ Ấn Độ, tôi nhận thấy ông Bradford quả xứng đáng là hình ảnh của sự hoàn thiện. Vậy mà từ đó đến nay, ông lại càng tiến bộ hơn và lúc này thì tôi thấy ông tươi tốt lạ thường.

Ông Bradford nói:

«Trước tiên tôi xin quý bà ở đây tha lỗi cho tôi, bởi hầu hết những điều mà tôi sẽ trình bày trong tối nay đều hướng về các ông. Đồng ý rằng 5 thức tập mà tôi đã cống hiến quý vị đều hữu ích cho cả nam lẫn nữ, nhưng vì là phái nam nên hôm nay tôi muốn trình bày một đề tài có tầm quan trọng đối với phái nam.

Để bắt đầu, tôi xin đề cập đến cái giọng nói của người nam. Bạn có biết rằng có một số chuyên gia chỉ cần nghe qua giọng nói của một người đàn ông thôi là cũng đủ để đoán được người đàn ông này là mạnh hoặc yếu sinh lý ? Tất cả chúng ta đều không lạ gì với âm giọng the thé và nhừa nhựa của những người lớn tuổi. Không may thay, khi âm giọng của một người đàn ông lớn tuổi bắt đầu có cái giọng the thé đó, thì đây cũng là dấu hiệu chắc chắn cho thấy cơ thể của ông ta đang trên đà suy thoái. Điều đó diễn ra như sau:

Luân xa thứ 5 nằm ở dưới cổ điều khiển các dây âm thanh và đồng thời có liên quan trực tiếp với luân xa thứ nhất, trung tâm sinh dục của con người. Dĩ nhiên các luân xa đều có liên quan với nhau nhưng đặc biệt, nói một cách khác, hai luân xa này ăn khớp với nhau. Cái gì tác động đến luân xa này thì cũng gây ảnh hưởng đến luân xa kia. Hậu quả là khi giọng nói trở nên the thé thì khả năng sinh lý của người đó cũng đang suy yếu. Và nếu năng lực chất chứa trong luân xa thứ nhất yếu đi, thì bạn cũng phải hiểu rằng các luân xa kia cũng trong tình trạng suy yếu tương tự.

Vì thế, tất cả những gì mà bạn phải làm để tăng nhanh vòng quay của luân xa thứ nhất và thứ 5, đồng thời với các luân xa khác là thực hành 5 thức tập. Ngoài ra còn một phương pháp khác mà bạn có thể sử dụng để tăng nhanh tiến trình quay của các luân xa, đó là cố gắng kèm hãm và làm cho giọng nói mình trầm lại. Đây là một phương pháp không mấy khó khăn và điều quan trọng nhất là bạn cần có ý chí. Hãy lắng nghe giọng nói của

chính bạn và nếu bạn nhận thấy nó đang trở nên the thé thì hãy điều chỉnh để nó trầm lại. Hãy chọn giọng nói của một ai đó trầm, mạnh và căn cứ theo đó để bắt chước. Rồi mỗi khi nói, bạn hãy cố giữ cho âm giọng của mình càng được trầm vững càng tốt.

Với một người tuổi đã quá cao thì điều này quả là một thách thức, nhưng họ phải hiểu rằng nếu chịu cố gắng, họ sẽ đạt được những kết quả tốt đẹp. Với nghị lực chẳng bao lâu, âm giọng trầm vững của bạn sẽ làm cho tốc độ quay của luân xa dưới cổ bạn gia tăng. Điều này đưa tới việc làm tăng nhanh vòng quay ở trung tâm sinh dục - cánh cửa dẫn lối cho năng lực chủ yếu của sự sống. Nếu dòng năng lực này càng lúc càng dâng cao, thì luân xa ở cổ càng quay nhanh hơn, giúp cho giọng nói được trầm hơn và cứ thế tiếp tục.

Có những người trẻ bề ngoài xem chừng cường tráng và vững mạnh nhưng không may thay, chẳng bao lâu sau họ không còn giữ được cái tốt đẹp đó. Sở dĩ như thế là vì giọng nói của họ luôn luôn có một độ cao the thé và chẳng bao giờ thật sự có được cái giọng trầm ấm của người trưởng thành. Những người trẻ này, cũng như những người cao tuổi hơn, có thể đạt được những thành quả tuyệt vời bằng nỗ lực hạ thấp âm giọng của mình. Với người trẻ thì điều này giúp họ giữ được sự vững mạnh đầy nam tính của mình trong khi với những người lớn tuổi thì nó giúp tái tạo lại sự cường tráng.

Trước đây, tôi đã từng qua một lần luyện giọng, mang lại những kết quả rất tốt đẹp. Cũng tựa như tất cả những gì mang lại hiệu quả, phương pháp tập này rất đơn giản. Những khi bạn ở một mình, hoặc những khi không sợ phải làm phiền ai, bạn hãy phát âm bằng một giọng trầm, phần nào bằng mũi, «Mimm - MimmMimm - Mimm». Lập lại và lập lại nữa, từng bước hạ thấp giọng, cho đến khi bạn có thể dẫn giọng nói của mình xuống càng thấp càng tốt. Sẽ hữu ích hơn nếu bạn thực hành điều này vào buổi sáng, khi giọng nói của bạn có khuynh hướng trầm đi. Sau đó hãy cố gắng duy trì cái giọng trầm này trong suốt ngày.

Một khi đã bắt đầu tiến bộ, bạn hãy vào phòng tắm để thực hành phát âm, như thế bạn có thể nghe rõ âm vang giọng nói của mình. Sau đó hãy thực hành trong một phòng rộng hơn. Một khi độ vang của giọng nói bạn đã gia tăng, nó sẽ làm cho các

luân xa khác của cơ thể xoay nhanh hơn, đặc biệt là luân xa thứ nhất, luân xa thứ 6 và luân xa thứ 7.

Ở phụ nữ cao tuổi, âm giọng đôi khi trở nên the thé và họ cũng có thể làm cho giọng trầm xuống theo cách thức vừa kể. Dĩ nhiên phái nữ luôn có âm giọng cao hơn phái nam vì thế họ cần phải cân nhắc để không làm cho giọng mình quá trầm như nam giới. Còn một điều khác khá hữu ích đó là nếu quý bà quý cô thấy mình có giọng ồm ồm như đàn ông, thì họ có thể áp dụng phương pháp vừa mô tả để làm cho giọng mình nhẹ đi.

Hồi sống tại tu viện, tôi thường thấy các Lạt Ma ngân nga tụng kinh hàng giờ theo một giọng trầm trầm. Ý nghĩa của điều này không phải ở chỗ họ ngân nga hay tụng kinh mà ở chỗ âm giọng của họ tạo ra một độ rung và độ rung này tác động đến 7 luân xa. Từ hàng ngàn năm trước, các Lạt Ma đã khám phá ra rằng độ ngân của tiếng «Oh-mmm ...» có tính mãnh liệt và hiệu năng đặc biệt. Quý vị sẽ thấy rằng cái tiếng «Oh-mmm ...» này sẽ rất hữu ích nếu bạn biết ngân nga ít ra là vài lần vào buổi sáng. Và nó sẽ càng giúp cho bạn hơn nếu bạn lặp lại điều này trong ngày, vào bất cứ lúc nào bạn có thể. Để bắt đầu, bạn hãy thực hành như sau:

Hãy đứng thẳng người và hít thật sâu rồi từ từ thở ra, tạo thành tiếng «Oh-mmm ...» Chia tiếng này ra thành hai âm, phân nửa là «Ohhh ...» và phân nửa là «Mmmm ...» . Hãy cảm nhận cái âm thanh «Ohhh ...» rung động qua lồng ngực và tiếng «Mmmm ...» rung động qua hốc mũi. Bài tập đơn giản này giúp ích rất nhiều trong việc liên kết 7 luân xa, và bạn có thể dễ dàng nhận thấy những lợi ích của nó hầu như ngay trong những lần tập đầu tiên. Bạn hãy nhớ rằng, chính độ rung của âm giọng là điều quan trọng chứ không phải trong điệu ngân nga hoặc trong ý nghĩa của thanh âm.

Ông Bradford ngưng một hồi rồi nói tiếp:

«Thưa các bạn, như thế là tôi đã nói với các bạn khá nhiều điều có liên quan đến 7 luân xa. Giờ đây tôi muốn góp ý về những gì có thể làm cho chúng ta tươi trẻ thêm, tuy những điều này chẳng liên quan trực tiếp đến 7 luân xa.

«Bạn thử nghĩ xem, nếu chúng ta có thể bắt chọt đưa một quý ông hay quý bà hom hem già nua trẻ lại 25 tuổi, thì tôi

cam đoan rằng quý ông, bà này trong một thời gian đầu sẽ tiếp tục có hành vi và lối ứng xử của một người già nua.

Tuy rằng hầu hết mọi người đều than vãn về cái tuổi già nua của họ, nhưng thật ra họ đồng thời cũng cảm thấy thích thú với cảnh già và những nhàn hạ do nó mang lại. Và, không cần phải nói, chính cái tâm trạng này sẽ không làm cho họ trẻ lại. Vì thế nếu một người cao tuổi muốn mình được thực sự tươi trẻ ra, thì họ cần phải có lối suy nghĩ, hành động và ứng xử như một người trẻ và loại bỏ đi cái tâm trạng, hành động và thái độ của người già.

Điều đầu tiên mà bạn phải quan tâm đó là cái dáng vẻ của bạn. Bạn hãy giữ cho thân mình thẳng đứng ! Lần đầu tiên khi các bạn đến tham dự khóa học này, một số các bạn đã có một thân hình còm cõi như dấu hỏi. Nhưng khi mà nhựa sống bắt đầu trở lại và tinh thần đã phấn chấn, thì dáng dấp của các bạn cũng thay đổi khá hơn. Đó là điều tốt đẹp và bạn hãy cứ thế mà tiến lên. Bạn hãy nghĩ về cái dáng dấp của mình và cân nhắc nó trong khi làm các công việc hàng ngày. Hãy thẳng lưng, ưỡn ngực và giữ cho đầu được thẳng. Làm như thế, bạn có thể trẻ lại 20 tuổi và xóa đi cái già nua của bạn.

Cứ như thế, bạn xua đi cái già nua của bạn. Mỗi khi đi đâu đó, trước tiên bạn phải biết rõ mình muốn đi đến đâu; sau đó bước ra khỏi nhà và đi thẳng đến đó. Đừng bao giờ lê bước mà hãy tiến vững chãi, tâm trí hướng về nơi mình muốn đến và đảo mắt nhìn những gì bạn đi ngang qua.

Hồi còn sống trong tu viện ở Hymalaya, tôi có biết một người cũng đến từ phương Tây như tôi. Tôi vẫn nghĩ ông ta khoảng 35 tuổi, nhưng trong hành vi và động thái, ông trẻ trung như một thanh niên 25. Vậy mà ông ta đã trên 50 tuổi rồi ! Nói đến điều này, hẳn các bạn chẳng thể nào tin tôi.

Nhằm thực hiện cái điều thần kỳ đó, việc đầu tiên là bạn phải thật sự ao ước nó. Sau đó bạn phải nuôi dưỡng cái ý nghĩ rằng, điều đó không những là có thể thực hiện được mà còn là chắc chắn vì bạn đã dứt khoát. Bởi bao lâu mà bạn còn nghĩ rằng sự tươi trẻ chỉ là mộng ảo thì nó vẫn là mộng ảo. Nhưng một khi bạn đã dốc tâm ôm ấp cái sự thật thần kỳ là bạn có thể tươi trẻ và khỏe mạnh cả tinh thần lẫn thể xác và một khi bạn đã dồn mọi

ước muốn vào cái thực tế đó thì như thế bạn đã uống được những dòng nước đầu tiên của «Suối Nguồn Tươi Trẻ» .

Năm thức tập đơn giản mà tôi đã truyền đạt cho bạn là một khí cụ giúp bạn thực hiện được điều thần kỳ. Dẫu sao, đây cũng là những điều đơn giản trong đời sống, nhưng đồng thời cũng mãnh liệt và hữu hiệu. Nếu bạn vẫn tiếp tục thực hiện chúng với toàn bộ quyết tâm và khả năng của bạn, thì bạn sẽ được tưởng thưởng một cách xứng đáng.

Rồi ông Bradford kết luận:

Thật là thích thú khi thấy các bạn tăng tiến trong từng ngày một. Đến đây tôi đã truyền đạt cho các bạn tất cả những gì mà tôi có thể, và tôi hy vọng rằng 5 thức tập này tiếp tục phát huy cái nhiệm vụ tốt đẹp của chúng ta và sẽ mở ra cho các bạn những cánh cửa của sự am hiểu và thành công trong tương lai. Bây giờ tôi xin từ giả các bạn, vì có một số người đang chờ tôi. Họ là những người đang cần học hỏi về những điều mà tôi đã truyền đạt cho các bạn. Họ đang chờ tôi và vì thế tôi không thể sai hẹn".

Tới đây, ông Bradford chào từ giả chúng tôi. Thời gian đã trôi qua và người đàn ông lạ thường này đã ở trong trái tim chúng tôi một chỗ rất đặc biệt và dĩ nhiên, tất cả chúng tôi đều rất buồn khi thấy ông ra đi. Nhưng đồng thời chúng tôi cũng mừng khi biết rằng chẳng bao lâu nữa những người khác cũng có thể chia sẻ những thông tin vô giá, như chúng tôi đã từng được chia sẻ. Chúng tôi biết đây là một cơ may trong đời, bởi "Suối Nguồn Tươi Trẻ" là một bí quyết độc đáo mà không phải bất cứ ai cũng được dịp để học hỏi.

PHỤ LỤC

Làm thế nào để tiết kiệm và sử dụng năng lượng?

Một khi con người đã nhận thức về cái năng lực chính yếu đang làm họ sinh động và một khi họ đã biết tích lũy và phát triển cái năng lực đó bằng những phương pháp thích hợp, thì vấn đề còn lại là họ biết giữ gìn và sử dụng với một hiệu năng tối đa.

Tư tưởng và hành động, dẫu có là tầm thường nhỏ nhen, cũng làm bạn tiêu tán đi một số năng lực nào đó; chính vì vậy mà bạn phải kiên trì chống lại sự phân tán tinh thần cũng như những hành động trống không có mục tiêu, không ước muốn thực sự, hoặc chủ yếu là để cho qua giờ. Bị tiêu tán như thế, năng lực suy

giảm và mất đi sức mạnh của nó, về lượng cũng như về chất. Ngược lại, nếu bạn biết hướng dẫn và kèm hãm các luồng tư tưởng, ngăn chặn trí tưởng tượng, kiểm soát các cảm xúc và biết hành động theo mục tiêu đã được xác định, thì bạn có thể đạt được một sự tập trung năng lực với toàn bộ hiệu năng của nó.

Sự trầm tĩnh

Sự trầm tĩnh ở dáng vẻ bề ngoài cũng như trong nội tâm không những là một lợi điểm giúp bạn trong đời sống, mà còn là phương tiện giúp bạn tránh được sự mất mát năng lực.

Nhằm đạt được điều này, bạn phải nuôi dưỡng và phát triển sự tự chủ.

Bạn phải dùng ý chí để kiểm soát và làm chủ các cảm xúc.

Cảm xúc là lực và khi lực này được biểu lộ, nó đã mất đi đáng kể cường độ của nó; ngược lại, nếu biết cầm giữ, nó sẽ giúp bạn tăng sức mạnh.

Việc kèm giữ này bao gồm một sự luyện tập liên tục nhằm làm chủ mọi hành vi vô thức, khống chế mọi cảm xúc nội tại. Bởi, như Swami Vivekananda đã nói: «Tĩnh lặng là sự thể hiện cao cấp nhất của sức mạnh. Hoạt động là sự thể hiện của lực ở cấp thấp; tĩnh lặng là sự thể hiện của lực ở cấp cao”.

Giấc ngủ

Giấc ngủ là một trong những cách thức chính yếu nhằm thu hồi và tích lũy năng lực. Thật vậy, chính trong khi ta ngủ những giòng sinh lực chuyển động trong cơ thể chúng ta sẽ có được một hoạt động hoàn toàn mới mẻ. Được giải thoát khỏi những ràng buộc của hành động và tư tưởng, chúng có thể chuyển lưu trong khắp cơ thể theo một cách thức liên tục và đều hòa; tác dụng của chúng như thể trở nên hữu ích.

Tuy vậy, yếu tố vừa kể cũng tùy thuộc vào những điều kiện tác động đến giấc ngủ của bạn như: sự thoáng khí của phòng ốc, tiêu hóa, sự tĩnh lặng của tâm trí và tất cả những gì liên quan đến chúng. Một bữa ăn tối quá no nê làm cho sự tiêu hóa trở nên nặng nề, buộc cơ thể phải đương đầu. Trong trường hợp này, năng lực sử dụng sẽ bị tiêu hao và không nạp được vào các luân xa như thế bạn không thể ngủ ngon giấc; máu, cơ bắp và thần kinh đều thiếu hẳn cái sinh lực chính yếu đó; sự nghỉ ngơi không

được diễn ra theo đúng nghĩa của nó, da thịt không được săn cứng và sức mạnh của bắp thịt bị suy yếu.

Đi chân đất

Các cổ thư Trung Hoa và Nhật Bản đề cập tới việc đi chân đất như một thức tập phải được thường xuyên thực hành để chẳng những được lành mạnh mà còn nhằm phát triển sinh lực.

Thức tập này, tuy bề ngoài có vẻ không quan trọng, nhưng mang lại những kết quả tốt đẹp trên trường lực của thần kinh và không ai có thể nói hết những lợi ích mà họ đã đạt được trong việc kích thích những đầu mút thần kinh của đôi chân.

Bạn nên thực hành việc đi chân đất ở ngoài đất, tốt hơn là vào buổi sáng, đi trên cỏ còn ẩm sương, hoặc trên những lớp sỏi của lòng suối.

Ngoài ra, bạn phải điều hòa nhịp thở sao cho phù hợp với bước đi bằng cách hít thở sâu.

Sau buổi tập, bạn không nên lau khô chân bằng khăn, mà chỉ nên dùng tay xoa bóp cho đến khi da được khô, mềm và ấm hẳn.

Đi chân đất giúp bạn tái lập sự tiếp xúc với mặt đất, điều mà con người hiện nay thường thiếu sót vì phải luôn mang giày, vớ.

Năng lực và sự hô hấp:

Như chúng ta đã biết, hô hấp là cách thức để con người tích lũy và tái tạo năng lực cho chính mình. Như vậy, sự hô hấp có hai mục tiêu, một mặt giúp cho hệ thần kinh và các cơ bắp «được thở» và mặt khác tạo ra một phản ứng hóa học làm phát sinh năng lực. Nói tóm lại, khi cung cấp năng lực cho mọi tiến trình tổng hợp và phân hủy đang diễn ra trong cơ thể con người.

Vì vậy, sự hô hấp có một tầm quan trọng chủ yếu, bởi nó không những giúp ta bù đắp sinh lực mất mát mà còn làm gia tăng sức mạnh tinh thần và thể chất.

Người Trung Hoa xem Khí là «cái Thần» của vũ trụ. Trong Hoàng Đế Nội Kinh, khi được mô tả như là một «ảnh hưởng», một sự «tỏa rạng» và hai chữ này đủ nói lên khía cạnh năng lực của Khí. Cũng vậy, người Hin Đu đã sớm nhận biết về Khí và gọi đó là Prana – sinh lực hoàn vũ hay hơi thở của vũ trụ. Kinh Mundala Upanishad đã giải thích về Prana như sau: «Cái Đó, chẳng ai có thể trông thấy bằng mắt, hay sờ bằng tay. Cái Đó không có đẳng

cấp, không họ hàng, không tai, không mắt, không tay, không chân. Cái Đó hiện diện khắp nơi và thấm nhập tất cả, tinh tế, bất tận. Cái Đó là cội nguồn của mọi tạo vật.” Các đạo sĩ Hin Đu xác nhận rằng để giữ cái năng lực chính yếu đó, người ta phải thực hành phương pháp thở nhằm định nó vào «trong những trung tâm thần kinh tích tụ và dự trữ mà họ gọi là Chakras hay luân xa”.

Phương pháp thở:

*** Tập thở lúc nào?**

Theo quan điểm phương Đông thì sự hô hấp của con người được chia thành hai giai đoạn: Hít vào làn không khí mới mẻ và thở ra không khí già cỗi. Cũng vậy, phương Đông cho rằng sự tuần hoàn của «hơi thở vũ trụ” được chia thành hai phần: Phần sinh khí và phần tử khí.

Sinh khí là Dương (tương ứng với ban ngày, mặt trời và sự sống) và tử khí (tương ứng với ban đêm, giá lạnh và cái chết). Các cổ thư đã căn dặn: «Phải hấp thụ sinh khí và thải ra tử khí”. Để hấp thụ sinh khí, có hai thời điểm thuận lợi trong ngày:

1.- Lúc mặt trời gần sáng, vào canh năm, khi không khí ẩm dần trước rạng đông, đó cũng là lúc sinh khí đang vượng (Thượng-Sinh-Khí). Mọi sự đều êm ả... lại một lần nữa, sự sống đang thức dậy trên trần gian.

2.- Buổi chiều, vào lúc mặt trời lặn, khi không khí dịu dần – vào cái lúc mà mọi sự chìm trong êm ả, thiên nhiên im tiếng, thư giãn – đó cũng là lúc sinh khí đang xuống dần (Hạ-Sinh-Khí).

Vào hai thời điểm vừa kể – sáng và chiều – bạn phải luyện tập và hấp thụ sinh khí.

*** Bằng cách nào?**

Bằng cách hướng về phía mặt trời – khi chưa ăn uống (điều này rất dễ thực hiện vào buổi sáng sớm, nhưng ban chiều thì phải lưu ý sao cho buổi tập phải cách xa bữa ăn ít ra là ba tiếng, và sau khi đã làm xong các nhu cầu vệ sinh).

*** Thực hành:**

Ngồi trên đất hoặc trên một chiếc gối. Toàn thân, cổ, đầu và cột sống đều phải thẳng tắp. Cầm thu vào, hai lòng bàn tay đặt trên bắp đùi. Súc miệng và đánh răng kỹ để xua đi ám khí và tích tụ thần khí. Bắt đầu bằng cách thở ra dài hơi, khi thở ra, đầu dần dần hạ xuống và thót bụng lại để đẩy hết khí ra. Khi kết thúc lần

thở ra, bụng phải thót lại tối đa và cầm đặt lên ngực. Sau đó hãy hít sâu vào bằng mũi. Thở và hít sâu như thế ba lần. Bây giờ, đến giai đoạn bạn thở đều đặn, nhẹ nhàng. Trong thời gian thở đều đặn này bạn hãy nói với tâm trí rằng cơ thể bạn hoàn toàn mạnh khỏe và hãy tạo một niềm tin và hy vọng vô biên!

Trong khi chiêm nghiệm như thế, bạn hãy hít vào và thở ra bằng mũi, nhẹ nhàng, đầy đủ...

*** Nuốt nước bọt.**

... Rồi, mắt hướng về phía xa xăm, «về phía mặt trời, ngay cả khi mặt trời bị mưa che phủ», đưa lưỡi lên răng, từ trái sang phải, từ trong ra ngoài, rồi dần dần thu lấy nước bọt từ dưới lưỡi... khi đã đầy miệng, nghiêng đầu sang bên và nuốt. Việc thực hành này được các sách Đạo học xem là cực kỳ quan trọng vì nó giúp tăng tuổi thọ và kéo dài đời sống. Cũng vậy, môn phái Khí Công cho rằng sự gia tăng nước bọt tiết ra giúp cho người luyện công cảm thấy mau đói bụng và ăn ngon miệng. Bệnh hoạn nhờ thế sẽ bị đẩy lui và niềm vui sống được gia tăng. Ngoài ra, khi lưỡi co lên nóc, đặt lưỡi sau chân răng cửa trên, lưỡi như thế trở thành một cây cầu nối liền giữa Đốc Mạch và Nhâm Mạch..