

Thiền – Sự trở về với bản thân

by admin Leave a Comment

Đã bao giờ bạn tự hỏi làm thế nào để trở về với bản thân mình hay làm thế nào để tách biệt mình và tập trung thiền định cho tâm hồn thư giãn chưa? Làm cách nào để mình có thể thực hiện điều đó? Dưới đây là một vài lời khuyên nho nhỏ, mong rằng các bạn sẽ có những phút giây thiền định thật sâu để trở về với bản thân mình.

ngoi-thien

Điều đầu tiên bạn phải dành cho việc thiền định một khoảng thời gian chất lượng trong ngày. Chất lượng ở đây nghĩa là bạn gác lại mọi việc đang làm, mọi suy nghĩ và những điều bạn tâm lại. Tất cả chỉ dành cho việc thiền. Bạn có thể linh động thời gian của mình tùy theo điều kiện của bạn ngày hôm đó nhưng phải đảm bảo dành ra ít nhất 15 phút cho cuộc gặp gỡ nho nhỏ với tâm hồn bạn.

Thứ hai, bạn nên chăm chỉ luyện tập. Luyện tập tạo nên sự hoàn hảo. Thời gian đầu đối với việc thiền thường là khá khó khăn vì trong đầu bạn luôn dấy lên hàng tá những ý nghĩ về tất cả mọi việc xung quanh mình. Tuy nhiên, khi bạn thực sự kiên nhẫn và thực hành đều đặn việc dứt bỏ hoàn toàn những suy nghĩ đó, bạn sẽ có những khoảnh khắc thiền thực sự sâu. Việc thực hành thường xuyên sẽ giúp bạn đi vào trạng thái không nghĩ gì nữa. Đó chính là “yếu chỉ” trong việc thiền định.

Thứ ba, bạn nên bắt đầu ngày mới trong sự im lặng và yên bình. Không cần nói gì, bạn chỉ cần làm những việc bạn vẫn làm trong những buổi sáng thật nhẹ nhàng và toàn bộ ngày đó của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Thứ tư, khi ngồi thiền, bạn có thể nghe một bản nhạc thiền êm ái và thả nấn xung quanh để hỗ trợ cho quá trình thiền. Đôi khi trong đầu có quá nhiều thứ hỗn độn, Chap thường mở những bản nhạc thiền nhẹ nhàng và thả mình theo nó. Dần dần, những suy nghĩ mông lung lắng lại và mình cảm thấy tập trung hơn khi thiền.

nhac-thien

Thiền không nhất thiết chỉ khi ngồi mới được, bạn có thể thực hành thiền khi đang lái xe hay ngồi bên cửa sổ sau những giờ làm việc mệt mỏi, thậm chí thiền ngay cả khi bạn đang làm việc trên máy tính. Tập trung vào hơi thở của mình và cố gắng dẹp bỏ mọi suy nghĩ phát sinh để đầu óc trở về trạng thái không nghĩ gì cả. Nếu không thể tập trung vào hơi thở thì bạn có thể đếm những con số hay hát một bài hát. Tập trung vào đó, bạn sẽ dần dần loại bỏ

được những ý nghĩ cứ nối tiếp nhau diễn ra trong đầu bạn. Như vậy là bạn đã
thiền được rồi đó. Cũng không phải là quá khó khăn nhỉ? Chỉ cần bạn thực
hiện chăm chỉ và thường xuyên thôi. Bạn sẽ đến được nơi không còn lo lắng
gì nữa và trở nên lạc quan hơn, tăng mức độ chịu đựng và nhẫn nại, hơn hết
là một sức mạnh tinh thần tuyệt vời để đón nhận mọi thử thách trong cuộc
sống