

8 lưu ý về tâm lý khi ngồi thiền

by admin

Chào buổi sáng ngày đẹp trời! Trời đẹp thế này, sao các bạn không cùng Cháp ngồi thiền chút cho tâm nhẹ nhàng hơn nhỉ? Nào, để xem trước khi ngồi thiền, ta phải chú ý điều chỉnh tâm lý thế nào để ngồi thiền hiệu quả hơn nào!

1. “Quay lưng lại với thế giới”

Ngồi thiền đòi hỏi bạn phải dứt bỏ mọi vấn đề đang diễn ra xung quanh mình, gác lại các công việc và chỉ tập trung cho việc ngồi một chỗ yên tĩnh và lắng tâm. Vì vậy, bạn hãy quay lưng lại với thế giới bên ngoài và trở về với thế giới bên trong mình thôi nhé! Đừng để những thứ ở ngoài kia làm phiền đến bạn và làm bạn bận lòng, nếu không thể dứt bỏ thì làm sao bạn có thể để cho tâm mình trong lắng lại được.

ngoi-thien

2. Không trông mong điều gì

Trong bất kỳ điều gì cũng vậy, khi bạn càng mong ngóng kết quả thì đó lại là cản trở cho bạn đạt được một kết quả như mong đợi. Khi ngồi thiền, các bạn chú ý đừng trông mong mình sẽ đạt được điều gì đó. Đừng nghĩ rằng cứ thiền đi, thiền xong ta sẽ được vui vẻ ý mà, ta sẽ có được trí tuệ ý mà. Bạn hãy trải nghiệm thiền như những gì nó vốn có và kết quả chỉ có thể cảm nhận được khi bạn thực sự hành thiền. Cho dù kết quả đó có đúng như mong đợi của bạn hay không nhưng nếu bạn không thực sự gạt bỏ hết được những thành kiến, ý kiến của mình thì sẽ không bao giờ bạn đến được với kết quả tốt đẹp nào. Bạn cứ ngồi thiền, chỉ để cố gắng dẹp bỏ hết mọi hình ảnh, ý kiến, suy tưởng của mình vào bất cứ vấn đề gì. Chỉ như vậy!

3. Không căng thẳng và cưỡng bách mình

Thiền đâu có yêu cầu chúng ta phải thế này thế kia. Đơn giản là việc ta ngồi và để cho tâm mình thật tĩnh lặng, cố gắng xóa bỏ mọi suy nghĩ, vọng tưởng trong đầu. Vậy nên, đừng cố gắng tạo căng thẳng cho chính bản thân mình. Thiền là để ta giải tỏa căng thẳng chứ không phải tạo ra căng thẳng thêm cho mình. Như vậy, bạn hãy thật thư giãn, đừng cố ép mình hay buộc mình phải làm được điều này, điều kia khi thiền. Vọng tưởng có thể không dẹp đi hết được trong những lần ngồi thiền, nhưng đừng vì thế mà gây áp lực cho bản thân mình nhé! Thực ra, bạn đang tiến bộ dù bạn không nhận ra điều đó đó thôi. Chính cố gắng ngồi và tập trung làm tâm trí của bạn mạnh lên từng ngày. Do vậy, cứ thiền đều đặn thì bạn sẽ nhận ra những thay đổi trong cuộc

sống của bạn nhờ sự cố gắng đó. Bạn sẽ cảm nhận được sự yên tĩnh ngọt ngào và hạnh phúc bên trong.

4. Gạt bỏ tâm lý vội vàng

Thiền là để giúp ta bình tâm lại, sống trọn vẹn trong thời điểm hiện tại đó. Khi vội vàng, hấp tấp trong việc thiền tập, ta lại càng dễ đánh mất chánh niệm của mình. Bạn hãy cứ từ từ, thoải mái để đi vào thiền, gạt bỏ hết mọi việc có thể xảy ra bên ngoài kia, đừng để lòng mình phải vướng bận vào chuyện gì.

Cũng như điều 1 mình vừa phân tích, thiền không phải để đạt tới điều gì đó mà bạn mong đợi. Vậy nên, bạn cũng đừng có tâm lý vội vàng để đạt được kết quả nào đó với thiền ngay nhé! Những điều thực sự giá trị đều cần thời gian để phát triển. Vậy cứ thiền thôi.

ngoi-thien-1

5. Quan sát mọi thứ diễn ra trong đầu mình

Khi bất kỳ một hình ảnh nào nổi lên trong đầu bạn, hãy quan sát nó. Quan sát như một người ngoài đứng nhìn một “tên trộm” đến ăn cắp đồ, nhưng đừng vướng mắc hay cố đuổi theo tên trộm. Dù là hình ảnh đẹp hay xấu hiện lên trong bạn, bạn cứ thản nhiên đón nhận và để nó trôi đi, chẳng cần phải mất công chống trả, chỉ cần bạn quan sát và đừng để bị cuốn theo.

6. Tôn trọng bản thân

Mỗi chúng ta đều là những cá thể không hoàn hảo, vậy nên, khi chưa đạt được điều mà bạn mong muốn khi thiền thì cũng đừng trách bản thân mình. Hãy cho mình thời gian và cơ hội. Có thể những lần ngồi thiền, bạn không thể dẹp bỏ hết ngay được những vọng tưởng trong đầu bạn, trong khi bạn rất mong muốn nó không đến nữa. Đừng vì thế mà trách móc bản thân. Bạn cứ thư giãn, cứ tự hài lòng với những gì mình đã làm được. “À, hôm nay mình biết là mình còn vọng tưởng nhiều lắm, lần sau mình sẽ cố gắng hơn để gạt bỏ nó”. “À, hôm nay mình đã thấy vọng tưởng ít xuất hiện hơn rồi, mai sẽ ít hơn một tí nữa rồi sẽ đến ngày mình kiểm soát được nó”...

7. Tự khám phá

Trải nghiệm thiền của bạn hay những gì bạn đạt được khi thiền định không gì khác hơn khi chính bạn là người chứng thực phải không nào? Vì vậy, đừng bám chấp vào một điều mà ai đó đã nói với bạn hay bạn đã đọc được ở đâu đó về thiền định. Những bài chia sẻ của Chap Zen về thiền chỉ là những kinh nghiệm mà chúng mình rút ra được khi đã tự mình trải qua. Các bạn có thể đọc để tham khảo nhưng đừng nghĩ là mình buộc phải làm hay tin hoàn toàn

vào những gì chúng mình nói. Không phải Chap Zen chia sẻ những cái không đúng mà là bạn hãy tự lắng nghe mình, tự mình trải nghiệm và khám phá những điều trong chính bản thân bạn với mục đích thiền tập của mình. Hãy tìm ra những cách riêng của mình để diệt trừ những vọng tưởng và đạt được sự an tịnh trong nội tâm. Không ai hiểu được bạn hay giúp cho bạn tốt hơn chính bản thân bạn.

8. Coi thử thách là cơ hội

Mỗi lần ngồi thiền, bạn phải chiến đấu mạnh mẽ với mọi trạng thái cảm xúc và các suy nghĩ trong đầu mình. Bạn hãy đón nhận nó như là một cơ hội để mình biết mình còn những thiếu sót như thế nào để mà chỉnh sửa mỗi ngày nhé! Mình không thể gạt bỏ hết chúng được ngay lập tức nhưng mỗi lần ngồi thiền là mỗi lần mình chiến đấu và sự chiến đấu đó chỉ có thể đem lại chiến thắng là sức mạnh trong tâm trí, tinh thần của bạn. Vậy nên, không có nó thì sao mình có cơ hội để khám phá sức mạnh trong mình. Đó là cơ hội tốt cho bạn đấy! Đừng nản chí sau mỗi lần tưởng như là thất bại, hãy kiên nhẫn, kiên cường rồi bạn sẽ thành công, làm chủ ý chí của mình.

Ui, thế là ta đã điều chỉnh tâm lý qua 8 điều lưu ý trước khi ngồi thiền rồi.

Vậy thì các bạn cùng Chap thiền thôi chứ còn làm gì nữa nhỉ? Và đừng quên thiền hàng ngày để đạt lợi ích tối đa nhé! Tại sao nhỉ? Câu trả lời có tại bài viết này đây: “6 lí do khiến bạn nên thực hành thiền mỗi ngày“.