

Thực Hành Thiền Định

Quán Niệm Hơi Thở Hàng Ngày

Bài thực hành quán niệm hơi thở hàng ngày bao gồm những hướng dẫn cụ thể về tư thế của thân vì đây là phương pháp tập trung vào điều thân để an tâm.



Hãy thực sự nghỉ ngơi, thả lỏng trong thiền định, không cần quá lo lắng về việc mình có làm đúng hay không. Hãy thở nhẹ nhàng, thông thả, học cách đối xử từ tốn với bản thân và những suy nghĩ đến với bạn trong khi thiền định.

Phương pháp này tương tự như yoga và có ích cho sức khỏe của bạn. Nó cũng cho phép bạn hít thở sâu và đưa vào cơ thể một lượng không khí đáng kể. Vì tâm trụ ở trong thân nên thân có thể ảnh hưởng đến

tâm và ngược lại tâm cũng tác động đến thân. Bởi vậy, nếu như căng thẳng, khó chịu có thể gây ra những phản ứng sinh lý trong cơ thể thì cũng tương tự, tâm an lạc, hài lòng cũng có những hiệu quả nhất định tới sức khỏe của chúng ta. Hãy thực sự nghỉ ngơi, thả lỏng trong thiền định, không cần quá lo lắng về việc mình có làm đúng hay không. Hãy thờ nhẹ nhàng, thông thả, học cách đối xử từ tốn với bản thân và những suy nghĩ đến với bạn trong khi thiền định.

Khi bắt đầu thực hành thiền quán hơi thở, chúng ta phải dẹp mọi suy nghĩ dù là vi tế nhất sang một bên, để đưa tâm “về nhà”, tức đưa tâm trở về với phút giây hiện tại, ngay tại đây và chính lúc này. Điều vô cùng quan trọng là bạn phải hiểu được mối quan hệ mật thiết giữa thân và tâm. Vào lúc này, tâm ở trong thân nên đương nhiên thân sẽ có ảnh hưởng lớn đối với tâm. Nhưng chúng ta cần nhớ rằng đôi lúc tâm cũng có thể có ảnh hưởng chi phối tới thân.

Chẳng hạn như, khi sân giận phát khởi, xúc tình tiêu cực này ảnh hưởng tới thân vật lý của chúng ta thể hiện ở những dấu hiệu như làm tăng huyết áp (tức là máu bị dồn một cách đột ngột), thân nhiệt tăng, chúng ta có thể cảm thấy mặt nóng bừng. Tương tự

như vậy, khi tâm bình lặng, nhịp tim chậm rãi, hơi thở đều, thân phản ánh đúng trạng thái của tâm. Như vậy, thân và tâm có mối quan hệ phụ thuộc tương liên chặt chẽ và đời sống làm người đang cho chúng ta cơ hội vô cùng quý giá để có thể hiểu biết và thực hành rèn luyện, trưởng dưỡng tâm, cũng như khai phá những tiềm năng bên trong của tâm.

Kinh nghiệm hành thiền của Đức Phật
Chọn không gian thiền định:



Ảnh minh họa
Hành thiền giúp thanh lọc tâm

Trước tiên, hãy chọn không gian mở, thoáng và tốt nhất là ở trên cao, ví dụ như trên một sườn đồi thoải thoải. Như thế sẽ khiến cho bạn dễ dàng cảm nhận sự khoáng đạt giúp tâm dễ dàng khai mở. Tư thế ngồi thiền cũng là một yếu tố quan trọng. Trong thực hành yoga, bạn được dạy rằng khi tư thế của thân chuẩn xác thì hệ thống kinh mạch cũng sẽ được điều chỉnh tương ứng, điều đó cho phép hơi thở dễ dàng lưu chuyển trong cơ thể, nhờ vậy mà tâm trở nên an ổn và sáng suốt hơn.

Dưới đây là tư thế bảy điểm căn bản cần áp dụng khi thực hành thiền định:

1. Chân khoanh lại theo tư thế kiết già, chân trái ở trong.
2. Lưng thẳng.
3. Vai để xuôi tự nhiên, tựa như cánh đại bàng.
4. Cổ hơi cúi về phía trước.
5. Mắt mở, tập trung và hơi nhìn xuống trong khoảng không cách chừng một mét ở phía trước.
6. Miệng hơi mở, đầu lưỡi chạm vào vòm miệng.
7. Hai tay để nhẹ trên lòng, lòng bàn tay phải đặt trên lòng tay trái, hai ngón cái khẽ chạm nhau.

Khi thực hành thiền quán về hơi thở, hãy giữ tư thế của bạn luôn thẳng và làm theo trình tự sau đây:

1. Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi phải và hít vào bằng lỗ mũi trái một hơi dài và sâu.
2. Giữ hơi thở lại (ở đan điền) trong chừng vài giây
3. Dùng một ngón tay bịt nhẹ lỗ mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải
4. Tiếp đến, hít vào bằng lỗ mũi phải, bịt lỗ mũi trái. Giữ hơi thở lại một lát và thở ra qua lỗ mũi trái.
5. Tiếp theo, nhẹ nhàng hít vào bằng cả hai lỗ mũi cùng lúc. Thở mạnh hắt ra để đẩy không khí ra ngoài càng nhiều càng tốt.

Thiền quán về hơi thở kết hợp với thiền định:



Khi thực hành quán niệm hơi thở, bạn không khởi vọng tưởng tiêu cực, không bám chấp vào những cảm xúc cấu giận hay thất vọng lúc đó, cũng chẳng nghĩ về những điều tốt đẹp.

Thực hành phương pháp này, khi hít sâu vào, chúng ta quán tưởng tất cả mọi năng lượng và phẩm chất tích cực của vũ trụ đi vào trong thân thể mình như một luồng khí trắng tinh khiết. Khi thở ra chúng ta quán tưởng hết thảy mọi năng lượng tiêu cực trong chúng ta như sân giận, ghen tị, buồn chán... đi ra ngoài trong hình thức một làn khói đen.

1. Bắt đầu thở ra một hơi dài qua cả hai lỗ mũi, đồng thời quán tưởng rằng mọi sân hận, oán thù, những ác nghiệp, căng thẳng và thất vọng theo hơi thở đi ra ngoài dưới dạng một làn khói đen.
2. Dùng một ngón tay bịt bên mũi trái, hít vào thật sâu bằng bên mũi phải và giữ hơi thở lại nơi bụng (đan điền) trong hai giây – quán tưởng mọi phẩm chất tích cực đi vào cơ thể bạn trong hình thức luồng ánh sáng trắng.
3. Sau đó, bịt bên mũi phải, thở ra bằng bên mũi trái đồng thời quán tưởng tất cả những năng

lượng tiêu cực theo đó đi ra ngoài trong hình thức làn khói đen.

4. Một lần nữa hít vào bằng lỗ mũi trái tất cả những tư tưởng tích cực trong hình thức luồng ánh sáng trắng.
5. Bịt bên mũi trái và thở ra qua lỗ mũi phải toàn bộ tư tưởng tiêu cực trong hình thức làn khói đen
6. Hít thật sâu bằng cả hai lỗ mũi toàn bộ những tư tưởng tích cực, tốt đẹp trong hình thức luồng ánh sáng trắng đi vào.
7. Thở mạnh ra qua hai lỗ mũi để đẩy toàn bộ những tư tưởng xấu, tiêu cực ra ngoài trong hình thức làn khói đen.

Đây là một bài thiền quán niệm hơi thở hoàn chỉnh. Khi mới bắt đầu, bạn có thể thực hành bài này ba lần trong mỗi thời khóa, sau đó, khi đã quen, bạn có thể thực hành tăng dần.

Tỷ phú Bill Gates thực hành thiền định để cải thiện sự tập trung

Thiền quán niệm hơi thở không chỉ hướng đến sự an tĩnh mà còn là một pháp thực hành đầy năng lượng. Việc thiền quán sẽ trở nên dễ dàng nếu bạn thực hành thường xuyên, liên tục. Ưu điểm là bạn

có thể thực hành phương pháp thiền đơn giản mà hiệu quả này ở mọi nơi. Nếu bạn có thể ngồi đúng tư thế thì sẽ hiệu quả hơn nhưng đó không phải là điều then chốt để đem lại lợi ích trong pháp thiền này. Vì vậy, bạn có thể thực hành ở cơ quan, hay trong những tình huống căng thẳng khi bạn sân giận, buồn chán hay bất an. Tôi cho rằng đây là phương pháp căn bản giúp bạn định tâm, dừng tán loạn vọng tưởng, là cách hữu hiệu để đưa tâm “về nhà”. Đôi khi, dù thân chúng ta ở đây, trong hiện tại nhưng tâm ta lại lang thang vô định khắp nơi. Pháp thiền này sẽ giúp chúng ta đưa tâm trở về hiện tại.

Bài thực hành này cũng rất hữu hiệu với những ai bị chứng mất ngủ. Tôi gặp rất nhiều người hay trằn trọc thao thức suốt đêm, tâm luôn vọng tưởng, rồi bởi bởi dường như họ đã lao tâm tổn sức quá nhiều trong ngày và thậm chí khi công việc đã kết thúc vào buổi chiều hoặc tối thì tâm họ vẫn tiếp tục hoạt động, chẳng khác nào xe chạy không phanh.

Khi thực hành quán niệm hơi thở, bạn không khởi vọng tưởng tiêu cực, không bám chấp vào những cảm xúc cáu giận hay thất vọng lúc đó, cũng chẳng nghĩ về những điều tốt đẹp. Chỉ đơn giản là bạn đưa tâm trở về với giây phút thực tại, vô tham, vô lo,

không hy vọng hay mong đợi bất cứ điều gì. Sức mạnh có khả năng chi phối, làm ta tổn thương xuất phát từ chính ký ức và tâm ta chứ không ở đâu khác. Một việc đã xảy ra rất lâu trong quá khứ sẽ vẫn tiếp tục lưu lại trong tâm, tiếp tục dẫn dắt chúng ta vì ta không có khả năng buông bỏ. Vì vậy, khi chú tâm vào hơi thở, những vọng tưởng sẽ dần tiêu tan khiến tâm dần lắng dịu. Lúc đầu, có thể chỉ được vài phút nhưng khi bạn thực hành hàng ngày, cảm giác an bình, tĩnh lặng sẽ ngày càng được củng cố và kéo dài.

Trích ấn phẩm "Tâm An lạc" - Tác giả: Ngài Gyalwa Dokhampa