

NHIỀU TÁC GIẢ

thở vậthiên



Thở Và Thiền

Tác giả: Nhiều Tác Giả

*Bản quyền thuộc về Phương Nam Book, NXB Hồng
Đức*

YOGA QUÁN NIỆM HƠI THỞ

- Osho -

Đức Phật đã đưa ra một trong những phương pháp hiệu quả nhất để tạo ra sự nhận thức từ bên trong. Phương pháp mà Đức Phật vận dụng được gọi là Yoga Quán niệm hơi thở - môn yoga nhận thức hơi thở hít vào và thở ra.

Chúng ta đang hít thở, nhưng đó là sự thở vô thức. Hơi thở là *prana* , hơi thở thúc đẩy sự sống, là chính sự sống... nhưng nó là vô thức; ta không nhận thức nó.

“thở một cách có ý thức”

Đức Phật đã dùng hơi thở như một phương tiện để đạt cùng lúc hai mục đích; một là tạo nên sự nhận thức, và kế đến là cho phép sự nhận thức ấy đi vào từng tế bào của cơ thể. Ngài đã nói, “Hãy thở một cách có nhận thức.” Điều này không có nghĩa là thực hành “pranayam” hay “thở yoga” mà là biến hơi thở nên đối tượng của nhận thức, thay vì thay đổi nó.

Không cần phải thay đổi hơi thở của ta!

Hãy để nó như hiện hữu, tự nhiên; chớ thay đổi. Nhưng khi hít vào, ta hãy hít một cách có ý thức; hãy để cho nhận thức hòa cùng với hơi thở đi vào. Và khi hơi thở đi ra, hãy để cho nhận thức hòa cùng với hơi thở đi ra.
“hòa cùng hơi thở”

Hòa cùng hơi thở! Hãy chú tâm vào hơi thở... chuyển cùng hơi thở.

Một giờ là đủ! Đường như đây là một khoảng thời gian nhỏ nhoi, nhưng không phải. Khi ta nỗ lực nhận thức, một giờ đồng hồ có thể dường như một thiên niên kỷ, vì thông thường ta không thể nhận thức được hơn 5, 6 giây đồng hồ.

Ý thức về hơi thở có nghĩa là không cho phép hiện diện một tư tưởng nào, vì tư tưởng sẽ gây phân tâm.

Tự nhiên, tư duy sẽ dừng; ta không thể vừa suy nghĩ lại vừa thở một cách có ý thức! Khi một tư tưởng xuất hiện trong tâm trí, ta sẽ mất đi sự chú tâm đối với tiến trình thở. Chỉ cần một ý tưởng mà thôi, ta sẽ mất ý thức về tiến trình thở.

Càng nỗ lực để thực hiện điều này, càng chú tâm thực hiện điều này, ta sẽ càng có ý thức. Cái đích ấy là gian nan, phức tạp nhưng một khi đã đạt được, ta sẽ trở thành một con người khác, một chúng sinh khác biệt trong một thế giới khác biệt!

“khoảng trống vi tế”

Đức Phật dạy... hãy chuyển theo hơi thở một cách có ý thức và ta sẽ tạo ra một tâm điểm nhận thức bên trong... và toàn thân ta sẽ trở thành vũ trụ. Chỉ sau khi đã thực hành nhận thức qua hơi thở một thời gian dài... khi rốt cục đã có thể trụ với hơi thở, nhận thức được hơi thở... ta sẽ nhận thức

được khoảng trống khi không có chuyển động của hơi thở; hơi thở chẳng đi vào hay đi ra. Trong khoảng trống vi tế giữa các hơi thở, ta hiện diện tại tâm điểm của chính mình.

Nguồn: “Thiền – Nghệ thuật nhập định”, Osho



THANH LỘC TRÍ NÃO

- Shivkrupanand Swami -

Thanh lọc tâm trí là điều tuyệt đối thiết yếu để tiến bộ về tâm linh. Thanh lọc tâm trí là đặt viên gạch nền móng cho sự tiến bộ tâm linh của cá nhân.

Sẽ không thể có được tiến bộ về tâm linh nếu không có sự thanh lọc tâm trí. Bản thân chúng ta sẽ vô dụng với ngay cả chính mình nếu không có một tâm trí thuần khiết, và cũng sẽ vô dụng đối với những người khác.

Tâm trí chúng ta thường đầy ắp những kỳ vọng. Bản chất con người là luôn có những ham muốn. Con người chẳng bao giờ thỏa mãn với hoàn cảnh xung quanh mình. Người ta cứ như, “Giá như đừng có chuyện này”, “Nếu chuyện diễn ra như thế kia thì có phải tốt hơn không.” Con người luôn tìm cách đạt được nhiều hơn những gì mình đang có.

Và, trí não con người luôn vận hành nhanh hơn những nỗ lực của bản thân. Do bản chất này mà tâm trí con người luôn tranh đua lao về phía trước. Và vì tâm trí luôn chạy đua nên nó chẳng bao giờ nghỉ ngơi. Tiến bộ về tâm linh sẽ không thể xảy ra chừng nào tâm trí cứ mãi chạy đua và không bình ổn.

Trí não con người làm việc rất nhanh. Nó có thể di chuyển từ nơi này sang nơi khác ngay lập tức. Trí não không những rất mạnh mà còn rất nhanh.

Trí não giống như một con ngựa sẽ chạy sai đường và đưa chúng ta đi lạc lối nếu chúng ta không kiểm soát được nó đúng cách. Con người phải kiểm soát được hoàn toàn “con ngựa bất kham” này (tượng trưng cho trí não). Nếu không, nó sẽ đưa con người đi sai đường. Đó là lý do tại sao “người kỵ sĩ” (tượng trưng cho đức vọng của con người) trên lưng ngựa chỉ có thể được chế ngự bởi sợi dây cương mang tên “sự thỏa mãn”.

Chẳng có ai lại cảm thấy thỏa mãn trong đời hoặc sẽ đạt được điều đó! Chúng ta phải luôn luôn chấp nhận điều này và cảm thấy thỏa mãn bởi vì sự thỏa mãn là cảm giác thuần túy của tâm can mỗi người. Cho nên làm sao ta có thể tìm kiếm điều đó từ bên ngoài?

Liệu ta có thỏa mãn sau khi đạt được những gì mình ham muốn không? Sau khi đạt được bất cứ điều gì ta muốn, ngọn lửa kỳ vọng lại bùng cháy tiếp và lòng ham muốn đạt được “nhiều hơn” và “nhiều hơn nữa” lại nảy nở. Ta phải chấm dứt những ham muốn bằng “sự thỏa mãn”.

Những kỳ vọng của trí não bất an luôn dẫn dắt chúng ta đi vào tương lai. Mỗi khi nghĩ rằng phải có được một thứ gì đó, chúng ta không hiện diện trong “thì hiện tại” và sự tiến bộ tâm linh chỉ xảy ra trong “hiện tại”.

Khi trí não con người đi vào tương lai bởi sự bất mãn, nó cũng có thể đi vào quá khứ. Khi một đứa bé được sinh ra, nó có khả năng nhớ lại lần ra đời trước đó, cho đến lúc năm tuổi, và nó sống với ký ức của lần sinh ra trước đó. Thế rồi dần dần những lớp trải nghiệm trong đời này bắt đầu phủ lên ký ức về lần sinh ra trước đó và nó thôi không nhớ về điều đó nữa.

Điều này cũng giống như khi chúng ta rời nhà trong bộ quần áo trắng, và khi dần bước trên cuộc hành trình, quần áo của chúng ta sẽ dơ. Quần áo của chúng ta sẽ phủ đầy đất cát, bụi bặm, vết bẩn để rồi cuối cùng quần áo

trắng trở nên dơ bẩn.

Tương tự, khi một đứa bé khởi sự cuộc hành trình trong đời này, trí não của nó sẽ vậy bẩn như bộ quần áo trắng, bởi bụi bặm và ô uế của quá khứ. “Quần áo trắng” càng dơ thì càng khó giặt sạch và cũng như quần áo trắng, trí não của đứa bé không trụ lại trong thì hiện tại và luôn nghĩ đến quá khứ, sẽ luôn vậy bẩn. Điều này là do khi nhớ lại quá khứ, đứa bé sẽ phủ thêm những lớp bụi lên vết bẩn cố hữu.

Trí não của con người trở nên mất quân bình bởi quá khứ và những ham muốn của chính mình, bởi vì con người không thể trụ lại ở thì hiện tại khi cả hai yếu tố này cùng xảy đến. Trí não không ở thì hiện tại sẽ bất ổn và một trí não bất ổn sẽ yếu ớt, thế thì làm sao ta có thể đạt đến Thực tại Tối thượng bằng một trí não bất ổn?

Con người không thể quên được quá khứ cũng như không thể kiểm soát được tương lai. Cho đến ngày nay, chẳng có ai đã làm được điều đó và cũng sẽ không làm được điều đó, vì năng lực trí não của con người mạnh hơn năng lực sống (năng lượng của bản thân). Đó là lý do con người chưa bao giờ kiểm soát được năng lực trí não bằng sức sống của mình.

“Con người sẽ phải tăng cường sức sống của mình để kiểm soát được năng lực của trí não.

Một khi trí não của con người đã trở nên thuần khiết và thánh thiện, nó sẽ dần trở nên mạnh mẽ hơn. Và một trí não mạnh mẽ sẽ rất hữu hiệu. Một trí não mạnh mẽ sẽ là phương tiện để đạt đến Thực tại Tối thượng, và người có trí não mạnh mẽ sẽ có ích cho xã hội.”

- Shivkrupanand Swami -

Trong mỗi người đều có một linh hồn. Hãy nghĩ về nó như một cơ thể

bé nhỏ ta không nhìn thấy được. “Tâm thức (chitta)” là con mắt của linh hồn ấy.

Linh hồn mạnh mẽ hơn thể xác. Đó là lý do tại sao năng lượng của linh hồn mạnh mẽ hơn năng lượng của thể xác. Cũng như thân thể có đôi mắt, linh hồn cũng có mắt và đôi mắt đó gọi là “tâm thức”. Vì thế ta có thể gọi “tâm thức” là “đôi mắt của tâm hồn”.

“‘Tâm thức’ này càng hướng vào trong thì càng vững chãi. Và càng vững chãi thì nó càng mạnh mẽ và hiệu quả. Càng hiệu quả thì nó càng tinh tế. Và người ta có thể ngồi tại một nơi và trong nháy mắt du hành xa xăm hàng ngàn cây số bằng tâm thức mạnh mẽ, với vận tốc nhanh hơn cả không khí và âm thanh.”

- Shivkrupanand Swami -

Tương tự như đôi mắt có thể cho ta thông tin bên ngoài khi một ai đó xuất hiện trước mặt ta, nếu ta đặt tâm thức mạnh mẽ của mình vào người đó, nó cũng sẽ cho ta thông tin về quá khứ và tương lai của người đó. Ta chỉ có thể nhận được năng lượng từ Đấng tối cao thông qua tâm thức mạnh mẽ.

Lực hấp dẫn được tạo ra ở một ai đó thông qua “tâm thức” mạnh mẽ và năng lượng tích cực không ngừng chảy trong họ. Người đó luôn luôn tham gia vào công việc mang tính tích cực và sáng tạo.

Một người có tâm thức mạnh mẽ có thể dễ dàng hòa nhập vào thiên nhiên và có thể dễ dàng hấp thu năng lượng từ thiên nhiên. Rồi người đó có thể điều khiển năng lượng mà mình nhận được tuôn chảy đến những người khác theo ý muốn. Người đó có thể kiểm soát được “tâm thức” và đó là lý do anh ta có thể dễ dàng kiểm soát được dòng năng lượng ấy.

Trí thông minh đã trở thành một biểu tượng của sự ưu việt và thời đại

tương lai sẽ là thời đại của sức mạnh tâm thức (Chitta-Shakti). Một người có tâm thức mạnh mẽ sẽ vượt lên trên mọi người bằng tâm thức của mình.

Giờ đây, biểu tượng của sự tối thượng sẽ là tâm thức. Người nào có tâm thức mạnh mẽ sẽ được xem là nhân tố thượng thặng trong xã hội. Vì thế, biểu tượng của sự ưu việt sẽ là tâm thức. Điều này sẽ xảy ra trong tương lai. Tâm thức sẽ là một vũ khí của quyền lực, nó sẽ là phương tiện của quyền lực.

THIỀN TRĂNG RẼM

- Torkom Saraydarian -

Kỳ trăng rằm là thời điểm thuận lợi nhất cho các lực của ánh sáng bởi ta chịu ảnh hưởng của mặt trăng ở mức thấp nhất, và tại những thời điểm ấy nhân loại có thể tiếp xúc với các lực có lợi từ bên ngoài hành tinh một cách an toàn và hữu ích.

Vào lúc trăng rằm, tất cả các thể cấp thấp của chúng ta như thể chất, thể cảm xúc và thể trí đều thoát khỏi ảnh hưởng trực tiếp của mặt trăng. Do đó, chúng ta có cơ hội phát tỏa ánh sáng bên trong của chúng ta qua các thể này, vốn vẫn còn phần nào bị nhiễm tác động của mặt trăng trước đó. Khi các thể cấp thấp này ít nhiều thoát khỏi tác động của mặt trăng thì các năng lượng cấp cao sẽ tự phóng thích và lan tỏa một cách dồi dào vào khí quyển của con người.

Trong thời đại New Age, khi “tôn giáo của thế giới mới” được thành lập bởi tác động của các nguồn năng lượng và sự hiểu biết sâu sắc hơn của con người, sẽ có một kỳ hội cho mỗi dịp trăng rằm. Trong năm, có ba kỳ trăng rằm chính yếu, là Bạch Dương, Kim Ngưu và Song Tử.

Đôi khi, bầu trời đầy mây đen, chợt một khoảng trời xanh hé lộ và những tia nắng mặt trời soi rọi xuống mặt đất. Chính những hiện tượng ấy diễn ra vào lúc trăng rằm: “một cửa sổ tâm linh” xuất hiện giữa nhân loại, các

cõi giới và shambala, và một dòng sông ánh sáng, tình thương và quyền uy sẽ soi rọi với đầy dấu ấn thiêng liêng.

Chẳng có cái giá nào là quá đắt để được tiếp cận với các giới vào thời điểm trăng rằm, lễ hội Wesak; chẳng có cái giá nào là quá cao để được soi sáng tâm linh vào lúc ấy.

Lúc này, khi kỳ trăng rằm đang đến, các đấng vĩ đại, những ai đã được khai tâm và các môn đệ cùng tạo thành một trường năng lượng tại dãy Himalaya thông qua thiền, quán tưởng và các nghi lễ huyền bí và thiêng liêng, và thông qua những nỗ lực, những lời nguyện cầu và sự tiếp xúc của họ.

Nguồn: “Bản giao hưởng của Hoàng đạo”, Torkom Saraydarian

THIỀN TẬP THỂ

- Torkom Saraydarian -

Thiền cá nhân rất cực sẽ dẫn đến thiền tập thể. Tập thể ấy phải bao gồm những con người đã nỗ lực thiền cá nhân, và đạt được thành tựu thật sự.

Thiền tập thể là một quy trình tạo lập một kênh hợp nhất để nhận ánh sáng, tình thương và sức mạnh, và lan tỏa điều đó đến mọi cấp độ nơi có các thành viên của tập thể ấy.

Thiền tập thể và hành trì tập thể cũng giống như một bản giao hưởng! Đó là tinh hoa khi phối hợp nhiều nhạc cụ, được cân chỉnh và hòa điệu với nhau trong tâm thức tập thể. Thiền tập thể làm gia tăng hết sức mạnh mẽ ánh sáng cá nhân và sức mạnh ý chí của chúng ta! Một cá nhân có thể đạt đến một mức độ nào đó của sự giác ngộ thông qua thiền cá nhân, nhưng không thể kích phát được tình thương đích thực và năng lượng ý chí nếu không có thiền tập thể và hành trì tập thể! Chỉ có thiền tập thể thì ta mới tiếp xúc được, lan tỏa được và chia sẻ được các năng lượng cấp cao một cách an toàn và tích cực.

Thiền tập thể có thể điều chỉnh và sửa chữa nhiều cơ chế cá nhân đã bị sai lệch hoặc hư hại bởi thiền sai. Phương thức này cũng có thể chữa lành nhiều cá nhân và tập thể, chữa lành các tổn thương siêu hình và xua tan nhiều trở ngại.

Thiền tập thể tạo ra một trung tâm sức hút tại bất cứ nơi đâu mà nó diễn ra, vì nó tạo ra một sự hội tụ năng lượng cấp cao quanh nhóm thiền. Sự hội tụ năng lượng này nằm tại địa điểm mà ta hành thiền.

Sự bảo vệ lớn lao nhất là hào quang của nhóm hay phát quang nhóm. Chỉ có thiền tập thể và hành trì tập thể mới tạo ra được hào quang này mà thôi.

Trong thiền tập thể, ta sẽ nếm trải được ý thức hợp nhất, trải nghiệm được ý thức thân hữu, và đi đến được những quyết định quan trọng về sự hy sinh và phụng sự cao cả. Thiền tập thể tạo ra một bể năng lượng, tình thương và ánh sáng, và các thành viên của tập thể có thể đón nhận cho riêng nhu cầu của họ vào mọi trạng thái, mọi thời điểm.

Thiền tập thể rũ bỏ sạch thái độ ích kỷ khỏi tâm trí chúng ta, và dần dần ta sẽ thấy rằng “chỉ có một mục đích để thiền: phụng sự nhân loại trong ánh sáng của các giới và hòa nhập với Sức mạnh của Ý chí thiêng liêng”.

Nguồn: “Bản giao hưởng của Hoàng đạo”, Torkom Saraydarian

THÔNGIỆP THẮT TÍNH VỀ THIỀN

- *Randolph Winters* -

Thiền là gì?

Thiền là một hình thức tập trung để đi đến kiểm soát trí não, và ai cũng có thể thực hành. Không nhất thiết ta phải tuân thủ một triết lý huyền bí, một hệ thống tín ngưỡng hay tôn giáo nào đó thì mới có thể gặt hái được lợi ích từ thiền.

Đó là một phương pháp mà ta có thể đạt được sự kiểm soát đối với quá trình tư duy của chúng ta, phát triển về mặt tâm linh và kết nối với các hình thái sự sống cao hơn như Thắt tính.

Khi chúng ta bước vào một cuộc sống mới, tâm thức vật chất của chúng ta được hình thành cùng với thân thể của chúng ta. Giác quan của chúng ta như thị giác, xúc giác, vị giác, khứu giác và thính giác phát triển để thu thập thông tin và chúng ta bắt đầu hình thành các suy nghĩ mới. Vào thời điểm này tiềm thức vật chất mới mẻ của chúng ta chỉ có ký ức về sự chào đời, và tinh thần của chúng ta hầu như chưa có bất kỳ cảm giác, cảm xúc và thái độ gì. Các cảm xúc vật chất và ký ức được tạo ra và thu thập trong cuộc sống; chúng không tồn tại khi chúng ta đến đây.

Tất cả những gì đi cùng chúng ta là ký ức và cảm giác của linh hồn. Quá trình tư duy của chúng ta thật đơn giản, vì chúng ta không có ký ức vật chất hoặc cảm xúc để tạo ra suy nghĩ. Chính tại nơi đây chúng ta có cơ hội học cách suy nghĩ thích đáng để cho cuộc sống của chúng ta được trải và nghiệm đến tột cùng hân hoan.

Lúc linh hồn đi vào cơ thể và cuộc sống mới bắt đầu, chúng ta khỏe mạnh về thân thể và tinh thần. Tinh thần không thể phi lý và bệnh hoạn; điều này là một chức năng nghiêm ngặt của bản thân vật chất. Khi cơ thể đang hình thành, tiềm năng của nó có thể bị thoái hóa trong thai kỳ bởi ma túy, rượu, bệnh tâm thần và suy nghĩ phi lý xuất phát từ người mẹ. Cuộc sống vật chất mới đã bị hư hại và không thể đạt đến khả năng trọn vẹn của tri thức tích lũy được bởi linh hồn. Điều này làm giới hạn trí tuệ và năng lực đồng thời gây ra các khuyết tật bẩm sinh, làm tổn hại khả năng suy nghĩ đúng đắn.

Nếu thiên trong lúc có thai, người mẹ không chỉ kết nối được với con người sắp xuất hiện mà còn kiểm soát được tư duy của chính mình và sinh nở một cách khỏe mạnh hơn. Bằng cách kiểm soát tư duy, chúng ta làm chủ được cả sức khỏe thể chất và tinh thần, vì thế tạo nên được một khởi đầu tốt đẹp cho cuộc sống mới.

Khi học thiên, ta phát triển được cái gọi là “định tâm”. Đây chính là sự phát triển khả năng tập trung vào một đối tượng cụ thể và nhìn thấy nó một cách rõ ràng, không bị nhiễm cảm xúc, thái độ, ký ức lẫn tư duy tiêu cực và tích cực, đồng thời không cho phép những ý tưởng khác xen vào tâm trí. Một khi đạt được điều này, ta đã kiểm soát được suy nghĩ của mình và tiến vào con đường phát triển những khả năng tâm linh mạnh mẽ theo ý muốn. Thiên có thể hữu ích cho ta theo nhiều cách.

“sức mạnh tâm linh”

Thông qua thiền ta có thể học cách kích phát khả năng tâm linh về thần giao cách cảm, viễn chuyển và du hành thời gian. Những khả năng này vốn có trong linh hồn và có thể tiếp cận ở hình thái vật chất thông qua thiền, nếu ta sẵn sàng bỏ thời gian và công sức.

Thần giao cách cảm là khả năng con người gửi và nhận tư tưởng bằng cách vận dụng một hình thức giác quan cảm ứng tồn tại trong tất cả chúng ta. Bản thể vật chất và tâm linh đều có các hình thức giác quan cảm ứng khác biệt và vận hành khác nhau. Cả hai đều có thể vận dụng được thông qua thiền và có thể phát triển để trở thành những tính năng hữu ích trong đời sống chúng ta.

Ta cũng có thể học viễn chuyển, một phương pháp di chuyển các vật thể mà không trực tiếp chạm vào chúng, cũng thông qua con đường áp dụng các năng lực tâm linh thuần khiết.

Thiền cho phép ta chuyển di chính mình về mặt trí não hoặc thị giác trở về quá khứ hay tương lai để thu thập thông tin của nhiều sự kiện. Những sự kiện này có thể xảy ra trong quá khứ hoặc có thể là sự phóng chiếu của một tương lai chưa diễn ra.

Khả năng phát triển và sử dụng bất kỳ năng lực tâm linh tự nhiên nào của ta phụ thuộc vào việc phát triển thiền như một công cụ hoặc cơ chế để tiếp cận các khả năng này. Mọi sự giao tiếp của tâm trí và linh hồn đều có thể thực hiện được thông qua thiền. Bạn sẽ thấy cần thiết dành nhiều thời gian và nỗ lực để tập thiền.

“chú tâm”

Thiền cho phép ta nhìn sự vật một cách rõ ràng, quan sát sự vật một

cách rõ ràng và nhận định chúng một cách rõ ràng mà không bị sai lệch bởi tư duy.

Bằng cách phát triển thiền, chúng ta học cách hướng các giác quan của chúng ta vào một đối tượng hoàn toàn xác định và chú tâm vào đó. Trong quá trình chú tâm này, không có tư tưởng gì khác xen vào vì sự chú tâm này chỉ gồm có một sự thông suốt tuyệt đối về cái nhìn, một sự thông suốt tuyệt đối về phóng chiếu. Điều này có nghĩa là chúng ta phải quan sát đối tượng của sự chú tâm trong lúc hoàn toàn không có bất kỳ tư tưởng bên ngoài nào.

Khi ấy thiền sẽ cho phép ta kiểm soát tư duy hằng ngày của bản thân và cho phép ta tiếp cận với các năng lực tâm linh cao cấp của chính mình. Kết quả là, thiền đồng nghĩa với việc học hỏi sự quân bình, học hỏi một cái nhìn thấu suốt và một sự phản ánh thấu suốt, rèn luyện khả năng truyền đạt ý thức tâm linh vào cõi quá khứ và tương lai, đạt được những năng lực tâm linh như thần giao cách cảm, viễn chuyển...

Thông qua thiền, chúng ta có thể học cách kiểm soát dữ liệu nhận vào để trong quá trình hình thành linh hồn, chúng ta có thể làm chủ được nỗi sợ, sự tức giận và thù địch nhắm vào chúng ta, để những cảm xúc tiêu cực không thành hình. Khi đối mặt với những yếu tố tiêu cực trong xã hội, chúng ta có thể học cách dừng lại trong quá trình hình thành các ý nghĩ và dùng bản thể tâm linh của chúng ta để giữ quân bình. Khi còn nhỏ, hầu hết chúng ta đều bị lấn át bởi những trải nghiệm thơ ấu, vốn để lại những vết sẹo cảm xúc rất sâu và ảnh hưởng đến tư duy của chúng ta khi lớn lên.

Khi đến tuổi trưởng thành, chúng ta nhận ra rằng chúng ta không làm chủ được ý nghĩ của mình cho nên chúng ta học cách kiểm soát ý nghĩ. Mục tiêu ở đây là quan sát dòng hô hấp tự nhiên của chúng ta, nhưng không gây bất kỳ tác động gì với nó. Dừng nín thở hoặc cố tình ép hơi thở theo một nhịp

điều phi tự nhiên nào đó. Mục tiêu trong lúc tập là dõi theo quá trình thở một cách trầm lặng và cân trọng.

Hãy nhắm mắt và hướng sự chú ý của bản thân vào hai bên sống mũi, và bắt đầu quan sát hơi thở di chuyển vào ra thông qua ống mũi. Cố gắng giữ mình trong trạng thái quan sát và đừng bị cuốn vào nhịp thở. Nếu bạn phát hiện ra mình đang tác động đến hơi thở, bằng cách làm cho nó nhanh lên hoặc chậm lại, hãy thư giãn và đóng vai người quan sát chứ không phải người kiểm soát.

Rất có thể bạn sẽ nỗ lực để kiểm soát hơi thở và có thể thậm chí khiến cho nó trở nên mất kiểm soát hơn nữa. Hãy cứ thư giãn và để cho hơi thở tìm ra nhịp điệu của chính nó, và hãy nhớ, bạn đã và đang thở suốt bao nhiêu năm nay mà chẳng cần tâm trí phải trợ giúp. Hãy chỉ làm người quan sát và đừng nỗ lực điều tiết dòng hơi thở. Quan sát có nghĩa là bạn không tác động đến hơi thở bằng bất kỳ hình thức nào, bằng bất kỳ giác quan hay tư duy nào của mình; bạn chỉ quan sát nó mà thôi.

Hãy quan sát hơi thở khi nó đi lên dọc hai bên sống mũi và biến mất ở cuống mũi. Đừng đi theo nó. Hành động này sẽ khiến ta dời sự chú tâm ra khỏi điểm quan sát.

“những ý nghĩ ngoài ý muốn”

Trong khi tiếp tục quan sát hơi thở, các ý nghĩ ngoài ý muốn xuất hiện trong tâm trí của ta cũng là điều tự nhiên. Bởi vì chúng ta không được huấn luyện để kiểm soát ý nghĩ, tâm trí của ta thường bận rộn với hết ý nghĩ này đến ý nghĩ khác theo ý muốn của nó. Bằng cách rèn luyện sự tập trung, khả năng mỗi lúc chỉ chú tâm vào một mục tiêu duy nhất, chúng ta đã thông báo cho ý thức của mình biết rằng chúng ta đang làm chủ suy nghĩ của mình. Đây

sẽ là một điều mới mẻ đối với phần lớn chúng ta, và ta cần có thời gian để rèn luyện thành công.

Khi những ý nghĩ ngoài ý muốn xuất hiện trong đầu, ta phải ra lệnh cho chúng biến mất và quay trở lại trạng thái quan sát của mình. Có một ý hay là trước khi bắt đầu bài tập này, hãy bảo với ý thức của bạn rằng bạn định thiền bây giờ và đừng có quấy rầy bạn với bất kỳ ý nghĩ nào. Hãy bảo chính mình đừng mọi ý nghĩ cho đến khi thiền xong, và khi nào sẵn sàng tiếp tục suy nghĩ bình thường thì bạn sẽ cho biết.

Hãy tiếp tục quan sát cho đến khi đạt được một cảm giác sâu của an lạc và thư giãn. Hãy cho phép mình dành thời gian để thụ hưởng lợi lạc từ trạng thái hân hoan này. Hãy tận hưởng khoảnh khắc ấy và trở nên thân thuộc với nơi chốn trong tâm trí đã tạo nên khoảnh khắc này, bởi vì bạn sẽ còn muốn trở lại nơi đây thường xuyên.

“ứng dụng của thiền”

Thường xuyên áp dụng thiền, ta có thể học được cách kiểm soát ý thức của mình bằng cách dừng lại trong quá trình chớp nhoáng của sự hình thành ý nghĩ và cho phép bản thể tâm linh của chúng ta đưa ra lời khuyên. Chúng ta cũng có thể học được cách lập trình tiềm thức của mình để làm việc cho chúng ta trong lúc chúng ta ngủ chẳng hạn, nhằm làm giảm cân hoặc cai thuốc lá.

Những cảm xúc đang gây cho chúng ta những rắc rối trong cuộc sống có thể được lập trình trở lại bằng cách tạo ra những trải nghiệm mới để dẫn đến những kết luận an lạc hơn. Mọi cấp độ của tâm trí đều có thể được kiểm soát và tiếp cận thông qua thiền. Chính bài tập đơn giản này đã đưa chúng ta tiến bước trên con đường kiểm soát việc giao tiếp của mọi cấp độ tâm trí.

Thiền cũng là bước đầu tiên để đi đến kiểm soát tâm trí vật chất của chúng ta và giúp sức mạnh của tinh thần được bộc lộ. Khả năng khơi gợi bản thể tâm linh của chúng ta và khai thác các năng lực tâm linh của chúng ta nằm ở khả năng vô hiệu hóa trí não thực thể và cho phép bản thể tâm linh được phát huy vai trò. Bản thể tâm linh của chúng ta luôn hiện hữu, lắng nghe tất cả những gì chúng ta làm, và không bao giờ ngủ. Hầu hết chúng ta đều không bao giờ nghĩ đến việc chúng ta có thể vận dụng tâm linh để cho ta một quan điểm, một lời khuyên, hoặc để dạy cho chúng ta một điều gì đó về bản thân chúng ta và những đời sống trước đây của chúng ta. Và hiếm có ai nghĩ đến chuyện dùng bản thể tâm linh để tiếp xúc với các dạng sống khác. Tuy nhiên, tất cả những điều này đều khả thi thông qua việc bền bỉ thực hành thiền.

“thời gian qua nhanh”

Khi ta thiền, thời gian có thể trôi qua rất nhanh! Không có gì lạ khi ta phát hiện ra mười lăm hoặc thậm chí ba mươi phút trong lúc thiền có thể trôi qua cứ như chỉ vài phút. Do vậy, nên nhờ ai đó canh thời gian để ta có thể kết thúc thiền ở một khoảng thời lượng giới hạn. Lý do của việc này là bởi vì một khi đã ở trạng thái thiền sâu, ta sẽ mất kiểm soát về thời gian và không biết bao nhiêu thời gian đã trôi qua.

Linh hồn của chúng ta được kết nối với sự vô tận về thời gian và không quen với giờ giấc hay đồng hồ. Chỉ có các giác quan vật chất của ta mới có ý niệm về thời gian. Nếu thiền một mình, bạn nên định sẵn để cho radio hoặc máy phát nhạc bắt đầu hoạt động sau ba mươi phút. Âm thanh phát ra nên thật êm ả để bạn không bị chấn động. Đừng lo nếu bạn đang thiền trên giường và ngủ thiếp đi vì thiền sẽ tự tìm cách kết thúc sau khi bạn thiếp ngủ.

Nguồn: “The Pleiadian Mission”, Randolph Winters



GIA TĂNG Ý THỨC BẰNG THIỀN

- Vedia Bulent Corak -

Thiền là phương pháp hội tụ năng lượng của não vào một tiêu điểm. Sau khi đạt được kỹ thuật này, ta có thể kết nối mọi quan hệ tế bào với năng lượng não.

Quả thật nếu ta có thể tạo ra được mối liên hệ này với bản thể, tức là lớp vỏ bọc bên trong của bảy cơ thể tinh tế bên trong nhau, ta thậm chí có thể không chế cả trọng lực. Mục tiêu của ta là kiểm soát cơ thể.

Sau giai đoạn này, ta có thể dễ dàng giao tiếp với cõi giới mà ta muốn, theo khuôn khổ của các phẩm chất mà trật tự vũ trụ đòi hỏi. Bằng thiền tập, các mật mã ý thức của ta sẽ được bộc lộ.

Bởi sự sợ hãi là một tác nhân làm che phủ ý thức, trong lúc thiền, ta có thể thăng hoa bởi sự trợ giúp của năng lượng não, nhưng ta không thể thụ hưởng được lợi ích từ những trường tác động trong cõi giới mà ta thăng hoa đến.

Trong thiền, sự giao tiếp diễn ra từ trong ra ngoài. Trong trật tự vũ trụ, sự giao tiếp diễn ra từ ngoài vào trong. Vì thế, càng thanh lọc bên trong thì ta càng gần với bên ngoài.

Sau khi đã làm chuyển hóa ranh giới của sự sợ hãi, ta được giáo huấn trực tiếp từ cõi tiền hóa. Khi ấy ta chạm đến thượng đế bằng trí não biết tư duy và bằng những gì ta hấp thụ.

Tri thức của Ba Kênh từ Bảy Ánh sáng đã được soi rọi xuống thế giới vốn là Ba Chiều. Hệ thống Lập thể thậm chí nằm ngoài tầm Ánh sáng Thánh linh. Và nó hàm chứa Tri thức của Mười Kênh.

Các vị lạt ma của Tây Tạng đã thụ giáo Mười Kênh này. Vì lý do ấy, các tôn giáo của Viễn Đông là một sự tiến hóa ở một cấp độ rất cao.

Giờ đây, chúng ta đang cố gắng làm gia tăng sự nhận thức này thông qua thiền tập. Các kênh của chúng ta càng thanh khiết và cởi mở thì tri thức cao cấp mà ta nhận được càng mạnh mẽ. Tình yêu của chúng ta hướng đến toàn vũ trụ.

Nguồn: “The Knowledge Book”, Vedia Bulent Corak

SỰ THINH LẠNG THUẦN TÚY

- Osho -

Nỗ lực của tôi là phó mặc bạn với việc thiền, để không có một kẻ trung gian nào giữa bạn và sự hiện hữu. Khi không ở trong thiền, bạn bị tách rời khỏi sự hiện hữu và đó là sự đau khổ của bạn.

Tình trạng đó cũng giống như khi ta vớt một con cá ra khỏi đại dương và quăng nó lên bờ - nó sẽ trải qua sự khổ ải, đau đớn và sự đầy dẫy, nó khát khao và nỗ lực để quay lại đại dương bởi vì nó thuộc về nơi đó, nó là một phần của đại dương và nó không thể tồn tại tách biệt.

Mọi khổ đau đều đơn giản là biểu hiện cho thấy ta không gắn kết với sự hiện hữu, tình trạng cá không ở trong đại dương.

Thiền rốt cục chính là tháo dỡ mọi rào cản tư tưởng, cảm xúc, tình cảm vốn tạo nên một bức tường giữa ta và sự hiện hữu. Khoảnh khắc ta trút bỏ, ta đột nhiên thấy bản thân mình hòa điệu với toàn thể; mà không chỉ hòa điệu, ta thật sự thấy mình chính là toàn thể.

Khi một giọt sương rơi từ trên một chiếc lá sen xuống đại dương, nó chẳng thấy nó thuộc về đại dương mà nó thấy nó chính là đại dương. Và thấy được điều đó chính là mục tiêu tối thượng, sự nhận thức tối thượng. Không có gì hơn nữa.

Ta chỉ cần yên lặng và lắng nghe sự hiện hữu.

Không cần bất kỳ một tôn giáo nào, không cần bất kỳ một thượng đế nào, không cần bất kỳ một giáo sĩ nào, không cần bất kỳ một tổ chức nào.

Giờ đây tất cả ta chỉ còn lại duy nhất một trạng thái thiên, tức là một trạng thái tĩnh lặng tột bậc.

Từ thiên làm cho khái niệm này trở nên nặng nề hơn. Tốt hơn ta nên gọi đó là một sự im lặng giản dị, hồn nhiên và sự hiện hữu sẽ mở ra cho ta thấy mọi vẻ đẹp.

Khi việc thiền tập tiến triển, ta cũng tiến triển, và sẽ đến một lúc ta đạt đến tột đỉnh của tiềm năng của chính mình... mà ta gọi là sự viên mãn, giác ngộ... hoặc bất kỳ từ gì... nó không có tên gọi.

Nguồn: “Spiritually Incorrect Mystic”, Osho

TÂM TRÍ TRÔNG RỘNG

- Brahmarshi Patriji -

“chitta = tâm”

Các nhà tiên tri cổ xưa ở Ấn Độ đã gán từ “chitta” với nghĩa những làn sóng bất tận của tâm trí.

Vì vậy, Rishi Patanjali đã định nghĩa yoga là “chitta vritthi nirodhaha”, nghĩa là chặn đứng những làn sóng bất động của tâm trí; và thiền là “những làn sóng bình an của tâm trí”.

Con người không ngừng bị bản chất bất an của tâm trí khiến cho phiền muộn và tổn hại.

“những làn sóng bất an của trí não đang hiện hữu tự nhiên”

Những làn sóng bất an tự nhiên của tâm trí khiến cho năng lượng của linh hồn bị tiêu tán.

Khi năng lượng linh hồn bị tiêu tán như thế, thể xác trở nên yếu ớt và dễ bị tổn hại bởi các xâm hại từ những nguồn bên ngoài, và dẫn đến nhiều căn bệnh, lão hóa sớm và cuối cùng là tổn thọ.

Khả năng tập trung vào các vấn đề trước mắt, trong khoảnh khắc hiện tại, bị cản trở quyết liệt bởi các làn sóng bất an của trí não đang hiện hữu tự

nhiên. Kết quả là, năng lực của trí nhớ trở nên tổn hại.

Những làn sóng bất an tự nhiên của tâm trí càng hiện diện nhiều thì người đó càng làm việc kém hiệu quả, và điều nên nhớ là tâm trí không trải qua rèn luyện thì về bản chất là bất an.

Tâm trí bất an tự nhiên là yếu tố chung của tất cả những ai không nỗ lực rèn luyện tâm trí một cách có ý thức. Dĩ nhiên, một mảnh đất không được khai phá thì sẽ đầy cỏ dại. Tương tự, một tâm trí không được rèn luyện thì sẽ đầy những ý nghĩ không mời mà đến.

Khi tâm trí tập trung vào bất kỳ một việc cụ thể nào thì những làn sóng bất an của trí não đang hiện hữu tự nhiên sẽ được giảm đến mức tối thiểu. Một người càng tập trung vào công việc cụ thể thì tâm trí của người đó càng được rèn luyện, và theo đó, bản chất bất an của tâm trí cũng giảm. Và tiếp đến, tâm trí trở nên bình an hơn, và tiếp đến nữa, thể xác sẽ có nhiều năng lượng hơn.

“rèn luyện những làn sóng bình an của tâm trí”

Thoạt đầu, thiền nỗ lực làm gia giảm lượng những làn sóng bất an và vô ích hiện hữu một cách tự nhiên trong tâm trí. Sau đó, ta sẽ đạt được một trạng thái tâm trí an lạc sâu lắng khi tất cả những làn sóng vô dụng của tâm trí hoàn toàn dừng lại.

Thiền là giải pháp dần dần loại bỏ hoàn toàn trạng thái bất an tự nhiên của tâm trí. Để đạt được điều này, tâm trí phải tập trung vào hơi thở.

Khi tâm trí của ta tập trung vào hơi thở, và ta thường xuyên thực hành cách này, một điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Những làn sóng bất an của tâm trí hoàn toàn dừng lại. Tâm trí sẽ trở nên trầm tĩnh, bình an và lặng yên. Tâm trí trở

nên khá trống rỗng.

Khi ta dành nhiều thời gian hơn nữa cho hơi thở, tâm trí sẽ trở nên tuyệt đối trống rỗng... không có một dấu vết nào của những ý tưởng bất an và vô dụng.

Khi tâm trí hoàn toàn yên lặng, một lượng lớn năng lượng vũ trụ bắt đầu tràn vào hệ thống cơ thể. Tâm trí càng trống rỗng, năng lượng vũ trụ tràn vào trong hệ thống cơ thể càng nhiều.

“thấy các giác quan bên trong”

Khi hệ thống thể chất đã bão hòa với năng lượng vũ trụ, hệ quả tự nhiên là sẽ xảy ra một hiện tượng siêu việt gọi là “thấy”.

Một người hành thiền nghiêm túc sẽ bắt đầu “nhìn thấy”.Ban đầu, họ thấy thấp thoáng những cảnh quan thiên nhiên tươi đẹp mà trước kia chưa từng nhìn thấy. Những cảnh thiên nhiên thoáng qua này thường xuất phát từ những thực tế ở tần số khác.

Trong trạng thái tĩnh lặng bên trong đầy sâu lắng này, sẽ xảy ra tình trạng các giác quan bên ngoài sẽ hoàn toàn hướng vào trong. Những giác quan bên ngoài này trong thực tế đã trở thành các giác quan bên trong.

Với các giác quan bên trong, chúng ta sẽ cảm thụ được thế giới bên trong. Có nhiều tần số của các thế giới bên trong. Mục đích của thiền là đạt được các giác quan bên trong, là tiếp cận được với các thế giới bên trong và tiếp xúc được với các bậc thầy của thế giới bên trong.

“trí tuệ tâm linh”

Ta đạt được trí tuệ tâm linh từ giáo huấn của các vị thầy thuộc thế giới bên trong.

Càng thiên nhiều thì trí tuệ tâm linh càng nhiều. Trí tuệ tâm linh càng nhiều thì sức khỏe càng nhiều, sinh lực và năng lượng trong thể xác càng nhiều.

Các thực tại khác là những thực tại ngoài thực tại mà chúng ta đang can dự vào ngay tại lúc này. Mỗi hệ thống thực tại cụ thể đều tồn tại với một tần số khác nhau. Mỗi thực tại-tần số thực chất là một Vũ trụ Vô tận. Toàn thể không gian vũ trụ bao gồm vô số những Vũ trụ Tần số.

Tại một thời điểm bất kỳ, một linh hồn hòa nhịp với chỉ một vũ trụ tần số duy nhất mà linh hồn ấy lúc nào cũng lầm tưởng rằng đó là thực tại duy nhất.

Tuy nhiên, trong thiên, linh hồn sẽ phá vỡ được chiếc kén của sự dốt nát tâm linh. Linh hồn sẽ trải nghiệm được các hệ thống thực tại mới. Càng thiên nhiều càng hiểu biết nhiều... thông qua trải nghiệm cá nhân... về thực tại bao la của đại không gian vũ trụ. Tất cả những điều này được gọi là “giác ngộ”.

NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI

- Gunaratana Chí tôn -

Thiền được gọi là vị thầy vĩ đại.

Đó là ngọn lửa thanh lọc khắc nghiệt âm thầm cháy thông qua sự hiểu biết. Càng hiểu biết thì ta càng linh hoạt và bao dung. Càng hiểu biết thì ta càng từ tâm! Ta trở nên giống như một bậc cha mẹ hoàn hảo hoặc một người thầy lý tưởng. Ta sẵn sàng tha thứ và quên đi. Ta cảm thấy thương yêu người khác vì ta hiểu họ. Và ta hiểu người khác vì ta hiểu chính mình.

Ta đã nhìn sâu vào nội tâm thấy được ảo giác của bản thân và những khiếm khuyết của bản thân. Ta đã nhìn thấy lòng nhân của mình và học cách tha thứ, yêu thương. Khi ta học được từ tâm cho bản thân, từ tâm với tha nhân sẽ tự khắc xảy đến. Một người thực hành thiền đến nơi đến chốn sẽ thấu hiểu cuộc sống một cách sâu sắc và tất yếu sẽ trải đời với một tình thương sâu sắc và không phê phán.

“khai phá một mảnh đất mới”

Thiền rất giống khai phá một mảnh đất mới. Để biến một cánh rừng thành đồng ruộng, trước tiên ta phải phát hoang cây cối và nhổ rạ. Rồi cày xới và bón phân. Và sau đó gieo hạt và thu hoạch.

Để khai phá tâm trí, trước tiên ta phải thanh lọc những ức chế gây ra trở

ngại, loại trừ chúng tận gốc để chúng không tái phát. Rồi sau đó ta chăm bón. Ta dốc năng lượng và ý chí vào mảnh đất tinh thần ấy. Rồi ta gieo hạt và thu hoạch những vụ mùa của niềm tin, đạo đức, sự tỉnh thức và trí tuệ.

Mục đích của thiền là chuyển hóa cá nhân. Bản thân con người đi vào thiền tập sẽ thay đổi khi đi ra. Thiền làm thay đổi tính cách bằng một quá trình khiến cho ta trở nên mẫn cảm, khiến cho ta nhận thức sâu sắc tư tưởng, ngôn từ và hành động của chính mình. Sự kiêu ngạo tan biến và sự phản kháng cũng không còn. Tâm trí ta trở nên tĩnh tại và bình thản. Và cuộc đời ta trở nên êm đềm.

Vì vậy, nếu thực hành một cách đúng đắn, thiền giúp ta chuẩn bị để đối diện với những thăng trầm của đời sống. Nó làm giảm sự căng thẳng, sự sợ hãi và âu lo. Bất an lùi xa và nỗi đam mê dịu lại. Mọi chuyện bắt đầu lập lại trật tự và cuộc đời ta trở thành một cú lướt thay vì một cuộc tranh đấu. Tất cả những điều này xảy đến thông qua sự thấu hiểu.

Thiền khiến cho sự tập trung và khả năng suy nghĩ của ta trở nên nhạy bén. Và rồi, từng bước, các động lực và cơ chế tiềm thức của chính bản thân trở nên rõ rệt với ta. Trực giác của ta nhạy bén. Sự chính xác của ý nghĩ gia tăng và dần dần ta đạt đến sự hiểu biết trực tiếp đối với sự vật như bản chất của chúng mà không có thành kiến và ảo giác.

Hãy học cách thiền đúng đắn và thực hành. Hãy tự kiểm nghiệm.

Nguồn: “Breath Sweeps Mind”, Jean Smith biên tập



CHÁNH NIỆM LÀ CHÌA KHÓA

- Thích Nhất Hạnh -

Chánh niệm là chìa khóa! Chánh niệm là năng lượng soi sáng cho vạn vật và mọi hoạt động, tạo ra năng lực định tâm, mang đến sự thấu hiểu sâu sắc và thức tỉnh. Đây là điểm khởi hành. Nếu tôi sống không có chánh niệm, trong sự mê mờ, thì nói như Albert Camus trong cuốn tiểu thuyết “Người xa lạ”, tôi đang sống như một người “chết”. Các thiền sư cổ xưa đã nói, “Nếu sống trong mê mờ, ta chết trong một giấc mơ”. Bao nhiêu người trong chúng ta sống “như một người chết”? Điều đầu tiên ta phải làm là quay trở lại cuộc sống, thức tỉnh và ý thức mỗi việc ta làm. Chúng ta có biết... khi mình đang ăn, uống, ngồi thiền? Hay chúng ta đang lãng phí thời gian, sống trong mê mờ? Chánh niệm giúp chúng ta hướng sự tập trung vào việc chúng ta đang làm và biết việc chúng ta đang làm. Thường chúng ta là tù nhân của xã hội. Năng lượng của chúng ta bị phân tán khắp đó đây. Thể xác và tâm trí của chúng ta không hòa điệu. Để bắt đầu nhận thức được những gì đang làm, đang nói và đang nghĩ, chúng ta hãy bắt đầu ngăn chặn sự xâm lấn của môi trường xung quanh và của tất cả những nhận thức sai lầm của chúng ta. Khi ngọn đèn nhận thức được thắp sáng, toàn bộ bản thể của chúng ta được sáng soi, và mỗi ý tưởng, cảm xúc cũng được sáng soi. Sự tự tin sẽ được tái lập, những bóng mờ ảo ảnh không còn lấn át chúng ta nữa, và sự định tâm của chúng ta sẽ đạt đến mức trọn vẹn. Chúng ta làm mọi hành động thường ngày như trước kia, nhưng giờ đây chúng ta nhận thức được hành động, ngôn từ và tư tưởng. Việc thực hành sự thức tỉnh không chỉ dành cho những người mới mẻ. Đó là một sự thực hành suốt đời dành cho mọi người, thậm chí cả Đức

Phật! Sức mạnh của sự thức tỉnh và định tâm là sức mạnh tâm linh đằng sau mọi con người vĩ đại trong lịch sử loài người. Nhìn thấy sự việc như bản chất của nó, điều đó chỉ có thể đạt được bởi sức mạnh của sự định tâm. Cái nhìn thấu suốt này chính là giác ngộ. Giác ngộ luôn luôn là giác ngộ về một điều gì đó. Nó không mang tính trừu tượng.

Nguồn: “Breath Sweeps Mind”, Jean Smith biên tập.

HƠI THỞ LÀ CẦU NỐI

- Osho -

Chính trong hơi thở có ẩn chứa một sự hiện hữu!

Nếu ta cứ tiếp tục hít thở và nghĩ rằng đó chỉ là không khí vào ra, ta sẽ không bao giờ có thể thâm nhập được sự huyền bí của nó. Ta sẽ mãi mãi hoàn toàn quên lãng chính mình. Ta sẽ vẫn mãi trụ lại trong thể xác. Ta sẽ không bao giờ biết được những gì xảy ra vượt ngoài thể xác.

Ta không thể thâm nhập vào thiền nếu không cố gắng tìm hiểu và sử dụng hệ thống hô hấp. Hơi thở của ta là cầu nối giữa ý thức và vô thức của ta.

Vô thức luôn thay đổi nhịp thở của ta, cho nên nếu ta ý thức được nhịp điệu này và những thay đổi không ngừng của nó, ta sẽ ý thức được cội rễ vô thức của mình: vô thức đang làm gì.

Hãy tỉnh thức với hơi thở!

Trong yoga, ta phải thay đổi quá trình thở. Trong tỉnh thức, ta phải ý thức được hơi thở đúng như bản chất của nó. Hãy ý thức về nó.

Nếu có thể ý thức được hơi thở của mình thì ta có thể ý thức được quá trình suy nghĩ của mình; nếu không thì không thể.

Ta nên khởi đầu từ hơi thở chứ không nên khởi đầu từ quá trình suy nghĩ.

Chỉ khi cảm nhận được những chuyển động tinh tế của hơi thở ta mới có thể cảm nhận được những chuyển dịch tinh tế của ý nghĩ.

Hãy dõi theo hơi thở của mình, hơi thở đi vào, hơi thở đi ra!

Nguồn: “Osho Times”, Osho, 3/2005.



KHAI MỞ... CÂN BẰNG... KHÁM PHÁ

- Joseph Goldstein -

“khai mở những gì bị đóng kín”

Điều gì bị đóng kín trong ta?

Các giác quan của ta bị đóng kín, thể xác của ta bị đóng kín. Chúng ta dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ, để đánh giá, để tưởng tượng, và để mơ mộng đến nỗi ta không còn cần trọng lưu tâm đến trải nghiệm trực tiếp của các giác quan của mình... đối với hình và tiếng, mùi và vị, và cảm giác của cơ thể. Bởi vì sự chú tâm của ta thường bị phân tán, sự cảm nhận của ta từ các cánh cửa giác quan cũng bị che chướng. Nhưng, khi sự nhận thức và định tâm trở nên mạnh mẽ hơn lên thông qua thiền, chúng ta sẽ ít lãng phí thời gian hơn trong tư duy, nhạy cảm hơn nhiều và tinh tế hơn nhiều trong cảm nhận từ các giác quan.

Chúng ta cũng bắt đầu khai mở thể xác. Thường thì cơ thể không có một dòng năng lượng tuôn chảy tự do, và khi ta hướng ý thức của mình vào trong, chúng ta trải nghiệm một cách rất rõ ràng và mật thiết những căng thẳng, ràng buộc và níu kéo hiện đang dồn nén. Có nhiều loại cảm giác đau khổ mà chúng ta có thể trải qua, việc tìm hiểu để nhận biết và nối kết với

những cảm giác chịu đựng hoặc đau khổ này là một phần quan trọng của việc hành thiền, bởi vì đó chính là một trong những yếu tố đầu tiên chúng ta đối diện trong quá trình tu tập.

Một sự đau đớn mà chúng ta gặp có thể chính là một tín hiệu cảnh báo. Khi chúng ta thò tay vào lửa thì tay bắt đầu khó chịu, và có một thông điệp rất rõ ràng, “*hãy rút tay ra*”.

Có một hình thức đau khổ khác, gọi là “pháp khổ”. Đây chính là những cảm giác đau đớn tích lũy trong thể xác, những căng thẳng, ràng buộc và níu kéo mà chúng ta luôn mang theo nhưng hầu như không hay biết bởi vì tâm trí chúng ta đã bị đánh lạc hướng.

Điều thiết yếu là phải học cách hành xử với những nỗi đau trỗi dậy trong lúc thiền tập. Đó là cửa ngõ để đi đến những cấp độ hiểu biết sâu xa hơn, và bản thân việc chúng ta nhận biết được những cảm giác đau khổ này đã là một dấu hiệu của sự chú tâm mạnh mẽ.

Đây là cách chúng ta khởi sự khía cạnh đầu tiên của thiền tập: khai mở những gì đóng kín. Và chính sự khai mở để trải nghiệm này là nền tảng cho khía cạnh thứ hai của thiền tập: cân đối những phản ứng.
“cân đối những phản ứng”

Những gì mang tính phản ứng nghĩa là gì? Tâm trí chúng ta mang tính phản ứng: thích và ghét, đánh giá và so sánh, níu kéo và quy kết. Tâm trí chúng ta như một chiếc cân, và chừng nào chúng ta còn đồng hóa mình với những sự đánh giá và thiên kiến này, những sự ưa thích và ghét bỏ này, những ham muốn và chán ghét này, tâm trí chúng ta tiếp tục bị mất cân đối, bị kẹt trong một cơn lốc xoáy mệt mỏi của sự phản ứng. Chỉ có bằng sức mạnh của sự tỉnh thức, chúng ta mới có thể đạt đến một chốn cân bằng và

tĩnh tại.

Tĩnh thức là phẩm chất của sự chú tâm khi ta nhận biết mà không lựa chọn, không thiên lệch; đó là một sự nhận biết không có lựa chọn, hết như mặt trời chiếu soi vạn vật một cách đồng đều.

Tuy nhiên, để tìm được nhịp điệu ấy, ta cần nỗ lực vượt bậc.

Ban đầu tâm trí bị phân tán, cho nên ta phải nỗ lực để kiềm chế và tập trung. Nhưng dần dần, trong quá trình thực hành, sẽ đến lúc mọi chuyện đi đến thành tựu và ta sẽ tìm thấy sự cân bằng.

Mỗi khoảnh khắc tĩnh thức sẽ giúp ta tạo lập trạng thái cân bằng và nhịp điệu bên trong này.

“khám phá những gì ẩn tàng”

Những gì ẩn giấu chính là bản chất thật sự của trải nghiệm của chúng ta. Chân lý là những gì ẩn giấu.

Phần lớn chúng ta thường nhầm lẫn các ý nghĩ của chúng ta về sự vật với chính sự trải nghiệm. Một phần hết sức thiết yếu của thiền tập là đi từ mức độ ý niệm đến mức độ trải nghiệm trực tiếp.

Thiền khởi sự từ việc khám phá những gì ẩn giấu. Chúng ta đi từ mức độ ý niệm đến mức độ trải nghiệm trực tiếp, bất kể đó là những cảm giác của thể xác hay hình ảnh, âm thanh, mùi hay vị; chúng ta bắt đầu trải nghiệm bản chất và quá trình của tư duy và cảm xúc, thay vì bị đồng hóa với nội dung của tư duy. Khi chúng ta kết nối với những gì ta đang trải nghiệm trong mỗi khoảnh khắc, chúng ta bắt đầu khám phá ra một số điều có thể trước đó từng bị che giấu hoặc lẫn khuất.

Trước tiên chúng ta phát hiện ra rằng mọi thứ đều đổi thay, rằng mọi thứ chúng ta tưởng rằng vững chắc, bất biến hay lâu bền đều ở trong một trạng thái biến đổi liên tục. Thiền là một phương tiện để khai mở đến chân lý về sự giả tạm này ở cấp độ sâu hơn và sâu hơn nữa. Mỗi cảm giác, mỗi ý tưởng, mỗi cảm xúc, mỗi âm, mỗi vị, mọi thứ bên trong và bên ngoài đều ở trong trạng thái không ngừng phân hủy.

Khi chúng kiến điều đó, khi chúng ta thật sự biết điều đó, sự hiểu biết ấy sẽ giải phóng cho tâm trí chúng ta khỏi sự trói buộc, khỏi sự bám chấp.

Khi phát triển cái nhìn và sự hiểu biết thấu suốt này, tâm trí chúng ta sẽ khó bị ràng buộc hơn, vì khi chúng ta ít mê chấp hơn, ít trói buộc hơn, ít bám víu hơn thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít đau khổ hơn.

Khi chúng kiến điều này một cách sâu sắc trong bản thân chúng ta, trải nghiệm ấy cũng bắt đầu giải thoát những lực mạnh mẽ của ham muốn và trói buộc trong tâm trí. Chúng ta bắt đầu buông xả và cho phép diễn ra những sự thay đổi tất yếu thay vì bám chấp vào một điều gì đó và nghĩ rằng điều đó sẽ khiến chúng ta hạnh phúc mãi mãi.

Chúng ta nhìn thấy sự giả tạm này, chúng ta nhìn thấy sự bất ổn này. Và chúng ta bắt đầu hiểu rằng điều gì là bảo ngọc của sự giác ngộ của Đức Phật... sự thấu hiểu cái vị tha trong toàn thể quá trình của tâm trí và thể xác, sự thấu hiểu rằng không có ai đằng sau mọi chuyện. Quá trình thay đổi này chẳng thuộc về ai, chẳng có ai là chủ sở hữu của nó.

Khi ta hiểu theo một cách rất trực giác và liên thông về sự mong manh, trống rỗng, vị tha và vô ngã cốt lõi trong các hiện tượng, chúng ta bắt đầu làm suy yếu sự lệ thuộc căn bản vào ý thức về cái tôi, về cái của tôi, những khái niệm mà cả cuộc đời chúng ta xoay vần quanh. Chúng ta thấy rằng cái tôi này

là một ảo giác, một khái niệm mà ta tạo ra, và ta bắt đầu cuộc hành trình để đạt được những tự do lớn lao hơn trong đời.

Nguồn: “Breath Sweeps Mind”, Jean Smith biên tập.

THIỀN VÀ SUY NIỆM

- Brian Weiss -

Thiền đòi hỏi phải giữ cho trí não hoàn toàn trống vắng, trong một trạng thái tỉnh thức, tự do để chấp nhận bất kỳ cảm xúc, ý tưởng, hình ảnh hoặc viễn kiến nào đi vào và cho phép liên tưởng đến mọi khía cạnh của đối tượng hoặc ý tưởng để hiểu được hình khối, đường nét, màu sắc và cốt lõi của nó. Đó là nghệ thuật quan sát mà không suy nghĩ, không nhận định bằng tinh thần.

Thiền là một khái niệm thiên về phương Đông, khó nắm bắt và đòi hỏi thực hành rất nhiều. Ta phải mất nhiều năm tháng để có thể thiền một cách toàn tâm, và ta có thể không hoàn toàn làm chủ được nó trong kiếp sống này. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là ta không nên cố gắng thiền ngay bây giờ. Ngay chính nỗ lực này đã mang lại những lợi lạc sâu sắc, và ta sẽ nhanh chóng thấy mình mong thời điểm đơn độc mà thiền đòi hỏi.

Thiền làm câm lặng tiếng lao xao thường lấp đầy tâm trí ta, và sự tĩnh lặng này cho phép ta quan sát mà không đánh giá, đạt đến một mức độ khách quan cao hơn, và cuối cùng nhận thức được một trạng thái tâm thức cao.

Kèm theo đó là những lợi ích về thể chất. Khi nỗi sợ hãi là lo âu lắng dịu và sự tĩnh lặng bên trong xuất hiện, cơ thể sẽ tráng kiện. Hệ miễn dịch được tăng cường. Tôi đã thấy những chứng bệnh kinh niên thuyên giảm trong

cơ thể các bệnh nhân mà tâm trí bình an.

Nếu tâm trí ta phiêu du và ta mất tập trung, đừng tự chỉ trích mình. Ý tưởng trôi đi là chuyện bình thường, và ta chỉ cần nhẹ nhàng quay trở lại chủ đề. Chỉ cần luyện tập, ta sẽ nhận ra rằng thậm chí trong khi xao lãng, tâm trí vẫn còn một sự kết nối với ý tưởng ban đầu; trong tâm thần học, ta gọi đây là “liên tưởng tự do”.

Càng thực hành, ta càng dễ duy trì sự tập trung và sự hiểu biết sẽ ngày càng sâu sắc. Vì thế, hãy phó mặc cho những ưu tư trôi đi, nhưng cũng đừng buộc mình phải ngồi quán tưởng nếu thế giới bên ngoài đang trở nên quá sức chịu đựng. Hãy thử lại vào ngày hôm sau. Hoan lạc là một thành tố trọng yếu đối với quán tưởng và thiền. Mục đích là để trở nên tự do, không trói buộc chính mình vào quá trình.

Sau khi kết thúc, mở mắt và trở lại với ý thức thường ngày, ta nên lưu lại trải nghiệm của mình trong một cuốn sổ hoặc băng đĩa. Đây là cách để củng cố tư tưởng và trợ giúp cho ký ức để có được những thấu hiểu khác trong tương lai.

Linh mục Thiên Chúa giáo Pierre Teilhard de Chardin đã từng nói:

“Anh không phải là một con người đang trải qua một hành trình tâm linh; anh là một thể tâm linh đang trải qua hành trình làm người”.

Ta đang nói với trí não, thân thể và linh hồn của mình rằng ta tự do đi đến bất cứ nơi đâu ta muốn để tìm kiếm sự thăng tiến tâm linh. Ta không bị bó buộc bởi thời gian hoặc nơi chốn mà có thể đi về cả quá khứ lẫn tương lai, đến những miền đất đã biết hoặc chưa biết, đến những nơi nhỏ bé như trái tim con người hoặc bao la như vũ trụ.

Cũng như thôi miên, một phương cách mà tôi đã dùng để đưa các bệnh nhân trở về tiền kiếp, thiền phát triển khả năng khai phá trí tuệ để đạt đến những tác động sâu kín nhất đối với cơ thể và linh hồn chúng ta, cho dù với quá khứ, tương lai hay hiện tại. Điều nghịch lý là bằng cách dẹp bỏ ý nghĩ, giải tỏa tâm trí, chúng ta lại càng dễ dàng nhớ.

Ký ức về những đời sống trong quá khứ, hiện tại và tương lai giúp chúng ta xác định được nguồn gốc những tổn thương, và một khi chúng đã lộ ra, chúng ta có thể nhận ra rằng những nỗi sợ của chúng ta xuất phát từ nơi khác và không còn là một sự đe dọa nữa. Tôi có được ký ức về những tiền kiếp trong lúc thiền sâu và từ đó thấu hiểu được hành vi của mình, những e ngại của mình và những nỗi sợ hãi của mình. Nếu không thiền, tôi đã chẳng đạt được sự tự nhận biết ấy như hiện nay (và còn rất nhiều điều để học hỏi).

Chúng ta có thể dùng thiền để giải quyết các xung đột cá nhân và những mối quan hệ khó khăn hoặc để giúp chữa lành tâm của mình. Nhưng rốt cục thì đối với tất cả chúng ta, mục đích chính của thiền là nhằm đạt được bình an và sự cân bằng bên trong thông qua con đường tâm linh.

Càng ngày các bác sĩ càng thừa nhận nhiều hơn rằng chúng ta có thể chống chọi với bệnh tật, thậm chí với các căn bệnh trầm trọng, bằng một phương thuốc vừa được khám phá: năng lực chữa trị bên trong bản chất tâm linh của chúng ta (điều mà phương Tây đã phát hiện cách đây không lâu và các bác sĩ phương Đông đã biết đến nhiều thế kỷ qua). Có lẽ đây chính là liệu thuốc toàn diện mà chúng ta vận dụng được toàn bộ con người mình – trí não và tinh thần cũng như cơ thể.



Tôi dạy các bệnh nhân của tôi các kỹ thuật thiền để giảm mất ngủ, giảm

<http://tieulun.hopto.org>

cân, cai thuốc lá, giảm stress, kháng nhiễm trùng và chữa các chứng bệnh mãn tính, cũng như hạ huyết áp. Các kỹ thuật này phát huy tác dụng bởi vì cơ chế hóa học và vật lý của cơ thể chịu tác động từ năng lượng tinh thần và thể chất; thiền đều đặn là công cụ vô giá để khôi phục và duy trì sức khỏe.

Thiền có thể mở ra những khả năng để trải nghiệm tâm linh vì tiềm thức là một trong những cánh cổng để đạt đến chiều kích vĩnh cửu. Cánh cổng này chẳng bao giờ rộng mở, và không có chỉ báo nào để giúp chúng ta biết con đường sẽ dẫn đến đâu. Không có mật mã hoặc thần chú nào để mở; mà nó là một tiến trình nội tâm chuyển hóa và được chuyển hóa. Nói cách khác, tâm trí là lối đi, và thông qua thiền, sẽ đến lúc ta tìm được một con đường từ lối đi đó để đạt đến những trạng thái sâu sắc hơn, siêu việt hơn.

Thiền có thể đưa ta đến những nhận thức tầm cao về bản chất tâm linh của mình và đưa ta đến sự hoan lạc, thanh thoát, thỏa mãn và an lạc đầy sâu lắng khi ta tiếp xúc với chiều kích sâu nhất của mình. Thiền cho phép cảm giác hoan hỉ tràn ngập trong ta khi ta định tâm vào một khái niệm hoặc đối tượng mang lại cho ta hỷ lạc. Nó cũng có thể đưa ta về lại tiền kiếp hoặc đi đến hậu kiếp; mà khi bước vào ta sẽ hiểu rõ những bài học từ đó.

Khi đạt đến nhận thức, ta sẽ thấy chính mình từ bi và yêu thương mà không đòi hỏi được đáp lại. Ta sẽ cảm thấy một sự hợp nhất với từng con người và sinh thể, với thiên nhiên, với bầu trời và biển cả, với tất cả vạn vật. Một số bệnh nhân của tôi đã bảo rằng trong lúc thiền họ rời khỏi xác thân vật chất và trôi bồng bềnh bên trên, theo dõi chính họ từ một cõi giới khác, hết như trải nghiệm thoát xác mà những người cận tử trở về tường thuật lại. Bạn cũng có thể có trải nghiệm ấy hoặc có những cuộc phiêu lưu mà chưa một ai từng thuật lại. Chỉ có một điều chắc chắn là bạn sẽ khám phá được bản thể mạnh mẽ và căn bản nhất của mình.

Nguồn: “Same Soul, Many Bodies”, Ts. Brian Weiss



BUÔNG THEO HƠI THỞ

- Larry Rosenberg -

Hành động giản đơn khi ta ngồi trong một tư thế thẳng đứng và vững chãi với tác phong tĩnh tại tự thân nó cũng đã có tầm quan trọng! Sự bất động hoàn toàn cũng chứa đầy ý nghĩa chẳng khác gì một hành động biểu lộ như khiêu vũ hay quyền thuật. Nếu có thể ngồi như một vị Phật, có lẽ chúng ta có thể khám phá được Phật tính của chúng ta! Phàm hạnh đó chẳng liên quan gì đến sự tự nhận thức bản thân và cũng chẳng phải là một sự mô phỏng!

Chúng ta nghĩ rằng cảm xúc thuộc về tâm trí, nhưng thân xác và tâm trí, mặc dù tách biệt nhau, lại liên quan đến nhau, và tâm trí cũng là một yếu tố hệ trọng để hình thành một tư thế ngồi vững chãi.

Tư thế ngồi không phải là một yếu tố phụ mà là yếu tố hệ trọng trong tu tập. Chính tâm trí cần an tọa trong tòa sen!

Cố gắng ngồi thẳng và thoải mái, thư giãn và cân bằng. Đây không phải là một sự khắt khe vô lối, khiến xương sống bị gò bó và bất chấp mọi tư thế, mà là một tư thế thẳng đứng trong thư giãn và tỉnh táo, một tư thế thẳng đứng trỗi dậy từ bên trong. Một khi đã đạt được một tư thế vững chãi, ta sẽ xuất hiện sự tỉnh thức.

Sự tỉnh thức không thiên vị. Nó không ủng hộ hay phản đối một điều

gì. Hệt như một tấm gương không hề đánh giá những gì mà nó phản chiếu. Sự tỉnh thức không có mục đích nào khác ngoài quan sát chính nó. Nó không cố gắng thêm hay bớt chút nào từ những gì đang xảy ra, hay hoàn thiện điều gì theo bất kỳ cách nào.

Nó không tách biệt, hết như một người đứng trên một ngọn đồi cách xa một trải nghiệm, và quan sát trải nghiệm ấy bằng ống nhòm. Nó là một hình thức can dự mà theo đó ta sống trọn vẹn cuộc sống của mình, nhưng tỉnh thức ngay trong nó và không bị giới hạn trong không gian thiền.

Phẩm chất này của sự tỉnh thức, của sự can dự vào một trải nghiệm, là những gì xuất hiện khi người hành thiền đạt được tư thế ngồi. Thoạt đầu, người hành thiền đưa sự nhận biết của mình vào trong một tiến trình hết sức đơn giản.

Luôn luôn tỉnh thức, người hành thiền hít vào trong tỉnh thức và thở ra trong tỉnh thức.

Vấn đề là khi chú tâm vào hơi thở, ta chú tâm vào sinh lực. Cuộc sống khởi đầu với hơi thở đầu tiên của ta và kết thúc sau hơi thở cuối cùng của ta. Định tâm vào hơi thở chính là định tâm vào cuộc sống.

Tất cả chúng ta đều thở. Ta cần biết rằng mình đang không ở trong một trạng thái ý thức về trí óc, mà cần nhận biết cảm giác giản đơn của hơi thở vào và ra. Hãy cho phép hơi thở tuân theo bản chất của chính nó, tự thở. Chúng ta không cố gắng thở sâu hay thở nông. Chúng ta chỉ quan sát nó diễn ra.

Điều cần làm ở đây là buông, phó mặc cho sự thở. Ngay trong chính yêu cầu đầu tiên này, ta đã học được nghệ thuật buông xả. Nếu học được cách

cho phép hơi thở tiếp diễn một cách tự nhiên mà không can thiệp, khi ấy có lẽ ta có thể làm được điều đó với các khía cạnh khác trong trải nghiệm của mình. Ta có thể học được cách buông cảm xúc, buông tâm trí.

Nếu đã ngồi với hơi thở dù chỉ trong vài phút, ta sẽ thấy phương pháp này là một sự mời gọi cho mọi thứ nội tại trong ta trỗi dậy. Ta sẽ thấy tâm trí cuồng nộ của mình, mà tất cả chúng ta đều có, thoát đầu hoàn toàn lần ất.

Mục đích tối thượng, mặc dù không đơn giản và đòi hỏi thời gian để đạt được, là cho phép mọi thứ trỗi dậy với tất cả năng lượng của chúng.

Hơi thở là một đối tượng mà từ đó Đức Phật thường thiền. Nó chính là thứ mà ngài đã tự vận dụng để đạt đến giác ngộ. Ngài đã tiếp tục thực hành với nó suốt nhiều năm sau khi đã giác ngộ. Hơi thở, như chúng ta sẽ dần dần khám phá, là cả một thế giới. Nó rất đáng để nghiên cứu trọn đời.

Và nó là một sự trợ thủ tuyệt vời để giúp chúng ta trụ lại trong khoảnh khắc hiện tại. Hãy giữ cho hơi thở giản đơn, và trụ lại trong khoảnh khắc hiện tại.

Nguồn: “Breath by Breath... The Liberating Practice of Insight Meditation”, Larry Rosenberg



SỰ TỈNH THỨC TRONG CHỮA LÀNH

- Claudia Kalb -

Trong nhiều thập niên, Dalia Isicoff phải khổ sở vì đau nhức bởi chứng viêm đa khớp, thoái hóa cột sống và nhiều lần giải phẫu khớp hông.

Thuốc giảm đau giúp làm dịu các cơn đau, nhưng đến khi theo học một khóa tại Trung tâm Y khoa Bổ sung thuộc Đại học Maryland thì Isicoff mới phát hiện ra một vũ khí hiệu nghiệm trong chính cơ thể mình: tâm trí.

Dùng một phương pháp thiền tên là Tỉnh thức – Giải trừ căng thẳng có hữu (MBSR), Isicoff đã học được cách chấp nhận cơn đau thay vì phản kháng nó. Lối suy nghĩ tiêu cực và nản lòng theo kiểu “Bệnh tình ngày càng tệ hại”, “Mình sắp ngồi xe lăn rồi...” bắt đầu tan biến và bà đã bắt đầu giảm liều dùng thuốc!

Tại “Trung tâm Tỉnh thức trong Y khoa”, “Y tế và Xã hội” thuộc Đại học Y khoa Massachusetts, nơi MBSR được triển khai bởi Jon Kabat-Zinn, một người đi đầu trong lĩnh vực này, 15.000 người đã tham dự khóa học tám tuần theo phương pháp này; hàng trăm người khác đã đăng ký tại các dưỡng đường y khoa trên khắp xứ sở.

Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy sự tỉnh thức có thể làm giảm đau và

giảm lo âu. Hiện nay các nhà nghiên cứu đang dùng phương pháp quét não và xét nghiệm máu để nghiên cứu các hiệu ứng sinh học của nó và các kết quả ban đầu thật đáng chú ý: Mùa xuân này, Viện Y tế Quốc gia đã tổ chức hội nghị đầu tiên về đề tài này.

“ Những người trong cộng đồng khoa học thường nghĩ rằng đây là một khái niệm từ mùa rất ư là bí hiểm”, nhà tâm lý học Ruth Baer, thuộc Đại học Kentucky, cho biết. “Giờ đây họ lại lên tiếng, ‘Này chúng ta nên bắt đầu chú tâm.’”

Chú tâm là tinh túy đích thực của sự tỉnh thức. Trong những đợt thiền 45 phút, những người tham dự học cách quan sát những ý tưởng xao động trong tâm trí và những cảm giác thực thể trong cơ thể. Nguyên tắc dẫn dắt ở đây là hãy hiện hữu trong từng khoảnh khắc, nhận biết điều gì đang xảy ra, nhưng không chỉ trích hoặc đánh giá. Không đơn giản.

Tâm viên của ta khiến ta xao động giữa những tiếc nuối của quá khứ và âu lo cho tương lai, chẳng còn mấy thời gian cho “tại và hiện”. Những lần tập đầu tiên sẽ vấp phải sự băn khoăn. “Mình sẽ chẳng bao giờ làm được”, “Mất kiên nhẫn”, “Chừng nào mới xong?” và thậm chí những tia nghĩ đời thường chẳng hạn như “Mình sẽ nấu món gì ăn tối đây?”. Mục đích là để ta quan sát những ý nghĩ lộn xộn một cách từ bi, để chấp nhận chúng như giả tạm, “như bọt trong một ấm nước hoặc như thời tiết trên trời”, theo lời Kabat-Zinn.

Nguyên tắc cốt yếu của sự tỉnh thức là thiền hằng ngày, nhưng phương pháp này được dự liệu để trở thành một phong cách sống.

Tại Đại học Stanford, Philippe Goldin đã khích lệ những bệnh nhân đang phải chống chọi với chứng rối loạn âu lo hãy dành ra những khoảng nghỉ có ý nghĩa trong ngày để theo dõi và giải quyết những nỗi sợ hãi và ngò

vực bản thân.

Một bệnh nhân cho biết, “Cách này đã giải quyết được vấn đề. Tôi luôn cho rằng mình không thể tránh được sự kiềm tỏa của nỗi lo âu, nhưng tôi đã nhận ra lối thoát. Giờ đây tôi kiểm soát được nó. Vấn đề chỉ là học được cách buông xả nó đi.

Sự tỉnh thức giúp ta thoát ra khỏi những lối mòn xưa cũ. Ta không còn giằng co với trí não của mình trên võ đài nữa. Ta quan sát từ khán đài một cách thích thú. Sự buông xả không dẫn đến thụ động, mà dẫn đến những lối tư duy mới!

Địa hạt nghiên cứu sắp tới của khoa học là tác động sinh học của sự tỉnh thức đối với não bộ, máu huyết và hệ miễn dịch.

Trong một nghiên cứu khiến nhiều người quan tâm được đăng tải cách đây nhiều năm, Kabat-Zinn phát hiện ra rằng khi các bệnh nhân vẫy nến lắng nghe băng ghi âm thiền trong lúc điều trị bằng ánh sáng tử ngoại, họ lành bệnh nhanh gấp bốn lần so với nhóm đối chứng.

Nguồn: “Newsweek” 27/9/2004, Claudia Kalb

THIỀN: MỘT TRẠNG THÁI Ý THỨC THUẦN KHIẾT

- Osho -



Thiền là một trạng thái ý thức thuần khiết. Không có nội dung!

<http://tieulun.hopto.org>

Thông thường, ý thức của con người đầy rác! Các ý nghĩ xoay chuyển, các ham muốn xoay chuyển, ký ức xoay chuyển, tham vọng xoay chuyển. Tất cả là một dòng chuyển động không ngừng, hết ngày này sang ngày khác!

Thậm chí trong lúc ta ngủ, trí não vẫn hoạt động! Nó vẫn mơ; nó vẫn suy nghĩ; nó vẫn lo lắng và bồn chồn! Nó chuẩn bị cho ngày tiếp theo. Một sự chuẩn bị ngầm diễn ra! Đây là trạng thái phi-thiền.

Ngược lại chính là trạng thái thiền. Khi không có một chuyển động nào và suy nghĩ đã dừng lại, khi không có tư tưởng nào khuấy động, không có sự ham muốn nào trỗi dậy... ta ở trong tĩnh lặng tuyệt đối. Sự tĩnh lặng ấy là thiền! Trong sự tĩnh lặng ấy, ta biết được chân lý, và không có cách nào khác!

Thiền là một trạng thái phi-tâm trí! Ta không thể thiền bằng tâm trí, vì tâm trí sẽ hoạt động không ngừng! Ta chỉ có thể tìm thấy trạng thái thiền bằng cách gác tâm trí sang một bên, bằng cách lãnh đạm, thờ ơ và không đồng nhất với tâm trí.

Thiền là sự nhận biết rằng “tôi không phải là tâm trí”. Khi sự nhận biết này trở nên ngày càng sâu sắc trong bản thân ta, dần dần một vài khoảnh khắc sẽ đến: những khoảnh khắc của sự trong suốt, những khoảnh khắc không có gì khuấy động bên trong và mọi thứ đều tĩnh tại. Trong những khoảnh khắc tĩnh tại ấy ta biết mình là ai, và ta biết điều huyền bí của sự hiện hữu là gì.

Nếu một vài khoảnh khắc xảy đến thì không có vấn đề gì; sẽ có ngày càng nhiều khoảnh khắc nữa xảy đến! Khi ta trở nên thuần thực hơn, khi ta học được cách điều khiển tâm trí, khi ta học được nghệ thuật tách mình ra khỏi tâm trí, khi ta học được phương pháp tạo ra khoảng cách giữa ta và ý

nghĩ của ta, trạng thái thiên sẽ phủ lấy ta ngày càng nhiều!

Trạng thái thiên xảy đến càng nhiều thì nó càng làm ta chuyển biến! Một ngày sẽ đến, ngày của đại hồng phúc, khi thiên trở nên trạng thái tự nhiên của ta!

Thiên là một trạng thái tự nhiên. Hãy nhìn vào mắt một đứa trẻ, ta sẽ thấy một sự tĩnh lặng, hồn nhiên vô cùng. Mỗi đứa trẻ đều sinh ra với một trạng thái thiên, nhưng nó buộc phải uốn mình theo lẽ lối của xã hội. Nó phải được dạy cách suy nghĩ, cách tính toán, cách lý luận, cách tranh biện. Nó phải được dạy ngôn từ, ngôn ngữ, khái niệm.

Và dần dần, nó mất đi mối liên kết với sự hồn nhiên của chính mình. Tất cả những gì cần làm là khôi phục trở lại không gian ấy. Trạng thái ấy thật sự không thể mất đi, nó chỉ bị quên lãng!

Chúng ta được sinh ra như những người thiên, và rồi chúng ta học được cách vận hành của tâm trí. Và bản chất thật sự của chúng ta bị chôn giấu sâu thẳm như một dòng nước ngầm. Mỗi ngày một đào sâu, ta sẽ tìm thấy dòng nước vẫn chảy, dòng nước tinh khiết. Và niềm hân hoan lớn nhất trong cuộc đời là tìm ra nó!

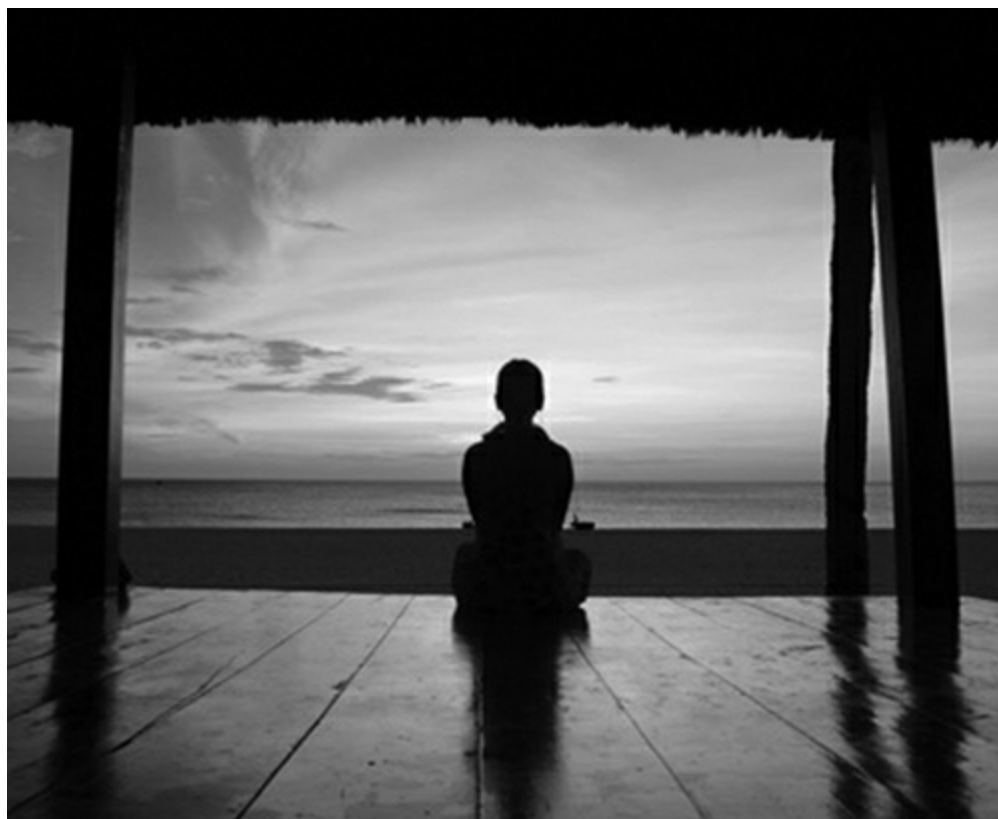
Nguồn: “Philosophia Perennis”, Osho

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA THIỀN

- Brahmarshi Patriji -

THIỀN ANAPANASATI mang lại sức khỏe tâm linh cho con người.

Sức khỏe tâm linh là cội rễ và sức khỏe thể chất là hoa trái. Thiền là món quà lớn lao nhất mà chúng ta tự nỗ lực mang lại cho cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có thể mang lại rất nhiều cho bản thân.



TRONG THIỀN

Bệnh tật được chữa lành hoàn toàn

Năng lực của trí nhớ được tăng cường

Những thói quen xấu tự lui tàn

Trí não luôn ở trong trạng thái an lạc

Công việc được hoàn thành với hiệu suất cao hơn

Thời gian ngủ rút ngắn lại.

Các mối quan hệ trở nên có chất lượng hơn.

Ý chí được tăng cường mạnh mẽ

Khả năng phân biệt đúng sai trở nên nhạy bén

Thấu hiểu triết đề mục đích của cuộc sống
“bệnh tật được chữa lành”

Mọi khổ đau thể xác đều phát xuất từ phiền muộn trong tâm trí. Mọi phiền muộn trong tâm trí đều phát xuất từ sự non nớt của trí tuệ. Sự non nớt của trí tuệ phát xuất từ sự thiếu hụt năng lượng tâm linh và trí tuệ tâm linh.

Thông qua thiền, khi chúng ta tiếp nhận dồi dào năng lượng vũ trụ và trí tuệ tâm linh, trí tuệ trở nên thuần thực. Dần dà, mọi phiền muộn trong tâm trí dừng lại. Kết quả là, mọi khổ đau thể xác tan biến. Thiền là cách duy nhất để chữa lành mọi bệnh tật.

Bệnh tật thị hiện chủ yếu là bởi các ác nghiệp trước kia. Khi nào và chỉ

khi nào ác nghiệp này được hóa giải thì bệnh tật mới tan biến hoàn toàn; không có thuốc men nào có thể giúp hóa giải được ác nghiệp.

“trí nhớ gia tăng”

Năng lượng vũ trụ dồi dào mà ta tiếp nhận được trong lúc thiền sẽ giúp não bộ hoạt động hiệu quả hơn và đạt đến tối đa hiệu năng. Thiền giúp gia tăng khả năng ghi nhớ một cách vượt bậc.

Vì thế, thiền tuyệt đối cần thiết cho tất cả sinh viên, kể cả ở cấp độ phổ thông và đại học.

“thói quen xấu lui tàn”

Có nhiều thói quen có hại như ăn uống quá độ, suy tư quá độ, chèn chèn quá độ...

Với trí tuệ tâm linh và năng lượng vũ trụ dồi dào mà ta nhận được từ thiền, mọi thói quen có hại sẽ tự động mất đi.

“tâm trí trở nên an lạc”

Cuộc sống đầy những thất bại, ô nhục và đau đớn đối với bất kỳ ai. Tuy nhiên, đối với một người có trí tuệ tâm linh cao và có năng lượng vũ trụ dồi dào, cuộc sống luôn an lạc bất chấp mọi thất bại, ô nhục và đau đớn.

“công việc trở nên hiệu quả hơn”

Với sự hiện diện của năng lượng vũ trụ dồi dào và trí tuệ tâm linh cao, mọi công việc, dù là thể chất hay tinh thần, đều có thể được hoàn tất với hiệu quả vượt trội.

Nhiều công việc được hoàn thành hơn, với ít thời gian tiêu tốn hơn. Nhiều công việc được hoàn tất hơn, với tối thiểu tài nguyên tiêu hao.

“thời gian ngủ rút ngắn lại”

Ta tiếp nhận rất nhiều năng lượng vũ trụ trong lúc thiền. Ta chỉ thu được một phần nhỏ năng lượng ấy trong lúc ngủ.

Nửa giờ thiền sâu tương đương với sáu giờ ngủ sâu, nếu xét về góc độ nghỉ ngơi của cơ thể và năng lượng của tâm trí.
“các mối quan hệ chất lượng hơn”

Sự thiếu hụt trí tuệ tâm linh cao là nguyên nhân duy nhất khiến cho các mối quan hệ cá nhân trở nên thật kém chất lượng và hiệu quả.

Với trí tuệ tâm linh cao, mọi quan hệ cá nhân sẽ trở nên giàu chất lượng và hoàn toàn thỏa mãn.
“ý chí mạnh mẽ hơn”

Những ý đồ cần có đủ năng lượng và năng lực để có thể đi đến đích. Đối với một tâm trí bất ổn, ý đồ sẽ chỉ có năng lực ở mức tối thiểu. Vì thế, ý đồ sẽ không thể đạt đến đích.

Tuy nhiên, đối với một tâm trí thư thái, mọi ý đồ tích cực đều huy động được nhiều năng lực hơn và mọi ý đồ đều có thể biến thành hiện thực một cách ngoạn mục. Nói một cách đơn giản, sức mạnh ý chí được thúc đẩy một cách vượt bậc.
“phân định phải trái”

“ Nên làm gì ?” . “ Không nên làm gì ? ”

Luôn luôn có những câu hỏi trị giá hàng triệu đôla.

“ Cái gì đúng ?” . “ Cái gì sai ?”

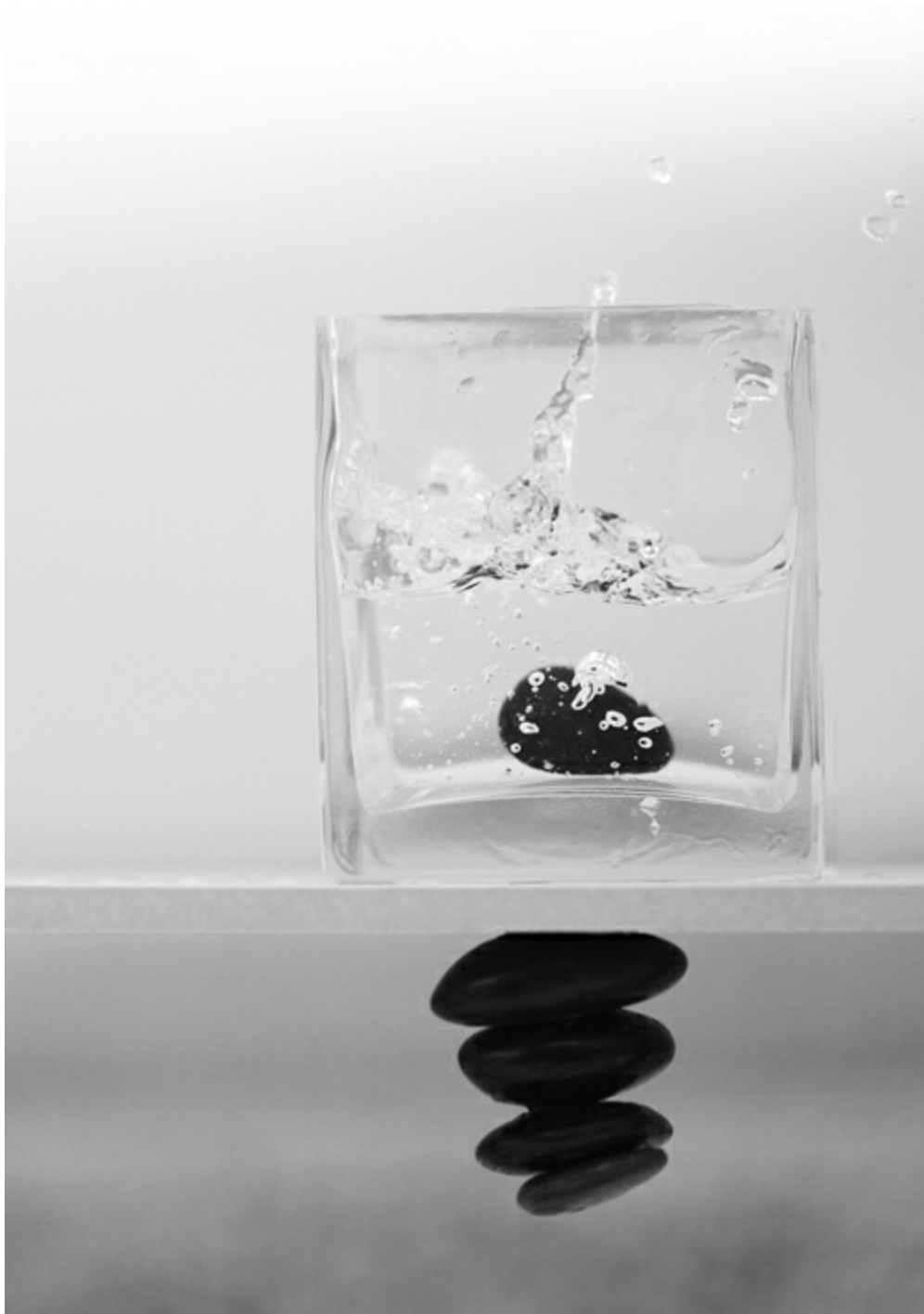
Chúng ta luôn ở trong tình trạng lưỡng lự không bao giờ dứt.

Tuy nhiên, trạng thái lưỡng lự ấy chỉ tồn tại đối với những người chưa trưởng thành về tâm linh. Đối với một người đã trưởng thành về mặt tâm linh, sẽ chẳng có câu hỏi “triệu đô” nào cả. Mọi thứ đều có thể thấu hiểu và thực hiện.

“thấu hiểu mục đích cuộc sống”

Tất cả chúng ta đều sinh ra với một mục đích cụ thể, một sứ mạng cụ thể, một ý đồ cụ thể, một kế hoạch cụ thể. Chỉ những người đã trưởng thành về tâm linh mới có thể hiểu và ý thức được mục đích, sứ mệnh, ý đồ và kế hoạch cụ thể của họ.

Mục đích sự hóa thân của bất kỳ linh hồn nào là nhằm để tiến hóa xa hơn ở cấp độ linh hồn, chứ không phải để thụ hưởng ở cõi vật chất.



TÂM LÀ SÁNG CHÓI

- Đức Phật -

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại khó sử dụng, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập. Tâm không được tu tập, này các Tỷ-kheo, khó sử dụng.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại dễ sử dụng, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập. Tâm được tu tập, này các Tỷ-kheo, dễ sử dụng.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đem lại đau khổ, này các Tỷ-kheo, như tâm không được tu tập, không được làm cho sung mãn. Tâm không được tu tập, không được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đem lại đau khổ.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc, này các Tỷ-kheo, như tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ-kheo, đem lại an lạc.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm không được điều phục, không được hộ trì, không được phòng hộ, không được bảo vệ. Tâm như thế, này các Tỷ-kheo, đưa đến bất lợi lớn.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ. Tâm như thế, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, thay đổi nhanh lẹ như tâm. Thật không có một điều gì có thể sánh với sự thay đổi nhanh lẹ của tâm.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói. Và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập.

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. Bạc Thánh đệ tử nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm bạc Thánh đệ tử nghe nhiều có được tu tập.

Nguồn: “Suhrukka”, tháng 4-6/2004, trích lời Phật trong Tăng Chi Bộ Kinh

THÂN HÒA CÙNG TÂM

- Osho -

Thân chẳng là gì khác ngoài tâm được thị hiện ra bên ngoài, và tâm chẳng là gì khác ngoài thân được cất giữ trong cội rễ sâu xa của bản thể. Cả hai đều là thái cực của một nguồn năng lượng. Nguồn năng lượng ấy rung động, dao động và tác động đến cả hai. Vì thế tâm lý học không thể thiên về vô thức như chủ trương của Pavlov hay Skinnerian, thiên về hành vi hay theo hướng của Freud hay Jung; mà là một sự pha trộn. Một nửa các tâm lý liệu pháp của phương Tây hướng đến thân thể, một nửa hướng về tâm trí.

Mọi sự lưỡng phân đối lập trong con người, mọi sự chia tách, phân ly đều nguy hiểm vì con người tồn tại như một đơn thể hữu cơ duy nhất; mọi thứ đều liên kết, không có điều gì tách biệt. Cho nên ta phải đối trị với toàn thể hệ thống, và chăm sóc toàn thể bệnh nhân. Mọi sự điều trị cục bộ, mọi liều thuốc cục bộ, mọi tâm lý liệu pháp cục bộ đều chẳng giúp ích gì được. Ý niệm này thật nguy hiểm. Nhưng đây là cách vận hành của đầu óc khoa học phương Tây ba trăm năm nay.

Yếu tố thiết yếu nhất bị thiếu vắng ở đây là thiên. Nguồn lực sâu thẳm nhất, phần hư vô nội tại trong con người, chưa được thâm nhập. Ta không thể thâm nhập vào đó bằng những phương pháp khoa học – đó là vấn đề rắc rối. Nếu ta xác quyết rằng những phương pháp đích thực phải là những phương pháp khoa học thì sẽ chẳng có cơ may nào để thâm nhập vào phần hư vô bên

trong này. Chính phương pháp luận của ta đã ngăn chặn điều này.

Phương pháp luận khoa học chỉ đạt hiệu quả với đối tượng cụ thể. Xét theo chính bản chất của mình, nó không thể thâm nhập được phần cốt lõi tận cùng trong ta; nó chỉ có thể chạm vào bề mặt. Cho nên, nếu ta nghĩ rằng phương pháp luận này là bất biến, nếu ta nghĩ rằng đây là phương pháp luận khoa học duy nhất thì tâm lý trị liệu theo phương Tây đã bị phán quyết.

Và hãy nhớ tôi không nói rằng phương pháp hướng đối tượng là sai. Nó là phương pháp hết sức tốt đẹp trong phạm vi của nó. Nhưng phạm vi của nó không đủ rộng, và nó không thể đạt đến phần cốt lõi tận cùng bên trong. Nếu không có thiền, sẽ thiếu vắng tâm hồn, và tâm lý liệu pháp của phương Tây sẽ chỉ là một phương pháp chết, một tử thi. Nó chẳng hít thở, chẳng sống.

Nguồn: “Zen... The Path of Paradox”, Osho

NHẬN THỨC HƠI THỞ

- Piyadassi -

Hãy bắt đầu thiền để tỉnh thức bằng cách hít thở theo phương pháp *anapanasati* .

Hơi thở của ta phải rất tự nhiên và thoải mái. Hãy thở một cách êm đềm. Không nên có bất kỳ một nỗ lực nào để kiểm soát hơi thở. Chỉ cần để cho hơi thở ra vào một cách thoải mái theo nhịp độ tự nhiên của nó dưới ánh sáng của sự tỉnh thức hoàn toàn.

Người thiền hít vào và thở ra trong sự tỉnh thức của ý thức. Anh ta tỉnh thức đối với hơi thở chứ không phải đối với bản thân. Mục tiêu duy nhất của anh ta là chú tâm vào hơi thở đến mức loại trừ tất cả những ý nghĩ khác và cố định tâm trí tại đó. Khi thực hành sự tỉnh thức đối với hơi thở vào và hơi thở ra, hãy đặt sự chú tâm của bạn vào điểm mà dòng không khí chạm vào sống mũi hoặc môi trên.

Hãy chú ý đến hơi thở khi nó đi vào và đi ra, nhưng đừng dõi theo hơi thở vào trong phổi hoặc ra ngoài không khí! Đừng nên có bất kỳ một sự kìm giữ hoặc ngăn chặn nào đối với hơi thở. Nó phải hoàn toàn tự nhiên mà không có một nỗ lực nào từ ta. Hãy cứ tập trung vào hơi thở ở mũi!

Mỗi khi tâm trí xao lãng tìm đến những ý nghĩ khác, hãy ý thức điều

đó, hãy hướng sự chú tâm về lại với nhịp điệu bình thường của hơi thở. Hãy quan sát các ý tưởng một cách điềm tĩnh không bám chấp. Sự tỉnh thức có nghĩa là quan sát bất kỳ điều gì xảy ra bên trong bản thân, bất kỳ điều gì mà ta hành động, không phán xét tốt xấu, mà chỉ quan sát bằng một nhận thức thuần túy.

Hơi thở và con người ta không phải là hai thứ, mà chỉ là một quá trình, một sự trôi sụt của hơi thở như sóng biển. Theo nghĩa thâm sâu nhất, đang có một sự hành thiền.

Trong quá trình từng bước phát triển sự tỉnh thức này, tâm trí ta sẽ hoàn toàn chú mục vào hơi thở. Ta sẽ nhận ra rằng chỉ có duy nhất một hơi thở và một tâm trí đang chú ý đến nó và không còn gì khác nữa, không có bản thân hay bất kỳ một hình thức trường tồn nào của cái tôi hoặc một thứ gì khác có bản chất đại loại như vậy.

Nguồn: “The Spectrum of Buddhism”, Piyadassi

TRÍ NÃO TÔI TUYỆT ĐỐI THỊNH LẶNG

- Osho -

Nếu một người đã học được nghệ thuật tỉnh thức, người ấy có thể vận dụng tâm trí nhưng vẫn không có một hoạt động trí não nào.

Tôi đang nói chuyện với các bạn và tôi đang sử dụng trí não bởi không có cách nào khác. Trí não là cách duy nhất để chuyển tải bất kỳ thông điệp nào bằng ngôn từ; đó là cơ chế duy nhất. Nhưng trí não của tôi tuyệt đối tỉnh lặng, không có một hoạt động trí não nào. Tôi không nghĩ về những gì tôi sắp nói, và tôi cũng không nghĩ về những gì tôi đã nói. Tôi chỉ phản ứng lại một cách tự nhiên chứ không đưa mình vào trong đó.

Việc này cũng giống như khi ta đi vào núi rồi hét lên và núi sẽ cho ta tiếng vọng; núi chẳng thực hiện một hoạt động trí não nào, núi chỉ vọng lại âm thanh. Khi tôi nói chuyện, tôi chỉ là một ngọn núi vọng lại âm thanh. Đây là một trải nghiệm lạ lùng, dùng trí não mà không có hoạt động trí não. “Vô trí” và “trí” không tách rời. Vô trí là trí mà không có hoạt động trí não, không có tư duy. Nó giống như một tấm gương chẳng phản chiếu một thứ gì.

Sự tỉnh lặng khi làm một chiếc gương không phản chiếu một thứ gì chính là niềm hân hoan lớn lao nhất mà con người có thể đạt được. Và từ đó,

mọi chuyện sẽ nảy nở... những điều huyền bí nối tiếp nhau. Không có câu hỏi, không có câu trả lời, mà chỉ có kinh nghiệm bao la... nuôi dưỡng, bồi đắp, và thỏa mãn sự đói khát của linh hồn đã lang thang kiếp này lại kiếp khác.

Đã đến lúc dừng bước phiêu du. Để làm được điều này có một phương pháp đơn giản, đó là bắt đầu theo dõi trí não, thân xác và hành động của chính mình. Bất kỳ điều gì ta làm hoặc không làm, ta phải luôn tỉnh thức rằng ta đang quan sát.

Dừng lạc dẫu kẻ quan sát. Kẻ quan sát chẳng là ai cả. Đó chỉ là tâm thức thuần khiết. Và chỉ có tâm thức thuần khiết này mới có thể mang lại một nhân loại mới, một thế giới mới, nơi con người không kỳ thị nhau vì những lý do ngu xuẩn. Quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, học thuyết, ý thức hệ... những thứ ấy chỉ để trẻ con chơi đùa, không dành cho người lớn đã trưởng thành. Đối với người đã trưởng thành, chỉ tồn tại một thứ, và đó là *sự tỉnh thức* .

Nguồn: “Đại thiền sư Ta Hui”, Osho

THIỀN – CÔNG CỤ MẠNH MẼ

- Ts. Richard Gerber -

Thiền giải phóng khỏi ý thức những tư tưởng đã lập trình sẵn để cho phép những nguồn thông tin với độ rung cao có thể thâm nhập vào bộ máy điện toán sinh học của chúng ta để được xử lý và phân tích. Ngoài việc cho phép ta kết nối với thượng ngã, quá trình thiền cũng tạo nên những chuyển biến dần về cơ cấu năng lượng vi tế của con người theo thời gian. Các luân xa từ từ được kích hoạt và giải tỏa, và năng lượng *kundalini* (hỏa xà) bên trong luân xa gốc rốt cục sẽ đi lên theo những con đường tinh tế bên trong tủy sống để đến luân xa vương miện.

Trong quá trình phát triển tự nhiên của con người, một cá nhân sẽ dần dần mở các luân xa trong cơ thể. Mức độ mở của các luân xa sẽ tùy thuộc vào mức độ mỗi người trong việc phát triển khả năng giao tiếp với những người khác, khả năng diễn đạt ý tưởng một cách sáng tạo và nghệ thuật, khả năng yêu thương bản thân và mọi người, và khả năng dân thân cho những ý nghĩa cao quý của cuộc sống.

Khi những chấn thương về cảm xúc xảy ra khiến cho một ai đó bị ngưng phát triển theo một hướng nào đó, một trong các luân xa trong cơ thể sẽ bị tắc nghẽn. Khối tắc nghẽn này sẽ ngăn trở dòng năng lượng sáng tạo tự nhiên của *kundalini* bốc lên theo tủy sống để đến các luân xa cao hơn. Những sự căng thẳng trong đời sống ít nhiều sẽ tụ lại tại một vùng cơ thể nào đó và

khu vực lân cận trên hệ cơ xương.

Việc thiền hằng ngày, nếu thực hành trong nhiều năm, sẽ giúp thúc đẩy các năng lượng *kundalini* đi lên, và dẫn đến khai mở từng luân xa từ luân xa gốc cho đến luân xa vương miện.

Khi các luân xa khai mở, những sự ức chế tinh vi trong đời sống hằng ngày của mỗi người cũng sẽ từ từ tan biến.

Những tắc nghẽn của dòng năng lượng được giải tỏa thông qua luân xa một phần là nhờ tác động thanh lọc và khai mở của các lực hỏa xà, nhưng cũng liên quan đến quá trình nhận thức dần dần các bài học cảm xúc và tâm linh cần thiết đối với sự vận hành chuẩn mực của luân xa ấy.

Quá trình thiền trợ giúp cho việc tiếp thu những bài học quan trọng như thế trong cuộc sống khi nhân cách đầy ý thức bắt đầu hiểu các nguyên do của sự tồn tại những tắc nghẽn đó. Thông tin này đến dần dần với mỗi cá nhân thông qua thiền tập khi họ học được cách lắng nghe minh triết từ thượng ngã của chính mình.

Thiền giúp tạo dựng chiếc cầu nối tinh tế giữa học hỏi và giao tiếp để giúp kết nối con người thể chất với khối kiến thức chứa đựng trong tâm thức của chính họ ở cấu trúc có độ rung cao.

Thiền là một trong những công cụ hùng mạnh có thể giúp đưa mỗi cá nhân đến chỗ nhận thức được những chân lý cao cả và thấu hiểu về quá trình tranh đấu trong cuộc sống ở cõi giới vật chất này.

Nguồn: “Y khoa độ rung” của Tiến sĩ Y khoa Richard Gerber

THIỀN VÀ GIÁC NGỘ

- Ts. Richard Gerber -

Thiền nắm giữ chìa khóa để thấu hiểu được bản chất liên hệ chặt chẽ với nhau của các thể vật chất, năng lượng, tinh thần, và những thể tâm linh cao hơn.

Trong sự trải nghiệm và tạm bợ phàm trần, linh hồn nhận thức được những phẩm chất tâm linh cao hơn của chính nó qua những hành động yêu thương, phụng sự và quan tâm đầy vị tha.

Khi con người thể xác gặp khó khăn trong sự biểu lộ những bài học cơ bản về tiến hóa linh hồn, thì bệnh tật thể xác có thể xuất hiện như những bài học thể nghiệm.

Thông qua thiền, một cá nhân có thể khám phá ra ý nghĩa đích thực đằng sau những bệnh tật mà mình đang phải gánh chịu.

Lý do thực sự của việc thiền là để đạt được giác ngộ. Giác ngộ có thể được định nghĩa ở đây một cách hơi thiên về quan kiến vũ trụ hoặc năng lực của cấu trúc tâm thức, một cảm giác hợp nhất với tất cả các hình thái của sự sống, và một thấu hiểu về cơ chế vận hành tâm linh đằng sau thực tại hữu hình.

Nhận thức ở mức độ cao hơn này cuối cùng sẽ cho phép một cá nhân

thấu hiểu được ý nghĩa của cuộc đời họ trong mối tương quan với người khác và với vũ trụ nói chung.

Thiền chỉ đơn thuần khuếch đại quá trình dần dần tỉnh thức này.

Nguồn: “Y khoa độ rung” của Tiến sĩ Y khoa Richard Gerber



NẠP NĂNG LƯỢNG CHO CƠ THỂ QUA THIỀN

- Paramahansa Yogananda -

Hãy học cách để giữ cho cái ý của bạn mạnh mẽ... một cái ý bình tĩnh, không căng thẳng... lúc đó cơ thể của bạn sẽ tràn ngập năng lượng.

Do năng lực của ý mà bạn có thể đưa năng lượng vào trong cơ thể và sử dụng nó. Ý càng mạnh, dòng năng lượng càng lớn! Hãy học cách làm thế nào để có thể thu nạp năng lượng không chỉ từ các nguồn thực phẩm và khí oxy, mà cả từ vũ trụ vô tận, bởi vì sẽ đến một lúc cho dù bạn có nạp bất kỳ vật chất gì, cơ thể của bạn cũng sẽ suy yếu.

Thực phẩm và khí oxy có ích cho cơ thể chỉ khi nào nó còn hoạt động dựa vào dòng sinh lực bên trong. Nếu dòng sinh lực này bị suy kiệt vì ta sử dụng thể xác và tinh thần thái quá thì các nguồn bổ sung từ bên ngoài sẽ không còn tác dụng.

Mỗi một nguyên tử là một nguồn phát năng lượng. Bạn có thể nạp năng lượng mạnh mẽ cho mỗi tế bào trong cơ thể bằng việc hành thiền, và bằng cách luyện tập ý để thu được nguồn năng lượng vũ trụ.

Nếu bạn giữ được cái ý của mình trọn vẹn, và sử dụng nó để thực hiện tất cả các hoạt động thể chất và tinh thần một cách hân hoan và hài hòa thì cơ

thể và tâm trí của bạn sẽ duy trì được sự trẻ trung vượt bậc.

Thiên nhiên, sự tạo lập vũ trụ, là hiện thân của các QUY LUẬT CỦA THƯỢNG ĐẾ. Ta phải học cách để tuân thủ những quy luật này. Bệnh tật, những bất ổn tinh thần, hoặc mọi loại khổ đau khác đều là kết quả của sự bất tuân thủ.

Lạm dụng tự do ý chí, con người chọn một lối sống tha hóa và những việc làm của họ... trái với luật thiêng liêng... sẽ tác động ngay vào hệ thần kinh và tâm thức, tạo nên sự bất ổn cho xác thân và tâm trí.

Nguồn: “Hành trình tự nhận thức”, Paramahansa Yogananda

THIỀN LÀ CẦN THIẾT

- Paramahansa Yogananda -



Thiền thực sự là nhằm tập trung vào Thánh Linh mà thôi.

Thiền là hình thức hoạt động cao nhất mà con người có thể thực hiện,

<http://tieulun.hopto.org>

và đó là con đường cân bằng nhất để tìm thấy Thượng Đế.

Nếu làm việc suốt ngày, ta có thể trở thành máy móc và đánh mất Ngài bởi những lo lắng vì trách nhiệm công việc, nhưng nếu tìm kiếm Ngài chỉ bằng tư duy phán đoán, ta có thể đánh mất Ngài vì lạc lối trong mê cung của những lý luận vô tận, và nếu ta chỉ biết nuôi dưỡng lòng sùng kính với Ngài, sự tiến bộ của ta chỉ thuần là xúc cảm. Nhưng thiên sẽ kết hợp và làm hài hòa tất cả những con đường này.

Hãy luôn luôn làm chủ cái thân. Khi ngồi trong nhà nguyện hoặc nơi đền thờ, ta có thể sẽ cảm thấy được chút ít sự sùng kính và có chút ít tri kiến sáng suốt, nhưng điều đó không đủ. Hoạt động thiên tâm mật là cần thiết nếu ta thực sự muốn đạt đến tỉnh giác về sự hiện diện của Ngài.

Có lẽ bạn nghĩ rằng sau hai giờ thiên... chắc tôi sẽ chán đến chết. Không! Tôi không tìm thấy được bất cứ điều gì trên thế giới này lại có thể làm mê đắm hơn trạng thái nhận thức Thượng Đế trong ta! Lúc tôi uống cái thứ rượu linh hồn tuyệt vời này, một niềm hạnh phúc ngập trời đã đập rộn ràng trong tim tôi!

Niềm vui thiêng liêng có ở tất cả mọi người. Ánh sáng mặt trời rọi như nhau vào than củi và kim cương, nhưng kim cương thì phản chiếu được ánh sáng ấy. Đó chính là những tâm hồn trong suốt vốn nhận biết và phản chiếu được Thánh Linh.

Vì vậy, trong hoạt động thiên tâm mật ta sẽ có lời giải cho những bí mật về việc nhận thức Thượng Đế. Tôi không trách bạn về những gì bạn làm, mà trách vì những gì bạn không làm.

Bạn nghĩ rằng mình không có thời gian cho Thượng Đế. Hãy thử nghĩ,

giả như Ngài cũng quá bận rộn, không có thời gian lo cho bạn thì điều gì sẽ xảy ra? Hãy ngưng ngay những mê vọng của giác quan và lẽ thói. Tại sao lại đại dốt như thế? Tôi đang chỉ ra cho bạn một vùng đất còn đẹp hơn tất cả những gì có ở đây. Tôi đang kể cho bạn về một niềm hạnh phúc sẽ làm bạn say đắm suốt ngày và đêm. Bạn sẽ không cần phải nhờ vào những cảm dỗ của giác quan để làm mê hoặc mình. Hãy rèn luyện thân xác và tâm trí của mình. Hãy kiểm soát các giác quan của mình. Hãy tìm ra Thượng Đế!

Tôi thường hay nói rằng cơ thể này như một tổng đài điện thoại mà năm giác quan là những thiết bị điện thoại. Thông qua chúng, tôi tiếp xúc với thế giới, nhưng khi không muốn giao tiếp nữa, tôi đóng lại năm giác quan này và sống trong niềm hỷ lạc khôn tả của Thượng Đế.

CHA TRỜI không hề muốn các bạn, những con cái của Ngài phải chịu đau khổ thêm nữa. Bạn phải vượt qua ảo giác của ngũ quan. Bạn nên nhận thức Thượng Đế như điều cần thiết nhất cho cuộc đời.

Hãy phá vỡ xiềng xích của giới hạn, của những lẽ thói đen tối và lối sống rập khuôn máy móc. Tôi không lên án người nào... ngoại trừ sự hoài nghi và lãng quên Thượng Đế. Ngài có thể được nhận biết bằng việc áp dụng các kỹ thuật thiền. Khi đó Ngài sẽ rung động như những minh triết trong trí bạn, và như niềm hỷ lạc trong tim bạn, và bạn sẽ trở nên năng động hơn và thành công hơn bao giờ hết.

Các bạn thân mến! Tôi cũng đã từng là một người như các bạn! Tôi đã đi khắp thế gian tìm chân lý và hạnh phúc, thế nhưng tất cả những thứ hứa hẹn làm cho tôi sung sướng đều mang đến cho tôi khổ đau, thế nên tôi đã quay sang Thượng Đế. Tất cả các bạn phải khám phá ra sự thiêng liêng của mình và tìm được Nước Trời cho riêng mình.

*Nguồn: “Cuộc truy tìm bất tận của con người”, Paramahansa
Yogananda*

THIỀN ĐỂ CHỮA LÀNH

- Osho -

Một vị thầy chữa bệnh thực sự sẽ luôn luôn quan tâm đến sự hợp nhất hữu cơ giữa cơ thể và linh hồn, giữa vật chất và tinh thần, giữa hữu hình và vô hình.

Thiền không chỉ mang lại cho bạn ý chí sống, nó còn đưa đến cho bạn kinh nghiệm về sự sống vĩnh hằng; nó làm cho cái chết thực sự không tồn tại. Nếu các loại dược liệu được hỗ trợ thêm bởi thiền... nếu mỗi bệnh viện, phòng khám... nhà tâm thần học, tâm lý học... có thêm sự giúp đỡ của thiền, thì rất nhiều điều có thể đạt được một cách dễ dàng. Ngay cả khi tâm trí của bạn đang phát điên lên, bạn cũng chỉ là người chứng kiến nó. Thiền là một trải nghiệm rằng “Tôi không phải là cơ thể của tôi, cũng không phải là tâm trí của tôi... Tôi chỉ là một chứng nhân của tất cả”.

Kinh nghiệm siêu việt này có thể chuyển hóa toàn bộ tình huống một cách cực độ. Những việc đưa bạn đến sự tức giận điên rồ chỉ đơn giản rơi rớt đi. Bạn không còn bị định danh; bạn chỉ là người quan sát ở trên những ngọn đồi. Bạn cũng có thể ngồi sang một bên và nhìn nó như là một khán giả, một nhân chứng... giống như xem một bộ phim trên màn hình. Bạn cũng chẳng cần phải phán xét, bởi vì ngay khi bạn phán xét là bạn bị định danh. Và thế là bạn lại đấu tranh để giữ cái tốt và buông bỏ cái xấu. Khi bạn hoàn toàn chỉ là một nhân chứng, ở đó sự phán xét không có mặt. Bạn chỉ đơn giản là một tâm

gương phản ánh những gì đang xảy ra.

Bất kỳ người nào có học được một chút thiền cũng đều có thể thoát ra khỏi tất cả mọi tâm bệnh. Không cần đến sự phân tích phân tâm học từ năm này đến năm nọ. Đó đơn giản chỉ là một điều ngu xuẩn.

Có những người đã được phân tích bằng phân tâm học đến mười lăm năm, thay đổi nhà phân tâm học khác, nhưng vấn đề của họ vẫn còn y nguyên. Chúng ta không cần thiết phải phân tích những giấc mơ của một ai. Điều cần thiết là chúng ta đánh thức họ dậy để những giấc mơ dừng lại! Nhưng điều này sẽ đi ngược lại với toàn bộ một ngành nghề.

Sức khỏe tâm trí sẽ không được tìm thấy bên trong chính cái trí óc đó. Bản thân trí óc là bệnh hoạn. Có nhiều mức độ bệnh hoạn khác nhau. Một số người ở mức trung bình nên bạn sẽ không nghĩ rằng người đó là một ca tâm thần... Chỉ là bệnh ở mức độ trung bình giống như bao người khác.

Nguồn: “Chúc thư cuối cùng”, Osho

MỌI TẠP NIỆM PHẢI ĐƯỢC BUÔNG BỎ

- Ramana Maharshi -

Tĩnh thức không-chọn-lựa và không-cố-gắng (Effortless and choiceless awareness) là bản tánh tự nhiên thật của chúng ta. Nếu chúng ta có thể đạt được trạng thái này và kéo dài được nó thì tốt. Nhưng người ta không thể đến được trạng thái này mà không có sự cố gắng, một nỗ lực hành thiền nghiêm túc.

Tất cả những khuynh hướng cố hữu lâu đời sẽ làm cho ta luôn phóng tâm theo ngoại cảnh. Hãy buông bỏ tất cả những tạp niệm này và tâm trí sẽ hướng nội, với hầu hết chúng ta, điều đó đòi hỏi sự cố gắng.

Tất nhiên, mọi vị thầy và mọi quyển sách đều khuyên hành giả rằng hãy giữ tĩnh lặng, nhưng điều này không phải dễ làm. Đó là lý do tại sao sự cố gắng này cần thiết.

Ngay cả nếu chúng ta thấy có ai đó đã đạt được tới trạng thái tối cao của tĩnh lặng, bạn cứ coi như những nỗ lực cần thiết đó đã từng được làm ở một tiền kiếp. Vì thế trạng thái tĩnh thức không-cần-chọn-lựa và không-cần-cố-gắng chỉ có thể đạt được sau khi đã từng hành thiền nghiêm túc.

Thiền có thể được thực hiện bằng bất kỳ hình thức nào hấp dẫn được

bạn. Hãy xem xét bất kỳ điều gì có thể giúp bạn loại bỏ được những tạp niệm, hãy nhận nó làm pháp môn cho việc tu thiền của bạn.

Diệu lạc sẽ xảy ra nếu bạn liên tục giữ tĩnh lặng, tuy nhiên, dù bạn có nói bao nhiêu về sự thật này cho cái trí, nó cũng sẽ không giữ được tĩnh lặng. Cái trí lại đi bảo với cái trí rằng để đạt được diệu lạc thì nó phải yên lặng, nhưng nó sẽ không làm điều này.

Mặc dù tất cả kinh điển đã nói về điều này, mặc dù chúng ta nghe hàng ngày từ những bậc thầy vĩ đại hay ngay cả chính từ vị Chân Sư (Guru) của mình, chúng ta không những không bao giờ yên lặng mà còn trôi lạc luôn vào thế giới của Maya... của ảo ảnh và những đối tượng của ngũ quan (trần cảnh). Đó là lý do tại sao sự cố gắng trong tỉnh giác và nghiêm túc rất cần thiết để đạt được trạng thái tĩnh lặng không-cố-gắng.

Ngay khi bạn bắt đầu tập thiền, những tạp niệm sẽ kéo nhau đến, dồn sức lại và cố gắng áp đảo dòng niệm tưởng duy nhất mà chúng ta đang cố gắng duy trì. Dòng niệm tưởng này phải tăng mạnh dần bằng sự thực hành được lặp lại nhiều lần. Khi nào nó tăng trưởng đủ mạnh thì những tạp niệm kia sẽ tự động bay biến. Đây là trận chiến luôn diễn ra trong lúc tập thiền.

Như vậy khi nào cái ngã còn, thì sự nỗ lực vẫn cần thiết. Khi cái ngã ngưng tồn tại, mọi hành động sẽ bộc phát tự nhiên. Không ai thành công mà không có nỗ lực.

Nguồn: “Những lời dạy chân ngôn của Ramana Maharshi”, Ramana Maharshi

PHƯƠNG TIỆN HƠI THỞ

- Rasha -

Bạn đã đến nơi này đúng lúc vì một số lý do.

Bạn đến đây để có cơ hội vượt qua các giới hạn đang khẳng định sự tồn tại của bạn. Và, đồng thời, bạn đã đến để làm sâu đậm thêm sự kết nối của bạn với các khía cạnh đan xen của bản thể mình, điều có thể đem đến những định nghĩa cho đời sống bạn với ý nghĩa chân thật nhất.

Đây là lần đầu tiên, trong vai một cá nhân tái sinh, sự thức giác có chủ ý của bạn đã được nâng lên ngang với các tầng năng lượng có thể giúp được bạn có khả năng siêu vượt khỏi các giác quan vật lý của bạn.

Bạn bắt đầu hòa hợp với hơi thở của sự sống đang đập tậm bên trong cốt lõi của bạn. Và trong giây phút đó, bạn tỉnh ngộ và nhận ra cái chìa khóa về toàn bộ bản thân, trong hiện tại và tương lai.

Cái lên và xuống của hơi thở của sự sống quyết định tiến độ mà người đó có thể đi trong hành trình của họ.

Có một sự đẩy nhanh xảy ra một cách tự nhiên khi bạn để yên cho hơi thở dẫn bạn đi vào những vũng sâu của bản thể bạn.

Sự nhận thức ra các giác quan vật lý, từ bỏ cảm giác điều khiển của ý

thức, đơn giản là sẵn sàng ở trong thời điểm này với TẤT CẢ NHU NÓ ĐANG LÀ: bởi chúng là những giới hạn của quá trình dẫn đường này.

Có rất ít sự khác biệt giữa hơi thở vào và hơi thở ra khi chúng ta chuyển tiếp vào trạng thái tập trung trong lòng.

Cuối cùng, không còn thức giấc về hơi thở ở đâu nữa, chỉ đơn thuần là một sự nối kết với một cảm giác tự ngã mờ nhạt mà có thể siêu vượt chính những định nghĩa tự thân.

Ta trải nghiệm một cảm giác yên bình vừa sâu sắc, vừa tầm thường, như là một quyền kế thừa. Ta trở thành cái phập phồng lên xuống của hơi thở. Và trong cái nhịp nhàng đó, ta bắt đầu tiến trình mở rộng khả năng mở được cánh cửa kia.

Trường năng lượng của ta mở rộng. Trong thực tế, ta bắt đầu bao quanh những giới hạn đã được rộng mở nơi trường năng lượng này.

Và cũng trong lúc ấy, ta gắn chặt trong cái Duy Nhất, với cái phương diện mở rộng của tự thể... một phương diện mà ta biết ta thật sự là ai.

Trạng thái mở rộng này được trải nghiệm trong khoảnh khắc hiện tiền và ta phủ phục trước khoảnh khắc hiện tiền này.

Cuối cùng ta trở thành khoảnh khắc ấy và cũng trở thành một với cái cảm giác mở rộng của bản thể. Sự thấu hiểu cao hơn và sự nhận biết sâu sắc hơn của bản thể mở rộng kia trở thành đan xen vào thức giấc của ta.

Nguồn: “Sự hợp nhất”, Rasha



HÀNH THIỀN MÃNH LIỆT

- Brahmarshi Patriji -

Sức khỏe tâm thần là nền tảng của sức khỏe thể chất.

Và, sức khỏe tâm linh là nền tảng của sức khỏe tâm thần. Trí tuệ tâm linh là tên khác cho sức khỏe tâm linh.

Nơi nào không có sức khỏe tâm thần, ở đó không có sức khỏe thể chất.
Nơi nào không có trí tuệ tâm linh, ở đó không có sức khỏe tâm thần.

Một thể xác khỏe mạnh phụ thuộc chủ yếu vào sự tồn tại của một tâm trí khỏe mạnh. Một tâm trí khỏe mạnh nghĩa là luôn luôn hạnh phúc trên cả 2 phương diện: thắng - bại, được - mất, già - trẻ...

“Trí tuệ tâm linh”

Sự tồn tại của một tâm trí khỏe mạnh phụ thuộc hoàn toàn vào việc sở hữu một trí tuệ tâm linh. Một trí tuệ tâm linh thì trái ngược với một trí tuệ thể gian.

Một trí tuệ được trưởng thành trong trải nghiệm tâm linh thì được gọi là trí tuệ tâm linh. Một trí tuệ mà không có kinh nghiệm tâm linh nào thì được gọi là trí tuệ thể gian.

Khi nào chúng ta hiểu rằng... chúng ta không chỉ là một hệ thống vật lý gồm có các cơ và xương... mà chúng ta là một tâm thức căn bản... thì khi đó chúng ta mới hiểu rằng chúng ta sở hữu một trí tuệ tâm linh.

Khi nào chúng ta hiểu rằng chúng ta chỉ là một cuộc hành trình tạm thời trên chiếc tàu không gian tên gọi “địa cầu” này, thì khi đó chúng ta mới hiểu rằng chúng ta sở hữu một trí tuệ tâm linh.

Khi nào chúng ta hiểu rằng chúng ta không có bất kỳ một quyền gì để can thiệp vào cuộc đời riêng của người khác, hoặc phán xét họ bằng bất cứ hình thức nào, khi đó chúng ta mới hiểu rằng chúng ta sở hữu một trí tuệ tâm linh.

Khi nào chúng ta hiểu rằng chúng ta chịu trách nhiệm một mình trong việc đã tạo ra những thực tại tương ứng của chúng ta... trong mọi trường hợp... thì khi đó chúng ta một mình có thể tuyên xưng rằng chúng ta sở hữu một trí tuệ tâm linh vậy.

Khi nào chúng ta thật sự hiểu rằng những gì chúng ta cho người khác sẽ trở lại với chúng ta gấp nhiều lần, cùng một thể loại, thì khi đó chúng ta hiểu rằng chúng ta sở hữu một trí tuệ tâm linh.

Mỗi một tâm trí nên là một tâm trí khỏe mạnh. Cũng như vậy, mỗi một trí tuệ nên trở thành một trí tuệ tâm linh.

Sở hữu một trí tuệ tâm linh hoàn hảo là sở hữu một sức khỏe tâm linh hoàn hảo.

“Chỉ có hành thiền mãnh liệt”

Trí tuệ tâm linh chỉ được tạo ra trong thiền định mãnh liệt. Khi nào một

người vào được thiền định mãnh liệt, khi ấy, trong đơn độc, người đó bắt đầu trải nghiệm được tâm thức của Linh Hồn.

Giữ được trong tình trạng như vậy... ví dụ, trở thành một với chính tự thân vũ trụ của mình... ít nhất 2-3 giờ một ngày... thì người này bắt đầu quá trình sở hữu trí tuệ tâm linh hoàn hảo.

Khi chúng ta ở trong thể vũ trụ, một nguồn năng lượng vũ trụ dồi dào sẽ chảy vào hệ thống vật lý, cơ và xương, và tất cả những chỗ hư hại trong thể vật lý sẽ được tẩy rửa... tất cả mọi bệnh tật đều được chữa lành hoàn toàn.



SỰ YÊN TĨNH VĨ ĐẠI VÀ SỰ YÊN LẠNG KHÔNG XÁO TRỘN

- Meher Baba -

Thiền có thể được diễn tả như một lộ trình mà riêng mỗi cá nhân tự vạch ra cho chính mình khi muốn vượt ra ngoài giới hạn của tâm trí.

Khi một người thấy mình bị kéo vào thiền sâu, họ thật sự phải giằng co với những vấn đề tâm linh mà họ đối diện chứ không chỉ đơn thuần cố gắng xuôi theo một xu hướng cứng nhắc nào đó đã tồn tại trong bản chất tâm trí của mình.

Những ai thấy trực tiếp vào những quanh co nhất định của cái trí của riêng mình thì có thể ước đoán chung chung về sự phát triển của quá trình thiền tập.

Quy luật tiên quyết mà các hành giả chân chính phải nhớ là tâm trí chỉ có thể được kiểm soát và hướng dẫn trong thiền thể theo những luật lệ cố hữu trong chính bản chất của tâm trí đó, chứ không phải bằng cách ứng dụng bất kỳ một lực máy móc hay bán máy móc nào.

Phải phân biệt giữa thiền và tập trung. Thiền là giai đoạn đầu tiên của một tiến trình phát triển từ từ đưa tới sự tập trung. Khi tập trung, tâm trí tìm cách kết hợp với một đối tượng của nó bằng tiến trình gắn chặt nó với đối

tượng đó.

Sự yên tĩnh vĩ đại và sự yên lặng không xáo trộn rất cần thiết để đạt được thành công. Nhưng không cần thiết phải leo lên núi hay chui vào hang để tìm kiếm những điều kiện này.

Tuy nhiên, khi thiền đã trở thành thói quen thông qua việc thực hành liên tục, sự gắn bó với một nơi chốn, một tư thế, hoặc một thời gian cố định đều có thể được cho qua... và hành giả có thể hành thiền vào bất kỳ lúc nào dưới bất kỳ điều kiện gì.

Thiền là mang các nội dung trong tiềm thức của trí lên bề mặt của ý thức.

*Nguồn: “Những lời dạy của bậc giảng thế Meher Baba”, Meher
Baba*

THIỀN – MỘT TRẠNG THÁI SÁNG SUỐT

- Osho -

Tất cả những gì cái trí có thể làm không thể gọi là thiền. Nó phải là cái vượt ra ngoài trí. Nơi cái trí dừng lại... là nơi thiền bắt đầu.

Thiền là bản chất nội tại của bạn. Nó không dính gì tới chuyện làm của bạn. Nó không thể bị sở hữu được. Nó chẳng phải là một vật gì cả. Nó là bạn. Nó là bản thể của bạn.

Thiền là một trạng thái sáng suốt, không phải là một trạng thái của cái trí. Cái trí bị hoang mang. Cái trí không bao giờ rõ ràng. Cái trí không thể rõ ràng.

Tư tưởng tạo ra những đám mây xung quanh bạn... những đám mây vi tế. Sương mù được tạo ra bởi chúng, và sự sáng suốt mất đi. Khi nào tư tưởng biến mất... khi nào không còn những đám mây bao quanh bạn, khi nào bạn đang ở trong bản thể giản đơn của mình... sự sáng suốt sẽ xảy ra. Khi đó, bạn có thể nhìn suốt đến cái đích điểm của sự tồn tại, cái cốt lõi của bản thể. Thiền là sự sáng suốt tuyệt đối của thị kiến.

Buông bỏ suy nghĩ... đơn giản nghĩa là... không làm bất cứ điều gì.

Hãy ngồi! Hãy để tư tưởng tự lắng xuống! Hãy thư giãn, thả lỏng, không một cố gắng, không đi đâu cả... như thể bạn đang rơi vào giấc ngủ mà còn thức. Bạn đang thức và đang thư giãn. Bạn duy trì tỉnh giác bên trong, nhưng toàn bộ cơ thể thì đi dần vào thư giãn thậm sâu.

Tư tưởng lắng xuống theo cách riêng của nó, bạn không cần phải nhảy vào giữa chúng, bạn không cần phải cố gắng sửa nó cho đúng. Nếu một dòng suối đã trở nên vẩn đục, bạn có nhảy vào và bắt đầu giúp cho dòng suối trở nên trong không? Bạn sẽ làm cho nó đục ngầu thêm. Không có gì để phải giải quyết. Nếu một người đã băng qua một dòng suối, những chiếc lá chết và bùn đã nổi lên, thì sự kiên nhẫn mới là cần thiết.

Nguồn: “Ancient Music in the Pines”, Osho

THIỀN – TƯƠNG LAI CỦA NHÂN LOẠI

- Torkom Saraydarian -

Thiền là một nỗ lực để đưa tâm thức của bạn từ các cấp thấp hơn lên những cấp độ cao hơn của tâm.

Tâm thức phải thâm nhập vào các mức độ cao hơn nữa của tâm cho đến khi đạt tới mức cao nhất.

“Mạng kết nối liên thông”

Thông qua thiền, một lưới mạng liên thông được thiết lập với cái trí phàm và hành giả có thể tùy tiện sử dụng cả hai phần của tâm trí để đạt được sự cân bằng: bằng cách sử dụng phần phàm trí để giao tiếp với thế giới của giá trị vật chất, các vấn đề, và nhu cầu của thế giới này... và bằng cách sử dụng phần trí cao hơn để rọi ánh sáng, tình thương và sự tươi đẹp xuống hạ giới để đáp ứng những khó khăn của nó.

Khi nào mạng liên thông được hoàn thành, thì toàn bộ bình diện tâm trí cũng sẽ vận hành như một nhất thể.

Thiền giúp thống nhất cái trí và xây dựng mạng kết nối liên thông hầu sau đó, khi con người thâm nhập được vào với BA NGÔI, họ có thể sử dụng cơ cấu tâm trí này vào những công việc sáng tạo của họ.

“Năng lượng tia”

Biết được rằng mạng kết nối liên thông kia được tạo ra giữa các tầng tâm trí không phải chỉ là một loại mạng kết nối là rất quan trọng. Mạng lưới

này nói chung được tạo ra bằng một chất liệu tinh thần, nhưng trong chất liệu tinh thần đó có thể tồn tại các TIA NĂNG LƯỢNG khác nhau: TIA THỨ NHẤT, TIA THỨ HAI, TIA THỨ BA... Khi mạng lưới sắp hoàn thành, nó trở thành một CẦU VÒNG với năng lượng của tất cả BẢY TIA. Một CẦU VÒNG được hoàn thiện sẽ là máy phát NĂNG LƯỢNG TIA và liên quan đến các năng lượng của cung hoàng đạo. Một người mà CẦU VÒNG đã hoàn chỉnh thì công năng sáng tạo của họ quả là vô cùng mạnh mẽ và phong phú.

“Nền tảng cho các cầu vòng”

Thiên đặt nền tảng cho việc xây dựng nên CẦU VÒNG và thực hiện sự kiến tạo này cho đến khi hoàn thiện. Sự thiên của bạn càng sâu và càng kiên trì thì CẦU VÒNG của bạn càng được xây dựng vững chắc hơn.

Các đường dây của mạng liên thông tăng trưởng từ năm này đến năm khác, từ đời này sang đời khác, cho đến khi bình diện các dòng ấn tượng tinh thần này, như một trường năng lượng hợp nhất, trở thành một trung tâm tổng đài để liên lạc.

Thể hạ trí (mental body) có nhiều trung tâm chuyên trách có thể làm được nhiều việc khác nhau, chẳng hạn như tiếp nhận, thẩm tra, và chuyển ngữ ấn tượng đến từ các cõi giới thấp hơn hoặc cao hơn. Các trung tâm chuyên trách này có liên quan đến các nơ-ron thần kinh nhất định có khả năng hoạt động giống như những “đĩa mềm đã được lập trình sẵn”. Công suất của “đĩa mềm” quyết định việc hiển thị sáng tạo của các dòng điện tâm trí.

Thiên không chỉ tạo nên những trung tâm trong thể hạ trí, mà còn xây dựng và lập trình các nhóm chuyên trách nơ-ron hay “đĩa mềm” trong bộ não. Não càng tiến hóa bao nhiêu, khả năng biểu thị chính xác các dòng điện đến từ các trung tâm trí não càng cao bấy nhiêu.

“Một tương lai lành mạnh cho con người”

Thiên giúp não sắp xếp và hòa vào gần với thể hạ trí hơn, và cũng thực sự chuẩn bị một tương lai lành mạnh cho con người. Vì chính bộ não quản lý sức khỏe của cơ thể, bộ não con người càng được tổ chức chu đáo, xác suất tồn tại của con người càng cao.

Não là một bộ phận độc lập theo nghĩa là nó tiếp tục làm việc, ngay cả khi thể hạ trí bị ngưng. Lý do của việc này là do một số tế bào thần kinh nào đó giống như những máy thu và phát lại tự động. Nhưng công việc của thiên không phải chỉ đem bộ não về nằm dưới sự kiểm soát của LINH HỒN con người thông qua thể hạ trí, mà nó còn xóa đi một số “đĩa mềm” nào đó có chứa đựng các lập trình được thừa kế từ hàng triệu triệu năm sinh sống trong các vương quốc loài người hay loài vật.

“Xây dựng cây cầu bằng cầu vòng”

Trong việc xây dựng nên CÂY CẦU BẰNG CẦU VÒNG nối liền cơ thể vật lý với các thể cảm xúc, thể tinh thần và THÁNH LINH BA NGÔI, thiên cho con người một cơ hội để phơi bày những dữ liệu được lưu giữ trong các nguồn sâu hơn, cao hơn, điều mà có thể làm thay đổi nội dung chứa trong gen và ADN. Sự thay đổi này là được gây ra bởi dòng điện trong năng lượng, sự quán tưởng, và trí tưởng tượng sáng tạo.

“Phục hồi sinh lực các tế bào thần kinh và các gen”

Một ngày nào đó, chúng ta sẽ có thể tạo ra một cơ thể sống thọ được theo thời gian mà ta muốn bằng cách phục hồi sinh lực cho các tế bào, nơ-ron thần kinh, các gen và các ADN thông qua thiên định tiến bộ cao.

Thiên ở cấp độ cao này thậm chí còn có thể tấn công các virus, các vi khuẩn và vi trùng với tia laser của LINH HỒN con người.

Tương lai của nhân loại không tồn tại nơi y học hoặc vật lý, mà là ở thiên, sử dụng quán tưởng, trí tưởng tượng sáng tạo, và trong trường hợp cao hơn, thông qua các lệnh trực tiếp, để tạo ra, để chữa bệnh hoặc để tiêu diệt.

Thông qua thiên một người có thể đưa ra những thay đổi lợi ích trong các gen, các ADN của mình bằng cách kết nối lại với các gen hay ADN nguyên thủy... các nguyên tử vĩnh cửu trong các thể phách, thể vía và các thể hạ trí.

Một linh hồn con người sẽ tiến hóa, giống như bất kỳ một tế bào hay một nơ-ron thần kinh nào, thông qua sự chuyên hóa bản thân mình để anh ta trở nên phù hợp với những công việc vĩ đại hơn.

Quá trình chuyên môn hóa được thực hiện thông qua thiền.

Thông qua thiền, các tế bào và tế bào thần kinh chuyên trách được đào tạo và thu hút vào những vị trí đúng của nó.

Thông qua thiền, LINH HỒN con người được “chuyên trách” hơn và được thu hút về vị trí mà nó có khả năng phục vụ cao nhất.

“Bắt đầu sống có ý thức”

Sự thăng tiến của một tế bào hay tế bào thần kinh đều do một chương trình đã được ghi sẵn trong Linh Hồn con người kiểm soát. Lập trình này tiếp tục cho đến khi người này bắt đầu sống một cách có ý thức như một Linh Hồn thức giác sử dụng các cơ chế của anh ta như là một đơn vị riêng biệt.

Từ thời điểm này trở đi, quá trình chuyên môn hóa của các tế bào, tế bào thần kinh và các nguyên tử nằm dưới sự kiểm soát có ý thức của LINH HỒN con người thông qua thiền.

“Tốt nghiệp”

Thông qua thiền... các nguyên tử, các tế bào, và tế bào thần kinh thấp hơn sẽ “tốt nghiệp”, chủ động, và phục vụ bằng một khả năng cao hơn của nguyên một bộ máy.

Đây là những gì chúng ta gọi là quá trình biến đổi, chuyên hóa, và biến dạng đối với riêng cá thể này. Sau đó, quá trình của sự phục sinh bắt đầu thâm nhập vào các tầng trực giác, nguyên tử, đơn tử và tạo nên cơ chế tinh vi mà qua đó LINH HỒN con người có thể kết nối với vũ trụ lớn hơn.

Y học, nói chung, tập trung vào hóa học và chế độ ăn uống. Nhưng ý tưởng, ước mơ, viễn ảnh, hy vọng, can đảm, táo bạo, và tính anh dũng cũng là loại thực phẩm tạo ra các hóa chất rất đặc biệt trong cơ thể của chúng ta! Thiền định làm gia tăng những hóa chất có tính sinh tồn trong cơ thể của chúng ta.

“Y học không gian”

Y học không gian đang trở thành hiện thực. Thông qua thiền, LINH

HỒN con người hấp thụ các nguyên tố không phải vật chất mà bao gồm những chất liệu tinh thần hoặc trực giác trong không gian. Bằng cách hấp thụ các tổ chất thông qua thiền, LINH HỒN con người tạo ra các hợp chất hóa học trong cơ thể, giúp cơ thể tồn tại trong điều kiện không thể tin được.

“Học cách thiền”

Học hành thiền và làm phong phú mọi bình diện bằng những tư tưởng, cảm xúc tốt đẹp, và niềm vui nếu họ muốn sống một đời sống hạnh phúc rất là quan trọng.

Tất cả những điều này đều có thể có được thông qua khoa học thiền.

Nguồn: “Dynamics of the Soul”, Torkom Saraydarian



TẬP TRUNG VÀO HƠI THỞ

- Jerry & Esther Hicks -

“Con người bên trong của bạn”

Sự chấp nhận bản thể bên trong của mình, và một sự sẵn sàng đón nhận quan kiến rộng hơn, vĩ đại hơn, chính là điều cốt yếu để sống những trải nghiệm thể chất đầy tăng trưởng và hỷ lạc mà chúng ta đã đến đây để sống.

Bởi các bạn phần lớn là những sinh thể hữu hình nên các bạn bị cực kỳ giới hạn trong những gì bạn sẽ cố tình đạt được, trừ khi bạn sẵn sàng chấp nhận và dùng đến quan kiến vĩ đại của mình.

Nếu không nhờ vào quan kiến lớn rộng hơn từ chiều kích bên trong công hiến thì ta sẽ phải trải nghiệm một sự giới hạn kinh khủng trên quả địa cầu này.

Sự liên hệ giữa thân vật lý, những thể phi vật lý cũ hơn và lớn rộng hơn chính là mắc xích bị thiếu mà con người đang tìm kiếm để hiểu được... và nó chính là chìa khóa giúp bạn sống một cuộc đời ngoạn mục và đầy hữu ích mà bạn đã thị kiến trước khi sinh ra.

“Một ngõ đi qua”

Một ngõ đi qua rõ ràng đến độ sự thông tri cố ý có thể được chuyển đạt qua lại giữa các chiều kích.

Bạn không thể nào thỏa mãn được những ý định mà bạn đã ôm ấp khi bạn hòa nhập vào cơ thể vật chất này cho đến khi nào bạn tạo được một kết nối giữa con người thể chất và bản thể bên trong của bạn.

Vì kinh nghiệm vật lý của bạn được hỗ trợ bởi cõi giới phi vật chất, nên không thể có sự tách rời với chính con người bên trong của bạn. Từ ngày bạn hòa nhập vào trong cơ thể vật chất này, thì bạn đã có giao thoa với bản thể bên trong của bạn.

“Làm yên lặng cái trí có ý thức”

Để đạt được việc khai mở ra ngõ đi này, quan trọng là bạn phải có ý muốn nó. Nó phải là một cái gì đó bạn muốn. Sau đó thì chỉ cần bạn dành ra chút thời gian để cho phép nó xảy ra.

Hãy tìm cho mình mười lăm đến hai mươi phút mỗi ngày để ngồi và với ý định làm yên cái trí của mình. Không cần phải định ra một giờ giấc cứng nhắc giống nhau mỗi ngày, nhưng nó rất giá trị nếu bạn tinh tấn không bỏ ngày nào, bởi vì quá trình này là một việc tịnh tiến từ từ.

Làm yên cái trí nghĩa là ngồi xuống vài phút mỗi ngày và cho phép cái trí nghỉ ngơi, tĩnh lặng và yên lặng, không suy nghĩ điều gì cả. Nó không phải là một việc dễ làm, bởi vì bộ máy suy nghĩ của mình rất linh hoạt đối với những kích thích từ tư tưởng, tuy nhiên, việc làm yên cái trí một thời gian ngắn mỗi ngày lại thật quan trọng

“Tập trung vào hơi thở”

Việc tập trung vào một cái gì đó nằm trong vùng tỉnh giác lý của bạn cũng rất có lợi. Tập trung vào hơi thở của mình không thôi thì lại rất hiệu quả. Mục đích đầu tiên trong việc cố tình khai mở một ngõ đi thông giữa

phần con người hữu hình và vô hình của bạn là thu hồi các tư tưởng của mình ra khỏi phần cõi giới hữu hình một cách ý thức và cho phép bản thân ngồi xuống, yên lặng, tịch tĩnh và vĩnh viễn kết nối với phần thể giới phi vật chất.

Tuy nhiên, nó thật không có lợi gì cho bạn để mà cố gắng nhìn thấy, hoặc cảm nhận, hoặc nghe thấy thể giới phi vật chất vào những ngày đầu khi bạn mới tập ngồi. Mục tiêu duy nhất của đơn giản của bạn: “Tôi đang ngồi với ý định là dừng cái trí này lại”.

“Kinh nghiệm thiền”

Khi bạn đã thành công, dù chỉ trong vài giây, với việc dừng lại được bộ máy suy nghĩ, cơ thể vật chất sẽ có cảm giác khác đối với bạn. Bạn sẽ cảm thấy đơ cứng hay nặng nề.

Sự tê cứng, hoặc nặng nề, là một dấu hiệu cho thấy bạn đã thành công trong việc làm yên được bộ máy suy nghĩ của mình, và ngay thời điểm tê cứng đó, bạn đang sống trong trạng thái cho phép sự sắp xếp lại thẳng hàng cho các nguồn năng lượng trong bạn.

“Trạng thái tuyệt đối cho phép”

Mục tiêu của bạn đầu tiên đã được hoàn thành và BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn đang ở trong vị trí để làm công việc của nó. Khi bạn ngồi trong trạng thái cho phép tuyệt đối này, BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn sẽ bắt đầu sắp xếp năng lượng của bạn, hòa nhập tần số năng lượng nhanh hơn, cao hơn thể giới bên trong với tần số năng lượng chậm hơn, thấp hơn của thể giới vật lý của bạn.

Trong quá trình này, bạn không có việc gì phải làm ngoài việc ngồi với mục đích làm yên lắng tâm trí của bạn. Nếu bạn cố gắng tham gia tích cực

vào quá trình này, bạn sẽ mất đi trạng thái tê cứng của mình và bạn sẽ can thiệp vào công việc của BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn.

Mỗi ngày, khi bạn hoàn thành việc làm yên tâm trí của bạn, và cho phép sự sắp xếp các nguồn năng lượng của bạn lại, sự hòa nhập của bạn trở nên nhiều hơn, cho đến khi cuối cùng, trong quá trình làm yên lắng tâm trí, bạn sẽ cảm thấy cảm giác vật lý như co giật cơ bắp, hoặc ngứa hoặc nhột của da của mình. Những cảm giác này là bằng chứng vật lý của việc sắp xếp các nguồn năng lượng trong bạn.

Đừng để ý gì đến những cảm giác này, bạn sẽ mất đi trạng thái tê cứng của mình. Tiếp tục việc làm yên lắng tâm trí bạn, và tập trung vào nơi yên tĩnh đó.

Khi bạn nhận được chuyển động, nói cách khác, khi bàn tay của bạn chuyển động, hoặc đầu bạn di chuyển, hoặc khi một ngón tay hay ngón chân nhúc nhích, và bạn biết bạn không hề đưa ra các tín hiệu chuyển động đó, sự sắp xếp năng lượng của bạn đã được hoàn thành đủ để bắt đầu quá trình liên lạc.

“Hướng dẫn từ BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn”

Khi cơ thể của bạn chuyển động và bạn không hề có ý định chuyển động, bạn có thể hiểu rằng ý định chuyển động đã được gửi từ BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn, từ bình diện phi vật chất, và bạn là một máy nhận vật lý có ý thức đang nhận các xung động của các ý định. Và một khi điều đó xảy ra, việc truyền tải ý thức và nhận được các khối tư tưởng từ phi vật chất đến cơ thể vật lý đã được hoàn thành một cách thành công.

Lượng thời gian trôi qua từ quyết định làm yên lắng tâm trí của bạn đến

khi nhận được sự chuyển động sẽ khác với mỗi người.

Sự sắp xếp năng lượng là một quá trình cực kỳ kỹ thuật và không thể được hoàn thành từ bình diện vật lý của bạn.

Bạn không thể bắt đầu xác định các điểm năng lượng trong bộ máy vật lý của bạn, bởi vì, có hàng ngàn điểm như vậy. Tuy nhiên, BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn, ý thức đầy đủ từng điểm năng lượng đó, và có ý thức đầy đủ về mức độ rung động trong từng điểm. Đó hoàn toàn là công việc của bình diện nội tại, không phải bình diện có ý thức của bạn, trong việc hoàn thành nhiệm vụ này.

“Tin tưởng BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn”

Bạn có thể tin tưởng rằng BẢN THỂ NỘI TẠI của bạn có khả năng làm công việc khá mong manh này. Công việc của bạn, từ bình diện vật lý có ý thức của bạn, là quy định rõ ràng ý định, hoặc mong muốn của bạn, về sự sắp xếp này, và sau đó đặt mình vào vị trí vật lý để cho phép sự sắp xếp này.

Sự sắp xếp năng lượng là một việc được tiếp diễn thường xuyên, bởi vì bạn sẽ không bao giờ đạt được sự sắp xếp đồng bộ tuyệt đối một khi bạn vẫn còn tập trung thông qua bộ máy vật lý của bạn.

Chỉ khi bạn chết, thể theo quy ước của chính bạn, hoặc khi bạn rút ra khỏi tập trung vật lý của bạn và tái hiện hòa nhập vào lại bình diện phi vật chất, thể theo quy ước của chúng ta, bạn sẽ được hoàn toàn hòa nhập với các nguồn năng lượng phi vật chất! Tuy nhiên, việc hòa nhập đủ để phong phú hóa cực kỳ các kinh nghiệm vật lý của bạn thì có thể được hoàn thành khá dễ dàng!

Nguồn: “A New Beginning – Part II”, Jerry & Esther Hicks



BA DIỄN BIẾN TRỌNG ĐẠI

- Brahmarshi Patriji -

Có ba diễn biến trọng đại khi thực hành

Thiền Quán niệm Hơi thở.

Diễn biến trọng đại đầu tiên

“Khi chúng ta đang sống theo dòng chảy đơn giản, bình thường, dễ dàng, tự nhiên của hơi thở... thì tâm trí trở nên khá trống không”.

THIỀN là làm yên lặng đi bản chất cố hữu của cái trí lăng xăng không ngớt huyền thuyên. Để làm được như vậy, chúng ta bắt đầu với HOI THỞ.

Cái trí phải ở nơi hơi thở. Đó là điểm mấu chốt. Nếu cái trí không ở nơi hơi thở, nó sẽ không trở thành trống rỗng. Cái trí cần phải trở nên hết bề bộn và khá trống không.

Cái trí phải vắt đi tất cả những hình ảnh phản khoa học, tôn giáo - xã hội và những cảnh trí vô nghĩa... trong đầu. Trong khi thực hành THIỀN ĐỊNH, việc trì tụng bất cứ ‘thần chú’ nào cũng không đúng vai trò cả.

Bởi vì THIỀN là làm yên lặng cái trí không ngớt huyền thuyên nên chúng ta hoàn toàn không thể có bất kỳ hình ảnh nào trong đầu để tập trung

vào.

Chúng ta phải tương thích mình với bản chất tự nhiên và bình thường của mình là “HƠI THỞ NHẸ NHÀNG”. Khi chúng ta đồng điệu được với hơi thở tự nhiên, cái trí từ từ trở nên bớt căng hơn... suy nghĩ thưa dần... và không sớm thì muộn, nó sẽ trở nên khá trống không.

Hơi thở là sứ giả của tâm thức thuần khiết với hệ thống hoành tráng của cơ thể vật lý.

Hơi thở là một điều xảy ra không ngừng.

Hơi thở thật đơn giản.

Hơi thở có thể được kinh nghiệm.

Hơi thở có thể được nắm bắt.

Hơi thở có thể được hòa điệu rất dễ dàng.

Sống theo dòng chảy tự nhiên, đơn giản của hơi thở là điểm khởi đầu và kết thúc trong thực hành thiền.

Diễn biến trọng đại thứ hai

“Khi cái trí khá trống rỗng, một khối năng lượng vũ trụ khổng lồ tràn ngập vào hệ thống cơ thể vật lý... vào cơ thể hữu hình”.

Một “cái trí như đám rừng” (jungle-like mind) không thể nào cho phép Năng Lượng Vũ Trụ thâm nhập vào cơ thể.

Khi cái trí còn như đám rừng, nó sẽ trở thành một chướng ngại to lớn...

không cho phép bất kỳ nguồn Năng Lượng Vũ Trụ nào thâm nhập vào hệ thống vật lý.

Một “cái trí như đám rừng” thì rất khó thâm thấu, vì nó quá “thô cứng” và “mờ đục”! Tuy nhiên, trong THIÊN, “cái trí mờ đục” trở thành một “cái trí trong suốt”, hoặc một “cái trí có thể nhìn xuyên qua”.

Thông qua THIÊN, “cái trí như đám rừng” được chuyển hóa thành “cái trí như ngôi vườn” (garden-like mind).

Thông qua THIÊN, cái trí trở nên dễ thâm thấu hơn nhiều và Năng Lượng Vũ Trụ tràn ngập vào hệ thống cơ thể vật lý... theo định luật vật lý tự nhiên đơn giản!

Như vậy, để làm “cái trí mờ đục” trở thành một “cái trí trong suốt”... chỗ mà có rất ít những tư tưởng lạc lõng phàm trần, và nhiều những khoảng trống hơn... đó chính là THIÊN!

Và, con đường ấy duy nhất thông qua cơ chế của hơi thở.

Diễn biến trọng đại thứ ba

“Khi hệ thống cơ thể vật lý đã nhận đủ năng lượng vũ trụ vào. Kết quả là ta có một lực kích hoạt hợp lý cho con mắt thứ ba”.

Khi hệ thống vật lý được thấm đẫm bởi Năng lượng Vũ trụ, khi những mảng đen trong thể phách (etheric body) bị tiêu hết, những khả năng tiềm ẩn của Linh Hồn từ tự thành tựu.

Và, theo tự nhiên, Linh Hồn có tiềm năng và khả năng vô hạn. Tuy nhiên, nếu mà chúng ta không khai thác và làm hiển lộ nó thông qua sự thực

hành Thiền thường xuyên của chúng ta thì tất cả cũng mãi mãi chỉ là “chưa được khai thác” và còn “tiềm ẩn”.

Kết quả đỉnh điểm trong THIỀN là kích hoạt các “Giác Quan Bên Trong” hay là “Con Mắt Thứ Ba”. Hệ quả của THIỀN là kích hoạt được khả năng ngoại cảm (ESP). Kết quả cuối cùng của THIỀN là kích hoạt được Linh Thức (SOUL CONSCIOUSNESS). Trong trường hợp của một người trung bình, thì nó có vẻ là Linh Thức bị mất. Trong trường hợp của một người trung bình, thì Thiên Đường đã bị đánh mất. Thiên Đường Trần Gian phải được lấy lại... điều đó đạt được thông qua THIỀN ĐỊNH.



ĐIỀU TRỊ CÁI TRÍ TRƯỚC

- Swami Sivanada -

Có một mối liên hệ mật thiết giữa tâm trí và cơ thể. Điều gì bạn chấp giữ trong tâm trí sẽ được thành hình ở cơ thể vật chất. Bất kỳ cảm xúc không tốt đẹp hay cay đắng nào mà mình có đối với người khác ngay lập tức sẽ ảnh hưởng đến cơ thể và tạo nên một số loại bệnh tật cho cơ thể của mình.

Niềm đam mê mãnh liệt, thù hận, ghen tuông cay nghiệt kéo dài, nỗi lo lắng gặm nhấm, những cơn nóng giận v.v... thật sự sẽ làm phá hủy các tế bào của cơ thể và gây ra các bệnh về gan, tim, thận, lá lách, và dạ dày. Sự lo lắng đã gây ra nhiều căn bệnh chết người như huyết áp cao, bệnh tim mạch, suy nhược thần kinh,...

Tất cả các bệnh đều có nguồn gốc từ tâm trí. Những đau đớn gây khổ sở cho cơ thể vật chất thì được gọi là bệnh thứ sinh (secondary disease), trong khi “vasanas” (chiều hướng) ảnh hưởng đến tâm trí được gọi là bệnh tinh thần hay bệnh gốc (primary diseases). Nếu những tư tưởng xấu bị diệt trừ, tất cả các bệnh ở thân thể sẽ biến mất!

Điều trị cái trí trước. Sức khỏe tâm thần quan trọng hơn sức khỏe thể chất. Loại bỏ hận thù bằng tình thương của vũ trụ, lòng phụng sự, tình nhân ái, lòng khoan dung, sự đồng cảm và lòng từ bi... loại bỏ sự tham lam bằng lòng tận tụy phụng sự vô vụ lợi, hành vi rộng rãi, và từ thiện... loại bỏ lòng

kiêu ngạo bằng sự khiêm hạ... tất cả những điều này sẽ có ích cho bạn rất nhiều trong việc đạt được một sức khỏe tâm thần tốt đẹp.

Bạn phải luôn luôn an vui. Bạn phải không ngừng trau dồi phẩm tính này. Tiếng cười và sự vui vẻ làm tăng lưu thông máu. Chúng chính là thuốc bổ máu.

Hãy can đảm. Hãy vui vẻ. Hãy tử tế. Hãy khoan dung... Hãy cầu nguyện... Hãy ca hát... Hãy thiền. Bạn sẽ có sức khỏe thể chất và tinh thần tuyệt vời. Bạn sẽ luôn luôn có là một tâm trí bình tĩnh và điềm đạm.

Khi bạn đã kiểm soát được tâm trí, bạn cũng sẽ có được một sự kiểm soát hoàn hảo đối với cơ thể. Cơ thể chỉ là một hình bóng của tâm trí. Nó là khuôn mẫu được tạo thành bởi tâm trí và thông qua tâm trí biểu hiện. Cơ thể sẽ trở thành nô lệ của bạn một khi bạn đã chinh phục được tâm trí.

Nguồn: “Bliss Divine”, Swami Sivananda

NGỒI YÊN LẶNG KHÔNG LÀM GÌ CẢ

- Osho -

Thiền là một cuộc cách mạng trong tôn giáo!

Thiền đơn giản phớt bỏ Thượng Đế mà không cần tranh cãi gì cả. Thậm chí chuyện đó còn không đáng để tranh cãi, bởi vì đó chỉ một giả thuyết... không được kiểm chứng, chưa có trải nghiệm; không đáng để quan tâm!

Có thể có một tôn giáo không có Thượng Đế, không có cầu nguyện! Phương Tây, trong bốn, năm thế kỷ vừa qua, chưa bao giờ nghĩ rằng một tôn giáo vẫn có thể không có Thượng Đế, không có cầu nguyện. Thật ra tôn giáo chỉ khả dĩ khi không có các khái niệm đó! Đó chỉ là những rối nhiễu, chướng ngại trên con đường tiến tới cách mạng tôn giáo! Đó mới chính là kẻ thù!

Quý dữ chưa hề làm bất kỳ điều gì sai quấy ở thế gian này... nó không hề tồn tại. Thượng Đế cũng không tồn tại, nhưng ngài đã gây ra một sự tổn hại to lớn. Thượng Đế đã khiến tâm trí con người tập trung ra bên ngoài, và khi bị hướng tâm ra ngoài, ta chỉ lẫn lộn trong cái trí. Thiền không thể tập trung ra bên ngoài, chỉ có cái trí mới có khả năng tập trung ở bên ngoài. Cái trí không thể tập trung được vào bên trong, chỉ có thiền mới có thể làm điều đó. Vì vậy, thiền và trí đi theo hai con đường đối nghịch hẳn nhau.

Không phải bỗng nhiên mà các thiền giả lại gọi đường tu của họ là... con đường “vô tâm trí”. Nhưng một khi cái trí đã bị buông thì chư vị Thượng Đế, thần thánh, các loại thần học, ma quỷ, thiên đường và địa ngục và những tình tiết liên quan, những ý niệm về tội lỗi hay đức hạnh... tất cả đều bị buông bỏ vì đều thuộc về cái trí. Và người phương Tây vẫn còn bị ám ảnh về cái trí... như thể ta chỉ là cái trí chứ không phải cái gì khác, như thể sự hiện hữu của ta chỉ gồm có thân và trí (mind-body) và chỉ vậy thôi.

Mọi việc bắt đầu bằng việc ngồi xuống! Mọi việc bắt đầu từ cơ thể!

Nếu cơ thể có thể ngồi một cách hoàn toàn nghỉ ngơi, thư giãn, nó sẽ giúp cái trí trở nên im lặng một cách hết sức đặc lực. Nếu cơ thể còn hiếu động, còn căng thẳng, thì cái trí không thể im lặng... “Im lặng” đơn giản là nghỉ ngơi, thư giãn, thoải mái, quen thuộc, không căng thẳng.

Và nếu ta may mắn được hiện diện bên cạnh một vị giác giả còn sống, thì cơ thể buông thư của Ngài sẽ tạo nên một sự bắt nhịp với cơ thể của ta, vì nó có cùng vật chất. Tất cả mọi cơ thể được tạo ra từ cùng một vật chất và hoạt động trên cùng một bước sóng. Nếu tư thế ngồi đúng, sự im lặng sẽ giáng xuống ta cũng giống như màn đêm buông xuống và sau đó tất cả trở thành tối đen.

Điều thứ hai... là cái trí. Cơ thể phải không bị căng thẳng, và cái trí không nên còn có bất kỳ tư tưởng nào.

Ngồi im lặng, không làm gì cả... đây là một điều cực kỳ quan trọng cần phải hiểu. Ngay cả ý tưởng ta đang hành thiền cũng là một sự bất ổn, bởi vì cứ mỗi “cái hành” đều làm cho cái trí trở thành động. Cái trí chỉ có thể duy trì trong trạng thái thụ động khi ta ở trong trạng thái vô vi, không làm điều gì cả.

Ta đang ngồi im lặng, không làm gì cả, chỉ chờ đợi mùa xuân đến. Cũng như mùa xuân đến ở bên ngoài, mùa xuân bên trong cũng sẽ đến.

Ngồi trong yên lặng, không làm gì cả, ta đang chuẩn bị sẵn sàng. Không ao ước, không lo lắng mùa xuân có đến hay không... vì nó luôn luôn đến, không bao giờ có thể khác được. Ngay khi ta sẵn sàng, nó sẽ hiện diện.

Và khi mùa xuân đến với thế giới bên trong của ta, như hàng ngàn đóa hoa nở ra, toàn bộ bầu không khí thay đổi: tươi mới và thơm tho, những chú chim bắt đầu ca hát. Thế giới bên trong của ta trở thành một bản nhạc, một mùi thơm lan tỏa... và hoa cỏ sẽ tự nảy nở.

Nguồn: “Einstein the Buddha, Vol.2”, Osho

NGHỆ THUẬT THIỀN

- Torkom Saraydarian -

Thiền là một công việc hằng ngày mà phải được thực hiện một cách sốt sắng, vui sướng, và thoải mái. Đó là một tiến trình khai nhụy nở tâm hoa (Soul-flower) và tỏa ngát mùi hương tâm linh của bạn.

Thiền và chiêm nghiệm không chỉ giúp chúng ta thâm nhập được giáo pháp mà còn giúp chúng ta hiện thực hóa được những nguyên lý vĩ đại của “Minh triết Vượt thời gian” (Ageless Wisdom). Từ nhiều thế kỷ trước, một Bậc thầy về thiền đã cho những hướng dẫn quý báu về nghệ thuật thiền. Ngài tên là Patanjali.

“Minh triết Vượt thời gian” không thể thâm nhập trừ khi thông qua nghệ thuật thiền và chiêm nghiệm.

Patanjali khuyên rằng những thiền sinh nghiêm túc hãy thực hành thiền thông qua bốn điểm... hãy tư duy về đối tượng của thiền bằng cách soi xét những vấn đề của nó...

Hình thức... chất lượng... mục đích... nguyên nhân

Tâm có bảy tầng cấp. Ở những cấp thấp nhất được gọi là cấp hình thức (form level). Ở đây bạn kích hoạt và sắp xếp cấp này thông qua suy nghĩ về hình thức.

Sau đó, khi bạn nghĩ về chất lượng, bạn đi đến một cấp độ cao hơn của tâm nơi được ngự trị bởi những suy nghĩ có tính cách chất lượng.

Sau đó, bạn đi đến mục đích, và thiền về mục đích giúp bạn nâng cao sự tập trung của tâm trí đến cấp độ cao hơn nữa của tâm.

Khi thiền về chủ đề quan điểm của nguyên nhân, bạn lại nâng cao sự tập trung của ý thức đến những mức cao nhất của tâm, nó suy tư về các nguyên nhân.

Cách suy nghĩ thực sự, thậm chí kể cả một cách vô thức, luôn luôn sử dụng bốn quan điểm này và tạo ra một sự cân bằng giữa các cấp độ hình thức và các cấp độ trừu tượng.

Những người thực hành thiền đúng sẽ cải thiện được cuộc sống của họ, nhận ra những kết quả này, và phấn đấu hướng tới những thành tựu lớn hơn.

Thiền là phương pháp tự nhiên tốt nhất để tạo ra căng thẳng phần hồn và dẫn chúng ta đến sự ngất ngây của trái tim.

Thông qua thiền, chúng ta phát triển khả năng thấy biết mọi vật như nó đang là và từ chối nhận những điều áp đặt lên chúng ta.

Thiền làm cho chúng ta có những tư duy và quan điểm của riêng mình.

Thiền chân chính tạo ra diệu lạc, sự phấn khích của trái tim. Việc có được sự phấn khích của trái tim rất là quan trọng. Nó làm bạn cảm thấy tự do, vinh quang, phấn khởi, và mở mang trong tâm thức, trong đó bạn cảm thấy mình trở thành Một với cái đẹp.

Tuy nhiên, những phấn khích đó sẽ trở thành không tốt cho bộ máy của

ta, nếu chúng không phản ánh vào một công sức tận tụy để chuẩn bị cho người khác dùng những khoảnh khắc như vậy trong cuộc sống của họ và làm cho cuộc sống của họ trở thành một công cụ chuyển hóa tiếp cho những người khác nữa.

“Minh Triết Vượt Thời Gian” có thể được thấu hiểu thông qua thiền và phụng sự hy sinh.

Nguồn: “The Ageless Wisdom”, Torkom Saraydarian

HÃY THEO DÕI HƠI THỞ CỦA MÌNH

- Eckhart Tolle -

Có người gần đây cho tôi xem một bản tường trình hàng năm của một tổ chức tâm linh lớn.

Khi tôi xem qua nó, tôi đã rất ấn tượng bởi sự lựa chọn phong phú về những cuộc hội thảo và các lớp thực hành thú vị. Nó làm tôi nhớ tới một bữa ăn đầy các món, một trong những bữa tiệc buffet ở Scandinavia, nơi mà bạn có thể tha hồ tự chọn những món ăn rất đa dạng và hấp dẫn.

Có người hỏi tôi liệu tôi có thể đề cử một hoặc hai khóa học nào đó. “Tôi không biết”, tôi nói. “Tất cả đều trông rất hay. Nhưng tôi biết điều này”, tôi thêm vào.

Hãy thường xuyên ý thức hơi thở của chính mình khi được, mỗi khi mình nhớ ra. Hãy thực hành như thế trong một năm, và sẽ có một sự chuyển hóa mạnh hơn nhiều so với việc tham dự tất cả những khóa học này. Và điều này thì lại miễn phí, chẳng tốn kém gì.

Theo dõi được hơi thở sẽ kéo sự chú ý của mình ra khỏi sự suy tư và tạo ra khoảng trống. Đây là một cách để phát khởi Tâm Thức.

Hãy theo dõi hơi thở của mình. Ghi nhận cảm giác của hơi thở. Cảm nhận luồng khí di chuyển ra vào cơ thể.

Một hơi thở có ý thức là đủ để tạo ra khoảng trống giữa hai dòng tư tưởng nơi mà ngay trước đó chúng liên nối nhau không đứt quãng.

Hơi thở thực sự không phải là một cái gì đó để bạn thực hiện, mà là một cái gì bạn làm chứng nhân ngay khi nó diễn ra. Hơi thở xảy ra do chính nó.

Trí khôn bên trong cơ thể tự làm việc này. Tất cả điều mà bạn phải làm là quan sát tiến trình xảy ra của nó. Không có sự căng thẳng hay cố gắng nào tham dự vào. Ngoài ra, hãy chú ý đến khoảng dừng ngắn giữa hai hơi thở, trước khi bạn bắt đầu hít vào trở lại.

Bởi vì hơi thở không có hình sắc nào cả, từ thời xa xưa nó đã được xem tương đương với linh hồn... MỘT ĐƠN SINH vô hình tướng.

“ Thiên Chúa lấy bụi đất nắn nên hình người và thổi luồng sinh khí vào lỗ mũi và người này đã trở thành một sinh linh ”

- Genesis 02:07

Trong tiếng Đức từ hơi thở ‘Atmen’ có nguồn gốc từ từ cổ Ấn Độ (tiếng Phạn), có nghĩa là Thánh Linh ngự trị hay là THƯỢNG ĐẾ BÊN TRONG.

Sự việc hơi thở không có hình sắc là một trong những lý do tại sao theo dõi hơi thở là một cách cực kỳ hiệu quả trong việc mang lại không gian cho cuộc đời của bạn, trong việc tạo phát ra tâm thức.

Đây là một đối tượng thiền quán rất tuyệt vời, chính xác bởi vì thực ra nó không phải là một đối tượng, không có hình thể và sắc tướng nào.

Một lý do khác nữa là hơi thở là một trong những hiện tượng tinh tế nhất và có vẻ là một hiện tượng tầm thường, cái “điều nhỏ nhoi nhất”, mà theo Nietzsche lại làm ra cái “hạnh phúc nhất”.

Theo dõi hơi thở sẽ đẩy bạn vào thực tại hiện tiền... chìa khóa cho mọi sự chuyển hóa nội tại.

Bất cứ khi nào bạn có ý thức đến hơi thở, bạn đang hoàn toàn ở trong hiện tại. Bạn còn có thể chú ý một điều là bạn không thể vừa suy nghĩ, vừa nhận thức về hơi thở của mình.

Quán hơi thở sẽ dừng lại được cái trí. Tuy nhiên, nó khác xa với trạng thái bị mê hay nửa ngủ nửa tỉnh, ở đây bạn vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo và cảnh giác cao.

Bạn không rơi xuống bên dưới sự suy nghĩ, mà bạn vươn lên trên nó. Và nếu bạn nhìn kỹ hơn, bạn sẽ tìm thấy được hai thứ... bước trọn vẹn vào thời điểm hiện tại và ngừng suy nghĩ mà không mất ý thức, đây thực sự cùng là một sự việc và giống nhau: sự phát sinh của không gian tâm thức.

Nguồn: “A New Earth”, Eckhart Tolle

QUÁN HƠI THỞ

- Thích Nhất Hạnh -

“Anh ấy đi vào rừng, đến một gốc cây, hay một căn phòng trống không, ngồi xuống bắt chéo chân lại và thiết lập chánh niệm trước mặt. Anh ấy hít vào, biết rõ mình đang hít vào. Anh ấy thở ra, biết rõ mình đang thở ra.”

Bài thực hành đầu tiên là hoàn toàn theo dõi hơi thở. Khi chúng ta hít vào, chúng ta biết rằng chúng ta đang hít vào. Khi chúng ta thở ra, chúng ta biết rằng chúng ta đang thở ra.

Thực hành theo cách này, cách thở của chúng ta trở thành cách thở ý thức. Bài tập này đơn giản, nhưng tác dụng của nó rất sâu sắc. Để thành công, chúng ta phải đặt toàn bộ tâm trí của mình vào hơi thở và không nơi nào khác.

Khi chúng ta theo dõi hơi thở vào của mình, chúng ta cần phải cảnh giác đối với các tư tưởng làm chia trí. Ngay khi một ý niệm như “tôi đã quên tắt đèn trong nhà bếp” phát sinh, việc thở của chúng ta không còn là cách thở có ý thức bởi chúng ta đang nghĩ về một việc gì khác.

Để thành công, tâm trí của chúng ta cần phải tập trung vào hơi thở với toàn bộ chiều dài của mỗi hơi thở. Khi chúng ta thở, tâm trí là một với hơi thở, và khi đó chúng ta trở thành một với hơi thở của mình.

Nếu chúng ta liên tục hít thở một cách có ý thức đến mười hơi thở, mà tâm trí không hề đi lang thang đâu mất, đó là chúng ta đã bước được một bước rất giá trị trên con đường thực hành. Nếu chúng ta có thể thực tập cách thở ý thức trong mười phút, một sự thay đổi quan trọng sẽ xảy ra trong chúng ta.

Kết quả đầu tiên của cách thở có ý thức là trở về với chính bản thân mình. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường bị lạc trong sự lãng quên. Tâm trí của chúng ta đuổi theo hàng ngàn thứ, và chúng ta hiếm khi dành thời gian để trở về với chính bản thân mình. Khi chúng ta đã bị lạc trong sự lãng quên như thế trong một thời gian dài, chúng ta mất liên lạc với chính mình, và chúng ta cảm thấy xa lạ với chính mình. Thở có ý thức là một cách kỳ diệu để trở về với chính bản thân mình.

Khi chúng ta ý thức được hơi thở của mình, chúng ta trở lại với bản thân nhanh như một tia chớp. Giống như một đứa trẻ trở về nhà sau một hành trình dài, chúng ta cảm thấy sự ấm áp của bếp sưởi, và chúng ta lại tìm thấy mình một lần nữa.

Kết quả thứ hai của việc thở có ý thức là chúng ta tiếp xúc lại được với sự sống trong thực tại hiện tiền, thời khắc duy nhất mà chúng ta có thể chạm được sự sống. Sự sống đang ở bên trong và xung quanh chúng ta luôn rất tuyệt vời và phong phú. Nếu chúng ta không tự do, chúng ta không thể tiếp cận được với nó, và chúng ta không thực sự sống cuộc sống của mình. Chúng ta không nên bị giam hãm bởi những hối tiếc của quá khứ, những lo lắng của tương lai, hay bởi sự bám chấp và ác cảm trong hiện tại.

Hít thở trong một sự tỉnh thức trọn vẹn là một phương cách kỳ diệu để tháo gỡ những thắt nút của sự hối tiếc, lo lắng và để xúc chạm lại với sự sống trong thực tại hiện tiền. Khi chúng ta theo dõi hơi thở của mình, chúng ta

đương nhiên được thanh thản, không còn bị ức chế bởi những mối lo âu và khát vọng. Khi chúng ta hít thở một cách có ý thức, hơi thở của chúng ta trở nên đều đặn hơn, bình an và niềm vui phát sinh nhiều hơn, trở nên ổn định hơn trong từng khoảnh khắc.

Dựa vào hơi thở của mình, chúng ta trở lại với chính bản thân mình và có thể khôi phục lại sự hợp nhất của thân và tâm. Sự hòa hợp này cho phép chúng ta được tiếp xúc thực với những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại, đó là tinh túy của sự sống.

Khi thân và tâm là một, những tổn thương trong trái tim, tâm trí và cơ thể của chúng ta bắt đầu lành lặn. Bao giờ còn có sự tách biệt giữa thân và tâm, những tổn thương này không thể lành lặn được.

Trong suốt thời gian ngồi thiền, ba yếu tố... hơi thở, thể xác, tâm trí đều lắng đọng, và dần dần chúng trở thành một. Khi một trong ba yếu tố có được bình an, thì hai cái còn lại cũng sẽ mau chóng có được bình an.

Nếu chúng ta thực tập việc thở có ý thức theo đúng cách, hơi thở trở nên đều đặn hơn, lắng đọng hơn, và hài hòa hơn trong từng khoảnh khắc thì sự đều đặn, sự điềm tĩnh và hài hòa của hơi thở sẽ lây lan sang cơ thể và tâm trí của chúng ta, và cơ thể, tâm trí sẽ được lợi lạc từ điều này.

Khi có sự hợp nhất của thân và tâm, hơi thở phục vụ như là một nhạc công “hòa điệu”, và chúng ta tìm được bình an, niềm vui, và thanh thản, những thành quả đầu tiên của việc thực hành thiền.

Nguồn: “Transformation & Healing”, Thích Nhất Hạnh

THIỀN TRONG THỜI ĐẠI MỚI

- Torkom Saraydarian -

Thiền là quá trình học cách làm trong sáng cho tâm trí và các cảm xúc từ những phản ứng tự động, thay thế vào bằng tư duy rõ ràng và những quan sát trong ánh sáng của Linh Hồn.

Những người có học thiền thực sự có thể tăng trưởng niềm vui và tăng trưởng cuộc sống đầy sáng tạo của họ ngay cả khi họ sống trong hoàn cảnh hết sức khó khăn.

Thiền đối với Thời Đại Mới là tư duy sáng tạo thông qua ánh sáng của trực giác và tuân thủ theo Kế Hoạch Thiêng Liêng.

Theo Thời Đại Mới, thiền sẽ không chỉ liên quan đến những cố gắng huyền bí của nhân loại, mà nó còn sẽ liên quan đến các lĩnh vực khác như chính trị, giáo dục, triết học, nghệ thuật, khoa học, tôn giáo và kinh tế. Nó sẽ tạo ra sự hài hòa bên trong và giữa tất cả các lĩnh vực này theo nhịp nhàng của Kế Hoạch Thiêng Liêng, của Thiên Ý. Như vậy, thiền sẽ không chỉ là để đạt được sự sáng suốt, để liên hệ với quyền năng lớn hơn, để được sự soi sáng và niềm vui... mà còn mang chúng xuống cho cuộc sống thực tiễn, chuyển hóa cuộc đời của chúng ta ở mọi cấp độ, hàn gắn vết thương của nhân loại, tạo nên sự kết nối và biểu lộ sự thống nhất, sự tổng hợp đằng sau tất cả muôn loài vạn vật.

Mục đích của thiền là để tiêu diệt các chướng ngại trên con đường rộng mở và làm cho bạn ý thức hơn về mối quan hệ của bạn với vũ trụ và vận mệnh vũ trụ của chính bạn.

Thiền dẫn bạn vào tự do, và thay vì làm nô lệ cho cái nhìn tự kiêu và khát vọng của bạn, bạn trở thành một phần hoặc thậm chí là một với cái nhìn của vũ trụ. Vì vậy, bạn sẽ giúp chấm dứt những đau khổ của tất cả các nền văn minh trước đây, những nền văn minh được phát triển bằng nước mắt con người, bằng những nỗi đau thể xác, nỗi đau tinh thần, và bằng cả máu.

Thiền là một quá trình hài hòa và hòa hợp với mục đích của các nguồn năng lượng đến từ những cảnh giới cao hơn và từ ngoài không gian. Nền văn minh và văn hóa của chúng ta là kết quả của các hưởng ứng và phản ứng đối nghịch của chúng ta đối với các nguồn năng lượng kia. Những năng lượng này có thể cản trở sự tiến triển của chúng ta trên đường tiến tới giải thoát... nếu chúng ta chưa sẵn sàng để đồng hóa và chuyển đổi chúng thông qua cuộc sống, ý thức, hoặc những năng lượng này có thể kích thích và giải phóng sự huy hoàng nội tại của chúng ta, nếu chúng ta có thể ứng đáp lại những nguồn năng lượng từ bi tinh khiết và chúng ta phụng sự tích cực cho đồng loại mình.

Thiền chuẩn bị cho chúng ta trở nên nhạy cảm với những năng lượng đang đến. Nó giúp chúng ta nạp chúng và chuyển đổi chúng sang các hình thức của ánh sáng, tình yêu, một tấm lòng tốt. Đây chính là cách mà “con người ở thời đại mới” được sinh ra, người mà có thể hòa hợp với mục đích của các năng lượng từ nơi khác đến và với khát vọng cao nhất của nhân loại.

Thiền làm cho bạn có khả năng thực thi các bổn phận và công việc hàng ngày của bạn tốt hơn bởi vì nó làm tăng trưởng cách nhìn đúng đắn của bạn, làm các quán sát của bạn thêm sắc sảo, làm tăng sự kiểm soát thân thể của bạn, đẩy nhanh tiến độ hành động của bạn và làm cho chúng chính xác

hơn.

Nguồn: www.tsgfoundation.org



<http://tieulun.hopto.org>

THIỀN VÀ THỐNG NHẤT Ý THỨC

- Maharishi Mahesh Yogi -

Thiền là một chương trình đơn giản, tự nhiên của tâm trí... một cuộc tiến bước tự động, không cố gắng của tâm trí, để tiến bản chất khôn cùng của nó.

Thông qua thiền, tâm ta bộc lộ tiềm năng của nó về những nhận thức vô hạn, những nhận thức siêu việt, Tâm Thức Hiệp Nhất... một lĩnh vực sống động của tất cả các tiềm năng, nơi mà khả năng nào cũng đều tự nhiên có sẵn, dành cho Tri thức.

Tri thức trở thành nhận thức về giá trị, bản chất và tiềm năng vô hạn của nó.

Thiền cung cấp cho Tri thức một cách để lĩnh hội sâu sắc toàn bộ sự hiện hữu của nó – cả động và tĩnh, đặc điểm và sự vô tận của nó. Thiền không phải là một nhóm đức tin, một triết lý, một lối sống, hay một tôn giáo. Đây là một kinh nghiệm, một kỹ thuật tâm trí được chúng ta thực hành mỗi ngày từ mười lăm đến hai mươi phút.

Thí nghiệm khoa học với những người thực hành thiền cho thấy thiền có xu hướng tạo nên sự bình thường hóa trong tất cả các lĩnh vực của cuộc

sống. Nó làm giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe, làm phong phú thêm chức năng của trí óc, tăng cường mối quan hệ cá nhân, làm tăng năng suất và sự hài lòng trong công việc.

Sự sáng thể có hai mặt: Trí tuệ, đó là nguyên nhân của tất cả mọi thứ, và những thị hiện của Trí tuệ, tức là các đặc tính vật lý và tâm lý của thể giới thường này.

Bởi vì thiên tiếp cận trực tiếp với trí thông minh, hơn là với những thị hiện của Trí tuệ, nó giải quyết các vấn đề bằng cách đưa đến sự hòa hợp và mạnh mẽ ở cấp độ cơ bản nhất, và không bằng cách đối phó với bản thân của vấn đề. Đó là lý do tại sao nó lại hiệu quả như vậy.

Ví dụ: người làm vườn tưới nước vào gốc cây. Rồi nước đó, chất dinh dưỡng đó, đến tất cả các bộ phận của cây như lá, cành, hoa, trái... thông qua nhựa cây. Chúng ta có thể nghĩ nhựa cây tương tự với Trí tuệ và chiếc lá màu xanh hoặc hoa màu vàng tương tự như những thị hiện của Trí tuệ. Lá và hoa là Trí tuệ của nhựa cây, sau khi nó đã được chuyển hóa.

Vì vậy, Trí tuệ như lá và hoa của cây xuất hiện trong nhiều hình thể của sự sống thị hiện khác nhau. Những diễn bày bao gồm mọi khía cạnh của sự tồn tại, từ vật chất và sinh lý, thông qua tâm lý, trí tuệ, và tâm linh. Tất cả những tính năng của cuộc sống đều đến từ sự chuyển hóa của Trí tuệ.

Trong thiên, chúng ta trực tiếp diện kiến với Trí tuệ cốt lõi này. Vì vậy, có khả năng chúng ta nuôi dưỡng tất cả các cấp độ khác của nó, nên đồng thời nuôi dưỡng toàn bộ các cấp độ của thị hiện, một cách hài hòa trong mối tương quan với toàn Vũ Trụ.

Tâm trí có hai mặt. Một bên là theo hướng đa dạng, theo hướng của số

nhiều, số nhiều. Mặt khác là theo hướng đồng nhất, trạng thái thống nhất. Đạt được sự đồng nhất có nghĩa là gia tăng Tâm Thức Siêu Việt, trạng thái ổn định, trong khi đạt được sự đa dạng có nghĩa là di chuyển về hướng hoạt động nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Một mặt là sự Đồng Nhất, mặt kia là sự đa dạng. Cả hai mặt đều thuộc về bản chất của tâm.

Tâm trí di chuyển đến sự đa dạng để tìm kiếm nhiều hơn, nhiều hơn nữa, và nó di chuyển theo hướng của sự đồng nhất... một trạng thái yên tĩnh của nhận thức, ý thức và trí tuệ vô hạn,... tìm kiếm ít hơn và ít hơn. Động thái của tâm từ trạng thái động trở về trạng thái yên tĩnh của nó là một phần bản chất của tâm trí, và chúng ta nói tâm trí ở trong trạng đó là một với bình diện đồng nhất của hết thảy quy luật trong tự nhiên. Tiềm năng của nó là vô biên, vô hạn, nó đi vào các lĩnh vực của tất cả các khả năng có thể.

Nó là Tâm Thức đồng nhất, một cuộc gặp gỡ với bình diện của tâm thức được kết liền. Trong tâm thức siêu việt, trí chúng ta trải nghiệm với chính bản thân nó, Trí tuệ cũng trải nghiệm với chính bản thân nó. Cái trí trở thành người quan sát thực tại bản thân. Trong trạng thái đó, cái trí là tâm thức siêu việt.

Cũng giống như bề mặt yên tĩnh của đại dương lại là khởi nguồn cho tất cả các con sóng phát sinh, đó cũng là trạng thái tự tròn đầy của cái trí, mà chúng ta gọi là tâm thức siêu việt, là nguồn gốc của tất cả các hoạt động. Chúng ta gọi nó là bình diện đồng nhất của luật tự nhiên, mà từ đó tất cả các luật khác nhau của tự nhiên xuất hiện và tiến hành các hoạt động cụ thể của nó trong thế giới tương đối.

Để có một kết quả của việc thực hành thường xuyên là nó phải duy trì nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Tình huống như thể chúng ta nhuộm một tấm vải trắng vào thuốc nhuộm màu vàng. Chúng ta mang vải ra phơi dưới ánh nắng

mặt trời. Màu vàng sẽ phai nhạt đi. Sau đó, chúng ta lại nhúng nó trở lại lần nữa, lần nữa vào nơi có chứa màu nhuộm và lại đem ra ánh nắng phơi thêm lần nữa, lần nữa. Nó vẫn tiếp tục trở thành màu vàng, màu vàng và màu vàng, sau đó mờ dần, mờ dần, mờ dần. Nhưng qua thời gian, màu sắc sẽ trở thành vĩnh viễn. Điều đó sẽ xảy ra trong tâm trí chúng ta qua sự thực hành thường xuyên. Cái nhận thức vô hạn, tâm thức thuần túy, bình diện của tất cả các quy luật tự nhiên, trở nên ăn sâu trong tất cả các hoạt động của trí. Sau đó, tâm trí bắt đầu sống trong Tâm Thức Đồng Nhất.

Nguồn: “An Interview with Maharishi Mahesh Yogi”, Kathy Juline

THIỀN ÁNH SÁNG NỘI TẠI

- Torkom Saraydarin -



Thiền là một kỹ thuật chuyển hóa tiên tiến nhất nếu như nó được hiểu và thực hành với sự nỗ lực sâu đậm.

Thiền mang đến một sự chuyển hóa cơ bản trong tư duy của chúng ta. Suy nghĩ của chúng ta được tinh luyện. Chúng trở nên bao gồm, liên tục chiếu soi, lạc quan, hỗ trợ, và đưa đến sự cộng tác, hòa hợp, và trách nhiệm. Từ đó, toàn diện con người chúng ta được chuyển hóa bởi những tác dụng của việc thiền đều đặn.

Thiền sẽ mở ra những chân trời mới để chúng ta phấn đấu đi tới. Chiếc cầu mới được xây dựng nên từ cơ thể vật lý của con người, dẫn đến những

nhận thức và sự sẵn lòng cao hơn.

Với thiên, ngay cả những bụi rậm và cây cỏ sẽ đáp lại tầng số của chúng ta, và chúng sẽ nở hoa cho chúng ta. Chúng sẽ phát ra mùi hương khi chúng ta có mặt. Giày của chúng ta và các thứ quần áo, bút mực, bút chì sẽ kéo dài tuổi thọ hơn và hòa hợp được với chúng ta để chia sẻ những vùng sóng thuộc tần số hỷ lạc của bản thể chúng ta.

Thật là tuyệt vời khi chúng ta thiên và từng ngày khám phá ra một cấp độ mới của ý thức, một tầng mới của nhận thức bên trong chúng ta. Bạn sẽ là một người đàn ông hoặc một người phụ nữ tận tâm phục vụ nhân loại.

Thiên làm cho bạn sống với một cách sống một cách bình thường và quý phái trong xa hoa. Nhưng nó cũng làm cho bạn sống một đời sống vui vẻ và hạnh phúc trong điều kiện kinh tế khiêm tốn.

Thiên giải phóng bạn khỏi những điều kiện. Bạn hành động theo một cách giải thoát khỏi những điều kiện và thuận theo sự chỉ dẫn của Thiên ý.

Thiên là tuyệt vời! Những người thực hành nó đều đạt được tự do khá nhiều từ các nợ nần nghiệp chương của họ.

Trong quá trình tiến hóa tâm linh của con người, ánh sáng nội tại đầu tiên được hiển lộ, sau đó đến âm thanh, rồi đến lửa. Trong thiên sâu, một người có thể nhìn thấy sự hình thành của ánh sáng trong đầu của mình. Ánh sáng này sẽ dần dần có vẻ như một con mắt màu xanh với một điểm đen ở giữa. Điểm đen này biến thành một đường hầm, ở cuối đường hầm ấy, ta có thể được nhìn thấy trong đó hình ảnh của Chân Sư, Thiên Thần Hộ Mệnh, hay là con đường vô tận đi đến vô cùng.

Khi ánh sáng nội tại này tăng lên, chúng ta có thể nhận ra đầu tiên là

niềm vui, hạnh phúc và sự thành công của mình phụ thuộc vào những nỗ lực của chính mình.

Hầu hết các bệnh tật của chúng ta là kết quả của các vùng đen tối trong thể tinh thần của chúng ta. Khi ánh sáng tăng lên trong chúng ta, bóng tối biến mất.

Có những đốm đen trong thể tinh thần, thể cảm xúc và thể phách của chúng ta. Những chấm đen đó là tác nhân của những bất hạnh, đau khổ, những tiêu cực, và bệnh tật của chúng ta. Sự tăng trưởng ánh sáng nội tại sẽ xua tan những chấm đen, khôi phục lại độ tinh khiết và sự hài hòa trong chúng ta.

Sự tăng trưởng ánh sáng nội tại kích hoạt và nâng cao chức năng huyền bí của tuyến tùng. Tuyến này phục hồi thể tuyến yên và tuyến động mạch cảnh. Ba tuyến này sau đó sẽ tạo thành một từ trường tam giác khơi lại các nguồn năng lượng từ những Cõi giới cao hơn.

Ánh sáng tiết lộ cho chúng ta cái kế hoạch đang âm thầm điều khiển tất cả các sự việc đang diễn ra trên hành tinh này, cũng như nó tiết lộ vai trò thật của một người trong kế hoạch đó.

Đôi khi người ta cần 500 đời mới biết được kế hoạch đó và vai trò của họ trong đó. Tuy nhiên, khi ánh sáng bên trong tỏa sáng ra, mình được nhìn thấy kế hoạch đó và công việc thật sự của mình trong kế hoạch này.

Hầu hết chúng ta lãng phí cuộc sống, nguồn lực, tiền bạc, năng lượng, và thời gian của chúng ta bởi vì chúng ta không có mặt đúng nơi vào đúng thời điểm. Nhiều người trong chúng ta đã làm toàn các công việc của những người khác.

Bhagavad Gita nói rằng làm nhiệm vụ riêng của bạn tốt hơn là làm nhiệm vụ của người khác. Khi một người không thể tìm thấy nhiệm vụ thật sự của mình, nó có nghĩa là anh ta không có ánh sáng nội tại.

Ánh sáng làm tăng trưởng bình an và niềm vui nội tại trong ta. Ánh sáng nội tại đang tăng trưởng này cho thấy tất cả các kiến thức của một người đã tích lũy từ hàng ngàn đời kiếp.

Nguồn: “Transformation – Method for the Transformation of Life”

THEO HƠI THỞ CỦA BẠN

- Ruth Fishel -

Tất cả những cảm giác mà chúng ta đã dồn nén từ năm này sang năm khác bị đẩy lên cao, tràn ra ngoài, lên trên và chung quanh mình, bao lấy chúng ta như một quả khinh khí cầu, và không cho chúng ta có không gian để thở. Chúng ta cảm thấy đau xót, cô đơn và sợ hãi.

Uống tất cả thuốc, dùng luôn thuốc làm tê và khờ các giác quan của chúng ta xong, giờ chúng ta cần một cái gì nhẹ nhàng, xoa dịu cho con người yếu đuối và dễ bị tổn thương của mình. Thiên là điều duy nhất! Nhưng làm thế nào?

Với quá nhiều bất ổn và căng thẳng, làm thế nào mà chúng ta có thể ngồi yên lặng và thiền? Với quá nhiều nỗi sợ hãi, cảm giác tội lỗi và tự ghê tởm mình, làm thế nào chúng ta có thể giữ bình tĩnh để ngồi đủ lâu cho thiền?

Ngồi thoải mái và thư giãn. Nhắm mắt lại và bắt đầu hít vào và thở ra. Đừng cố gắng để kiểm soát hơi thở của bạn với bất kỳ cách nào. Chỉ cần để cho nó được tự nhiên. Hãy nhận biết hơi thở của bạn trong lúc nó đi ra và đi vào lỗ mũi của bạn.

Đừng theo hơi thở vào tận trong sâu, hay kiểm soát hoặc áp đặt hơi thở của bạn. Ban đầu, nếu phải nhận biết sự lên/ xuống hay vào/ra của nó thì

cũng được. Điều này hỗ trợ trong việc giữ cho tâm trí của bạn để ý vào hơi thở.

Ghi nhận hơi thở của bạn khi nó đi vào và khi nó đi ra. Xem thử bạn có thể cảm thấy nó là mát hay ấm, dài hay ngắn. Đừng cố gắng bắt nó là một cái gì không phải nó. Không thay đổi nó. Chỉ cần để yên cho nó và quan sát nó. Ghi nhận xem nó là nông hay sâu. Ghi nhận nếu nó thay đổi. Nếu tư tưởng đến, chỉ cần để yên cho nó và mình trở về với hơi thở của mình. Nếu cảm xúc xuất hiện, chỉ cần ghi nhận và trở lại với hơi thở của bạn.

Nếu bạn cảm thấy ngứa hoặc đau, cố gắng đừng cử động. Mang sự chú ý của bạn đến khu vực đó của cơ thể để xem có phải nó không chịu bỏ đi chẳng? Nếu bạn bị lạc trong một tư tưởng hoặc một chốc mơ mộng, chỉ cần nhận thấy rằng bạn đã bị lạc và mang sự chú ý của bạn nhẹ nhàng trở lại với hơi thở. Nếu có thể, hãy ghi nhận thậm điều gì đã kéo bạn ra khỏi việc theo dõi hơi thở của mình thì sẽ có ích hơn.

Có tư tưởng là chuyện hoàn toàn bình thường! Cứ ghi nhận chúng và trở lại với hơi thở của bạn. Ghi nhận tư tưởng của bạn và trở về với hơi thở. Dem sự chú ý của bạn trở lại với hơi thở.

Nếu bạn chợt nhận ra mình đang lập kế hoạch về một cái gì đó cho tương lai, cứ nhận biết nó và nhẹ nhàng trở lại với hơi thở của bạn. Nếu bạn nhận thấy rằng bạn đang cho phép một ký ức vào, cứ ghi nhận nó và trở về với hơi thở của bạn.

Cũng giống như đối với tư tưởng, mình cứ ghi nhận những tiếng ồn và trở lại với hơi thở. Đừng cố gắng để ngăn chặn chúng. Không chống lại chúng. Chỉ cần lắng nghe chúng và mang sự chú ý của bạn trở lại với hơi thở.

Bất cứ điều gì đến với bạn, cứ để yên nó và trở lại với hơi thở của bạn. Bạn thực hành càng nhiều thì nó sẽ càng trở nên dễ dàng hơn.

Nhớ được là chúng ta đang học một pháp thiền đơn giản dựa trên một pháp Phật Thiền rất là quan trọng. Đây là một phương pháp thiền để đạt Minh Triết. Nó là một phương pháp thiền để tăng thêm nhận thức.

Nếu thỉnh thoảng mới thiền thì giá trị rất ít, nếu có. Nhưng nếu bạn bắt đầu thực hành hàng ngày, bạn sẽ tìm thấy nhiều kết quả phi thường!

Nguồn: “The Journey Within – A Spiritual Path to Recovery”, Ruth Fishel



KHI TA THIỀN TẤT CẢ MỌI THỨ SẼ THAY ĐỔI

- Satpal Ji Maharaj -

Chúng ta nên sống trong thế giới này giống như hoa sen, sống trong nước bùn mà không bị ướt. Có hai loại người trên thế giới... ‘loại đá’ và ‘loại đất’. Ví dụ, nếu để cả hai, một tảng đá và một ít đất vào trong nước, đất sẽ rã tan ra, nhưng đá sẽ giữ hình dạng như cũ.

Nếu chúng ta thực hành kiến thức, chúng ta trở nên rắn như đá, chúng ta sẽ không hòa tan trong nước của các ảo tưởng thế gian. Nếu chúng ta giống như đất, chúng ta sẽ bị xóa sạch trong nước của ảo giác.

Chúa Giêsu nói, “Ta và Cha Ta là một” và “Tôi ở trong Chúa Cha và Chúa Cha ở trong tôi”. Vấn đề là tất cả chúng ta đều biết rằng Thiên Chúa ở trong chúng ta, nhưng chúng ta không ở trong Thiên Chúa. Chỉ thông qua thiền chúng ta đi vào Thiên Chúa, hòa vào Thiên Chúa, và đó là đỉnh điểm của đời sống con người.

Các Thánh đã luôn luôn nói rằng tri thức vô hạn nhất được lưu trữ bên trong bạn. Rất nhiều chất nằm trong trái đất như vàng, kim cương, dầu v.v... và trong cùng một cách, các nguồn năng lượng vô tận cũng ở bên trong bạn.

Hiểu biết vật chất chỉ là vật chất , và nhận thức được tâm thức là Tâm

thức, đó chính là kiến thức. Vì vậy, bạn phải phát triển trong kiến thức và như vậy, bạn phải thiền, hiến dâng hơi thở của bạn, cái vốn liếng thật của bạn, cho thiền. Nó sẽ có lợi cho bạn.

Bạn càng thiền, bạn càng có sự cân bằng trong cuộc sống. Một người không thiền không thể hiểu điều đó, còn người đã hành thiền hiểu rằng càng thiền nhiều thì càng nhận được nhiều sự cân bằng hơn trong cuộc sống. Cân bằng chỉ có thể đến từ một đời sống tâm linh mà trong đó bạn có thực hiện thiền.

Bạn có những nghĩa vụ trên thế gian và bạn nên hòa lẫn tâm linh vào chúng nó. Sau khi bạn có được những trải nghiệm về tâm linh bạn nói, “Được rồi, tôi phải làm bấy nhiêu để sinh sống, bấy nhiêu hoạt động được thực hiện trên thế giới này sẽ cung cấp cho tôi đủ thức ăn và quần áo, và cũng có đủ thời gian để thực hành tâm linh”.

Chỉ có trên cơ sở trải nghiệm tâm linh thì bạn mới có thể cân bằng bản thân và sống một cuộc sống hạnh phúc, bình yên không còn các đau khổ... Nó xảy ra một cách tự nhiên.

Khi bạn ném một khúc gỗ vào trong nước, nó không bơi... nó không có sức mạnh để bơi. Nó nổi theo nước. Cũng thế, trong thiền bạn ném mình vào dòng đời, nó sẽ kéo bạn lên và bạn có thể trôi đi cùng với nó.

Khi bạn thiền, tất cả mọi thứ sẽ thay đổi. Cá tính của bạn sẽ thay đổi, sự ghét, sự giận dữ của bạn, tất cả mọi thứ sẽ thay đổi. Tất cả những điều đó sẽ được chuyển hóa. Nhưng nếu không có thiền, sẽ không có thay đổi nào cả.

Nguồn: www.manavdharam.org

<http://tieulun.hopto.org>

THIỀN QUÁN NIỆM HƠI THỞ...

LÀ PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CỦA CHÚNG TA

- Santikaro Bhikkhu -

“Hơi thở là cuộc sống”

Hơi thở là sự sống; ngừng thở là chết. Hơi thở trọng yếu, tự nhiên, nhẹ nhàng, hiển lộ. Nó là bạn đồng hành liên tục của chúng ta. Bất cứ nơi nào chúng ta đi, trong mọi lúc, hơi thở duy trì sự sống và tạo cơ hội cho sự phát triển tâm linh.

“Chánh niệm hơi thở”... là một kỹ thuật thiền trụ vào hơi thở. Nó là một công cụ tinh tế để ta khám phá sự sống thông qua nhận thức vi tế và là một nghiên cứu tích cực về hơi thở và hoạt động của hơi thở và của sự sống.

“Thực tập chánh niệm”

Trong khi thực hành chánh niệm trên hơi thở và thông qua hơi thở, chúng ta phát triển và tăng cường khả năng tinh thần và phẩm chất tâm linh. Chúng ta học cách thư giãn cơ thể và an tịnh tâm trí.

Khi tâm tĩnh lặng và trong sáng, chúng ta xem xét cách cuộc sống mở ra như thế nào, như đã được kinh qua bởi cái trí và cơ thể. Chúng ta khám phá ra thực tế cơ bản của sự tồn tại của con người và học cách sống cuộc đời mình trong sự hòa hợp với thực tại đó.

Trong lúc đó, chúng ta bám trụ vào hơi thở, được nuôi dưỡng và được duy trì bởi hơi thở, được xoa dịu và quân bình bởi hơi thở, nhạy cảm đối với hơi thở vào và thở ra. Đây là cách thực hành của chúng ta.

“Chánh niệm với hơi thở ”

Chánh niệm với hơi thở là một hệ thống thiền, hoặc tu luyện tinh thần (Citta-bhavana). Đây là phương pháp được Đức Phật Cồ Đàm luyện tập và giảng dạy thường xuyên nhất.

Trong hơn 2.500 năm, phương pháp thực hành này đã được bảo tồn và lưu truyền. Nó tiếp tục là một phần quan trọng trong cuộc sống của các Phật tử thuần thành ở châu Á và trên khắp thế giới.

Các hình thức bao hàm toàn diện của chánh niệm với hơi thở của đức Phật dạy nhằm dẫn đến việc hiện thực hóa các tiềm năng cao nhất của nhân loại... một sự tỉnh thức tâm linh và giải thoát.

“Anapanasati ”

Trong ngôn ngữ Pali của kinh điển Phật giáo, phương pháp thực hành này được gọi là “Anapanasati,” có nghĩa là “chánh niệm hơi thở vào và hơi thở ra.”

“Anapanasati ”. .. là một phương pháp có hệ thống, liên tục buông bỏ càng lúc càng nhiều những mê chấp vi tế cho đến khi không còn một cái chấp nào nữa.

“Anapanasati ” ... tốt cho cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần của chúng ta. Hơi thở đúng làm chúng ta điềm tĩnh và giúp chúng ta loại bỏ những căng thẳng, huyết áp cao, bồn chồn và những vết loét mà đã làm hại bao nhiêu

sinh mạng trong thời gian sau này. Chúng ta có thể học được hành động đơn giản và tốt đẹp của việc ngồi trong yên lặng, sinh động với hơi thở của chúng ta, không còn căng thẳng, không còn lo lắng hay băn khoăn. Sự điềm tĩnh nhẹ nhàng này có thể được duy trì trong các hoạt động hằng ngày và sẽ cho phép chúng ta làm mọi chuyện với phong thái uyển chuyển và khéo léo hơn.

“Anapanasati”... đem chúng ta về với thực tế và thiên nhiên. Trong anapanasati, thông qua hơi thở, chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với cơ thể của mình và tính tự nhiên của chúng. Chúng ta gắn liền với thực tại cơ bản của loài người, điều mà sẽ đem đến sự ổn định cần thiết để chúng ta có thể đối phó một cách khôn ngoan với các cảm giác, cảm xúc, những suy nghĩ, những ký ức và tất cả các phần còn lại bên trong chúng ta. Chúng ta bắt đầu học được cái gì là cái gì, những gì là thật và đâu là không... những gì cần thiết, những gì không cần thiết, đâu là xung đột và đâu là bình yên.

“Sống trong hiện tại”

Với “Anapanasati,” chúng ta học cách sống trong giây phút hiện tại, nơi duy nhất mà ta có thể sống một cách chân thật. Sự ray rứt dai dẳng về quá khứ... cái đã chết hoặc mơ ước về tương lai... cái sẽ mang đến cái chết... là không thật sự sống như cách mà một con người nên sống.

Tuy nhiên, mỗi hơi thở là một thực tại sống động nằm trong cái tại - hiện vô tận. Nhận thức được hơi thở là đang sống, đang sẵn sàng tham gia hết mình vào những gì sắp xảy ra tiếp theo.

“Buông bỏ”

“Anapanasati”... giúp chúng ta buông bỏ sự ích kỷ thường phá hủy cuộc đời và thế giới của chúng ta.

Bám chấp là một thói quen lâu đời nhất của chúng ta. Nếu chúng ta có thể buông bỏ nó một cách dễ dàng, chúng ta sẽ trở thành Phật “một cái rụp”. Thay vào đó, hầu hết chúng ta phải cật lực xử lý các bám chấp của chúng ta và thói quen đổi thay và chup bắt. Anapanasati là một trong những cách để buông xả.

“Anapanasati”... sẽ dắt chúng ta đến chỗ tận cùng của “cái tôi” và “cái thuộc về tôi”, những điều tạo ra tính ích kỷ. Chúng ta không cần thiết phải la hét vì hòa bình trong khi chúng ta chỉ cần đơn thuần hít thở trong một ý thức khôn ngoan.

“Trung đạo”

“Trung đạo” cũng là một phương thức thực hành đúng đắn, một kỹ năng khéo léo trong cách sống của chúng ta. Trong khi thực hành “Anapanasati” một cách đúng đắn, thì chúng ta cũng đang sống đúng. Chúng ta không làm hại đến bất kỳ sinh vật nào, không hại người khác mà cũng không hại bản thân ta. Phương pháp này không ngược đãi một ai.

Khi chúng ta đã thuần thục với pháp này, chúng ta trở nên quen thuộc với phong cách hành xử đúng đắn, cân bằng, và không chấp thủ. Chúng ta không bị mắc kẹt trong các thái cực, hay trong bất kỳ cái bẫy nhị nguyên nào.

Thiền là sự tu dưỡng và thực hành không chấp thủ. Đức Phật đã dạy về con đường trung đạo, và “Anapanasati” không gì khác hơn chính là con đường trung đạo.

Nguồn: “Mindfulness with Breathing”, Buddhadasa Bhikku

DI CHUYỂN VÀO TÁNH KHÔNG

- Anandamurti Gurumaa -

Tâm trí vận hành ở nhiều cấp độ khác nhau; tư tưởng bị cái trí thúc đẩy do những điều kiện nhất định nào đó.

Chúng ta mong đợi phản ứng, đối đáp nhất định nào đó nơi người khác, từ hoàn cảnh, và khi nó không xảy ra theo dự tính, tâm trí ta sẽ bị xáo trộn. Những bức xúc của tâm trí trở thành xáo trộn lâu dài và sự xáo trộn này sinh ra một số tư tưởng khác nhau.

Chúng ta quan tâm nhiều đến những hoạt động thật nhỏ nhoi, như loại quần áo mà chúng ta mặc, loại thời trang mà chúng ta theo, nơi mà chúng ta sẽ rong chơi, làm thành viên của một câu lạc bộ nào đó, và nhiều thứ khác nữa. Nhưng cái mà chúng ta không quan tâm đến là tâm trí của chúng ta hoạt động ra sao? Làm sao mà chỉ là một tư tưởng có thể mang lại đau đớn, thống khổ, ghen tuông, mất tin tưởng, nghi ngờ, niềm vui? Chúng ta chẳng mấy may khó chịu về cái tâm trí bề bộn lung tung của mình nhưng chúng ta lại luôn chăm chút sao cho căn nhà của chúng ta thật sạch sẽ.

Thật vô ích khi chỉ làm sạch bên ngoài, còn bên trong ta thì bị hư hỏng bởi vô số những vấn đề tiêu cực.

Tâm trí của chúng ta không thể dừng lại. Nó đã tạo được thói quen bắt

buộc phải suy nghĩ và chúng ta không biết làm thế nào để chấm dứt điều vô lý này.

Tâm trí của ta trải nghiệm cả niềm vui lẫn đau buồn... và tất cả những gì tâm trí ta có thể trải nghiệm thì không bao gồm thiền trong đó cả. Bất cứ điều gì chúng ta làm đều thông qua và bởi tâm trí. Và việc giải thoát chúng ta ra khỏi sự nắm chặt của tâm trí thì gọi là thiền.

Cho nên, chúng ta có nhu cầu kết nối với tự thân nội tại của mình và nhu cầu này thì lại chỉ có thể được đáp ứng qua thiền mà thôi.

Nếu câu trả lời của bạn là Thiền để giảm đi sự căng thẳng, để trải nghiệm niềm vui, giết thời gian, để biết Chúa... đó là bạn hoàn toàn sai!

Thiền là tiến vào bên trong sự trống rỗng, nơi căng thẳng không bao giờ có thể chạm vào bạn. Thiền cho ta khám phá không gian bên trong, nơi mà bạn hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi các tác động xấu của tâm trí và luân hồi sinh tử.

Cái không gian bên trong ấy vẫn luôn tồn tại và chúng ta chỉ cần một phương pháp đúng đắn để đi vào đó, một khi bạn đã hiểu và trải nghiệm nó thì không có cái gì có thể mang bạn ra khỏi cái nơi không có thời gian ấy. Ở trong không gian này có nghĩa là đang ở trong một đại dương hỷ lạc.

Thiền là một cách sống. Để ta sống nó. Bên trong chúng ta có một bể dự trữ năng lượng mệnh môn, nằm yên chưa được sử dụng, chưa được khai thác. Một khi chúng ta kết chạm được tới nguồn năng lượng này, cuộc đời ta bắt đầu thay đổi từ chỉ là một người bình thường trở thành một đáng thiêng liêng. Thiền là trở nên hòa điệu với nguồn năng lượng nội tại của chúng ta vậy.

Thiền là một phương thuốc giải độc cho nhiều loại bệnh mà tâm trí và cơ thể chúng ta phải trải qua trong cuộc đời đầy căng thẳng này. Sự chuyển hóa, xuất phát từ việc thực hành thiền thường xuyên, tuy xảy ra từ từ nhưng lại chắc chắn.

Thiền không phải là một việc làm gì đó, mà lại là không phải làm gì hết. Thiền là trải nghiệm sự trống rỗng và thưởng thức nó.

Để thiền, chúng ta cần phải hiểu có hai yếu tố: đánh giá sự phức tạp của tâm trí (tâm trí làm việc như thế nào) và trở nên quen thuộc với sự tĩnh thức.

Một khi chúng ta biết tư tưởng được tạo ra như thế nào, những gì gây nên tư tưởng, các điều kiện khiến tâm trí dễ tạo ra các tư duy, và duy nhất khi chúng ta biết như vậy thì chúng ta mới có thể nhảy phóng qua khỏi cái mạng nhện của tư duy và trải nghiệm niềm phúc lạc miên viễn. Để hiểu được tất cả những điều này, chúng ta cần trau dồi và nuôi dưỡng sự chú tâm, sự tỉnh táo, cảnh giác và có một cái nhìn cực kỳ vi tế... như Đức Phật đã nói: “Hãy làm bén nhọn thị kiến của mình như một xạ thủ bắn cung mài dũa mũi tên của anh ta”.

Thiền không chỉ là ngồi trong thế hoa sen hay một cái gì đó hoặc chỉ đứng lộn ngược đầu hoặc tập theo một số hình thức yoga nào đó.

Thiền không liên quan ngay cả đến các bài tập thở khác nhau. Thiền bao gồm tất cả các thứ trên và còn nhiều hơn thế nữa. Thiền là xâm phạm tâm trí, là chứng kiến tâm trí với tất cả xảo quyệt vi tế của nó.

Nguồn: www.gurumaa.com

<http://tieulun.hopto.org>

THIỀN VÀ SỰ TẬP TRUNG

- Thomas J. Chalko -

“Thiền”... là một sự luyện tập, nhằm đạt được và duy trì sự “tĩnh lặng hoàn toàn của tâm”... không để có bất kỳ tư tưởng gì. Nói cách khác, trong thiền, chúng ta nhằm tới mục đích giữ cho tâm trí trống không và tập trung sự chú ý của mình không để khởi niệm.

Trạng thái “tĩnh lặng của tâm” có thể được duy trì trong vài giây hoặc vài giờ, tùy thuộc vào kỹ năng và mục tiêu của bạn.

Còn “tập trung”... thì chính xác là ngược lại... chúng ta tập trung sự chú ý của mình trong việc sử dụng vài khả năng nhất định của trí thông minh cá nhân ví như tưởng tượng, quán tưởng, sáng tạo, tư duy logic, giải quyết các vấn đề hoặc kinh qua các cảm giác và cảm xúc.

Hơn nữa, sẽ có một số giới hạn trong việc bạn có thể kéo dài sự tập trung bao lâu trước khi mình cần phải dừng để nghỉ ngơi.

Phân biệt được giữa thiền và tập trung rất là quan trọng, đơn giản là vì mục tiêu của chúng hoàn toàn khác nhau.

Cả Thiền lẫn tập trung đều không thể tiếp diễn một cách vô hạn định.

Chúng ta chỉ vui thích làm việc, sau khi có một sự nghỉ ngơi tốt. Chúng

ta thực sự tận hưởng sự nghỉ ngơi sau khi đã làm việc nhiều. Những thay đổi tuần hoàn này ở khắp mọi nơi trong cuộc sống và là bản chất của một “Vũ Trụ được Phát Họa một cách Ý Thức”, từ thế giới hạ nguyên tử cho đến các hệ thống của các thiên hà.

“Thiền ” và “tập trung ” là hai thái cực vận hành của trí thức chúng ta. “Tập trung ” sử dụng những khả năng của trí não một cách mạnh mẽ, trong khi đó, “thiền” là nhằm đến sự nghỉ ngơi hoàn toàn thoát khỏi sự hoạt động của tri thức.

Thực hành chúng xen kẽ qua lại xoay vòng cũng cần thiết như vòng thời gian luân chuyển qua lại của làm việc và nghỉ ngơi.

Sự luyện tập tốt nhất cho trí óc chúng ta là xen kẽ thời gian của tập trung với thời gian của thiền một cách ý thức. Khi trí não chúng ta trải nghiệm cả hai thái cực thì nó sẽ vận hành một cách tối ưu.

Khi bạn “nghỉ ngơi”, tâm trí của bạn không thực sự nghỉ ngơi gì cả. Bạn lúc nào cũng có tư tưởng và/hay cảm giác. Lúc “ngủ” cũng thế, bạn có những giấc mơ, những cảm giác và những xúc động khác, mặc dù bạn không nhớ ra chúng.

“Thiền” có thể giúp bạn học cách thư giãn trí óc một cách tỉnh thức và trọn vẹn. Và khi trí óc bạn được thư giãn, nó vui thích với những hoạt động ở cấp cao hơn và nó cũng trở nên hiệu quả hơn một cách đáng kể.

Khi tâm trí của chúng ta bẽ bộn đầy tư tưởng và những ký ức... thật khó để có được những ý tưởng mới. Những gì chúng ta nghĩ chúng ta đã biết thực ra lại ngăn chặn những hiểu biết mới. Chúng ta đang mắc kẹt trong những tư tưởng và trí nhớ cũ. Khi chúng ta thường xuyên gột rửa tư tưởng ra khỏi trí

óc, chúng ta đơn giản tạo không gian cho những ý tưởng mới.

Nói tóm lại, thiền rất cần thiết cho trí óc của bạn... như là giấc ngủ rất cần cho cơ thể vật lý của bạn.

Các tư thế trong khi thiền cũng rất quan trọng. Tư thế dễ nhất là tư thế ngồi thoải mái, với cột sống của bạn thẳng đứng lên. Nếu bạn nằm xuống... bạn có nhiều khả năng sẽ rơi vào giấc ngủ. Bạn có thể tận dụng lợi thế này khi bạn bị khó ngủ.

Xếp tay lại và bắt chéo chân lại trong lúc thiền là điều nên làm, bởi vì bạn sẽ làm cho trường điện từ sinh học xung quanh bạn đặc gọn hơn nên nó mạnh hơn nhiều. Ngồi kiết già hay bán già đều tốt nhưng đòi hỏi sự phù hợp về thể chất và luyện tập.

Tập luyện nhiều, bạn có thể đạt được một tâm trí trống không bất kỳ lúc nào và bất kỳ ở đâu, ngay cả khi bạn đang ở giữa một đám đông hoặc trong một tình huống căng thẳng.

Nguồn: “The Freedom of Choice”, Thomas J. Chalko

THIỀN VÀ CÔI NIẾT BÀN

- Frederick Lenz -

Giác ngộ không thực sự thay đổi bất kỳ điều gì, nhưng lại thay đổi mọi thứ; giác ngộ thay đổi mọi sự mà không làm biến đổi bất kỳ điều gì cụ thể.

Trước khi một người đạt đến giác ngộ, thế giới có 3 chiều, tám tối và đáng chán. Thế nhưng, thực ra, thế giới không chỉ có 3 chiều buồn chán như thế.

Cuộc sống được hình thành từ hàng triệu chiều kích. Đối với tâm trí tỉnh thức, cuộc sống và thậm chí những công việc phải lặp đi lặp lại hàng ngày không hề buồn chán và ảm đạm chút nào vì vạn vật đều vô tận.

Một khi trở nên giác ngộ, ta không buộc phải sống trong tu viện, vì cả vũ trụ đã trở thành chôn tu của ta. Ta có thể sống một cuộc sống bình thường, và làm bất cứ điều gì ta muốn.

Từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc tiếp theo, không có gì tồn tại như cũ cả, trong chiều kích này hay bất kỳ chiều kích nào khác. Tại một thời điểm, không có gì trong thế giới vật chất hay vũ trụ này tồn tại lâu hơn một khoảnh khắc. Nhưng côi niết bàn thì tồn tại mãi; bất biến. Thế nên, niết bàn... cũng chính là giác ngộ chắc chắn thực hơn bất kỳ điều gì thuộc về vật chất hay vũ trụ, vì nó không bao giờ kết thúc. Nếu bạn nghĩ rằng các vật thể

cũng giống như vậy, thì bạn đang bị chính những suy nghĩ và quan điểm của mình đánh lừa đấy.

Vũ trụ được hình thành từ vô số không gian đa chiều. Một số không gian bền vững hơn các không gian khác, và dĩ nhiên niết bàn là bất biến. Thế nên, một cách nào đó, một không gian càng gần với cõi niết bàn, thì càng thực hơn. Ngược lại, nếu càng xa cõi niết bàn, nó càng kém thực hơn.

Chúng ta thiền và thực hành chánh niệm để vượt ra ngoài các quan niệm hạn hẹp cầm giữ chúng ta trong tình trạng khá hư ảo. Vượt ra ngoài tầm nhận thức giới hạn của nhân loại, có các cấp độ nhận thức bền vững hơn trong các không gian vũ trụ và nhân quả.

Nhằm đạt đến giác ngộ, phải giữ cho suy nghĩ và cảm xúc được tĩnh, và đạt đến trạng thái trống rỗng. Đây là điểm bắt đầu của thiền đích thực: dọn sạch tâm trí khỏi những suy nghĩ, cảm xúc và quan điểm rối nhiễu và thay vào đó, cho phép sự nhận thức lan tỏa khắp các chiều kích và không gian ánh sáng cao hơn tồn tại bên trong tâm trí.

Sự giác ngộ là nhận thức hoàn chỉnh về cuộc sống, không bị ảnh hưởng bởi các yếu tố tinh thần. Nó là hạnh phúc, là sự hoan hỉ và tất cả những gì tươi đẹp, hoàn hảo và viên mãn trong đời. Giác ngộ là nhận thức hoàn hảo. Đó chính là ‘cái nhìn’ trực tiếp vào thực tại. Chúng ta không thể kiểm soát thời tiết. Thực ra, chúng ta còn khó có thể dự đoán thời tiết. Cuộc sống hằng ngày cũng tương tự như vậy. Rất khó kiểm soát cuộc sống thậm chí trong một lúc, chứ đừng nói đến hầu hết mọi lúc, và hầu như không thể dự đoán trước cuộc đời. Nhưng khi đã hợp nhất tâm trí với cõi niết bàn trong trạng thái thiền sâu nhất, ta sẽ luôn ở trong trạng thái ý thức giác ngộ. Nếu tâm trí hợp nhất với niết bàn, bằng cách hành thiền và thực hành chánh niệm, ta sẽ luôn thấy hạnh phúc.

Bình thường, phải mất nhiều thời gian để đạt đến giác ngộ. Nhưng điều đó cũng không khác gì mấy khi học bất kỳ điều gì: ta cần có thời gian, một người thầy giỏi và thực hành.

Khi bắt đầu thiền lần đầu, ta không nên kỳ vọng gì nhiều. Ngay đầu tiên bắt đầu học ngoại ngữ, ta cũng đâu mong đợi sẽ nói được thứ tiếng đó ngay.

Thế nhưng, chỉ sau một vài tuần hành thiền, ta sẽ bắt đầu có nhiều năng lượng hơn, và hạnh phúc hơn một chút. Dần dần, khi việc hành thiền tiến bộ, ta sẽ cảm nghiệm được hạnh phúc mạnh mẽ hơn và có nhiều năng lượng nội tại hơn. Cuối cùng, khi nâng cao việc hành thiền, ta sẽ cảm nghiệm trạng thái hoan hỷ và tri thức mà không từ ngữ nào diễn tả được.

Mỗi lần thiền, ta tạo ra một sự kết nối mạnh mẽ hơn với thế giới của ánh sáng nội tại và nguồn hạnh phúc tồn tại bên trong bản thân. Sau nhiều năm luyện tập, sự kết nối đó sẽ trở nên rạng rỡ hơn và hoan lạc hơn. Nhưng ngay từ khi bắt đầu hành thiền, ta sẽ nhận thấy phần nào sự sáng suốt và hoan lạc bắt đầu lan vào đời sống hằng ngày của mình.

Khi việc hành thiền tiến triển sau nhiều tháng, sẽ càng có nhiều ánh sáng và hoan hỷ tràn vào những khoảnh khắc trong cuộc sống hằng ngày.

Ta cần tự cảm nghiệm thực tế ánh sáng trong quá trình thiền của chính mình; chỉ khi đó ta mới thực sự hiểu được cuộc sống hoàn hảo đến mức nào. Dĩ nhiên, lúc đó ta sẽ được hạnh phúc mãi mãi.

Chỉ những ai đã giác ngộ mới được hạnh phúc bền lâu, vì hạnh phúc của họ không được xác định dựa trên các sự kiện hay kinh nghiệm trong thế giới này. Thay vào đó, nó dựa trên năng lượng vô hạn từ bên trong mà họ đạt

được từ sự kết nối với thế giới của Giác ngộ.

Nguồn: “Surfing the Himalayas - A Spiritual Adventure”, Frederick Lenz



THIỀN LÀ MỘT CÁCH SỐNG

- Rama Soami Satsang -

Thời khắc chúng ta ngồi thiền là lúc chúng ta thực sự bắt đầu bước đi trên con đường của các thánh Nhân. Ngay lúc đó, tất cả các khái niệm đều bị bỏ lại sau lưng và ta bắt đầu cảm nghiệm.

Trong khi ngồi thiền, chúng ta sẽ đến tâm nhãn, khiến cho trí não bắt động, đi vào bên trong, gặp gỡ Thể Phát Sáng, nhận thức được Bản ngã vĩnh hằng và đạt đến trạng thái hợp thể với Thượng Đế. Tất cả những điều này sẽ diễn ra khi chúng ta thiền. Đó là lý do thiền được cho là hành và là sự giác ngộ.

Mỗi khi thiền, chúng ta thực hiện nhiệm vụ quan trọng nhất một con người có thể làm: chuyển hóa hoàn toàn khí chất và ý thức của chúng ta.

Việc thiền biểu hiện qua cách chúng ta sống. Cùng với thiền, các phẩm chất tích cực của chúng ta bắt đầu thể hiện. Sự điềm tĩnh thay thế cho cơn giận dữ, sự hài lòng thay thế cho lòng tham, sự tận hiến thay cho dục vọng, sự khiêm tốn thay thế cái tôi cao ngạo, và lòng thân ái vô tư đối với mọi người thay thế sự trói buộc và vị kỷ.

Khi thiền, chúng ta tập trung hơn, khéo léo hơn và hiệu quả hơn trong mọi việc. Chúng ta điều chỉnh các mối ưu tiên một cách tự nhiên và hành xử

một cách hòa hợp với Bản ngã nội tại và với mọi sự bên ngoài, xung quanh ta.

Khởi đầu, việc thiền của ta dường như tách biệt khỏi đời sống thường nhật. Giống như hai con người sống dưới một mái nhà mà không hề trò chuyện với nhau. Theo thời gian, đời sống hằng ngày và việc thiền trở nên hòa hợp và hỗ trợ cho nhau.

Từ việc thiền, chúng ta học cách hiện diện tập trung hơn, khoan dung hơn, trong mọi việc chúng ta làm trong ngày. Thái độ phó dâng, nhẫn nại, mãn nguyện và nhận thức được củng cố trong suốt quá trình thiền được áp dụng tự nhiên vào mọi phương diện của cuộc sống thường nhật. Cuộc sống của chúng ta khi đó phản ánh sự bình an, hân hoan và tĩnh tại tự động đạt được trong khi hành thiền.

Việc thiền giúp chúng ta nhận ra sự thống nhất giữa mọi vật và mọi người trong tạo hóa. Từ bên ngoài lẫn bên trong, chúng ta nhận ra mọi sự liên kết với nhau như thế nào. Khi đem nhận thức này vào trong mọi phương diện của cuộc sống thường nhật, chúng ta dẹp bỏ những rào cản mình đã dựng nên nhằm ngăn cách đời sống tâm linh với đời sống thường nhật. Vết nứt trong cuộc sống của rất nhiều người dần dần được chữa lành.

Nếu phân tích việc nhìn nhận thiền là tách biệt với đời sống thường nhật, ta sẽ hiểu rằng đó đơn giản chỉ là một triệu chứng của vết nứt này, tức là sự vụn vỡ mà chúng ta hay gặp phải trong nhiều phương diện cuộc sống. Những gì chúng ta nói không giống những gì chúng ta làm. Nỗi khát khao về tâm linh của chúng ta không được phản ánh trong hành động. Chúng ta đang ở nơi này nhưng lại ao ước mình ở một chốn khác. Chúng ta đang làm việc này mà lại nghĩ đến việc khác. Do chúng ta chưa hiện diện trong thì hiện tại và chưa hề hiện diện tại nơi chúng ta đang có mặt, cũng chẳng có gì lạ khi ta

thấy việc thiền có vẻ rất buồn chán: chúng ta chưa bao giờ đặt mình vào đó. Thế nhưng thiền lại chính là liều thuốc duy nhất để chữa lành sự vụn vỡ này, vết nứt lớn này không chỉ phân ly chúng ta khỏi tạo hóa mà còn làm rách rời con người bên trong chúng ta.

Một trong những bài giảng nổi tiếng của Đức Phật là khi ngài ngồi thuyết giảng cho giáo hữu, và không nói một lời, người chỉ cầm một cành hoa và đưa lên cao. Ngài cầm hoa như thế trong một lúc, rồi đi. Đó là tất cả những gì Ngài cần phải nói. Chỉ một người trong hàng ngàn người ngồi đó nghe giảng hiểu được ý nghĩa thâm sâu ẩn chứa trong hành động của ngài. Khi ngộ ra điều này, anh ta đạt đến giác ngộ. Đức Phật dạy rằng tất cả những gì chúng ta có là giây phút này đây. Trong giây phút này, mọi sự đều hoàn hảo. Không có những suy diễn của tâm trí, không có vấn đề gì... chỉ sự nhận thức bông hoa này trong sự tĩnh tại của tâm trí.

Nếu tập trung chú ý vào khoảnh khắc hiện tại, những vấn đề của chúng ta thu nhỏ lại vì không có gì nuôi dưỡng chúng và chúng ta tự nhiên, tự động sống hạnh phúc hơn. Thiền là một bài tập để tồn tại ở đây, vào lúc này. Khi sống trong hiện tại, chúng ta sống trọn vẹn nếu ý thức chúng ta vượt ra ngoài những giới hạn của cái tôi.

Khi chú tâm đến hiện tại, chúng ta khó có thể bị tâm trí đánh bẫy. Bằng việc hành thiền suốt ngày, chúng ta có thể kiềm chế sự chú tâm vào cái tôi và sẽ vui hưởng cuộc sống liên tục. Sống trong hiện tại, hiện diện trọn vẹn trong cuộc đời, chúng ta có thể trở thành những chứng nhân trầm lặng của cuộc sống chính mình trong khi dần thân và hoàn thành các trách nhiệm của bản thân.

“Chúng ta có gì đó không ổn. Chúng ta chưa bao giờ muốn hạnh phúc trong thời điểm hiện tại. Chúng ta lại lo lắng về những gì chúng ta đã làm hay

những điều sẽ xảy đến. Chúng ta không muốn tận hưởng giây phút hiện tại. Nếu chúng ta khiến cho giây phút này nên vui vẻ, quá khứ sẽ tự động trở nên vui vẻ và chúng ta chẳng còn thời gian đâu mà lo lắng về tương lai. Thế nên, chúng ta phải đón nhận cuộc sống trọn vẹn và vui sống. Từng giây phút phải được cảm thụ một cách hoan hỉ. Và thiền sẽ giúp ta.” (Maharaj Charan Singh).

Nguồn: “Living Meditation”, Hector Esponda Dubin



LỐI VÀO THIỀN ĐỊNH

- Osho -

Thiền... là khám phá chính mình . Nhưng một khi đã tìm thấy kho báu, ta sẽ cảm thấy nhu cầu to lớn phải sẻ chia nó. Chia sẻ chính là tình yêu.

Thiền... giống như mặt trời và tình yêu như tia nắng vươn đến những nơi xa, làm nở bung những đóa hoa, làm chim muông cất tiếng ca, khiến cho cả thế giới trở nên sống động, tươi mới, trẻ trung. Những gì mặt trời đã làm cho cả thái dương hệ, thiền cũng làm đúng như vậy cho cả thế giới nhân loại... thiền phát chiếu tình yêu.

Thiền... là không gian nơi các ý nghĩ không chen chân vào được, nơi ta không suy nghĩ, nơi lý lẽ và logic không tồn tại và nơi đó, chỉ còn có sự cảm nghiệm.

Ý thức của chúng ta giống như một tấm gương. Khi ý nghĩ chen vào ý thức, tấm gương ý thức bị che mất.

Khi Ý thức không còn suy nghĩ, khi không có suy nghĩ nào chen vào, Ý thức trở nên trong trẻo và thanh tịnh. Trong trạng thái thanh lặng này, không có gì được biết đến... chỉ có năng lực hiểu biết... chỉ sự hiểu biết. Và, đây là trạng thái được gọi là thiền. Chính trong trạng thái này, ta biết đến trạng thái bất khả tri... những gì nằm ngoài tư duy. Chính trong trạng thái thiền, trạng

thái bất khả tri được cảm nghiệm, chứ không phải được nhận biết bằng suy nghĩ.

Khi thiền trọn vẹn, cả thế giới trở nên thánh thiện. Khi đó, ta sẽ bắt đầu nhìn thấy Thượng đế ở mọi nơi... đại dương trong từng con sóng. Ta sẽ dễ dàng quên đi ngọn sóng. Thú vị là nếu chỉ lưu tâm đến ngọn sóng, ta sẽ quên mất đại dương: và nếu đề ý nhiều đến đại dương, những ngọn sóng sẽ rơi vào quên lãng.

Thế nên, cùng với nhận thức về bề trên, một ý niệm khao khát mới lại nảy sinh trong ý thức con người. Hai điều đáng nói trong sự khát khao này... Ý thức... Thượng đế là ý thức, và đại dương hoan lạc... Thượng đế là niềm hoan lạc... vốn không có hình tướng. Điều này thật tuyệt vời.

Người trốn chạy khỏi thiền tức là chạy trốn khỏi thế giới thiêng liêng. Người không trải qua thiền không thể gặp được thế giới siêu nhiên rộng lớn. Cũng giống như những dòng sông phải chảy giữa đôi bờ để đến hòa cùng đại dương. Ý thức phải chảy giữa đôi bờ của thiền để gặp gỡ đại dương cuối cùng, bao la vô bờ.

Thiền... không phải là tập trung. Tập trung chính là bản thân ta tập trung, và tập trung vào một đối tượng nào đó. Tập trung có tính đối ngẫu. Trong trạng thái thiền, không có ai ở bên trong và cũng chẳng có gì ở bên ngoài. Không có sự tập trung. Không có sự phân cách giữa bên trong và bên ngoài. Những gì “ở trong” chảy tràn ra bên ngoài, và những gì bên ngoài cũng đổ vào “bên trong”. Sự phân cách, ranh giới, đường biên không còn tồn tại. “Bên trong” là bên ngoài, và bên ngoài là “bên trong”: đó là ý thức không có sự đối ngẫu.

Nguồn: “Flight of the Alone to the Alone”, Osho



THIỀN KHƠI NGUỒN NĂNG LƯỢNG TÍCH CỰC

- Sri Dhammananda -

Mục tiêu cấp thiết của thiền chính là rèn luyện tâm trí và sử dụng tâm trí một cách hiệu quả trong cuộc sống thường nhật. Mục đích tối hậu của thiền chính là tìm kiếm sự giải thoát khỏi bánh xe luân hồi... vòng xoay sinh tử.

Nếu nghiêm túc trong việc thiền thì cho dù đây là công việc khó khăn nhất, ta có thể đạt được những lợi ích tích cực ngay lập tức. Dưới đây là các lợi ích của thiền:

- Nếu là người bận rộn... thiền có thể giúp ta tránh căng thẳng và tập thư giãn.
- Nếu ta hay lo lắng... thiền có thể trấn an và giúp ta tìm được sự thanh thản trong tâm hồn.
- Nếu lúc nào ta cũng gặp vấn đề khó khăn... thiền có thể giúp ta phát huy lòng can đảm và sức mạnh để đối diện và vượt qua những khó khăn đó.
- Nếu ta thiếu tự tin... thiền có thể giúp bạn đạt được tự tin, chính là bí mật thành công trong cuộc sống.

- Nếu ta luôn sợ sệt... thiền có thể giúp ta hiểu rõ bản chất thật sự của những điều ta đang lo sợ... để ta có thể vượt qua nỗi sợ hãi trong tâm trí.

- Nếu luôn luôn không hài lòng với tất cả mọi thứ và không có gì trong cuộc sống khiến ta thỏa mãn... thiền cho ta cơ hội phát huy và duy trì sự thỏa mãn nội tại.

- Nếu thất vọng và đau khổ vì không hiểu biết về sự bất định của cuộc đời và thế giới này... thiền có thể hướng dẫn và giúp ta hiểu rõ bản chất phù du của trần thế.

- Nếu ta giàu có... thiền có thể giúp ta nhận ra bản chất thật sự của tài sản và cách tận dụng nó không chỉ để đạt được hạnh phúc cho riêng mình mà còn mang lại hạnh phúc cho người khác.

- Nếu ta nghèo... thiền có thể giúp ta cảm thấy viên mãn và không nuôi dưỡng lòng ghen tỵ với những ai có nhiều hơn ta.

- Nếu còn trẻ và đang đứng trước ngã rẽ cuộc đời mình, và ta không biết phải chọn hướng đi nào... thiền có thể giúp ta chọn đúng đường và đạt được mục tiêu đã chọn.

- Nếu đã lớn tuổi và cảm thấy chán ngán cuộc đời... thiền có thể mang đến cho ta sự thấu hiểu sâu sắc hơn về cuộc sống: sự thấu hiểu này sẽ giải thoát ta khỏi đau khổ và tăng niềm vui sống.

- Nếu nóng tính, ta có thể phát huy sức mạnh để vượt qua nhược điểm bởi sự giận dữ, sự căm thù và lòng oán hận để trở nên con người điềm đạm và tỉnh táo hơn.

- Nếu hay ghen tỵ, ta có thể hiểu được thái độ tiêu cực này chẳng bao

giờ mang lại lợi ích gì cho mình.

- Nếu không thể tiết chế được những ham muốn bản năng, ta có thể học cách kiểm soát các tham đắm của ngũ quan.

- Nếu là người hẹp hòi... ta có thể mở mang sự hiểu biết theo hướng có lợi cho cả bản thân, bạn bè và gia đình để tránh những hiểu lầm không đáng có.

- Nếu đang mắc phải một chứng rối loạn nào đó như suy sụp thần kinh và rối loạn tâm thần... thiền có thể khơi nguồn năng lượng tích cực trong tâm trí và cơ thể để ta lấy lại sức khỏe, đặc biệt khi đó là những vấn đề về thần kinh.

- Nếu là người yếu đuối hoặc luôn mang mặc cảm... thiền có thể giúp tinh thần ta trở nên mạnh mẽ để lòng can đảm nảy nở và khắc phục những nhược điểm của mình.

- Nếu là người thông minh... thiền sẽ dẫn dắt ta đến nguồn tri thức tối thượng. Lúc đó, ta sẽ nhìn sự vật theo bản chất của chúng, chứ không phải qua hình thức bên ngoài của chúng.

Nguồn: “Meditation the Only Way”, Sri Dhammananda

THIỀN ĐỂ PHÁT TRIỂN LÊN TẦNG Ý THỨC CAO HƠN

- *Arthur E. Powell* -

Chúng ta có thể định nghĩa “thiền” là sự chú tâm bền bỉ của tâm trí được tập trung vào một đối tượng, một vấn đề cần khai mở để hiểu được nó, và thực tế là, về bất kì điều gì trong cuộc sống cần nhận thức và cảm thụ.

Đó là nghệ thuật suy tưởng về một đối tượng hoặc suy ngẫm về điều đó từ nhiều phương diện và các mối tương quan khác nhau.

Một định nghĩa khác của thiền là nỗ lực mang đến cho tâm thức, tức là trạng hoạt động bình thường của tâm trí, một mức độ nhận thức về siêu ý thức, để tạo ra sự khát vọng, mà chính qua con đường này, ảnh hưởng của cõi thiêng liêng hoặc nguồn tâm linh... con người thực thụ... sẽ chiếu rọi đến nhân cách ở cấp thấp.

Thiền là vươn ra ngoài tâm trí và cảm xúc, hướng đến một lý tưởng, và hướng đến sự mở cửa của tâm thức cấp thấp bị tù hãm để đón nhận ảnh hưởng của lý tưởng đó. H.P. Blavastky đã nói: “Thiền là sự khao khát không thể diễn tả của con người nội tại đối với Thượng Đế”.

Khi nói về Cromwell, Ngài Rosebery mô tả ông như một “người thần bí thực chứng”, và tuyên bố rằng “một người thần bí thực chứng chính là thể

lực lớn lao nhất trên thế giới”.

Tri thức tập trung và năng lực thoát khỏi sự rối nhiễu đồng nghĩa với sự gia tăng năng lượng to lớn trong công việc, ổn định hơn, tự chủ hơn, và thanh thản hơn.

Tất cả các tôn giáo đều khuyến khích thiền, và sự cần thiết của thiền đã được công nhận trong mọi trường phái triết học. Giống như một người muốn tráng kiện đã dùng các bài tập theo chỉ định để phát triển cơ bắp, môn sinh của thuyết huyền bí cũng thực hiện các bài tập theo chỉ định để phát triển thể vía và thể trí của mình.



Thiền là phương pháp sẵn sàng nhất và an toàn nhất để phát triển tâm thức cao hơn.

Chắc chắn con người có thể, bằng thiền, theo thời gian, nâng bản thân mình trước tiên là đến các cấp độ vía và rồi đến các cấp độ trí; nhưng dĩ nhiên, không ai có thể nói trước được sẽ phải mất bao lâu vì nó còn tùy thuộc vào quá khứ của môn sinh và các nỗ lực của người đó.

Bằng thiền, thể vía và thể trí của một người từ từ ra khỏi sự hỗn mang, chậm chậm mở rộng và từ từ học cách đáp ứng lại với các dao động ở tầng cao hơn.

Mỗi nỗ lực đều giúp vén dần bức màn chia cách con người với cõi giới cao hơn và cái biết trực tiếp.

Hình tư tưởng (*thought-form*) của người đó phát triển rõ ràng hơn từng ngày, để sự sống đổ tràn lên họ từ bên trên sẽ trở nên ngày càng trọn vẹn hơn.

Thiền giúp xây dựng trong các thể các dạng thức vật chất cao hơn. Nó thường dẫn đến sự cảm nhận các cảm xúc cao quý, những điều này đến từ cõi Phật và được thể hiện trong thể vía. Ngoài ra, cũng cần phát triển các thể trí và thể thượng trí nhằm mang đến sự ổn định và cân bằng... nếu không, những cảm xúc tốt đẹp đưa con người theo hướng đúng có thể dễ dàng trở nên rối rắm và cuốn anh ta đến những ranh giới không hay khác.

Nếu chỉ có cảm xúc, không bao giờ có thể đạt được sự cân bằng hoặc ổn định mỹ mãn. Sự dẫn dắt của trí lực và ý chí cũng cần thiết như động lực từ cảm xúc.

Trần hương cũng cần thiết, vì nó giúp thanh tẩy “không gian”. Người môn sinh cũng có thể nhờ đến màu sắc tươi đẹp, hoa và tranh ảnh xung quanh cũng như các phương tiện khác để nâng đỡ tinh thần và cảm xúc.

Một yếu tố hữu ích nữa đối với môn sinh là áp dụng một chế độ ăn

kiêng và, nếu không làm tổn hại đến sức khỏe, nên kiêng thịt và rượu.

Sáng sớm có lẽ là thời điểm phù hợp nhất để hành thiền vì, các ham muốn và xúc cảm thường tĩnh lặng hơn sau khi ngủ dậy và trước khi người ta lao vào cuộc sống hối hả thường nhật. Nhưng, dù chọn thời điểm nào, ta phải luôn đảm bảo không bị làm phiền. Hơn nữa, như đã nói, nên luôn là một thời điểm cố định, vì tinh túy của phương thức này là thực hành đều đặn.

Thiền là một phương tiện nhằm đạt được nghệ thuật rời bỏ cơ thể trong trạng thái đầy đủ ý thức.

Thức ăn đóng vai trò gì trong cuộc sống vật chất, thì thiền cũng có vai trò tương tự trong đời sống tâm linh. Thiền giả là người sống có hiệu quả nhất trên đời. Thiền giả là người không phí phạm thời khắc nào... không tổn thất chút năng lượng nào... không bỏ lỡ bất kỳ cơ hội nào. Một người như thế làm chủ sự việc, vì bên trong người đó là năng lực nhìn thấy các sự kiện chỉ là hiện tượng bên ngoài... người đó hưởng một đời sống thánh thiện và, nhờ đó, có năng lực kỳ diệu.

Thiền sâu và thở có một mối liên hệ mật thiết. Người ta nhận thấy, khi thực hành, cơ thể trở nên hòa hợp trong thiền, hơi thở dần sâu hơn, đều đặn và nhịp nhàng, cho đến khi nó trở nên chậm và tĩnh đến mức hầu như không thể cảm nhận được.

Nguồn: “The Mental Body”, Arthur E. Powell

THIỀN – HOẠT ĐỘNG TÂM LINH ĐƯỢC NGHIÊN CỨU SÂU RỘNG NHẤT

- Willis Harman -

Thiền là một trong những hoạt động tâm linh được nghiên cứu sâu rộng nhất, với ngày càng nhiều dữ liệu thuyết phục để chúng ta nhận thức về ảnh hưởng quan trọng và tích cực của thiền.

Thiền luyện cho tâm trí tiếp cận và tập trung vào nhận thức nội tại, làm tăng sự nhận biết bản thân, giải thoát cảm xúc, hoạt động tâm thần và tình thương.

Các nghiên cứu về tác động của thiền đối với con người về mặt sinh học và tâm lý học được tiến hành trong gần 5 thập kỷ, các tiến bộ trong công nghệ chụp ảnh não bộ đã cho phép các nhà nghiên cứu quan sát diễn biến thật sự bên trong bộ não của người đang thiền.

Từ năm 1987, Dalai Lama thuộc Phật giáo Tây Tạng và các nhà thần kinh học đã bắt đầu cộng tác với Viện Trí tuệ và Cuộc sống và đến nay vẫn tiếp tục đưa ra vô số nghiên cứu và khám phá hấp dẫn.

Trong một cuộc nghiên cứu, Nhà thần kinh học Richard Davidson

thuộc Đại học Wisconsin-Madison đã so sánh hoạt động não bộ của tám thiền sư Phật giáo với não bộ của những người mới bắt đầu tập thiền trong một buổi thiền Từ bi.

Davidson nhận thấy việc thiền làm thay đổi cơ chế hoạt động và kết nối của bộ não ở tất cả những ai tham gia.

Những thiền sư Phật giáo lâu năm cho thấy mức sóng gamma cao hơn nhiều so với những người mới tập thiền, không chỉ trong khi họ đang ngồi thiền mà còn cả trong thời gian nghỉ.

Sóng gamma phản ánh hoạt động của các tế bào thần kinh của não bộ khi dữ liệu thông tin trong các nhánh dây thần kinh khác nhau kết nối lại trong quá trình đi đến khoảnh khắc đỉnh điểm “à!” của sự nhận biết hay thông hiểu trong ý thức – ví dụ như, khi ta nhìn, sờ, ngửi, và nếm, não bộ nhận biết rằng “đúng, đó là trái cam.”

Theo Davidson, tín hiệu sóng gamma bền bỉ của các thiền sư cho thấy não bộ liên tục ở trạng thái thăng hoa của “à!”, liên quan đến sự cảm nhận, giải quyết vấn đề và nhận thức. Nói cách khác, bằng chứng này cho thấy rằng thiền tác động không chỉ đến các trạng thái não bộ trong thời gian ngắn mà còn lên các đặc tính lâu dài của não bộ. Theo các kết quả này, chúng ta thực sự có khả năng tạo ra những thay đổi lâu dài và tích cực trong bản chất chúng ta.

Trong một nghiên cứu gần đây, được thực hiện bởi một cộng tác viên khác của Viện Trí tuệ và Cuộc sống, nhà tâm lý học của Đại học Havard Sara Lazar, người ta đã thấy chứng cứ rằng việc thiền ở người trưởng thành dẫn đến những thay đổi trong cấu trúc tâm lý của bộ não, làm tăng độ dày vỏ não ở những khu vực quan trọng đối với quá trình nhận thức, cảm xúc và an lạc.

Lâu nay đa số các nhà khoa học tin rằng não bộ ngưng phát triển khi chúng ta đã trưởng thành. Nhưng Davidson và Lazar thuộc về nhóm các nhà khoa học muốn mang lại những khám phá mang tính cách mạng về sự phát triển thần kinh và hình thành tế bào thần kinh trong não bộ ở người đã trưởng thành... và về tiềm năng của con người.

Não bộ có khả năng thay đổi các kết nối thần kinh nhằm đáp ứng lại kinh nghiệm và các hoạt động mới trong suốt cuộc đời chúng ta... và một số phần của bộ não, như khu vực đồi hải mã, nơi lưu trữ ký ức, có thể tạo thành các tế bào thần kinh mới. Bộ não liên tục tái cấu trúc chính nó. “Quan điểm về sự linh hoạt của thần kinh não bộ sẽ là đối trọng với quan điểm xác quyết rằng gen có hoạt động hạn chế”, Davidson nói.

Thiền là một công cụ tuyệt vời giúp chúng ta lui ra khỏi sự nhiễu loạn của đời sống cuồng nhiệt, để tìm đến tâm điểm, và định hướng lại một cách ý thức từ bên trong bản thân chúng ta. Nhà thần kinh học James Austin có nói: “Chúng ta cần được trợ giúp toàn diện để sống được một cách đầy ý thức trong những thời khắc hiện tại của thiên niên kỷ tiếp theo”.

Mối quan tâm đến hiệu quả của thiền trong cuộc sống đã dẫn đến một vài ứng dụng thú vị trong các lĩnh vực tâm lý học, chăm sóc sức khỏe, luật pháp, giáo dục, pháp lý và môi trường làm việc. Ví dụ, trong tâm lý học, các mô hình điều trị dựa trên thiền đang góp mặt mạnh mẽ trong sự xuất hiện gần đây của các “liệu pháp hành vi làn sóng thứ 3”, như Liệu pháp Cam kết Chấp nhận (A-C-T) và Liệu pháp Hành vi Biện chứng (D-B-T).

Liệu pháp “A-C-T” sử dụng sự tỉnh thức để giúp người ta chấp nhận nỗi đau, và tách bản thân họ khỏi dòng suy nghĩ để họ quan sát chúng, và cam kết các thay đổi hành vi dựa trên giá trị. Liệu pháp “D-B-T” dạy cách tập trung tâm trí để nuôi dưỡng sự bình thản của bản thân, điều chỉnh cảm xúc và

sức chịu đựng đau khổ.

Hiệp hội giáo dục tâm thức là một trong nhiều chương trình giáo dục đã dành hàng thập kỷ giới thiệu kỹ thuật thiền tiên nghiệm cho học viên và giáo viên trên toàn thế giới. Hơn 600 nghiên cứu khoa học xác nhận rằng 10 đến 15 phút thiền, hai lần một ngày cải thiện kết quả học tập của học sinh, giảm căng thẳng, phát huy tính sáng tạo, giảm lạm dụng thuốc, và nâng cao sức khỏe về thể chất và tâm lý.

Tại một ngôi trường ở vùng Bắc California, nghiên cứu sinh của I-O-N-S Artie Konred báo cáo tỷ lệ đuối học trong học sinh lớp 6 và lớp 7 được học thiền giảm 45%, so với các học sinh lớp 8 không thiền. Và tuyệt đại đa số học sinh thiền, 97%, được báo cáo là cảm thấy điềm tĩnh hơn... “Em thấy thư giãn hơn. Em suy nghĩ mạch lạc hơn, và học hành dễ hơn,” một học sinh nói. “Mọi người có vẻ dễ thương hơn một chút,” một học sinh khác nói. Những giáo viên thiền cũng gặt hái được thành quả. Các trường hợp nghỉ bệnh trong khoa có giáo viên bắt đầu tập thiền giảm 30% so với học kỳ trước. Các cách sống mới, cách nhìn và hành xử mới ở một người có thể làm biến chuyển một cộng đồng khi các cá nhân cam kết cùng nhau thay đổi.

Nguồn: “The 2008 Shift Report from IONS”, Willis Harman

THIỀN – CON ĐƯỜNG ĐẾN GIÁC NGỘ

- Lama Surya Das -

“TÂM TRÍ có năng lực thật lớn lao”

TÂM TRÍ có năng lực thật lớn lao... Tâm trí sản sinh ra tất cả những điều kỳ diệu cũng như những điều thật đáng sợ của thế giới hiện đại. Mọi chuyện đều là do cách chúng ta sử dụng món quà độc đáo này của ý thức.

Tư duy và trí năng là những kẻ tội tởm... những công cụ tuyệt vời, nhưng là những người chủ tồi. Chúng ta rất hay trở thành con mồi dưới sự cai trị của tư duy, chịu sự kiểm soát của tâm trí luôn náo động của mình và bị bao vây bởi những tiếng vọng trống rỗng từ chính cái miệng luôn thốt lời của chúng ta.

“Sự trau dồi nhận thức”

THIỀN về căn bản có nghĩa là sự trau dồi có chủ đích ý thức đầy tỉnh giác, và sự chú tâm thuần thành... một sự hiện hữu tinh tảo, linh lợi của tâm trí.

THIỀN đánh thức và giải phóng tâm trí, và mở rộng trái tim, giúp chúng ta phát triển tri thức nội tại, sự sáng suốt, niềm hân hoan và tình

thương, nhờ đó mang đến sự duy linh và góc nhìn lớn lao hơn vào mọi khía cạnh của cuộc sống thường nhật.

THIỀN là phương thức trực tiếp và hiệu quả nhất để nuôi dưỡng nhận thức bẩm sinh... nó là thành tố trọng yếu trên con đường đánh thức ĐỨC PHẬT ở bên trong chúng ta. Nhận thức là mẫu số chung cho mọi giống hữu tình.

“Nhìn mọi sự như bản chất của chúng”

Chúng ta thiền nhằm thanh tẩy và rèn luyện tâm trí. Chúng ta thiền nhằm đạt đến giác ngộ... để hiểu và trực tiếp cảm nhận thực tế hoặc sự thật... Thiền được Đức Phật định nghĩa là ‘nhìn rõ’ hay ‘nhìn mọi sự như bản chất của chúng’.

Trong kinh Pháp cú, Đức Phật nói: “Tâm trí không lúc nào yên, không ổn định, khó canh giữ, khó kiểm soát. Người thông minh làm cho tâm trực, như người thợ làm tên giữ cho mũi tên được thẳng. Tâm trí hay thay đổi, khó kiểm giữ, bùng lên bất kỳ lúc nào nó muốn. Huấn luyện và làm chủ tâm trí này là điều tốt lành, vì một tâm trí được kiểm soát mang lại hạnh phúc.”

Chúng ta thiền, nhằm thức tỉnh trước những gì thực tồn tại, và nhờ thế đạt đến thực tại trọn vẹn và sự chân xác của cuộc sống trong khoảnh khắc hiện tại này.

Trau dồi hiện tại, sự nhận thức trong từng khắc giúp đưa chúng ta về nhà, đến với con người thực của chúng ta.

“Tập thiền”

RÈN LUYỆN THIỀN cần sự cố gắng đúng mức, sự tỉnh thức đúng

mức, và sự lưu tâm đúng mức.

RÈN LUYỆN THIỀN giúp chúng ta tập trung cũng như nhìn và suy nghĩ sáng suốt hơn. Bằng cách này chúng ta phát triển trên phương diện tâm linh trở nên những người thông thái hơn, vị tha hơn và biết quan tâm hơn.

“Thở là một công cụ”

Ban đầu, thiền là vấn đề tập trung và giữ tâm an. Sau đó, nó phát triển hơn nhiều thành nhận thức bao quát. Trong nhiều thế kỷ gần đây, những người tập thiền đã được dạy cách dùng hơi thở như một công cụ.

Bắt đầu bằng cách ‘hít vào’ bằng mũi, tập trung cảm nhận cảm giác không khí đi vào qua hai lỗ mũi, rồi ‘thở ra’ cũng bằng mũi... trong khi tập trung vào cảm nhận cảm giác không khí đi ra qua hai lỗ mũi. Chỉ quan sát hơi thở mà không tập trung vào gì khác.

“Hơi thở và linh hồn là một”

Chúng ta bắt đầu bằng việc thở vì nó là quá trình sinh lý căn bản chung của tất cả chúng ta. Theo từ nguyên học, gốc của từ ‘thở’ và ‘linh hồn’ là một. Thở là sự kết nối chung của chúng ta với chính cuộc sống. Đây là điều căn bản và xác thực.

Chúng ta có thể trải nghiệm điều này. Quan sát hơi thở là bài tập căn bản nhất về sự tập trung, bài tập mà chúng ta có thể thực hành dù ở bất kỳ đâu. Hít vào. Thở ra. Yên lặng. Nó giúp chúng ta tập trung và chú ý. Cố gắng quan sát hơi thở khiến chúng ta chậm lại, và trở nên trầm ngâm hơn, suy tư hơn. Hít một hơi thật sâu. Thở ra. Thư giãn. Thả lỏng. Buông. Mỉm cười với chính mình. Thoải mái.

Nếu bạn có cảm giác... tê chân, vai ngứa ngáy... chỉ cần buông nó đi và tập trung vào hơi thở. Nếu bạn có một suy nghĩ, một ký ức, một sự khao khát, dùng hơi thở để kéo tâm trí bạn trở lại, và tiếp tục tập trung vào hơi thở.

“Đạt đến tự nhận thức”

THIỀN đã được hàng triệu người áp dụng hàng ngàn năm qua để vượt qua giới hạn của con người, đạt đến tự nhận thức, và cảm nghiệm sự thánh thiện. Thực tế, điều này nghĩa là phát triển về trí tuệ và cảm xúc đến mức chúng ta đạt được cân bằng và hòa hợp với chính mình, để có thể vật lộn với những vấn đề sâu sắc nhất của cuộc sống.

THIỀN là một cách sống. Đó là vì sao, về bản chất, nó thật sự gắn kết với các nỗ lực tâm linh. Nó đòi hỏi nỗ lực trau dồi tâm thức bằng cách rèn luyện tập trung. Con đường thiền không đòi hỏi chúng ta tham gia hay từ bỏ bất kỳ một tín ngưỡng, giáo phái hay tôn giáo nào. Động lực duy nhất để tiếp tục thiền chính là sự tự tin và tính thuyết phục từ bên trong mà thiền giả có được qua kinh nghiệm đích thực của chính mình.

THIỀN không phải là một chương trình rèn luyện thần kinh. Trong nghệ thuật thiền, then chốt là sự đơn giản... là nhu cầu giải thoát bản thân khỏi mọi gánh nặng thái quá, và chuyển hướng tìm kiếm vào bên trong. Vì mọi thứ đều có sẵn bên trong cõi tâm linh sâu thẳm vô hình của chính chúng ta.

Nguồn: “Awakening the Buddha Within”, Lama Surya Das

THIỀN – CỐT LÕI CỦA YOGA

- Swami Rama -

“Tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới đều bắt nguồn từ một chân lý duy nhất. Chân lý này chính là mục tiêu của tất cả các tôn giáo. Các phương pháp có thể khác nhau, nhưng chúng không thể chia rẽ nhân loại. Các bậc hiền nhân không thuộc về một đẳng cấp, tín ngưỡng hay quốc gia cụ thể nào.”

“Thông điệp của các bậc hiền nhân mang tính toàn cầu. Theo họ, ưu tiên trước nhất của một người không phải là nhìn thấy Thượng Đế mà là hiểu rõ chính bản thân.”

“Sự nhận biết bản thân là chủ đề chính trong thông điệp của các bậc hiền nhân. Và... ‘nhận biết bản thân’ nghĩa là thấu biết về bản thân mình ở mọi cấp độ: ở cấp độ cơ thể, hơi thở, tâm trí và linh hồn... và ở cấp độ giữa người với người.”

“Càng biết rõ về bản thân mình, ta càng hiểu rõ hơn thế giới xung quanh. Và càng hiểu rõ hơn về thế giới xung quanh, những kỳ vọng của ta về thế giới sẽ càng thực tế. Những kỳ vọng của ta càng thực tế, ta sẽ càng ít cảm thấy thất vọng.”

“Thiếu kiến thức về bản thân, ta sẽ lưu giữ mãi những kỳ vọng hư ảo về

bản thân, và về thế giới xung quanh mình, và điều đó khiến ta khổ sở.”

“Một người khôn khổ không có thời gian hay năng lượng để suy ngẫm về chân lý cao cả. Vì thế, nếu muốn trải nghiệm một cấp độ thực tại cao hơn, ta nên từ bỏ nỗi khôn khổ tự mình tạo nên. Và ta có thể làm được việc đó.”

“Con người tìm kiếm bình an, niềm vui, trí tuệ, và hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều đang cố gắng đạt được hạnh phúc vĩnh hằng từ kiến thức nhận được khi có bình an trong tâm trí.”

“Để có được tâm trí bình an, chúng ta cần kiểm soát tâm trí. Để kiểm soát tâm trí, chúng ta cần có phương pháp. Chúng ta cần một qui trình rõ ràng để nhờ đó hoàn toàn ra ngoài tâm trí, tách khỏi sự liên hệ với các giác quan... tách khỏi cảm giác và các đối tượng của thế giới bên ngoài.”

“Tâm trí phải được giải thoát khỏi mọi xáo trộn. Kinh Phật, Kinh Hindu, Tây Tạng, Đạo Lão, và các ghi chép của Nho Giáo... đều nói về các phương cách giải phóng tâm trí. Thoạt trông thì có nhiều phương pháp khác nhau... nhưng chúng đều gặp nhau tại cùng một điểm.”

“Tất cả mọi con đường đều dẫn đến thiền, vì chỉ có một mục tiêu duy nhất và mục tiêu đó chính là thiền. Thiền là con đường duy nhất dẫn đến TỰ DO... tự do thoát khỏi nỗi lo lắng, khỏi nỗi đau, cơn giận dữ, sự đau khổ, và phiền muộn; tự do thoát khỏi tất cả bất hạnh, tất cả nỗi sợ hãi, và mọi ràng buộc. Và thiền là con đường duy nhất đến với KIẾN THỨC.”

“Thiền là một chuyến đi vào bên trong, và trên chuyến đi này, bạn khám phá được mình là ai, mình đến từ đâu, những khí chất và tính cách của mình là gì.”

“Khi biết được các chiều kích nội tại của cuộc sống của mình, ta có thể

hình thành một hình ảnh thực tế của chính mình và về sau... ta sẽ không bị ảnh hưởng bởi hình ảnh hư ảo do người khác áp đặt lên mình. Nói tóm lại, thiền giới thiệu ta với chính bản thân ta.”

“Một khi đã biết được bản ngã thực sự của mình, ta sẽ dễ dàng xác định mối quan hệ của mình với thế giới, cũng như mối quan hệ của ta với Thượng Đế. Lúc đó, ta sẽ hiểu rằng không có tôn giáo nào trên thế giới tốt đẹp hơn tôn giáo khác. Ta sẽ không gặp phải những mâu thuẫn về tôn giáo.”

“Thiền là cách vén bức màn của sự ngu dốt để bản ngã có thể nhìn thấy rằng nó đang được đấng thiêng liêng coi sóc, chứ không phải ngược lại.”

“Thiền là cốt lõi của yoga. Thiền là cốt lõi của nguyên tắc tâm linh. Thiền giới thiệu ta với chính bản thân ta. Nó làm cho ta nhận biết được mối quan hệ của mình với cơ thể, các giác quan, tâm trí, và bản ngã. Nó cho ta biết ta yếu kém ở điểm nào, để ta có thể ném bỏ nhược điểm của mình vào ngọn lửa yoga.”

“Một người không phải là một cơ thể đơn lẻ, không phải là một tâm trí đơn lẻ. Giữa cơ thể và tâm trí có một thứ gọi là ‘hơi thở’. Một con người cũng là một thực thể biết thở.”

“Nếu muốn khỏe mạnh và hạnh phúc, và nếu muốn cảm nghiệm sự bình an và tĩnh tại bất tận, ta nên chú ý đến việc thở của mình.”

Nguồn: “At the Eleventh Hour”, Pandit Rajmani Tigunait

KẾT NỐI VỚI HƠI THỞ

- Jack Kornfield -

“Đi vào bên trong cơ thể”

Điểm chúng ta xuất phát, và cũng là nơi mọi thực hành tâm linh chân chính xuất phát, chính là trước hết phải đi vào bên trong cơ thể.

Trong bài tập này, chúng ta bắt đầu bằng cách gắn kết với hơi thở và cơ thể vật lý của mình một cách tỉnh táo, tập trung và chú tâm. Giữ cho cơ thể tĩnh tại sẽ giúp ta rất nhiều trong việc giữ cho tâm tịnh. Cho nên, bước đầu tiên ta cần làm chính là tìm một tư thế vững chãi và thoải mái để có thể nhận biết được cơ thể của mình trong thời khắc hiện tại.

“Tư thế vững chãi, thoải mái”

Ta có thể ngồi xồm trên nệm... có thể ngồi bắt chéo chân... hay có thể ngồi trên ghế, bàn chân chạm đất.

Quan trọng là ta cảm thấy vững, thoải mái và dễ chịu. Cơ thể ta phải thư giãn thoải mái trên mặt đất như thể được trợ giúp bởi chiếc ghế hay tấm nệm, nhờ thế ta có thể ngồi yên trong nhiều phút mà cơ thể không cảm thấy căng thẳng.

“Thiền” không phải là chiến đấu với chính mình, và nếu cảm thấy

không thoải mái... ví dụ, nếu chân cảm thấy khó chịu... ta có thể cử động chân.

“Kết nối với hơi thở”

Khi đã tìm ra tư thế ngồi thoải mái, hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại.

Tiếp theo, đưa nhận thức của mình vào thời khắc hiện tại. Dùng các dịch chuyển tự nhiên của hơi thở để bắt đầu dẫn dắt nhận thức của mình vào thời khắc hiện tại. “Kết nối với hơi thở” sẽ giúp ta nhận thức được thực tế rằng ta đang thở... hoặc chính xác hơn, rằng “sự thở đang diễn ra”.

“Dẫn dắt nhận thức”

Trong thiền, mục tiêu của ta là cảm nghiệm hơi thở mà không điều khiển hay thay đổi nó, chỉ cần nhận biết hơi thở tự thở như thế nào theo nhịp điệu riêng của nó.

Thiền chánh niệm không phải là bài tập thở như *pranayama* . Nó thực sự chính là một bài tập giúp luyện tập ý thức, luyện tập ở trong thực tại. Vậy nên, ta có cảm nhận hơi thở bằng cách nào cũng tốt cả!

Một trong những điều đầu tiên ta nhận thấy trong việc thiền này là tâm trí ta hay suy nghĩ lan man như thế nào.

Ta có thể bảo tâm trí mình tập trung vào hơi thở, nhưng nó có nghe không? Khó lắm! Mỗi khi nhận ra tâm trí mình đang trôi dạt, ta có thể kéo nó về tập trung vào hơi thở trong khoảng 3 lần thở, và rồi nó lại trôi đi và làm việc khác. Khi theo dõi hơi thở, ta sẽ bắt đầu nhận ra cuộc đối thoại và chuyển động nội tại không ngừng của tâm trí.

“Trở lại chú tâm vào hơi thở”

Trong thiền, điều hướng dẫn căn bản đầu tiên là mỗi lần nhận ra rằng mình bị cuốn vào dòng suy nghĩ, toan tính hay hồi tưởng, ta hãy buông ý nghĩ đó và quay trở lại với hơi thở. Vậy, mỗi lần bị cuốn đi, hãy quay trở lại cảm nhận hơi thở vào tiếp theo hay lần thở ra kế tiếp.

Thiền chính là qui trình căn bản này để nhận thức về hơi thở và duy trì trạng thái nhận thức đó. Giống như bất kỳ một hình thức nghệ thuật nào khác, “nghệ thuật thiền” cần có thời gian luyện tập.

Thánh Francis de Sales nói rằng một đời sống thiền đòi hỏi “một tách thông hiểu, một thùng tình yêu và cả đại dương kiên nhẫn”. Sự nhẫn nại này cũng là nguyện ý hết lần này đến lần nọ quay trở lại thời khắc thực tại trong khi hành thiền.

Việc hành thiền thực chất chính là quá trình tỉnh thức trước thực tế rằng ta đã bị lạc, hãy tập trung sự chú ý trở lại hơi thở, và mang cơ thể cùng tâm trí trở lại khoảnh khắc thực tại.

“Làm đi làm lại nhiều lần”

Bằng cách làm đi làm lại nhiều lần, việc hành thiền của ta bắt đầu luyện cho ta giữ mình trong trạng thái ‘ngay tại đây’ và ‘ngay bây giờ’ ở bất kỳ nơi nào.

Người ta nhận ra rằng tâm trí của họ trôi dạt cả trăm ngàn lần trong 10 phút. Tâm trí ta trôi dạt là điều tự nhiên... nó làm như thế trong cả cuộc đời, và tất cả tâm trí đều làm như thế.

“Nghệ thuật thiền” là nhận ra sự trôi dạt của tâm trí và nhìn nhận nó

ngay lúc đó, để rồi quay trở lại với hơi thở của mình. Tâm trí trôi dạt bao nhiêu lần không quan trọng, miễn là ta luôn hướng sự tập trung trở lại vào hơi thở.

Không phải Suy nghĩ và Toan tính và Hồi tưởng là không tốt... chúng ta không thể sống mà không có những điều đó... nhưng chúng thường chiếm đến 90% cả cuộc đời chúng ta. Chúng ta có thể sống trọn vẹn khi suy nghĩ ít hơn nhiều.

“Chánh niệm của các nguồn năng lượng”

Sau khi ổn định tư thế ngồi và luyện với hơi thở, bước tiếp theo là mở rộng trường ý thức hoặc chánh niệm của ta, bao gồm tất cả các nguồn năng lượng và cảm xúc trong người.

Trong khi thiền, có thể ta nhiều lần có những cảm giác khác nhau, như thấy thoải mái, tê cứng, dễ chịu, ngứa ngáy, và đôi khi thấy đau.

“Cơ thể tự nhiên bắt đầu mở ra”

Khi ta ngồi yên, cơ thể ta bắt đầu mở ra một cách tự nhiên. Khi đang ngồi và cảm nhận nhịp điệu thở của mình, bất chợt có nhiều chỗ trên cơ thể ta thấy đau, nóng hay tê cứng.

Bạn cần phải để cơ thể mở ra... dù cho nó có đau hay khó chịu... để có được sự chú tâm như chúng ta đã dành cho hơi thở. Khi làm được điều này, điều gì xảy đến với cơ thể của chúng ta đều không phải là vấn đề, cho dù ban đầu nó có vẻ đau đớn.

“Không quyết định bằng trí năng”

Khi để tâm đến quá trình khai mở cơ thể trong khi thiền, quan trọng là ta không nên dùng trí năng để đoán định nó sẽ như thế nào. Việc thiền của ta sẽ nở ra như một bông hoa, từng khía cạnh vào từng thời điểm của nó.

Khi ta để tâm vào cảm giác trong cơ thể mình, lúc nào chúng cũng sẽ rơi vào một trong 3 tình trạng: chúng biến mất, chúng không thay đổi, hoặc chúng sẽ trở nên tệ hơn. Việc ta phải làm không phải là kiểm soát chúng, mà chỉ cần ở cùng chúng và để chúng đến và đi trong nhận thức của mình.

Sự giải thoát thậm chí có thể còn mạnh mẽ hơn đến nỗi khiến cho cơ thể ta rung lắc hoặc các phần trên cơ thể tự nhiên chuyển động. Điều đó có thể thật đáng sợ, như thể ta đang mất kiểm soát bản thân mình.

“Nhiều cảm giác kỳ lạ”

Có nhiều cảm giác kỳ lạ trên cơ thể sẽ đến và đi trong khi ta thiền. Ta có thể cảm thấy nhẹ như bay, hay thấy nặng như đeo đá.

Ta có thể cảm thấy như hơi thở len qua khắp cơ thể. Ta có thể thấy ớn lạnh hoặc nhói tim và đủ thứ cảm giác khác.

Cảm giác mà ta cảm nhận trong lúc thiền đôi khi dễ chịu. Đôi khi, ta sẽ cảm thấy như bị tê hoặc như rùng mình hoặc có một trạng thái mê ly nào đó diễn ra bên trong cơ thể mà ta không kiểm soát được.

“Luyện tập hằng ngày”

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất của thiền là thực hành mỗi ngày. Quan trọng là không được đánh giá việc thiền của mình. Việc của ta là ngồi trên nệm hay ghế, chấp nhận và kết nối với những gì diễn ra, những gì sẽ luôn chỉ là sự phản chiếu của bất kỳ trạng thái tâm trí và cơ thể nào của ta

trong lúc đó.

Thậm chí nếu ta căng thẳng muốn phát điên vào cuối ngày, và chỉ có thể ngồi để tập trung vào 3 hơi thở trong vòng 20 phút còn toàn bộ thời gian còn lại toàn là suy nghĩ, thì hãy cứ thực hành. Cố không đặt kỳ vọng gì. Chỉ cần cam kết hành thiền như một bài tập, và không bị nhụt chí trong mọi hoàn cảnh.

Hãy nhớ rằng tập thiền rất giống học chơi đàn piano.

“Tinh kiên nhẫn”

Tất cả chúng ta có lẽ đã trải cả trăm triệu phút giây tâm trí đi lang thang trong đời, thế nên cố gắng thay đổi thói quen suy nghĩ lan man trong phút chốc quả không dễ chút nào. Thiền có tác dụng, nhưng nó cần sự kiên nhẫn và nhẹ nhàng rèn luyện.

Hãy tìm một nhóm thiền. Tham gia vào một nhóm như vậy không buộc ta phải trở thành môn đệ của bất kỳ một giáo điều cụ thể nào... mà chỉ giúp ta trong khi hành thiền có được sự trợ giúp của những người hành thiền khác.

Thiền không phải là việc, mà là một sự thực hành cả đời người. Khi tập trung vào hơi thở, cảm giác cơ thể, suy nghĩ, và năng lượng cảm xúc, ta sẽ trở nên tinh thông hơn trong việc giữ bình tĩnh và hứng thú hơn trong mọi tình huống cuộc sống.

Nguồn: “Meditation for Beginners”, Jack Kornfield

YÊN LẶNG... TĨNH TẠI... ĐƠN ĐỘC

- Rachael Kessler -

Không phải ngẫu nhiên khi hầu hết các tôn giáo trên thế giới đều đặt ra một “nốt lặng” trong bản giao hưởng của một ngày, tuần hoặc năm của đời người. Những nghi thức như cầu nguyện, thiền, nhập thất và truyền thống ngày Sabbath... đều giúp trau dồi khả năng duy trì sự tĩnh tại và tạo không gian cho tâm hồn.

Những khoảng lặng lẽ và biệt lập trong nhà trường cũng có thể là công cụ cho học sinh để thư giãn và hồi phục... thư giãn cho hệ thần kinh, tâm trí, cơ thể... mà các nền văn hóa truyền thống thường mang lại. Đối với nhiều học sinh và gia đình, biệt lập đã trở thành một nghệ thuật thất truyền.

Chúng ta có thể xem sự yên lặng là một phương tiện để đi qua những cánh cổng khác: sự kết nối thâm sâu với cái tôi, sự siêu nghiệm, sự sáng tạo, hay sự tìm kiếm ý nghĩa và mục đích. Nhưng, bản thân sự yên lặng có thể dưỡng nuôi linh hồn con người, và chúng ta nên khám phá giá trị của nó như một cánh cổng riêng biệt.

Khi xem xét việc tạo cơ hội cho các học sinh được tĩnh lặng, chúng tôi gặp phải một nghịch lý. Ở nhiều học sinh, chúng tôi chạm đến niềm khao khát bất tận của con người mong muốn được yên lặng. Thế nhưng, chúng tôi

cũng phải đối đầu với sự phản đối của văn hóa đương đại về khía cạnh này. Yên lặng, tĩnh tại và biệt lập hầu như đã bị tước bỏ khỏi cuộc sống của con em chúng ta.

“Tiếng ồn”, “tốc độ” và “tương tác không ngừng” là định nghĩa của cuộc sống hiện đại đối với hầu hết trẻ em. Sự kích quá độ đã trở thành lẽ thường đối với hệ thống thần kinh của trẻ.

“Linh hồn không thể phát triển trong một cuộc sống hối hả”. Thomas Moore đã đề cập như thế trong *Chăm sóc linh hồn*, “vì chịu ảnh hưởng, tiếp nhận và hấp thu đòi hỏi phải có thời gian”.

Nhưng, khái niệm chậm rãi lại quá xa lạ với con em chúng ta đến nỗi làm chúng sợ hãi. Những lời huyền thoại không dứt trên truyền hình và máy nghe nhạc... những hoạt động được sắp xếp liên tiếp cho “đưa trẻ bận rộn”... nhu cầu gửi trẻ em hàng giờ cho các nhóm trông trẻ từ khi bé còn nhỏ... Theo hướng ấy, trẻ em không có đủ khoảng lặng và thời gian biệt lập đến mức một số trẻ e sợ phải trải qua sự trống trải. Vậy nên chúng ta có nên nói về một “con đói khoảng lặng” khi một số học sinh thực sự cảm thấy khó chịu về nó?

Sự yên lặng và tĩnh tại là một cơ hội để thiết lập lại trạng thái cân bằng. Một khoảng thời gian lặng yên có thể mang đến sự trầm tĩnh, thanh bình, và cái nhìn khách quan mà những học sinh này đang tìm kiếm để sắp xếp lại cuộc sống của mình. Thành ngữ Swahili có nói “Sự yên lặng tạo ra thanh bình”, và “thanh bình mang đến sự an lành”.

Những khoảng ngắn ngẫm nghĩ trong thỉnh lặng cho phép chúng ta “sàng lọc” và “sắp xếp” cảm xúc, suy nghĩ, và cảm giác của mình. Khi “chứng kiến” trạng thái cảm xúc của mình, ta có thể tìm được sự cân bằng,

vốn là một điều kiện tiên quyết cho các năng lực xúc cảm và xã hội cần thiết trong việc học hỏi.

Tình trạng mất khả năng “tập trung” đã trở thành một triệu chứng chung của học sinh hiện nay, làm suy yếu khả năng học hành của các em trong bất kỳ môn học nào, vì thế, các phương pháp làm tăng “khả năng tập trung” là cấp thiết. Sự yên lặng, biệt lập, tĩnh tại và các bài tập thở và thả lỏng cơ là phương thức để nâng cao các năng lực này. Đường lối thực hành có thể đơn giản như dành ra một phút yên lặng hoặc nghe nhạc êm dịu mỗi khi bắt đầu tiết học.

Trong “*Hiệu ứng Mozart*”, Don Campell viện dẫn nghiên cứu cho thấy một loại nhạc nhất định thậm chí có thể giúp trẻ mắc chứng rối loạn thiếu tập trung (attention-deficit disorder – ADD) và rối loạn thiếu tập trung kết hợp tăng động (attention-deficit disorder with hyperactivity – ADHD) thay đổi mô thức sóng não và cho thấy “sự cải thiện mức tập trung và kiểm soát tâm trạng, giảm tính bốc đồng, và cải thiện các kỹ năng xã hội”.

Trong một thế giới gồm toàn những hình ảnh điện tử được tạo sẵn, nhịp sống nhanh và rất kích thích, thì đối với nhiều học sinh, sự yên lặng sẽ cung cấp mảnh đất màu mỡ cho trí tưởng tượng thoải mái phát huy.

Hiện nay ngày càng nhiều nhà nghiên cứu tiến hành khám phá sự mở mang trí não khi “không có gì xảy ra” trong lớp học. “Khoảng lặng” từng bị cho là thời gian phí phạm, giờ đây được xem như một cơ hội to lớn để củng cố kiến thức và kỷ ức. Xem “khoảng lặng” như “thời gian đợi”, các nhà nghiên cứu từ lâu đã công nhận những khoảng thời gian ngắn yên lặng này do các giáo viên cố tình áp dụng là có tác dụng nâng cao nhận thức rõ rệt.

Nghiên cứu gần đây về não bộ cho thấy “Việc học hành có thể hiệu quả

hơn khi các nhân tố kích thích bên ngoài được dẹp bỏ”. Các khoảng thời gian suy ngẫm trong yên lặng không chỉ xoa dịu linh hồn mà còn xúc tiến sự liên tưởng, củng cố và khắc ghi cần thiết để học hỏi hiệu quả.

Sự yên lặng cho phép não bộ vận hành nhanh và hiệu quả hơn trong việc xử lý lượng thông tin khổng lồ, các yếu tố kích thích và những thay đổi mà các em phải đối diện từng giờ, từng ngày ở trường cũng như ở nhà.

Khi các học sinh bị chấn động dữ dội, chỉ có sự yên lặng thôi thì chưa đủ để trấn an một tâm trí quay cuồng. Khi đó, một vài bài tập thở có thể sẽ hiệu quả. Một bài tập thở được thiết kế tốt sẽ giúp học sinh tập trung.

Việc nâng cao khả năng học tập, giải quyết vấn đề và liên tưởng, cũng như sự yên lặng và tĩnh tại, đều giúp nuôi dưỡng Linh hồn. “Nơi Linh hồn được hình thành là một chốn sâu hợp thành từ tư duy và điều kỳ diệu.”

Những lợi lạc của sự thịnh lặng đan xen vào nhau... không thể phân tách hoàn toàn về khía cạnh nhận thức, tâm lý hay tâm linh.

Sự yên lặng cho các bạn trẻ một cơ hội thiết lập sự gắn kết sâu sắc với chính bản thân mình, vượt ra ngoài những kỹ năng cảm xúc để chạm đến cốt lõi bản thể của họ.

“Tôi là ai?” là một câu hỏi lặp đi lặp lại trong “bí ẩn”. Những khoảng thời gian suy tư trầm lặng là thiết yếu trong các bài tập hoạch định mục tiêu và ra quyết định hoặc cho các hoạt động đánh giá bản thân được thiết kế để xác định và củng cố các thành tố của nhân cách cá nhân. Khi thoát khỏi tác động hay sức ép từ bạn bè, các học sinh dễ dàng tiếp cận các giá trị, niềm tin, ưu tiên, mục tiêu và ý thức về mục đích của bản thân mình.

Trong các môn học khuyến khích học sinh liên kết các chủ đề học tập

với cuộc sống, việc suy ngẫm trầm lắng sẽ nâng cao chất lượng của các bài tập “nhật ký công tác”, tiểu luận, hoặc thảo luận, cho phép học sinh thể hiện những mối liên kết này.

“Giáo viên cũng cần yên lặng”

Chúng ta có thể thực sự mang đến cho các học sinh của mình niềm vui của sự yên lặng không, nếu bản thân chúng ta ở vị trí giáo viên không trải qua điều đó trong cuộc sống bận bịu của mình ?

Chúng ta cần tích cực thực hành sự lặng yên nếu muốn áp dụng nó hiệu quả trong lớp học.

Khoảng thời gian yên lặng có thể giúp các giáo viên chuẩn bị tốt hơn để chào đón linh hồn vào trong tiết học. Đôi khi, chúng ta đến lớp học trong tình trạng bị bủa vây bởi những vấn đề cảm xúc hoặc bị kiệt sức vì một xung đột nào đó. Nếu có thể dọn sạch tâm và trí và làm mới tinh thần, chúng ta có thể giảng dạy nhiệt tình hơn với học sinh.

Nguồn: “The Soul of Education”, Rachael Kessler



DÀNH RA 30 PHÚT THIỀN MỖI NGÀY

- Jack Canfield -

Có một khác biệt lớn giữa “nuôi dưỡng Linh hồn ta” và “được Linh hồn ta nuôi dưỡng.”

Chúng ta không nuôi dưỡng Linh hồn mình. Linh hồn ta nuôi dưỡng ta. Những gì chúng ta làm cho Linh hồn mình không thể so được với những gì Linh hồn làm cho chúng ta.

Thách thức của chúng ta khi làm người là mở rộng bản thân để đón nhận sự nuôi dưỡng này hầu hun đúc lại mối liên hệ của bản thân với linh hồn của ta, một linh hồn luôn chờ đợi được chăm dưỡng, chữa lành và dẫn dắt cuộc sống chúng ta.

Để phát huy ưu thế tốt nhất của bản thân và tận hưởng trọn vẹn cuộc sống, không có gì quan trọng hơn là học cách mở rộng, và chấp nhận sự nuôi dưỡng của Linh hồn.

Khi mở rộng bản thân với Linh hồn mình, một cảm giác an bình và gắn kết nảy nở trong ta. Cảm giác an bình này khiến cho các cấp độ suy nghĩ của ta thêm sâu sắc, giải phóng quyền năng chữa lành sẵn có trong cơ thể, nhắc ta tri ân với tất cả tặng vật của cuộc sống, và mở rộng quan kiến của ta, nhờ thế

ta có thể thấy bình thản với mọi chuyện.

Khi tôi dành thời gian để thiền, những nguồn năng lượng của Linh hồn đưa tôi lên một tầm quan sát cao hơn, nơi tôi có thể nhìn thấy các khía cạnh khác nhau của các vấn đề mà tôi không nhìn ra khi mắc kẹt trong nỗi sợ hãi và cái tôi của mình. Khi mở lòng với Linh hồn mình, tôi có lòng thương cảm sâu xa hơn trong các mối quan hệ của mình với người khác và yêu thương cũng như chấp nhận bản thân mình nhiều hơn.

Nếu bị bệnh hoặc bị thương, tôi bắt đầu cảm thấy khỏe hơn. Nếu cảm thấy buồn, năng lượng Linh hồn giúp cho các cảm xúc của tôi được giải tỏa. Tôi có được cảm giác thanh bình nội tại... một sự thỏa nguyện mà tôi tin là không thể đạt được nếu không kết nối được với bản ngã tâm linh của mình. Nó cho phép tôi sống với mục tiêu và sự sáng tạo thay vì nỗi sợ hãi và phản ứng. Tóm lại, khi hun đúc quan hệ của bản thân với Linh hồn, cuộc đời tôi trở nên phong phú vô cùng.

Tôi tin rằng nếu người ta làm một số động tác thư giãn về tinh thần và thể chất mỗi ngày, tất cả những mâu thuẫn mà chúng ta vẫn xem là một phần bình thường của cuộc sống cuối cùng sẽ biến mất. Khi dành thời gian cho sự thanh bình và tĩnh tại... như một thông điệp từ một người thân yêu, một buổi học yoga, 30 phút thiền sâu, hoặc đại loại... ta khó mà kẹt trong tâm trí đầy mâu thuẫn.

Trước các lợi ích quá rõ rệt và đáng tin cậy, người ta phải tự hỏi vì sao có quá ít người tham gia vào các hoạt động trau dồi năng lượng từ Linh hồn một cách đều đặn. Có lẽ đó là vì vẫn còn quá nhiều người không nhận thức được các lợi ích cho cá nhân và xã hội có thể đạt được.

Những người tham gia hội thảo của tôi thường bảo với tôi rằng, “tôi

không có thời gian để thiền”, trong khi, thực ra, họ không phải là không có thời gian để thiền. Khi dành thời gian một cách điều độ, những điều tuyệt vời sẽ bắt đầu xảy đến trong cuộc đời bạn. Bạn không còn cần phải dành quá nhiều thời gian trong ngày luôn căng thẳng, chán nản, đắm chìm trong mâu thuẫn, hoặc kiềm chế. Bạn sẽ tốn thời gian ít hơn nhiều... nếu không nói là không có... trong các trạng thái vắt kiệt năng lượng này!

Đầu tư 30 phút thiền sẽ thực sự lấy mất 30 phút trong ngày của bạn... nhưng đổi lại bạn sẽ nhận được một ngày vui vẻ, thanh bình và hiệu quả hơn; bạn sẽ thực sự nâng cao khả năng “hoàn thành công việc”.

Bạn sẽ sáng tạo hơn rất nhiều trong việc giải quyết vấn đề, và bạn sẽ thật sự làm việc thông minh hơn trong mọi việc. Bạn sẽ sống hài hòa hơn nhiều với mọi người và mọi sự. Tóm lại, mọi mặt trong cuộc sống của bạn đều tốt đẹp hơn... tất cả chỉ nhờ một vài phút mỗi ngày để lắng đọng tâm trí và cơ thể.

Trong nền văn hóa chịu ảnh hưởng chủ yếu bởi Cơ đốc giáo, tôi thấy một cách để làm thay đổi nước Mỹ theo hướng tích cực là có một nhà lãnh đạo Cơ đốc giáo đứng ra nói rằng: “Chúa Giê-su bảo tôi rằng để cứu thế giới, mỗi người hãy dành 30 phút một ngày để thiền!”

Tôi vừa nhận được một bức thư từ một phụ nữ đã tham dự một hội thảo của tôi: “Khởi đầu tôi thực hiện 10 tới 20 phút thiền một ngày. Lúc đó, tôi khó tìm ra thời gian và việc đó thật khó khăn. Bây giờ, sau vài tháng, tôi thiền hoài không thấy đủ! Tôi đã dành đến 40 phút một ngày để thiền và toàn bộ cuộc sống tôi tốt đẹp hơn... công việc, các mối quan hệ, tất cả mọi thứ! Tôi không phải nỗ lực gì cả ngoài việc hành thiền.”

Khi dành một ít phút mỗi ngày để tịnh tâm, ta sẽ phát hiện ra thêm một

lợi ích khác: mỗi ngày “thường nhật của ta” sẽ bắt đầu trở nên phi thường hơn nhiều.

Những điều nhỏ bé trước đây không được ta chú ý sẽ bắt đầu làm ta hài lòng. Ta sẽ dễ hài lòng hơn, và hạnh phúc hơn về mọi mặt. Thay vì tập trung vào những vấn đề rắc rối trong cuộc sống, ta sẽ thấy mình nghĩ nhiều hơn về những điều tốt đẹp trong cuộc đời và tận hưởng chúng trọn vẹn hơn.

Thế giới sẽ không thay đổi, nhưng cảm nhận của ta về cuộc sống sẽ thay đổi. Ta sẽ bắt đầu để ý đến những hành động tử tế và quan tâm nhỏ nhất từ người khác thay vì khía cạnh tiêu cực và sự giận dữ.

Nguồn: “Handbook for the Soul”, Jack Canfield



THIỀN VÀ NĂNG LỰC Ý CHÍ

- *Torkom Saraydarian* -

Năng lực ý chí là năng lượng của nguồn sáng tạo trong vũ trụ.

Năng lực ý chí là quyền năng sáng tạo, duy trì và hủy diệt vì mọi thứ đều bắt nguồn từ cội nguồn này... nhân của mọi nguyên tử, tế bào, hình thái, thực thể và linh hồn đều có năng lực ý chí của riêng nó. Chính cốt lõi nội tại này là một phần năng lượng của nguồn sáng tạo của vũ trụ.

Chính năng lực ý chí này dần dần lót đường cho ta, dẫn dắt ta về Nhà, về với cội nguồn sáng tạo.

Năng lực ý chí ở khắp mọi nơi và ở trong mọi sự, nhưng khi dạng thức phát triển và tâm thức mở mang, năng lực của ý chí gia tăng lên và lấn át. Chỉ có duy nhất Một Ý chí và bên trong nó là những ý chí nhỏ thuộc mọi dạng thức trong vũ trụ, giống như một trái lựu với hàng ngàn hạt bên trong.

Một người được cấu thành từ các ý chí và một ý chí tổng hợp tất cả những ý chí nhỏ này để thể hiện như một thực thể.

Vận mệnh của con người là hướng tất cả những ý chí nhỏ này cùng những ảo vọng của chúng vào năng lực ý chí cốt lõi. Cốt lõi này phải giải phóng chính nó khỏi sự chi phối của năng lực ý chí của các phương tiện của nó và đưa chúng vào ý chí của nó.

Năng lực ý chí của một người cũng dồi dào như khả năng anh ta hòa hợp ý chí của các phương tiện với năng lực ý chí của mình.

Ý thức và giác ngộ của chúng ta càng lớn, chúng ta càng tạo ra ít khó khăn trên con đường hoàn thiện chính mình.

Luật Nhân Quả giúp chúng ta sửa chữa lỗi lầm, sai sót, trở ngại, nghiệp chướng và cố gắng hòa hợp chúng ta với Ý chí Vũ trụ. Khi dẹp bỏ những trở ngại, dòng năng lượng ý chí chảy vào trong ta và giúp ta hòa hợp với Ý chí Vũ trụ.

Chính nghiệp lực, tác động trên mọi cấp độ và cõi giới đã thúc giục các hình thái sự sống tuân theo Ý chí Vũ trụ.

Hầu hết thói quen của chúng ta được hỗ trợ bởi và bắt nguồn từ dục vọng và cảm dỗ. Dục vọng và cảm dỗ là những ý chí tích tụ trong thể cảm xúc của ta.

Chúng ta cũng phải cân nhắc rằng suy nghĩ của chúng ta có ý chí riêng của chúng và toàn bộ thể trí của chúng ta có ý chí tự do. Đây là lý do có một cuộc trình diễn trong thể trí của ta suốt ngày đêm, và chúng ta quan sát nó mà không thể can thiệp vào nó được. Thường thì ta lại tham gia vào cuộc trình diễn đó.

Một người bị xem thuộc dạng ám ảnh khi những xúc cảm hay suy nghĩ nào đó của anh ta áp ý chí của chúng lên và bắt anh ta hoạt động dưới sự điều khiển của chúng. Cũng có thể những ý chí của cảm xúc và suy nghĩ của người khác áp đặt lên chúng ta và ám ảnh chúng ta.

Ám ảnh là ách nô lệ. Trong nỗi ám ảnh, ta đặt bản thân dưới sự kiểm soát của một điều gì đó ở bên trong hay bên ngoài ta vốn thấp kém hơn ý chí

đích thực của ta.

Thế thì, làm thế nào chúng ta có thể đặt “những tiểu ý chí” trong chúng ta hoặc xung quanh chúng ta trong tâm của ý chí mình và kiểm soát chúng? Làm sao có thể kiểm soát các ý chí của các thể, các phương tiện tinh vi, cảm xúc, suy nghĩ, mơ ước và viễn kiến của chúng ta để tạo ra một trường hợp nhất các ý chí?

Đức Phật là người đã hoàn toàn từ bỏ tất cả những tiểu ý chí nhỏ nhất của mình để hợp nhất với ý chí của Tối Cao. Đây là lý do Ngài có thể vào Cõi Niết Bàn.

“Cõi Niết Bàn” không phải là một địa điểm. Đó là một trạng thái thuần khiết và thanh bạch, theo nghĩa uyên thâm của hai từ này. Một người trở nên thanh khiết khi chỉ có Ý chí Thần Thánh của anh ta hoạt động và tất cả những tiểu ý chí của anh ta từ bỏ, không áp đặt ý chí của chúng lên anh ta nữa.

Một người phải giác ngộ mới thành Phật. Một người phải thành Phật thì mới vào được Cõi Niết Bàn, tức trạng thái nhận thức mà ở đó ý chí của riêng một người hòa nhập với Ý chí Thần Thánh. Một Đức Phật là một Linh hồn bén rễ trong Ánh sáng Vũ trụ tỏa tràn khắp nơi, được gọi là “Một Phật Thừa”.

Các Phật là những người sống, vận động và có cội rễ trong cõi Phật. “Cõi Phật”, một cách thâm sâu, nghĩa là những Không gian Trực giác và Cao tầng. Ý thức của ta thâm nhập càng cao, ta càng thống nhất nhiều với Ý chí Thiêng liêng.

Thiền chuẩn bị cho tâm trí để ta hiểu năng lực ý chí của cội nguồn sáng tạo của vũ trụ.

Thiền chuẩn bị cho các thể trí, thể cảm xúc, và thể phách kết nối với Ý

chí đó và hòa hợp với nó.

Thiên bộc lộ các phương cách thể hiện nguyên tắc sáng tạo của Năng lực Ý chí trong môi trường của mình một cách thông minh.

Thể trí là một thực thể phát triển, nảy nở. Nếu thực thể này được tổ chức và chín muồi, nó có thể đóng vai trò phục vụ rất tốt cho chúng ta.

Thiên mang tâm trí ta vào quỹ đạo của ý chí và làm tâm trí nảy nở và phát triển để có thể hòa hợp với Đại Ý chí to lớn hơn và vận hành tương hợp.

Sức khỏe, hạnh phúc, thành công và niềm vui không là gì khác ngoài kết quả của sự thống nhất giữa ý chí của các phương tiện trong ta và năng lực ý chí của chính ta với quyền năng của Ý chí Thiên liêng. Năng lực ý chí của con người sâu thẳm nơi ta phải bùng nổ trong ánh sáng của Ý chí Thiên liêng.

Nguồn: “The Mysteries of Willpower”, Torkom Saraydarian

THỜ VÀ THIỀN

- Lôi Cửu Nam -

Tô Đông Pha , nhà thơ và học giả vĩ đại đời Tống, từng kiêu hãnh viết những dòng sau:

“Khẽ thủ thiên trung thiên

Hào quang chiếu đại thiên

Bát phong xuy bất động

Đoan tọa tử kim liên.”

Tức:

“Đảnh lễ Bạc Giác ngộ

(thiên trung thiên tức là Phật, Bạc Giác ngộ)

Hào quang chiếu vũ trụ

Tám gió thổi chẳng động

Ngôi vững tòa sen vàng.”

Bài thơ mô tả sự cao quý của Đấng Giác ngộ. Ông gửi bài thơ này cho

một người bạn quý, một thiền sư ở bên kia sông, ngụ ý thành quả tâm linh của mình có thể sánh với Đấng Giác ngộ. Sau khi đọc xong, bạn ông chỉ phê vào 2 chữ “ợ hơi”. Tô Đông Pha sau khi xem lời nhận xét của bạn thì dùng dùng nổi giận, hối hả chạy qua sông để làm rõ chuyện với bạn mình. Ông đến nơi thì thấy cửa đóng, trên đó viết mấy dòng:

“Tám gió thổi không động mà chỉ một cái ‘ợ hơi’ thôi đã bay sang sông rồi.”

Tám ngọn gió đời gồm: được, mất, khen, chê, sướng, khổ, danh và vô danh. Thường thì chúng ta bị dao động bởi tám ngọn gió đời này. Không kiểm soát được cái tôi, làm sao có thể trở nên điềm tĩnh và thản nhiên?

Thông thường, chúng ta quyến luyến với những điều khiến ta hài lòng và ghét bỏ những điều làm ta khó chịu. Nếu không như vậy, ta sẽ bị cho là lãnh đạm. Những suy nghĩ không ngừng trôi dạt và lặn mất, không lúc nào yên.

Để chứng minh, chỉ cần quan sát hơi thở của một người khi họ hít vào và thở ra để xem người đó có thể bình tĩnh được không.

Thở đơn giản là dòng không khí đi ra và đi vào hai lỗ mũi. Nếu quan sát hơi thở, ta sẽ nhận thấy rằng tâm trí ta luôn dao động bởi nỗi lo lắng nọ kia, hay bởi sự bất mãn về việc này việc nọ.

Sự căng thẳng thần kinh này là gánh nặng to lớn đối với cơ thể, làm kiệt quệ sức lực. Nếu kiểm soát được suy nghĩ của mình, chúng ta có thể cải thiện đáng kể sức khỏe, về thể chất cũng như tinh thần và cả cuộc sống. Tất cả những gì ta cần làm chính là bắt đầu từ một suy nghĩ. Nếu suy nghĩ thay đổi, dĩ nhiên, hành vi được thay đổi và cuộc sống của chúng ta được cải

thiền.

Thuần dưỡng tâm trí giống như thuần phục một chú ngựa hoang. Ta phải nhẫn nại và kiên tâm. Quan trọng là không được thúc bách nó, ngược lại tâm trí có thể nổi loạn.

Do mối liên kết mật thiết giữa cơ thể và tâm trí, thư giãn cơ thể sẽ giúp thư giãn tâm trí. Ngồi trên ghế, lưng ngả nhẹ về phía trước. Bàn chân phải xếp bằng lên bàn chân trái ở mắt cá.

Hai lòng bàn tay đặt lên đùi. Quan sát hơi thở đi vào và đi ra.

Nếu các ý nghĩ ập đến, hãy để chúng đến rồi đi. Lúc bắt đầu, thiền như vậy trong 10 phút. Những lúc khác trong ngày, bạn cũng có thể nhắc mình để ý đến hơi thở.

Hoạt động của bộ não được kết nối với việc thở. Khi ta thư giãn, sóng não chậm hơn khi ta nói. Hơi thở cũng chậm hơn.

Nguồn: “The Pursuit of Life”. Chiu-Nan Lai (Lôi Cửu Nam)



MỪNG ĐẾN VỚI THINH LẶNG

- Charles Haanel -

Trong mọi truyền thống thiên, công cụ căn bản là học cách thường xuyên đi vào trạng thái yên lặng bên trong.

Vì sao? Vì “định tâm” dẫn ta đến với Đấng Thiêng liêng.

Ví dụ, trong Cựu Ước, chúng ta thấy rõ ràng có một lời kêu gọi phải thiên: “Dừng lại, hãy biết ta đây là Thiên Chúa.”

Tâm trí con người có xu hướng tạo ra một dòng ý thức thường trực không ngừng chi phối sự tập trung của chúng ta với các suy nghĩ, hình ảnh, ký ức, tưởng tượng, lo lắng và mơ mộng tùy nhiên.

Chỉ khi chúng ta biết cách dẹp yên “những lời huyền thuyên trong cái tôi lý trí của mình”, chúng ta mới có thể lắng nghe tiếng nói từ sâu thẳm đến với chúng ta vượt lên những lời huyền thuyên đó. “Tiếng vọng từ bên trong” đó đến với chúng ta khá dễ dàng trong những khoảng thình lặn, khi chúng ta chợt nhận biết trực tiếp bản chất tâm linh thực sự của mình.

Dù bạn đang khao khát một người yêu mới hay một công việc mới, sức khỏe tráng kiện hơn hay hiệu quả công việc tốt hơn, điểm số cao hơn hay hòa hợp tâm linh trọn vẹn hơn, và với mọi hình thức mục tiêu, dù lớn hay nhỏ, mà bạn tìm kiếm trong đời, đây là phương pháp thực dụng tôi thấy mang lại hiệu

quả nhất:

Đầu tiên, ta cần học một phương pháp tạm thời dẹp yên tiếng huyên thuyên không ngừng thường tràn vào tâm trí ta với đủ loại ám ảnh và lo lắng kinh niên. Có những phương pháp mới cho phép ta có thể nhanh chóng làm cho suy nghĩ mình tịnh lại.

Một khi đã dứt được cuộc độc thoại triền miên của cái tôi, ta nhập vào trạng thái thình lặng và bắt đầu mở chính mình ra để lắng nghe tiếng nói trong sâu thẳm của mình, để nhận ra ta cần gì trong cuộc đời để được hạnh phúc, khỏe mạnh và hòa hợp. Hãy hòa nhập, chân thật với chính mình và cảm nghiệm sự thấu biết.

Dưới đây là cách Haanel thể hiện quyền năng của việc hòa nhập vào Thình lặng mà trong đó, chúng ta có thể “suy nghĩ thực sự”.

“Chính trong Thình lặng, ta tiếp cận với sức mạnh toàn năng của tiềm thức, nơi mà từ đó mọi quyền năng nảy nở. Trực giác thường đến trong Thình lặng... những đầu óc vĩ đại thường xuyên tìm kiếm sự cô tịch. Thình lặng là điều kiện cần có cho mọi mục đích to lớn”.

“Để hiện thực hóa quyền năng ý thức, chúng ta nên tìm đến sự Thình lặng thường xuyên. Quyền năng đến qua sự yên tĩnh; chính trong Thình lặng chúng ta có thể tĩnh tại, và khi tĩnh tại, chúng ta có thể suy nghĩ thực sự và tư duy là bí mật của mọi thành quả”.

“Tâm trí Vũ trụ chính là sợi dây sống. Nó chứa đủ quyền năng để đáp ứng với mọi tình huống có thể xảy ra trong cuộc đời mỗi cá nhân. Khi tâm trí cá nhân tiếp cận Tâm trí Vũ trụ nó nhận được tất cả quyền năng nó cần. Điều này xảy ra trong thế giới nội tại trong ta.”

“Sự hòa hợp trong thế giới nội tại sẽ được phản ánh trong thế gian với những điều kiện hòa hợp, môi trường hài hòa và tinh túy của vạn vật. Sự hòa hợp nội tại là nền tảng của sức khỏe và là điều thiết yếu cho mọi sự vĩ đại, mọi quyền năng, mọi thành quả, thành tựu và thắng lợi.”

“Cội nguồn căn bản của quyền năng sáng tạo nằm trong Vũ trụ, và vì thế, ý tưởng ta đẩy lên hành động bởi quyền năng của ý chí cá nhân là một khái niệm đảo ngược, có thể thành công trong phút chốc nhưng cuối cùng cũng chịu thất bại... vì nó đối kháng với quyền năng nó tìm kiếm.”

“Diễn biến đầy xáo trộn bên ngoài đã giới hạn ý thức, vốn dĩ giải quyết những vấn đề bên ngoài. Ý thức xử lý những biểu hiện và đối tượng của cuộc sống bên ngoài thông qua cảm nhận và hoạt động từ năm giác quan thể chất. Nó có khả năng phân biệt, có trách nhiệm lựa chọn. Nó có năng lực lý giải. Nó là trung tâm của ý chí.”

“Chúng ta kết nối với thế giới bên trong bằng tiềm thức, bao gồm những cảm giác chủ quan như vui, sợ, thương yêu, xúc cảm, hơi thở, trí tưởng tượng, sự thấu biết, và tri thức. Chính thông qua tiềm thức, chúng ta kết nối với Tâm trí Vũ trụ và liên hệ với các năng lực tích cực vô tận của vũ trụ.”

“Tiềm thức cảm nhận bằng trực giác, và quá trình ấy rất nhanh. Những ai tin vào tiềm thức nhận ra rằng họ có nguồn lực vô tận trong tay.”

“Khi ý thức nói với tiềm thức những điều cụ thể phải hoàn tất, các nguồn lực hoạt động để đạt được kết quả mong muốn. Quyền năng của ý thức... tiềm thức có thể và sẽ thực hiện những kế hoạch và ý tưởng đó như ý thức gợi ý.”

“Trực giác thường đến trong Thinh lặng... Những bộ óc vĩ đại thường tìm kiếm sự cô tịch... chính ở đó những vấn đề lớn hơn trong cuộc sống chúng ta được giải quyết”.

“Tìm một nơi nào bạn có thể ở một mình trong vài phút mỗi ngày, và hòa nhập vào Thinh lặng. Điều đó sẽ cho phép bạn phát triển quyền năng vô song mà mình khao khát.”

“Thinh lặng là cần thiết, các giác quan phải tĩnh tại, các cơ thư giãn, sự thư giãn được tạo lập. Khi bắt đầu cảm nhận sự cân bằng và năng lượng, bạn sẽ sẵn sàng nhận thông tin hoặc cảm hứng hoặc tri thức cần thiết để đạt được mục đích.”

“Bước thiết yếu tiếp theo là mở rộng nhận thức để cảm nhận các cảm giác trong mũi khi ta thở, và cũng vào lúc này, các cảm giác vận động nội tại bắt đầu hình thành ở bên dưới ngực và bụng khi ta hít vào và thở ra.”

“Mình đến với Thinh Lặng, nơi mà bạn có thể cảm nghiệm sự gắn kết với Cội nguồn. Điều này sẽ giúp ích cho ta rất nhiều.”

“Chỉ trong vài hơi thở, một khi thực hành tốt quá trình tịnh tâm này, ta có thể đem mình trở về hiện tại (nơi mọi sự thực sự hiển lộ).”

“Mỗi khi lạc mất cảm nhận về hơi thở, ta cần ngay lập tức quay trở lại lúc ban đầu và tập trung trở lại vào hơi thở.”

Quá trình Tịnh tâm

Dưới đây là những cách nói để tập trung mà bạn có thể “nói thâm” với chính mình:

“Tôi chọn tập trung vào bên trong một cách thích thú.”

“Tôi cảm thấy không khí đi vào và đi ra mũi mình.”

“Tôi nhận thức toàn bộ cơ thể mình, ở đây trong thời khắc hiện tại này.”

“Tâm trí tôi tĩnh lặng... giờ đây tôi đang trong Thình lặng.”

Charles Haanel

“Sự kiên định sẽ chiến thắng, nhưng kiên định đòi hỏi ta nhất định phải thực hành những bài tập này mỗi ngày.”

*Nguồn: “Tapping the Source”, William Gladstone,
Richard Greninger và John Selby*

THỞ CÓ Ý THỨC – MỘT PHƯƠNG CÁCH TUYỆT VỜI

- Thích Nhất Hạnh -

“Chánh niệm”

Trong tiếng Hoa, ‘chánh niệm’ viết là ‘nian’ (niệm). Ký tự này là sự kết hợp của 2 ký tự viết riêng biệt, mỗi ký tự có một nghĩa riêng của nó.

Phần trên của ký tự niệm là (今) (kim) nghĩa là ‘bây giờ’, và phần dưới là ký tự (心) (tâm) nghĩa là ‘tim’ hay ‘tâm trí’. Theo nghĩa đen, từ ghép này nghĩa là hành động cảm nghiệm thực tại bằng trái tim.

“Nhận thức từng khoảnh khắc”

Vậy “chánh niệm” là “sự nhận thức từng khoảnh khắc” về những gì đang diễn ra bên trong và xung quanh ta. Nó giúp ta giữ mối liên hệ với những điều kỳ diệu của cuộc sống, tồn tại ở đây và vào lúc này. Tâm hồn của ta rộng mở và hòa trong thời khắc hiện tại, nhờ thế ta có thể hiểu được bản chất thật sự của nó.

Bằng cách hiện hữu và sống chánh niệm trong hiện tại, chúng ta có thể chấp nhận mọi sự tại thời khắc đó, cho phép sự thay đổi diễn ra một cách tự nhiên, không có sự giằng co, không có sự kháng cự và xét đoán thường khiến ta đau khổ.

“Chánh niệm là một nguồn năng lượng”

Chánh niệm là một nguồn năng lượng giúp chúng ta nhìn thấu cơ thể, cảm xúc, cảm nhận tâm trí của chúng ta, và tất cả mọi sự quanh ta.

Đó là nguồn ánh sáng trong bóng tối, giúp chúng ta thấy rõ nghiệp cảm của cuộc sống chúng ta trong mối quan hệ với mọi sự khác.

Chính qua dạng thấu biết này, chúng ta có thể đưa chính mình vượt khỏi vô minh, nguyên nhân chính của đau khổ.

“Đó là điều cần học biết”

Mặc dù đã có nhiều sách viết về quyền năng của chánh niệm, chánh niệm chỉ có thể học được qua hành động.

Giống như một trẻ nhỏ tập đi phải nỗ lực hết lần này sang lần khác... học bò, rồi học đứng, vấp ngã vô vàn lần, rồi lại đứng lên... nếu ta muốn đạt được chánh niệm, hãy liên tục áp dụng điều này trong mọi việc mình làm, để nó trở thành như bản năng. Tuy nhiên, chánh niệm không tự nó xảy đến. Ta cần phải có khao khát thực hành nó.

Chánh niệm có thể giúp ta hiểu bản thân mình trong mối quan hệ với tất cả mọi sự bên trong và xung quanh chúng ta.

“Thở có ý thức”

Việc thực hành quan trọng đầu tiên là nhận thức đầy đủ về việc thở.

Ngồi thoải mái trên ghế, bàn chân chạm đất vững vàng, và giữ lưng thẳng... Hướng sự tập trung của ta vào hơi thở ra và thở vào. Nói thêm:

“Khi tôi hít vào, tôi biết mình đang hít vào. Khi thở ra, tôi biết mình đang thở ra.”

Bài tập thở có ý thức này đơn giản, nhưng nếu luyện tập đều đặn, nó có hiệu quả to lớn. Để thành công, chúng ta phải tập trung toàn bộ sự chú ý vào việc thở, chứ không một điều gì khác.

Khi các ý nghĩ phân tâm trời dậy, ta hãy để chúng đi và tập trung trở lại vào hơi thở. Tâm trí của ta giữ tập trung vào việc thở trong suốt chiều dài của mỗi hơi thở. Khi thở, chúng ta trở thành một với hơi thở của mình. Cơ thể và hơi thở không phải là những thực thể tách biệt. Đây là “chánh niệm của thân trong thân.”

Thở có ý thức là một phương cách tuyệt vời để về lại với chính mình, giống như đứa trẻ trở về nhà sau một hành trình dài. Khi tĩnh tại, chúng ta cảm thấy sự bình thản bên trong ta, và ta tìm lại được chính mình.

Thở có ý thức còn cho phép chúng ta giao kết với cuộc sống trong thời khắc hiện tại, thời khắc duy nhất mà chúng ta có thể thực sự chạm vào cuộc sống.

Khi dõi theo hơi thở, chúng ta thanh thản, không còn bị chi phối bởi những nỗi lo toan, oán giận, và ham muốn. Khi thở có ý thức, chúng ta trở nên vững vàng hơn trong từng khắc.

Nguồn: “Ăn trong chánh niệm, sống trong tỉnh thức”,

Thích Nhất Hạnh

Nguồn: “Mindful Eating, Mindful Life”, Thích Nhất Hạnh

---HẾT---