

Một số chia sẻ về thiền định nhanh nhanh hơn

Đó có thể tiễn bớt nhanh trong thiền định, bạn nên tuân thủ các chia sẻ sau:

• Không ngồi quãng

Hãy ngồi chuông đệm thiền. Hãy để bạn bè và gia đình bạn biết rằng đây là quãng thời gian mà bạn không muốn bỏ qua và rảnh. Hãy đóng cửa và để thời gian thiền riêng nhau bên ngoài. Cuối cùng gia đình bạn sẽ tôn trọng mong muốn của bạn định tĩnh yên tĩnh và một mình trong khoảng thời gian này.

• Tập luyên hai lần một ngày không thay đổi

Đó có thể đặt trung thái ý thức cao hơn, điều quan trọng là bạn cần xây dựng thói quen thiền định thường xuyên hàng ngày. Thêm chí ngay khi bạn thiền thời gian, hãy thiền tiếp thiền vài ba phút, hai lần mỗi ngày không thay đổi.

• Luyện tập vào một thời gian cố định trong ngày

Hãy thiền định thường xuyên hàng ngày vào cùng một thời gian, như vậy bạn sẽ quen thiền, tâm trí bạn sẽ tự nhiên hưng phấn và thiền. Thời gian tốt nhất cho thiền định là vào lúc một trưa hoặc và một trưa lùn (trưa khi ăn sáng và ăn tối). Thời gian vào khoảng nửa đêm, trong sự yên tĩnh của buổi tối cũng rất tốt cho thiền định, trưa khi bạn đi ngủ.

• Thiền định khi đang rảnh

Sau khi ăn, nướng lò hoặc cưa gỗ trung vào các chỗ quan tiêu hoá, tâm trí trống nên trì trệ và khó tập trung hơn. Do vậy luôn tập thiền khi đang đợi. Một cách tốt nhất đó duy trì việc tập thiền thường xuyên đó là tuân thủ qui tắc “chỗ a thiền, chỗ a ăn”. Chỗ ăn sáng và ăn tối sau khi thiền định.

• Hãy dành một nơi để tập để thiền định

Ngay khi phòng bạn có chỗ, hãy dành một góc cho việc thiền. Gió nó sẽ chỉ sự và tưới mát (có thể bàng cây gần, các tranh ảnh tạo cảm hứng, thời hoa cỏ mèo đệm thiền...). Cánh cửa thiền định đó thường xuyên, bạn sẽ nhanh chóng thấy rảnh chính không khí (“sóng rung”) của nó đó giúp bạn trong thiền định.

• Giữ chặt sống thừng

Trong khi thiền sâu có một luồng năng lượng mạnh mẽ chảy dọc cột sống lên não. Nếu ngồi cong hoặc gấp ngón tay ngăn cản luồng năng lượng này, cơn trút hơi thở và giảm sự tập trung của tâm trí. Do đó điều quan trọng là bạn phải ngồi càng thẳng càng tốt. Ngoài trên một cung nhỏ sàn nhà, chỗ không phải trên giường đệm. Đặt một cái đệm nhỏ dưới i mông có thể giúp bạn ngồi thiền lúc ban đầu; nhưng cách tốt nhất là tập asana. Các bài tập co giãn, vận động cung asana giúp cho cột sống khỏe và linh hoạt, như vậy bạn có thể ngồi thiền ngay lập tức mà không cần nghỉ.

• Tham gia thiền tập thường xuyên

Vài tuần đầu tiên khi tập thiền là quãng thời gian khó nhọc, khi tâm trí vẫn chưa vào bên trong. Do vậy, các thiền sư cung cấp cho bạn một số cách để bạn không bị cuốn trôi bởi những cảm xúc khác, đặc biệt là tham gia thiền tập thường xuyên, nếu mà năng lượng tâm trí tập thiền sẽ giúp bạn nâng cao tâm trí của bạn thân. Thiền tập thường xuyên là tốt nhất và nhanh nhất.

• Đặc điểm của thiền định

Đây giờ tâm trí đã có năng cao trung bình nhưng không thường là tiêu biểu của một thời gian vì nó có thể xung quanh, điều cần thiết là hàng ngày phải đọc sách có tác động nâng cao tinh thần – có thể là sau khi thiền, khi mà tâm trí sáng sủa và yên tĩnh.

- **Tâm sự trước khi thiền**

Kết thúc này của yoga giúp làm mát cơ thể và làm trong sạch tâm trí. Nó nắp lối vào năng lượng ngay lập tức và cũng làm tâm trí yên tĩnh và sẵn sàng cho việc thiền định sâu. Đầu tiên đặt nệm mát vào bìa phim sinh học; sau đó vào hai chân từ đầu gối xuống; sau đó vào hai tay khuỷu tay trỏ xuống. Sau đó, ngồi mặt ít nhất vào mông, tay nắm chặt vào mặt mông, mũi hai lỗ hổng. Uống nước “bỗng mũi”: giữ mặt ít nhất trong lòng bàn tay và ngửa đầu ra phía sau và cho nước chảy vào mũi; sau đó nhả nó ra bỗng mông. Rồi sạch mông bằng nước và hít thở bằng ngón tay giữa. Rồi tai và phía sau tai; sau đó rỏi sau cổ (dùng nệm mát, không dùng xà phòng). Khi có thể, hãy tắm nước mát toàn thân trước khi thiền.

- **Hãy kiên nhẫn với sự tiến bộ của mình**

Hãy nhớ rằng sau nhiều năm học đỗ bằng hùng ngoái, thời không để cho bạn đột nhiên bỏ qua thời giờ bên ngoài và tiếp tục hoàn toàn vào thời giờ bên trong. Do vậy đừng nản chí nếu bạn chưa đạt kết quả ngay trong thiền định - nếu như bạn không tiếp tục đỗ đắc ngay, thời chí còn có nhiều suy nghĩ hỗn trộn kia! Điều này hoàn toàn tự nhiên. Thật ra, bạn đang tiến bộ dù bạn có nhận ra điều đó hay không: chính công nghệ ngày và tiếp tục làm tâm trí của bạn mạnh lên từng ngày. Do vậy hãy thiền đỗ đỗ: bạn sẽ nhận ra những thay đổi trong cuộc sống của bạn như sự công bố... bạn sẽ cảm nhận được sự yên tĩnh ngọt ngào và hạnh phúc bên trong.