



Thiền thường được hiểu là ngồi yên, trầm tĩnh, phân tích hoặc suy nghĩ và mất luồn lạc, mất bài tập hoặc mất bài kinh. Đôi khi nó cũng được hiểu là ngồi xuống, nhắm mắt lại và giữ cho trí óc không suy nghĩ gì cả, như vậy giữ cho tâm trí được thanh thản bằng cách tránh thoát các vấn đề. Cả hai cách hiểu này đều không đúng với ý nghĩa đích thực của Thiền Yoga.

Theo thuật ngữ Yoga, Thiền được gọi là “Dhyana” nghĩa là “dòng chảy của tâm trí”. Đây là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở, hoàn toàn đắm mình trong ý nghĩ về Ý Thức Vũ Trụ. Mặc dù, một người mới nhập môn, mới lúc chốc có thể giữ cho tâm trí tập trung vào Thiền trong vài giây mà thôi, nhưng với sự giúp sức của các kỹ thuật Thiền đã được điều chỉnh cho thích hợp với khả năng của cá nhân, người tập sẽ dần dần đạt được tập duy và cảm nghĩ cao cả.

Khi Thiền đã trở thành chủ quan, nghĩa là khi tâm trí của người Thiền mở rộng vô hạn đến nơi không ý thức cá nhân nào còn tồn tại, đó là lúc đã đạt được Đẳng Nhứt Vũ Trụ, gọi là “Samadhi”, trạng thái này được gọi là “Anandam” hoặc Chân Phúc Vũ Trụ vì ý thức hoàn toàn được giải thoát khỏi những trói buộc của bản ngã và đồng hoá vào Ý Thức Duy Nhất mệnh mang trong vũ trụ, nên không, sự mất mát tâm trí sẽ bị tiêu tan vì sự phân trí nội tại và ngoại tại. Để điều chỉnh tâm trí trong khi Thiền, chúng ta cần có điểm tập trung. Tâm trí luôn đi đến đâu thì thích thú, vì thế như sự đồng mất Mantra hoặc một rung động âm thanh đặc biệt, tâm trí sẽ được hướng về điều thích thú nhất – Ý Thức Vô Hạn. “Mantra” theo tự nguyên, có nghĩa là “cái giải thoát tâm trí”. Trong khi Thiền, tâm trí tập trung lên tự này. Các Mantra (cái giải thoát tâm trí) là những từ của ngôn ngữ Phạn, có những tính chất sau:

- Nhập nhàn
- Có khả năng tạo ra sự tập trung
- Có khả năng tạo ra ý tưởng