[**Cách để Tập Thiền cho Người mới bắt đầu**](https://www.wikihow.vn/T%E1%BA%ADp-Thi%E1%BB%81n-cho-Ng%C6%B0%E1%BB%9Di-m%E1%BB%9Bi-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u)

Thiền (tịnh tâm) thường đem lại nhiều lợi ích cho những cá nhân tập luyện thường xuyên và hằng ngày. Có rất nhiều lý do để mọi người muốn tịnh tâm, chẳng hạn như muốn dập tắt náo động trong tâm trí, hiểu rõ bản thân hơn, tìm sự thanh thản cho tâm hồn và cảm nhận cuộc sống xung quanh, trầm tư suy nghĩ theo chiều sâu, hoặc củng cố niềm tin. Cho dù lý do bạn muốn thiền định là gì, thì nên nhớ giai đoạn bắt đầu và tạo động lực cho bản thân hứng thú với bộ môn này không bao giờ dễ dàng cả.

**Giai đoạn Chuẩn bị**

**1**

**Suy nghĩ về việc bạn muốn đạt được gì từ việc tập thiền.** Mọi người bắt đầu thực hành thiền định với vô vàn lý do khác nhau – như hoàn thiện khả năng tư duy và sáng tạo, hình dung mục tiêu đề ra, loại bỏ ồn ào trong tâm trí, hay thậm chí tạo mối liên kết tâm linh. Nếu mục tiêu duy nhất của bạn là dành ít phút mỗi ngày để lắng đọng cơ thể mà không lo lắng bất cứ điều gì về những việc bạn làm, thì lý dó đấy cũng đủ là nền tảng để bạn tập thiền. Không nên phức tạp hóa lý do tập thiền. Về ý nghĩa sâu xa, thiền định là bao gồm việc thư giãn và loại bỏ lo lắng hàng ngày ra khỏi tâm trí.

**2**

**Tìm nơi nào đó yên tĩnh và không bị làm phiền.** Đặc biệt nếu bạn là người mới bắt đầu phương pháp này, điều quan trọng ở đây là đảm bảo nơi bạn định thực hành tập thiền không có bất cứ sự quấy rầy nào. Tắt tivi và radio, đóng cửa sổ để tránh âm thanh của cây cối bên ngoài, và đóng luôn cửa ra vào để tránh tiếng ồn của bạn cùng phòng. Nếu bạn ở chung phòng với ai đó hoặc ở chung nhà với gia đình, thì có lẽ bạn sẽ gặp khó khăn trong việc tìm nơi yên tĩnh để tập trung tịnh tâm. Hãy hỏi thử các thành viên mà bạn đang sống cùng xem liệu họ có sẵn sàng giữ yên lặng trong khoảng thời gian mà bạn luyện tập hay không. Đừng quên hứa với họ rằng bạn sẽ thông báo cho họ biết ngay sau khi xong việc để họ tiếp tục hoạt động thường ngày.

* + Để tăng thêm hứng thú cho trải nghiệm tập thiền, một cây nến thơm, một bó hoa, hay hương trầm sẽ là gợi ý xúc giác tuyệt vời.
  + Chỉnh ánh sáng mờ mờ hoặc vặn nhỏ đèn sẽ giúp bạn tập trung hơn.

**3**

**Sử dụng đệm ngồi thiền.** Tấm đệm này còn được biết đến với tên gọi khác là *zafus.* Zafu là đệm hình tròn, và bạn có thể ngồi lên nó khi được đặt trên mặt đất trong khi tịnh tâm. Giống như ghế, tấm đệm này sẽ không có chỗ dựa lưng. Do đó, bạn không được phép ngồi sụp lưng xuống và mất tập trung vào năng lượng bản thân. Nếu bạn chưa chuẩn bị được zafu, thì miếng đệm ở ghế sofa hoặc gối cũ cũng trở thành vị cứu tinh, giúp bạn không bị đau nhức trong quá trình dài duỗi cơ để ngồi bắt chéo chân.

* + Nếu bạn cảm thấy đau lưng khi ngồi mà không có chỗ dựa, hãy ngồi trên ghế nếu muốn. Cố gắng giữ cơ thể ở tư thế thoái mái và ngồi thẳng sao cho lưng cảm thấy dễ chịu. Sau đó, dựa lưng cho đến khi bạn cảm thấy bạn có thể tiếp tục luyện tập trở lại.

**4**

**Mặc quần áo thoải mái.** Tất nhiên là bạn không muốn bất cứ thứ gì kéo bạn ra khỏi trạng thái tập trung suy nghĩ. Do đó, tránh mặc trang phục bó sát, như quần jeans hoặc quần dài chật chội. Thay vào đó, hãy chọn trang phục mà bạn thường mặc để tập thể dục hoặc đi ngủ — loại quần áo rộng rãi và dễ thở này được xem là sự lựa chọn sáng suốt.

**5**

**Chọn thời gian tập khi bạn cảm thấy tâm hồn sảng khoái.** Khi bạn quen với việc tập thiền, hãy áp dụng phương pháp này để giữ bình tĩnh mỗi khi bạn cảm thấy lo lắng hay áp lực. Nhưng nếu bạn là người mới, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc tập trung ở lần đầu tiên vì lúc này tâm trí bạn chưa được định hình đúng đắn. Vì vậy, nếu bạn chỉ mới bắt đầu, hãy tập thiền khi bạn cảm thấy thoải mái – nếu có thể, buổi tập đầu tiên nên chọn buổi sáng sớm hoặc sau khi bạn thư giãn sau lịch học dài hay công việc vất vả.

* + Tống khứ hết suy nghĩ vẩn vơ ra khỏi đầu trước khi bạn ngồi tịnh tâm. Trước khi tập, nếu bạn đói, hãy dùng một bữa ăn nhẹ hoặc đi vệ sinh nếu bạn đang có nhu cầu,.

**6**

**Chuẩn bị đồng hồ bấm giờ.** Có phải bạn muốn chắc chắn rằng bạn thực hành tập thiền đủ lâu nhưng không muốn phá vỡ sự tập trung cao độ bằng việc kiểm tra thời gian? Hãy cài đặt đồng hồ bấm giờ ở chế độ thời gian mà bạn muốn tập — cho dù đó là 10 phút hay 1 giờ. Điện thoại bạn cũng có thể có chế độ hẹn giờ cho buổi tập, hoặc bạn có thể tìm ở các trang online hay ứng dụng về việc đặt thời gian cho việc luyện tập.

**AD**

**Giai đoạn Tập Thiền**

**1**

**Ngồi trên tấm đệm thiền hoặc ghế trong khi lưng giữ thẳng.** Tư thế ngồi thẳng sẽ giúp bạn tập trung hơn vào nhịp thở mỗi khi bạn hít vào và thở ra. Nếu bạn đang ngồi trên ghế dựa, cố gắng không dựa lưng vào đó hoặc không ngồi khom người xuống. Giữ tư thế ngồi thẳng hết mức có thể.

* + Xếp chân ở bất kỳ tư thế nào bạn cảm thấy dễ chịu. Bạn có thể duỗi thẳng chúng trước mặt hay bắt chéo như một bánh quy xoắn nếu bạn đang ngồi trên miếng đệm. Điều quan trọng nhất là tư thế ngồi của bạn phải luôn luôn được giữ thẳng.

**2**

**Đừng băn khoăn về việc nên làm gì với bàn tay.** Trên các kênh thông tin, chúng ta thường thấy mọi người sẽ nắm hờ tay và đặt lên đầu gối khi tập thiền. Tuy nhiên, nếu tư thế đó làm bạn cảm thấy không thoải mái, đừng quá lo lắng về điều đó. Bạn có thể nắm tay lại và để trong lòng, hoặc để thả lỏng chúng bên hông, hay làm bất cứ kiểu nào miễn là vẫn đảm bảo đầu óc bạn được thư giãn và bạn tập trung cao độ vào hơi thở của mình.

**3**

**Hơi nghiêng cằm như thể bạn đang nhìn xuống phía dưới.** Việc bạn mở hay nhắm mắt khi tịnh tâm không quan trọng mặc dù nhiều người cho rằng nhắm mắt sẽ ngăn chặn được sự sao nhãng của thị giác. Khi nghiêng nhẹ đầu như thể bạn đang nhìn xuống sẽ giúp lồng ngực nở ra và hít thở dễ dàng hơn.

**4**

**Cài chế độ hẹn giờ.** Khi bạn đã tìm ra tư thế ngồi thoải mái và sẵn sàng để bắt đầu, hãy đặt chế độ thời gian mà bạn muốn tập thiền. Trong tuần đầu tiên, đừng cảm thấy áp lực khi cố gắng đạt trạng thái thiền siêu việt trong khoảng một tiếng. Tuy nhiên, hãy bắt đầu bài tập trong thời gian ngắn khoảng 3 đến 5 phút và tăng lượng thời gian lên nửa tiếng hoặc hơn nếu bạn muốn.[[2]](https://www.wikihow.vn/T%E1%BA%ADp-Thi%E1%BB%81n-cho-Ng%C6%B0%E1%BB%9Di-m%E1%BB%9Bi-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u#_note-2)

**5**

**Khép miệng lại khi thở.**[[3]](https://www.wikihow.vn/T%E1%BA%ADp-Thi%E1%BB%81n-cho-Ng%C6%B0%E1%BB%9Di-m%E1%BB%9Bi-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u#_note-3)Trong quá trình tịnh tâm, bạn nên hít vào và thở ra bằng mũi. Tuy nhiên, hãy chắc chắn rằng cơ hàm bạn cũng được thư giãn ngay cả khi bạn không mở miệng. Thay vì siết chặt hàm hay ngiến răng, hãy thoải mái hơn đi nào.

**6**

**Tập trung vào nhịp thở.**[[4]](https://www.wikihow.vn/T%E1%BA%ADp-Thi%E1%BB%81n-cho-Ng%C6%B0%E1%BB%9Di-m%E1%BB%9Bi-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u#_note-4)Đây cũng là tất cả cốt lõi của thiền định. Thay vì cố gắng “không” suy nghĩ vẩn vơ đến những điều về cuộc sống hàng ngày làm bạn cảm thấy căng thẳng, hãy hướng bản thân tập trung vào cái gì đó tích cực hơn, như hơi thở. Bằng việc toàn tâm toàn ý chú tâm vào cách bạn hít vào và thở ra, bạn sẽ nhận ra rằng mọi suy nghĩ lan man về thế giới bên ngoài sẽ tự động biến mất mà bạn không phải mất công lo lắng làm thế nào để lờ chúng sang một bên.

* + Chú ý vào việc thở như thế nào làm bạn cảm thấy thoái mái nhất. Một số người chú tâm vào việc phổi nở ra và co vào như thế nào, trong khi số khác lại suy nghĩ đến việc không khí đi qua khoang mũi như thế nào khi thở.
  + Bạn cũng nên tập trung vào âm thanh của hơi thở. Hãy hướng bản thân đến trạng thái mà bạn tập trung hết mình vào một số khía cạnh của nhịp thở.

**7**

**Quan sát hơi thở, tránh phân tích nó.**[[5]](https://www.wikihow.vn/T%E1%BA%ADp-Thi%E1%BB%81n-cho-Ng%C6%B0%E1%BB%9Di-m%E1%BB%9Bi-b%E1%BA%AFt-%C4%91%E1%BA%A7u#_note-5)Mục tiêu ở đây là giữ cơ thể thoải mái trong từng nhịp thở chứ không phải miêu tả cặn kẽ nó như thế nào. Không có gì phải lo lắng về việc bạn nên nhớ cảm giác hoặc giải thích trải nghiệm về việc thở sau này như thể nào. Hãy tận hưởng từng hơi thở trong từng khoảnh khắc. Sau đó, tận hưởng nhịp thở kế tiếp. Cố gắng đừng suy nghĩ về việc thở trong tâm trí – thay vào đó, hãy thực hiện nó qua các giác quan của bạn.

**8**

**Nếu nhịp thở của bạn đang đi lan man, hãy tập trung hết sức lại vào nó.** Ngay cả khi bạn có nhiều kinh nghiệm về thiền định, bạn vẫn nhận ra rằng đôi lúc suy nghĩ trong đầu bạn đi lang thang ở một nơi nào đó. Bạn sẽ bắt đầu nghĩ về công việc, hóa đơn, hay việc lặt vặt bạn phải làm vào ngày mai chẳng hạn. Khi bạn cảm thấy rằng thế giới bên ngoài đang len lỏi vào tâm trí bạn, đừng nên hoảng sợ và cố gắng tìm mọi cách để lờ nó đi. Thay vào đó, hãy nhẹ nhàng lái sự tập trung của bạn quay về cảm giác của hơi thở trong cơ thể và làm những suy nghĩ vẩn vơ khác tan biến đi.

* + Có lẽ, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng khi duy trì sự tập trung vào việc hít vào hơn là thở ra. Nếu đó là sự thật, hãy luôn ghi nhớ điều này trong đầu. Chú tâm đặc biệt vào cảm giác thở khi nó thoát ra khỏi cơ thể bạn.
  + Thử đếm nhịp thở nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc tập trung lại.

**9**

**Đừng quá khắt khe với bản thân.** Thừa nhận và duy trì sự tập trung cao độ có thể là quá sức với một người mới bắt đầu tập thiền như bạn. Đừng tự dằn vặt bản thân – nên nhớ tất cả người mới đều trải qua cảm giác có sự ồn ào bên trong tâm trí. Thực ra, một số cá nhân cho rằng việc quay trở lại liên tục về khoảnh khắc hiện tại là một phần “thực hành” của thiền định. Hơn nữa, đừng hy vọng rằng tập luyện thiền sẽ thay đổi cuộc đời bạn chỉ trong tích tắc. Để toàn tâm toàn ý vào việc gì đó, bạn cần có nhiều thời gian. Duy trì việc tập thiền ít nhất vài phút mỗi ngày và kéo dài bài tập nếu có thể.

**Lời khuyên**

* Hãy chắc chắn rằng điện thoại bạn được đặt ở chế độ im lặng.
* Ngồi thiền trước khi đi ngủ sẽ giúp não bạn tạm ngừng hoạt động và giúp bạn thấy thoải mái hơn.
* Thiền định không phải là phương pháp thần kỳ, mà là một tiến trình kéo dài. Cố gắng tập thiền hàng ngày, và bạn sẽ từ từ nhận ra rằng trạng thái bình thản và yên bình đang phát triển dần trong bạn.
* Thưởng thức thể loại nhạc nhẹ sẽ giúp bạn thư giãn sâu hơn.
* Tập trung vào hơi thở hoặc đọc câu thần chú OM là phương pháp phổ biến. Tuy nhiên, nếu bạn muốn nghe nhạc trong khi thiền, hãy chọn thể loại nhẹ nhàng thư giãn. Bài hát có tiết tấu nhẹ ở đoạn mở đầu nhưng sau đó lại chuyển sang tiết tấu rock ở giữa bài sẽ không thích hợp bởi vì nó sẽ phá vỡ tiến trình tập thiền.
* Bạn có thể sẽ nếm mùi thất bại ở mỗi phần tập. Hãy sống với nó – vì sự thất bại sẽ dạy bạn hiểu rõ hơn về bản thân cũng như biết thêm một phần tĩnh lặng của thiền định. Hãy mạnh dạn bước tới và trở thành một nhân tố quan trọng của vũ trụ.