Đ□ có th□ ti□n b□ nhanh trong thi□n đ□nh, b□n nên tuân th□ các ch□ d□n sau:

• Không ng□t quãng

Hãy ng□t chuông đi□n tho□i. Hãy đ□ b□n bè và gia đình b□n bi□t r□ng đây là quãng th□i gian mà b□n không mu□n b□ qu□y r□y. Hãy đóng c□a và đ□ th□ gi□i th□□ng nh□t □ bên ngoài. Cu□i cùng gia đình b□n s□ tôn tr□ng mong mu□n c□a b□n đ□□c yên tĩnh và m□t mình trong kho□ng th□i gian này.

• T□p luy□n hai l□n m□t ngày không thay đ□i

Đ□ có th□ đ□t tr□ng thái ý th□c cao h□n, di□u quan tr□ng là b□n c□n xây d□ng thói quen thi□n đ□nh th□□ng xuyên hàng ngày. Th□m chí ngay khi b□n thi□u th□i gian, hãy thi□n t□i thi□u vài ba phút, hai l□n m□t ngày không thay đ□i.

• Luy□n t□p vào m□t th□i gian c□ đ□nh trong ngày

Hãy thi□n đ□nh th□□ng xuyên hàng ngày vào cùng m□t th□i gian, nh□ v□y đ□n gi□ thi□n, tâm trí b□n s□ t□ nhiên h□□ng t□i vi□c thi□n. Th□i gian t□t nh□t cho thi□n đ□nh là vào lúc m□t tr□i m□c và m□t tr□i l□n (tr□□c khi ăn sáng và ăn t□i). Th□i gian vào kho□ng n□a đêm, trong s□ yên tĩnh c□a bu□i t□i cũng r□t t□t cho thi□n đ□nh, tr□□c khi b□n đi ng□.

• Thi□n đ□nh khi b□ng r□ng

Sau khi ăn, năng l□□ng c□a c□ th□ t□p trung vào các c□ quan tiêu hoá, tâm trí tr□ nên trì tr□ và khó t□p trung h□n. Do v□y luôn t□p thi□n khi b□ng đói. M□t cách t□t nh□t đ□ duy trì vi□c t□p thi□n th□□ng xuyên đó là tuân th□ qui t□c “ch□a thi□n, ch□a ăn”. Ch□ ăn sáng và ăn t□i sau khi thi□n đ□nh.

• Hãy dành m□t n□i đ□p đ□ đ□ thi□n đ□nh

Ngay khi phòng b□n ch□t, hãy dành m□t góc cho vi□c thi□n. Gi□ nó s□ch s□ và t□□i mát (có th□ b□ng cây c□nh, các tranh □nh t□o c□m h□ng, th□m ho□c đ□m đ□ thi□n...). C□ g□ng thi□n đ□nh □ đó th□□ng xuyên, b□n s□ nhanh chóng th□y r□ng chính không khí (“sóng rung”) c□a n□i đó giúp b□n trong thi□n đ□nh.

• Gi□ c□t s□ng th□ng

Trong khi thi□n sâu có m□t lu□ng năng l□□ng m□nh m□ ch□y d□c c□t s□ng lên não. N□u ng□i cong ho□c g□p ng□□i s□ ngăn c□n lu□ng năng l□□ng này, c□n tr□ h□i th□ và gi□m s□ t□p trung c□a tâm trí. Do đó đi□u quan tr□ng là b□n ph□i ng□i càng th□ng càng t□t. Ng□i trên m□t c□ng nh□ sàn nhà, ch□ không ph□i trên gi□□ng đ□m. Đ□t m□t cái đ□m nh□ d□□i mông có th□ giúp b□n ng□i th□ng lúc ban đ□u; nh□ng cách t□t nh□t là t□p asana. Các bài t□p co giãn, v□n mình c□a asana giúp cho c□t s□ng kho□ và linh ho□t, nh□ v□y b□n có th□ ng□i th□ng ng□□i m□t cách tho□i mái.

• Tham gia thi□n t□p th□ th□□ng xuyên

Vài tu□n đ□u tiên khi t□p thi□n là quãng th□i gian khó nh□t, khi tâm trí v□n h□□ng ngo□i do thói quen, ng□□i t□p thi□n c□m th□y khó ki□m soát tâm trí b□t an và h□□ng nó vào bên trong. Do v□y, các thi□n s□ c□a m□i th□i đ□i đ□u nh□n m□nh t□m quan tr□ng c□a vi□c k□t giao v□i nh□ng ng□□i t□p thi□n khác, đ□c bi□t là tham gia thi□n t□p th□, n□i mà năng l□□ng tâm trí t□p th□ s□ giúp cá nhân nâng cao tâm trí c□a b□n thân. Thi□n t□p th□ ít nh□t m□t tu□n m□t l□n là thi□t y□u v□i nh□ng ai th□c s□ mu□n ti□n b□ nhanh.

• Đ□c nh□ng sách tinh th□n

Đ□ gi□ tâm trí đ□□c nâng cao tr□□c nh□ng □nh h□□ng th□□ng là tiêu c□c c□a th□ gi□i v□t ch□t xung quanh, đi□u c□n thi□t là hàng ngày ph□i đ□c nh□ng sách có tác d□ng nâng cao tinh th□n – có th□ là sau khi thi□n, khi mà tâm trí sáng s□a và yên tĩnh.

• T□m s□ tr□□c khi thi□n

K□ thu□t này c□a yoga giúp làm mát c□ th□ và làm trong s□ch tâm trí. Nó n□p l□i năng l□□ng ngay l□p t□c và cũng làm tâm trí yên tĩnh và s□n sàng cho vi□c thi□n đ□nh sâu. Đ□u tiên d□i n□□c mát vào b□ ph□n sinh d□c; sau đó vào hai chân t□ đ□u g□i tr□ xu□ng; sau đó vào hai tay t□ khu□u tay tr□ xu□ng. Sau đó, ng□m m□t ít n□□c vào mi□ng, t□t n□□c mát vào m□t m□, m□□i hai l□n. U□ng n□□c "b□ng mũi": gi□ m□t ít n□□c trong lòng bàn tay và ng□a đ□u ra phía sau và cho n□□c ch□y vào mũi; sau đó nh□ nó ra b□ng mi□ng. R□a s□ch mi□ng b□ng n□□c và h□ng b□ng ngón tay gi□a. R□a tai và phía sau tai; sau đó r□a sau c□ (dùng n□□c mát, không dùng xà phòng). Khi có th□, hãy t□m n□□c mát toàn thân tr□□c khi thi□n.

• Hãy kiên nh□n v□i s□ ti□n b□ c□a mình

Hãy nh□ r□ng sau nhi□u năm ho□t đ□ng h□□ng ngo□i, th□t không d□ cho b□n đ□t nhiên b□ qua th□ gi□i bên ngoài và t□p trung hoàn toàn vào th□ gi□i bên trong. Do v□y đ□ng n□n chí n□u b□n ch□a đ□t k□t qu□ ngay trong thi□n đ□nh - n□u nh□ b□n không t□p trung đ□□c ngay, th□m chí còn có nhi□u suy nghĩ h□n tr□□c kia! Đi□u này hoàn toàn t□ nhiên. Th□c ra, b□n đang ti□n b□ dù b□n có nh□n ra đi□u đó hay không: chính c□ g□ng ng□i và t□p trung làm tâm trí c□a b□n m□nh lên t□ng ngày. Do v□y hãy thi□n đ□u đ□n: b□n s□ nh□n ra nh□ng thay đ□i trong cu□c s□ng c□a b□n nh□ s□ c□ g□ng đó... b□n s□ c□m nh□n đ□□c s□ yên tĩnh ng□t ngào và h□nh phúc bên trong.

Theo Yoga