

THIỀN TRỰC XUẤT KHÍ BÁT TỊNH

Thứ nhất trên bàn tay trái, nhấn ngón cái lên phía dưới đốt cuối của ngón tay thứ tư (có một mạch máu ở đây), nắm bốn ngón tay còn lại lên ngón cái; đây được gọi là kim cương thủ, rồi nhấn trên động mạch của phần đùi trên bên trái gần háng. Sau đó, trên bàn tay phải, nhấn ngón tay cái lên phía dưới đốt cuối của ngón tay thứ tư, đặt ba ngón tay còn lại lên ngón cái ngoài trừ ngón trỏ; vẽ một vòng tròn với ngón trỏ chỉ lên trời; sau đó nhấn ngón trỏ lên cánh mũi phải.

Đẩy khí từ mũi trái ra bằng cách thở ra nhẹ nhàng ba lần liên tiếp. Khi làm vậy quán tưởng như sau: hãy để tất cả các cảm xúc tiêu cực phát sinh trong ngày chuyển hóa thành chất khí màu đen giống như khí thải xả ra từ ống pô xe chạy bằng dầu, và để khí đó thoát ra từ mũi trái.

Sau đó đổi tay; tạo kim cương thủ với bàn tay phải, và nhấn trên động mạch ở phần đùi trên bên phải nơi gần háng; vẽ một vòng tròn với ngón trỏ bên trái chỉ lên trời; sau đó nhấn ngón trỏ lên cánh mũi trái và nhẹ nhàng tổng khí ra từ mũi bên phải ba lần liên tiếp. Sau đó, tạo thế kim cương thủ với cả hai bàn tay phải và trái cùng lúc; dùng cả hai tay nhấn cùng một lúc; trên động mạch ở phần đùi trên bên trái và phần đùi trên bên phải gần háng; và tổng khí ra từ hai lỗ mũi ba lần liên tiếp.

Chú tâm vào hơi thở

Sau khi đã thực hành xong bài tập nói trên, kết ấn thiền định và đặt lại hai tay ở độ thấp bốn ngón dưới rốn. Hãy để ánh mắt nhìn xuống và chú tâm hoàn toàn vào hơi thở của bạn. Hãy thở bình thường, không quá nhanh cũng không quá chậm rồi đếm nhịp thở. Hãy đếm bảy nhịp mỗi lần; mỗi nhịp bao gồm một lần thở ra và một lần hít vào. Sau khi đã kết thúc chu kỳ bảy nhịp đầu tiên, hãy đếm lại từ nhịp một và tiếp tục đến nhịp bảy. Chúng ta cần thực hiện ba chu kỳ bảy nhịp thở, tổng cộng là 21 nhịp. Theo kinh nghiệm của các hành

giả đi trước, thực hành lại các chu kỳ bảy nhịp thở sẽ tốt hơn tăng số nhịp thở lên đến 15, 16 hoặc 20 chẳng hạn, bởi vì như thế sẽ khó duy trì sự tập trung. Tùy vào thời gian chúng ta có, chúng ta sẽ quyết định thực hành bao nhiêu vòng thở. Nếu chúng ta có thể thiền định trong một giờ và duy trì trạng thái tập trung vào việc đếm hơi thở trong suốt thời gian đó, chúng ta sẽ loại trừ được sự căng thẳng.

Tại sao phương pháp này lại hiệu quả trong việc làm giảm căng thẳng? Khi chúng ta hoàn toàn tập trung vào hơi thở của mình, chúng ta sẽ làm giảm cảm xúc phiền não. Với sự tập trung, sẽ không có các suy nghĩ lan man. Sẽ không có suy nghĩ về gia đình các mối quan hệ, công việc và sẽ không có các suy nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu trong thời gian nửa giờ hoặc một giờ này, chúng ta có thể thả lỏng hoàn toàn, chúng ta sẽ đạt trạng thái định. Trong trạng thái này, tất cả những lo lắng, cảm xúc phiền não và căng thẳng sẽ bị loại bỏ. Mới đầu thì trạng thái này chỉ có thể kéo dài trong khoảng một phút mà thôi nhưng theo thời gian sẽ tăng lên hai năm mươi phút hoặc nhiều hơn nữa. Nếu chúng ta có thể thiền định ít nhất hai mươi phút mỗi ngày thì lợi ích mang lại sẽ rất lớn.

~ Trích “*Bạn Đã Sẵn Sàng Để Đón Hạnh Phúc Chưa?*”, Khenpo Tsultrim Lodro