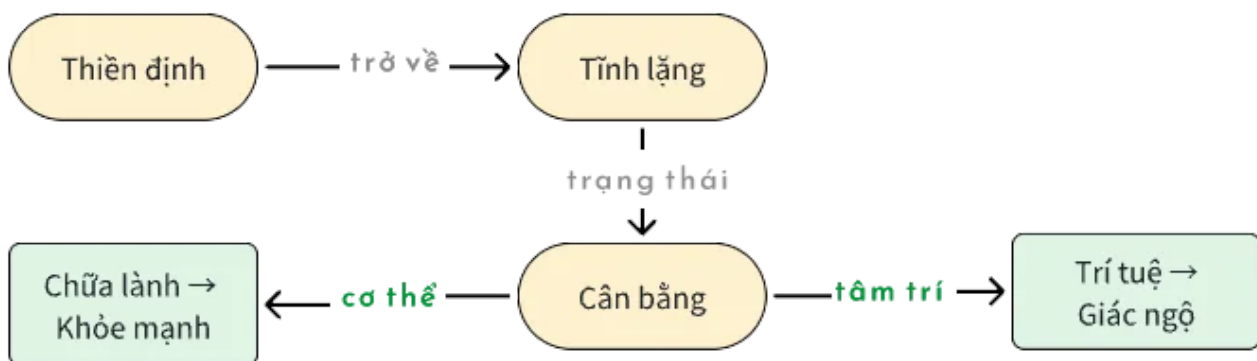


Hướng dẫn thực hành Thiền Định từ Kabala

Thiền định (hay còn được gọi là thiền) là một phương pháp giúp con người tìm về sự tĩnh lặng và tu dưỡng tâm hồn xuất phát từ truyền thống **tâm linh** của các hệ tôn giáo châu Á như Phật giáo, **Đạo giáo** và Hindu. Tuy nhiên, **thiền định** cũng đã trở thành một phương pháp tâm linh độc lập và được thực hành bởi nhiều người không theo các tôn giáo truyền thống. Ở nội dung này, Kabala sẽ hướng dẫn bạn Thực Hành Thiền Định đúng và đủ. Có hiểu biết về Thiền định.



Thiền định đưa ta trở về với tĩnh lặng – trạng thái nguyên thủy của linh hồn, từ đó tái thiết lập trạng thái cân bằng của cả cơ thể và linh hồn.

Thiền Định là gì?

Thiền định là một phương pháp tập trung tâm trí, thường được sử dụng để thăng hoa tâm hồn và tìm kiếm sự yên bình nội tâm. Thiền có nhiều truyền thống và phương pháp khác nhau, nhưng hầu hết đều có mục tiêu chung là giảm stress, tăng cường sự ý thức và sự hiểu biết về bản thân và thế giới xung quanh.

Thiền định có lịch sử lâu dài và phong phú, bắt nguồn từ nhiều truyền thống tâm linh và tôn giáo khác nhau trên khắp thế giới.

- **Ấn Độ:** Lịch sử của thiền định có thể truy rõ về Ấn Độ, cách đây khoảng 5.000 năm trước. Ở Ấn Độ, thiền định là một phần quan trọng của nhiều truyền thống triết học và tôn giáo như Hinduism và Jainism, và sau này là Buddhism. Bác sĩ Patanjali, một học giả Ấn Độ cổ đại, đã miêu tả thiền định như là sự kiểm soát của tâm trí trong “Yoga Sutras” của ông.
- **Buddhism:** Thiền định là một phần trung tâm của giáo lý Phật giáo, với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đạt được giác ngộ thông qua thiền định. Phật giáo truyền bá các phương pháp thiền như Vipassana và Zen đến nhiều quốc gia trên thế giới.
- **Trung Quốc và Nhật Bản:** Thiền định cũng đã phát triển và biến đổi trong các truyền thống tôn giáo và triết học của Trung Quốc và Nhật Bản, đặc biệt là thông qua các hình thức của Thiền Buddhism (Zen Buddhism).

- **Thế Giới Tây Phương:** Từ thập kỷ 1960, thiền định đã trở nên phổ biến ở các nước Tây phương do sự quan tâm tăng về sức khỏe tâm thần và tìm kiếm ý nghĩa sâu sắc trong cuộc sống. Các hình thức thiền như Mindfulness đã được tích hợp vào nhiều chương trình điều trị tâm lý.
- **Nghiên Cứu Khoa Học:** Các nghiên cứu khoa học hiện đại đã chứng minh nhiều lợi ích của thiền định, bao gồm việc giảm stress, tăng cường sự tập trung, và cải thiện sức khỏe tâm thần và thể chất, làm cho nó trở nên hấp dẫn đối với một lượng lớn người trên khắp thế giới.

Dù có nhiều truyền thống và phương pháp thiền khác nhau, tất cả chúng đều chia sẻ mục tiêu chung là tìm kiếm sự hiểu biết sâu sắc và hòa bình nội tâm.

Những khía cạnh cốt lõi của Thiền Định

Tĩnh lặng và hiện hữu:

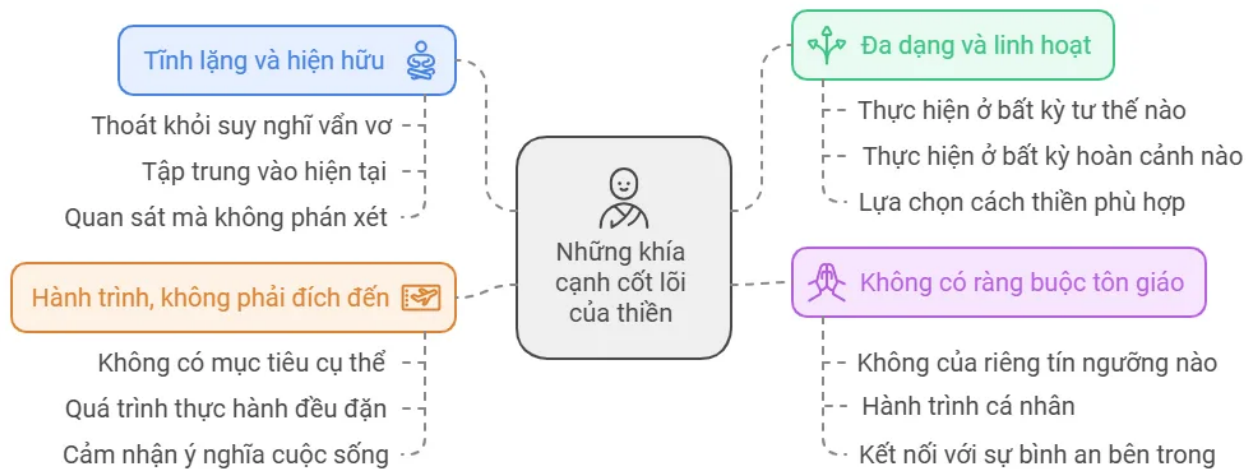
- Thiền giúp tâm trí thoát khỏi những suy nghĩ vẩn vơ, lo âu, và tập trung hoàn toàn vào hiện tại.
- Không cần cố gắng làm cho “đầu óc trống rỗng,” mà chỉ cần nhẹ nhàng quan sát mọi suy nghĩ và cảm xúc mà không phán xét.

Đa dạng và linh hoạt:

- Thiền không bị giới hạn bởi tư thế (đi, đứng, nằm, ngồi) hay hoàn cảnh (yên tĩnh, ồn ào), mà có thể thực hiện ở bất kỳ nơi đâu, bất kỳ lúc nào.
- Người thực hành có thể chọn cách thiền phù hợp nhất với mình: đếm số, lặp lại mantra, tập trung vào hơi thở, hoặc đơn giản là lắng nghe chính mình.

Không có ràng buộc tôn giáo: Thiền không thuộc riêng một hệ thống tín ngưỡng nào. Nó là một hành trình cá nhân, nơi mỗi người tự tìm ra cách kết nối với sự bình an từ bên trong.

Hành trình, không phải đích đến: Thiền không có mục tiêu cụ thể để đạt được, mà là một quá trình thực hành đều đặn, giúp bạn cảm nhận rõ hơn về ý nghĩa cuộc sống và hạnh phúc.



Tóm lại, Thiền Định là con đường hướng về sự bình yên nội tại, không cần khuôn khổ, danh xưng, hay quy chuẩn cố định. Quan trọng nhất là sự chân thành và lắng nghe chính mình trong từng khoảnh khắc.

Tác dụng của Thiền Định

Tác dụng của thiền định có thể khác nhau đối với mỗi người, nhưng dưới đây là một số lợi ích chung mà thiền định có thể mang lại:

- Giảm căng thẳng và lo lắng:** Thiền định giúp tĩnh tâm và giảm bớt suy nghĩ, giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày.
- Tăng khả năng tập trung:** Qua việc tập trung vào một điểm nhất định trong quá trình thiền, bạn có thể rèn luyện khả năng tập trung và tăng cường sự tập trung của mình trong công việc và cuộc sống.
- Nâng cao sự nhận thức:** Thiền định giúp bạn trở nên nhạy bén hơn với cảm nhận và nhận thức về bản thân, xung quanh và về môi trường tự nhiên.
- Thấu hiểu bản thân:** Thiền định giúp bạn hiểu rõ hơn về bản thân, nhận biết và chấp nhận những khía cạnh tích cực và tiêu cực của mình mà không đánh giá hay phê phán.
- Tăng cường sự kiên nhẫn và kiểm soát:** Thiền định đòi hỏi sự kiên nhẫn và kiểm soát bản thân để duy trì thực hành. Điều này có thể lan tỏa vào cuộc sống hàng ngày, giúp bạn vượt qua khó khăn và thách thức một cách bình tĩnh và tỉnh táo.
- Thúc đẩy tình yêu thương và lòng từ bi:** Thiền định có thể giúp mở rộng lòng từ bi và khả năng thấu hiểu người khác, tạo điều kiện cho sự đồng cảm và giúp xây dựng mối quan hệ tốt hơn với mọi người xung quanh.
- Và rất nhiều tác dụng đối với cơ thể...*

Lợi ích tuyệt vời của thiền định



Ngồi thiền đúng cách



Tay phải đặt vào tay trái, lòng bàn tay hướng lên, nâng nhẹ hai ngón cái và chạm vào nhau.



Chân bắt chéo nhau. Chân trái đặt trên đùi phải. Chân phải đặt trên đùi trái.



Hạ thấp vai và thả lỏng



Lưng thẳng nhưng không căng.



Mắt không mở hẳn cũng không nhắm hẳn.



Ngồi trên các xương háng (xương ngồi) để lưng không bị cong.



Khủy tay hơi đưa ra để không khí có thể lưu thông.



Không phải tất cả mọi người đều có cùng trải nghiệm và lợi ích từ thiền định, nhưng nó đã được chứng minh là một công cụ hữu ích trong việc cải thiện tâm trạng và sự tỉnh táo của con người.

Các bước Thiền Định cơ bản

1. **Chọn một nơi yên tĩnh:** Chọn một nơi không có tiếng ồn và không có sự xao lãng.
2. **Tìm một tư thế thoải mái:** Ngồi trên một chiếc ghế hoặc nệm, giữ lưng thẳng và để hai tay lên đùi.
3. **Tập trung sự chú ý:** Hãy tập trung vào hơi thở, một từ niệm, hoặc một hình ảnh.
4. **Thả lỏng tâm trí:** Khi tâm trí bắt đầu đi lung tung, hãy đưa nó trở lại sự tập trung ban đầu.



Kabala là một tổ chức đầu tư nghiêm túc vào việc nghiên cứu và phát triển giá trị của [Huyền học](#) cũng như các phương pháp tu tập hướng về tâm linh. Với thế mạnh là đội ngũ tư vấn có các thiền sư, Kabala xin đưa ra các [hướng dẫn thiền định](#).

Phương pháp thiền dựa trên nền tảng tri kiến hoàn thiện, có hiểu biết về cuộc sống, hạnh phúc, và đạo làm người. Thoải mái trong mọi tư thế và mọi hoạt động trong đời sống, giữ sự trống rỗng trong tâm trí để cảm nhận thế giới xung quanh. Ban đầu chưa có sự trống rỗng bạn có thể đếm từ 1->6 (hoặc a di đà phật, hoặc om mani padme hum...), liên tục lặp lại đến lúc đạt được sự trống rỗng (đây là một phương pháp thiền đặc biệt được phát triển bởi Kabala).



Kabala | THIỀN KABALA

1. TÌM VỀ TÂM LINH

Thấu hiểu chính mình



2. NHẬN RA GIÁ TRỊ CỦA TĨNH LẶNG

Tĩnh Lặng = Cân Bằng = Chữa Lành = Trí Tuệ

www.kabala.vn/thien-kabala

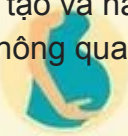
Thiền giúp giảm lượng hormone cortisol, từ đó giảm ảnh hưởng tiêu cực của stress.

hormone thần kinh, từ đó giúp cân bằng hormone và insulin trong máu.

Hand Healing: Phương pháp thiền được sáng tạo và nâng cấp bởi Kabala, bạn sử dụng đôi bàn tay của mình và thông qua hành thiền định thông qua nhiều trạng thái khác nhau trong cuộc sống. Xem chi tiết tại:



Làm đẹp da
Thiền làm giảm
– một nguyên
collagen trong



Tăng khả năng sinh sản





Hiện trí nhớ
Mol sản sinh nhiều có thể ảnh hưởng
ùng hồi hải mã trong não và giảm
ăng tư duy, học hỏi. Thiền chính là
ng pháp hiệu quả để cải thiện trí nhớ.

Ngay hôm nay!
không phải gặp bác sĩ





PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH PHỔ BIẾN

Dưới đây là một số phương pháp Thiền định phổ biến, Kabala khuyên bạn chỉ nên lựa chọn 1 phương pháp phù hợp với bản thân để thực hành mỗi ngày.

Thiền hơi thở/tĩnh lặng/chánh niệm: Bắt đầu bằng việc ngồi thẳng lưng, ngồi trên ghế, hoặc nằm thẳng, đặt 2 tay của bạn ngửa lên. Tập trung vào hơi thở của bạn và cảm giác của hiện tại. Chấp nhận mọi điều diễn ra mà không đánh giá hay phán đoán. Thực hành thiền tĩnh lặng giúp làm sạch tâm trí và tăng khả năng quan sát bên trong.

Thiền nằm/xác chết: Nằm ngửa trên sàn giống như tư thế ngủ. Hai chân phải tách rời. Giữ cánh tay ở hai bên cơ thể và lòng bàn tay ngửa lên trên. Nhắm mắt lại hít thở sâu từng chút một qua lỗ mũi. Bắt đầu tập trung từ đầu đến chân. Bằng cách này, bạn đang cố tình làm dịu từng bộ phận của cơ thể.

Thiền động: Thiền động bao gồm các phương pháp như thiền đi bộ, thiền tập yoga hoặc thiền kết hợp với hoạt động vận động. Bằng cách kết hợp thiền với chuyển động, bạn tập trung vào sự chú ý và hiện diện một cách toàn diện trong cả cơ thể và tâm trí.

Thiền quán tưởng: Bắt đầu bằng một tư thế thoải mái như ngồi thẳng lưng hoặc nằm thẳng, bạn giữ cho mình sự trống rỗng và tưởng tượng về hình ảnh tốt đẹp, nhắm hai mắt và tập trung vừa giữa hai mắt (con mắt thứ 3) một khung cảnh màu nhiệm như bầu trời đầy nắng, cách đồng cỏ xanh, ánh nắng dịu nhẹ chiếu xuống phía trước bắt đầu hiện ra. Hãy cảm nhận điều đó, và bất cứ khi nào cảnh đó xuất hiện con người và sự kiện thì bạn lại đưa sự quán tưởng đi về ban đầu.

Thiền nhân từ (loving-kindness meditation): Thiền nhân từ là một hình thức thiền tập tập trung vào sự yêu thương và lòng tốt đẹp đối với bản thân và người khác. Bằng cách thực hành thiền nhân từ, bạn tạo điều kiện cho tình yêu thương và sự hòa hợp trong tâm trí và trải nghiệm một sự kết nối sâu sắc với mọi người và mọi vật.

Thiền luân xa: Bắt đầu bằng việc ngồi thẳng lưng và đầu lưỡi chạm vào răng sau răng cửa (phần lợi). Cảm nhận một nguồn năng lượng vĩ đại từ vũ trụ đang chảy xuống luân xa Bách Hội (Luân xa thứ 7 – đỉnh đầu) theo hình xoắn ốc, sau đó nguồn năng lượng đó chảy dần xuống Con mắt thứ 3 (Luân xa thứ 6), cứ thế chảy qua các luân xa khác đến khi qua hậu môn (Luân xa gốc) thì bạn hãy hóp hậu môn (cách để nguồn năng lượng đi qua cả cơ thể), rồi nguồn năng lượng tiếp tục đi lên thất lưng và đỉnh đầu. Mọi thứ cứ liên tục đến khi bạn dừng thiền định.

Luân Xa là những **trung tâm năng lượng** trong cơ thể bắt nguồn từ đáy cột sống và di chuyển lên trên cho tới đỉnh đầu. Sự **mất cân bằng** hay tắc nghẽn Luân Xa có thể dẫn đến **rối loạn thể chất, tâm lý và cảm xúc**, dẫn đến những biểu hiện của nhiều **căn bệnh** và chứng **đau nhức** cơ thể.



Luân xa 7: Khai sáng

Tư duy, tâm linh
Liên quan đến não, thần kinh trung ương

Luân xa 6: Trí tuệ

Giác ngộ, trực giác
Liên quan đến đầu, mắt

Luân xa 5: Kết nối

Giao tiếp, đàm phán
Liên quan đến vai, họng

Luân xa 4: Cảm xúc

Thấu cảm, yêu thương
Liên quan đến tim mạch

Luân xa 3: Quyền lực

Tự trọng, quyết định
Liên quan đến hệ tiêu hoá

Luân xa 2: Sinh lực

Xúc cảm, bản năng
Liên quan đến cơ quan sinh dục

Luân xa 1: Cân bằng

An toàn, ổn định
Liên quan đến xương khớp

Thực hành Thiền Định và tác động tới Luân xa

Quan trọng nhất: Hãy lựa chọn phương pháp thiền mà bạn cảm thấy thoải mái và phù hợp với nhu cầu và tình trạng của bản thân. Thực hành thiền đều đặn và kiên nhẫn sẽ

giúp bạn phát triển luân xa và tăng cường sự tỉnh thức và nhận thức. Thời gian thiền bao lâu không quan trọng, quan trọng là bạn đã thiền.

Xem thêm:

- [Hiểu về Thiền Định](#)
- [Phát Triển Luân Xa \(Năng Lượng\) Và Thiền Định Từ Nhạc Tần Số HZ](#)

Hướng dẫn thực hành Thiền Định

Từ khóa tìm kiếm phổ biến: Thiền Định, Thiền Định là gì, Thực Hành Thiền Định, Thiền là gì



399k

Kabala EGO



*Hành trình thấu hiểu bản thân
& đi tìm ý nghĩa cuộc sống*

Một cuốn báo cáo trên 50 trang nói về bạn và hành trình tâm thức của chính bạn.
Một tài liệu giúp bạn hiểu chính mình và biết được năng lực của bản thân.

kabala.vn/ego →