

Tâm thức là bộ máy suy nghĩ mà chúng ta sử dụng cho nhiều mục tiêu. Quý vị có kiểm soát được nó hay không? Quý vị có thể tập trung tâm thức trên những gì quý vị suy nghĩ hay làm việc không, hay có phải là tâm thức chúng ta luôn tránh sử dụng kiểm soát và không vắng mặt?

TÂM BÌNH THƯỜNG GIỚI BÌNH 12:

TÂM QUAN TRỌNG CỦA NĂNG LỰC TẬP TRUNG

Nguyên tác: The Power of Concentration

Tác giả: Remez Sasson - Chuyển ngữ: Tuấn Uyển

Tập Trung Và Kiểm Soát Tâm Thức

Tâm thức là bộ máy suy nghĩ mà chúng ta sử dụng cho nhiều mục tiêu. Quý vị có kiểm soát được nó hay không? Quý vị có thể tập trung tâm thức trên những gì quý vị suy nghĩ hay làm việc không, hay có phải là tâm thức chúng ta luôn tránh sử dụng kiểm soát và không vắng mặt?

Hãy đọc những dòng sau đây và tìm ra tâm thức chúng ta có nên để nhay hay không:

Tâm thức của tôi vắng vàng và tôi kiểm soát nó hoàn toàn.

Nó nên để nhay và không giao động.

Tập trung của tôi là rõ ràng và tập trung.

Không, không có vấn đề gì với đôi mắt của quý vị hay máy điện toàn. Nếu quý vị thấy những dòng trên nhấp nháy hay giao động, nó chỉ là sự việc đùa để cho quý vị thấy tâm thức không nên để nhay là như thế nào (nếu quý vị không thấy những dòng trên rung rinh, có nghĩa là JavaScript không thể hiểu quy trình).

Chúng ta sẽ dùng tâm thức mình trong hầu hết mọi thứ chúng ta làm, và chắc chắn chúng ta cảm kích tâm thức tập trung. Chúng ta hiện tại trong những trạng thái tập trung nhưng chúng ta mong muốn tâm thức chúng ta tập trung hơn.

Suy nghĩ chúng ta trở nên rõ ràng hơn và dần đi đến yên, và sẽ có những cảm giác chúng ta cần thì, sau khi chúng ta gia tăng sức mạnh của mình đối với tâm thức chúng ta. Rồi thì chúng ta đạt được một vị trí tốt hơn để theo đuổi những quy tắc đạo đức, mục tiêu, và hoài bão của mình.

Khi tâm thức chúng ta không tập trung, nó chuyển từ trạng thái này sang trạng thái kia một cách nhanh chóng, và cho thấy sự bất ổn định và thiếu sự hòa bình nội tâm.

Khi tâm thức chúng ta tập trung và chú tâm nó trở nên yên tĩnh hơn và vững chắc hơn, và chúng ta thấy cùng thời gian nhiều hơn, nhanh hơn, và rõ ràng hơn.

Phát Triển Năng Lực Chú Tâm

Tất cả chúng ta biết rằng chú tâm là một kỹ năng rất hữu dụng, nhưng có bao nhiêu người sẽ hỏi? Tôi không cần phải nói với quý vị tại sao nó quan trọng, và sẽ sử dụng cùng lợi ích của nó. Nhưng nó là một điều cần phải có cho bất cứ người nào khao khát thành công cho dù trên mặt đất như bơi lội hay leo núi, cho dù trong thời gian nghỉ ngơi hay tâm linh. Nếu muốn đạt được thành công, chúng ta cần phải có thể tập trung tâm thức chúng ta và để lòng đầu sự bất ổn định và khuynh hướng những nhót liên tục chuyển sang chỗ khác.

Mọi hành động cần sự chú tâm cho sự tiến hành thành công của nó. Làm việc, nói chuyện, tranh luận, nghiên cứu và giải trí đòi hỏi chú tâm tập trung. Ngay cả lau dọn nhà cửa hay nấu nướng cũng đòi hỏi nó để thực thi một cách có hiệu quả.

Người ta không phải sinh ra với năng lực của chú tâm. Nó cần phải được phát triển. Việc cần thì và rèn luyện nó bắt đầu từ một lứa tuổi rất sớm. Chúng ta cần phải rèn luyện để nhận biết sự chú ý của một đứa trẻ bằng việc làm những việc đơn giản. Sau này chúng ta tập trung sự chú ý của

Đưa bé bạn vào các trò chơi cho nó nghe. Khi đưa trẻ lên chúng ta đòi hỏi chú tâm trên bất cứ điều gì chúng học hay đọc. Tập trung như hành vi này hỗ trợ đến một số mức độ nào đó về phát triển và tập trung năng lực của chú tâm, như học chữ a.

Có những lúc khi sự chú tâm trở nên rất mệt mỏi, mặc dù không cố ý, và không thể hiện khi kiểm soát thức ăn lên nó. Chúng ta đã từng kinh nghiệm những lần nào đó về một số hoàn toàn tập trung rồi đến thời gian bên ngoài, khi chúng ta bị chìm đắm trong một câu chuyện hấp dẫn hay trong khi đang đọc một quyển sách thích thú. Điều này thường xảy ra khi chúng ta đắm mình trong những hành động mà chúng ta vui thích và yêu mến.

Vì khả năng này là hữu dụng, nó phải được kiểm soát cẩn thận bởi chúng ta. Chúng ta phải quyết định những khi nào để tập trung tâm thức. Năng lực thức tỉnh và tác động phải được kiểm soát cẩn thận của chúng ta, và chúng ta phải có thể thức hiện điều này bất cứ khi nào chúng ta cần đến.

Mỗi ngày chúng ta hiện diện với vô vàn các hành vi, để tăng cường năng lực cho sự chú tâm của chúng ta. Một cách thức tốt nhất hành động có thể biến thành một thức tập. Hãy niệm lấy tâm thức chúng ta trên bất cứ điều gì chúng ta làm, và cố gắng để tập trung mà không chệch hướng đến bất cứ điều gì khác. Đúng là những sự thức hành tập trung để biến là cần thiết, nhưng nếu chúng ta không thể tìm ra thời gian và đưa đi một thức hiện chúng, chúng ta có thể biến ngay thành một số thức tập thích thú. Hãy tập trung trên bất cứ điều gì chúng ta làm, và với thời gian khả năng tập trung của chúng ta sẽ tăng trưởng.

Trong cách này, chúng ta không chỉ làm mệt mỏi thêm sự chú tâm và tập trung của chúng ta, mà mỗi thức chúng ta làm sẽ được hoàn tất một cách tập hợp, hiểu quả hơn, và ngay cả nhanh chóng hơn. Với thời gian, khi sự chú ý của chúng ta trở nên mệt mỏi hơn, thì chúng ta tán loạn sẽ biến mất đi năng lực làm cho chúng ta xao lãng, và chúng ta sẽ khám phá ra rằng chúng ta có thể miệt mài với chính mình trong bất cứ điều gì chúng ta làm. Điều này sẽ gia tăng hiểu quả của chúng ta, và làm chúng ta hứng thú trong bất cứ điều gì chúng ta làm.

Đây là một số đề nghị cho việc phát triển và tăng cường năng lực của chú tâm:

1- Mặc áo quần, và cùng lúc đặt toàn bộ sự chú tâm trong những công việc của chúng ta.

2- Trong khi tập trung, chú ý đến mọi bất ngờ của các thứ mà chúng ta đang chờ đợi và tập trung.

3- Trong khi lau dọn nhà cửa, cắt cỏ hay nấu nướng, tập trung trên mọi hành vi và cảm giác, không để cảm giác hay suy nghĩ về bất cứ điều gì khác.

4- Trong khi làm việc, tập trung tâm trí chúng ta trên bất cứ điều gì chúng ta đang làm, ghi nhớ điều gì là điều quan trọng nhất trên đời này, ngay cả nếu chúng ta không thích việc làm của mình.

5- Trong khi nghiên cứu, đi bộ, hay dọn thân trong bất cứ việc làm thân thể nào, không mơ mộng hay suy nghĩ về bất cứ điều gì xâm nhập vào tâm trí chúng ta. Thay vì thế, tập trung sự chú ý của chúng ta trên những gì chúng ta đang làm.

6- Trong khi tranh luận, lắng nghe một cách chú tâm đến những gì người ta đang nói.

7- Trong khi ăn, tập trung tâm thức chúng ta hay thức phẩm chúng ta và trên sự thích thú nó.

8- Luôn luôn làm một việc duy nhất trong một lúc.

Quý vị không phải thức hiên tập trung mọi điều trên, trong mọi lúc. Ngay cả một vài phút, lúc này hay lúc nọ, sự thức tỉnh kịp thời cho quý vị, và sự giúp phát triển những năng lực chú tâm của quý vị. Hãy kiên nhẫn, và quý vị sẽ đạt được một khả năng rất hữu dụng, mà nó sẽ giúp cho quý vị trong nhiều trường hợp trong đời sống của quý vị.

The Importance of the Power of Attention Đến Tâm Lạ