

10 giây
thiền định

TEN ZEN SECONDS

Copyright © 2017, 2018 by Eric Maisel
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
All rights reserved.

10 GIẤY THIỀN ĐỊNH

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2025

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Maisel, Eric

10 giấy thiền định : Giải tỏa lo lắng, tìm lại bình an / Eric Maisel ; Hoàng Minh dịch. – H. :

Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2025. – 276 tr. ; 21 cm

Tên sách tiếng Anh: Ten zen seconds

ISBN 978-632-604-405-8

1. Stress 2. Quản lí 3. Hơi thở 4. Thiền định

613.192 - dc23

TGM0608p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Eric Maisel

10 giây thiền định

Giải tỏa
lo lắng,
tìm lại
bình an

Hoàng Minh dịch

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Hoàng Nam Tiến

Phó Chủ tịch Hội đồng trường,
Trường Đại học FPT

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng

Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang

CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu

Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang

Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh

Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành

Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội

các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi

CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình

Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŮ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tạ Liên Hương

Điều phối viên: Thủy Nguyễn

Thiết kế bìa: ducchien_

Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Xuân Hồng

Phụ trách marketing: Thùy Linh,

Xuyến Lê, Hằng Nguyễn

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức
quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới.

LỜI KHEN TẶNG

10 giây thiền định là lời kêu gọi hành động mạnh mẽ và nhiệt huyết dành cho những ai coi trọng việc tận dụng tối đa thời gian và cuộc sống của mình. Phương pháp này là cách thức đơn giản và thiết thực giúp cho tâm trí, cảm xúc và hành động của tôi phối hợp nhịp nhàng và hiệu quả trong cả ngày. Với cuốn sách này, Maisel đã đính kèm ví dụ thực tế và truyền cảm hứng về những cá nhân đã áp dụng các kỹ thuật của ông. Tôi thấy ngạc nhiên khi mình có thể tập trung và thư giãn nhanh đến mức nào cho các dự án sáng tạo, hoặc các tình huống khiến tôi căng thẳng. Đây là những kỹ thuật mà tôi có thể thực hành trong suốt cuộc đời!”

– Pamela Burke

“Tôi muốn dành nhiều lời khen ngợi cho cuốn sách *10 giây thiền định*! Một cuốn sách tham khảo ngắn gọn, tiện dụng giúp bạn giữ bình tĩnh và cân bằng trong mọi hoàn cảnh. Mặc dù đối tượng của cuốn sách nhắm đến những cá nhân muốn cải thiện khả năng sáng tạo, nhưng nó cũng có thể được áp dụng cho lĩnh vực kinh doanh, thể thao, trong môi trường lớp học hay khi bạn nuôi dạy con cái. Eric Maisel sử dụng ngôn ngữ đơn giản, thực tế để giải thích về việc hít thở một hơi 10 giây trong khi niệm thần chú để tương thích với một hoàn cảnh cụ thể. Mỗi chương đều có ví dụ thực tế về những người đã áp dụng phương pháp này – họ giải thích về việc hít thở và những câu thần chú đã giúp ích cho họ thế nào. Chính điều đó đã tiếp thêm nguồn cảm hứng cho nghiên cứu của Eric, và bạn sẽ nhìn thấy chúng tỏa sáng xuyên suốt cuốn sách.”

– Judith Nasse

“Việc thực hành thiền định nghe có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng với lối sống bận rộn, căng thẳng và chứng rối loạn giảm chú ý của mình, tôi khó có thể thực hiện được nó. Việc thiền định dường như không phải là cách tiếp cận hiệu quả đối với tôi. Tuy nhiên, cuốn sách của Eric thì khác. Kỹ thuật mang tính thực tế này của ông có thể được sử dụng cho bất kỳ tình huống căng thẳng nào, dù bạn có ít thời gian đến đâu. Ngoài ra, tôi tin rằng kỹ thuật này sẽ được phát triển theo thời gian, và đây là cuốn sách mà tôi có thể đọc đi đọc lại nhiều lần. Nó chứa đựng vô số những bài học quý giá. Tôi chưa bao giờ viết đánh giá về một cuốn sách nào trước đây. Nhưng lần này thì khác, tôi muốn chia sẻ sự hứng khởi của mình về cuốn sách này với mọi người!”

– Janine Bourdo

MỤC LỤC

Lời khen tặng	5
1. Giới thiệu về cuốn sách <i>10 GIẤY THIỀN ĐỊNH</i>	11
2. Hơi thở và suy nghĩ.....	22
3. 12 câu thần chú.....	32
4. Câu thần chú 1: Tôi hoàn toàn dừng lại	42
5. Câu thần chú 2: Tôi không mong đợi gì	51
6. Câu thần chú 3: Tôi đang làm công việc của mình	61
7. Câu thần chú 4: Tôi tin tưởng vào nguồn lực của mình.....	71
8. Câu thần chú 5: Tôi cảm thấy được hỗ trợ	81

9. Câu thần chú 6:
Tôi trân trọng khoảnh khắc này..... 90
10. Câu thần chú 7:
Tôi buông bỏ quá khứ.....100
11. Câu thần chú 8: Tôi tạo ra ý nghĩa của
cuộc đời mình109
12. Câu thần chú 9:
Tôi sẵn sàng đón nhận niềm vui..... 119
13. Câu thần chú 10: Tôi sẵn sàng đón nhận
thử thách này.....129
14. Câu thần chú 11: Tôi sẽ hành động.....139
15. Câu thần chú 12: Tôi trở lại mạnh mẽ..... 148
16. Sử dụng 12 câu thần chú157
17. Lựa chọn câu thần chú.....165
18. Kết hợp, tùy chỉnh và sáng tạo
các câu thần chú.....173

19.	Ghi nhận kết quả.....	182
20.	Thực hành việc lấy lại cân bằng trong 10 giây.....	191
21.	Giới thiệu về chuỗi cân bằng.....	201
22.	Thực hành chuỗi cân bằng.....	210
23.	Tùy chỉnh chuỗi cân bằng.....	219
24.	Lấy lại cân bằng ở nơi công cộng.....	227
25.	Lấy lại cân bằng và chữa lành.....	238
26.	Lấy lại cân bằng để thể hiện bản thân.....	248
27.	Làm người tiên phong.....	258
28.	Thực hành phương pháp lấy lại cân bằng của bạn	268

1

Giới thiệu về cuốn sách *10 GIÂY THIÊN ĐỊNH*

Trong những trang sách dưới đây, tôi sẽ giới thiệu một phương pháp giúp bạn đạt được sự cân bằng kỳ diệu. Nó được tóm gọn lại như sau: “Hãy tạm dừng lại trong 10 giây!”. Bằng việc thực hành theo phương pháp mà tôi sắp mô tả, bạn có thể cải thiện đáng kể khả năng cân bằng, trở nên bình tĩnh và mạnh mẽ hơn, đồng thời cải thiện hoàn toàn cuộc sống của mình. Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng bí quyết giúp bạn thay đổi cuộc sống chỉ diễn ra trong 10 giây ngắn ngủi! Thực sự là như vậy. Hàng trăm khách hàng và hàng trăm tình nguyện viên của tôi đã sử dụng kỹ thuật này để giúp họ tập trung và bình tĩnh khi phải chờ đợi trong dòng xe cộ náo nhiệt, trong phòng khám nha khoa, chuẩn bị thu âm một album mới hay chuẩn bị trò chuyện với những đứa trẻ tuổi teen. Họ biết phương pháp này đem lại kết quả.

Phương pháp “10 giây thiên định” này gồm hai phần: phần thở, và phần suy nghĩ. Cơ sở của 10 giây

thiền định là sử dụng một hơi thở sâu làm nơi ôm trọn và cất giữ một ý nghĩ cụ thể. Đầu tiên, bạn tập thở sâu cho đến khi có thể hít vào trong năm giây và thở ra cũng trong năm giây. Bạn sẽ chỉ mất một vài phút để thành thục. Sau đó bạn bắt đầu đưa một suy nghĩ vào hơi thở với một nửa ý nghĩ ở nhịp hít vào và một nửa ý nghĩ còn lại ở nhịp thở ra. Tương tự, bạn sẽ chỉ mất một vài phút để thành thục. Hãy dành ra một buổi chiều, ngồi xuống với cuốn sách này, bạn có thể bắt đầu thực hành phương pháp tuyệt vời mà tôi sẽ hướng dẫn dưới đây.

Thoạt nghe thì kỹ thuật cân bằng trong 10 giây này có vẻ rất đơn giản phải không? Thực sự là vậy: không có gì khó khăn cả, dễ thực hành, dễ sử dụng và dễ trở nên thành thục. Tuy nhiên, những lợi ích nó mang lại là rất lớn. Những việc mà trước đây bạn cảm thấy quá đau đớn hoặc quá khó để làm giờ sẽ trở nên ở trong tầm tay. Bạn sẽ trở nên bình tĩnh và tập trung trước một cuộc họp hoặc cuộc trò chuyện quan trọng. Bạn sẽ thay đổi thái độ, góc nhìn về cuộc sống thường nhật – bạn sẽ chuyển biến từ trạng thái bi quan sang lạc quan, từ trì hoãn sang nỗ lực bên bỉ, từ lo lắng sang bình tĩnh.

Tôi sẽ dùng “một phép thần chú” để mô tả những “cặp” hơi thở và suy nghĩ trong phương pháp này. Nghe có vẻ ma thuật phải không? Câu thần chú là một nghi thức niệm chú bằng lời nói nhằm tạo ra một hiệu ứng kiểu phép thuật. Đây chính xác là phương pháp và mục tiêu tôi hướng đến: sự cân bằng và bình tĩnh ngay lập

tức. Nghi thức ấy là thở theo một cách nhất định và suy nghĩ về một ý nghĩ nhất định trong 10 giây mỗi lần. Thay vì dùng bùa chú bằng lời nói, tôi sẽ dạy cho bạn những suy nghĩ cụ thể mà bạn cần dưới đây. Tất cả gồm 12 “câu thần chú”.

Bạn sẽ có chút nghi ngờ khi nghe những lời hứa mà tôi đang đưa ra? Không sao cả. Hãy giữ sự hoài nghi của bạn! Khi bạn thấy việc lấy lại cân bằng trong 10 giây như vậy có tác dụng, bạn sẽ càng thấy nó càng kỳ diệu hơn.

Đông – Tây hội ngộ

Có thể các bạn đã nghe về tầm quan trọng song hành của việc “nhận thức về hơi thở” và “chánh niệm” trong các thực hành phương Đông như yoga và thiền. Nhận thức về hơi thở chỉ đơn giản là chú ý đến cách chúng ta thở, đồng thời nhắc nhở bản thân hít thở sâu hơn và “đầy” hơn bình thường. Khi chúng ta vội vã trong cuộc sống và tâm trí có nhiều xáo trộn, chúng ta thường thở nông. Chúng ta rơi vào thói quen thở nông bởi ta chịu thứ gánh nặng từ “cái tâm” đầy lo lắng, thiếu thốn, bám víu, bất an, thiếu nhận thức – điều mà Phật giáo gọi là “tâm viên” (tâm trí như loài khỉ).

Khi duy trì nhịp thở nông, chúng ta chống cự lại việc “nhìn thấu” suy nghĩ của chính mình. Ở một góc của ý thức, chúng ta biết rằng nếu chậm lại và thở sâu, ta sẽ nhận thức đầy đủ về suy nghĩ của bản thân và đôi khi là hiểu nhiều hơn mức cần thiết. Chúng ta sợ rằng, khi

hiểu rõ điều gì ẩn đằng sau suy nghĩ của mình, chúng ta sẽ trở nên khó chịu. Vì vậy, chúng ta từ chối hành động chậm lại và hít thở sâu. Một vòng luẩn quẩn không thể giải quyết.

Nếu sẵn sàng một cách có ý thức việc thực hành hít thở sâu, chúng ta sẽ trở nên chánh niệm hơn. Chúng ta sẽ nhận ra những “ảo tưởng” của chính mình: những gì chúng ta cho là sự thật thực ra chỉ là những ý kiến và góc nhìn cá nhân; cách mà chúng ta sống và làm việc hằng ngày đang hủy hoại chúng ta như thế nào, hay nỗi đau, sự oán giận và thất vọng đang len lỏi trong cuộc sống của chúng ta ra sao. Do vậy, chánh niệm thường dễ bị coi như một khái niệm trừu tượng hơn là điều nên được chấp nhận trong thực tế. Chánh niệm ngụ ý rằng chúng ta nên nhận thức được cách tâm trí mình thực sự vận hành. Đây là một sự thật phũ phàng mà chúng ta nên chấp nhận.

Trong cuốn sách này, tôi sử dụng một phiên bản “nhận thức về hơi thở” được đơn giản hóa rất nhiều để đặt nền tảng cốt lõi cho phương pháp “10 giây thiền định”. Rất đơn giản, bạn không phải chịu đựng những giờ ngồi thiền kéo dài, không có sự phân biệt giữa việc làm sạch tâm trí và việc cân bằng nội tâm. Đơn giản là bạn sẽ học và luyện tập một hơi thở dài và sâu, một hơi thở dài hơn và “đầy” hơn cách bạn thường thực hiện. Việc học lại cách thở là tất cả những gì bạn cần từ phương pháp thực hành phương Đông để bắt đầu chuyển đổi sang chánh niệm và tìm về sự cân bằng.

Từ góc nhìn phương Tây, tôi sẽ tận dụng những ý tưởng cơ bản của liệu pháp nhận thức. Liệu pháp nhận thức về cơ bản dựa trên nguyên tắc sau: những gì chúng ta nói với chính mình giúp chúng ta nhận thức các vấn đề, sự kháng cự, các sai sót và rào cản của bản thân. Vì vậy, khi thay đổi cách nói chuyện với bản thân, chúng ta sẽ tạo ra sự chuyển biến sâu sắc và rõ ràng hơn những thay đổi về từ ngữ vô thưởng vô phạt.

12 câu thần chú mà tôi chỉ dẫn sau đây hoạt động như “những suy nghĩ thay thế” trong liệu pháp nhận thức. Là một nhà trị liệu nhận thức, tôi sẽ giúp bạn nhận diện các cuộc đối thoại tự thân mà bạn nên tránh, giúp bạn đối mặt và đẩy lùi những suy nghĩ sai lầm, đồng thời đưa ra những thay thế về mặt từ ngữ để hỗ trợ tích cực cho việc định hướng cuộc đời. Bạn sẽ học cách chú ý đến những suy nghĩ không phù hợp đặc trưng của mình và tạo ra những suy nghĩ thay thế có hình thức và nội dung giống như những lời tự khẳng định. Đây là những ý tưởng quan trọng từ liệu pháp nhận thức hỗ trợ cho phương pháp 10 giây thiền định.

Việc lấy lại cân bằng trong 10 giây không đòi hỏi bạn phải thực hành đầy đủ hoạt động thiền chánh niệm hoặc một khóa học hoàn chỉnh về liệu pháp nhận thức. Tôi đã hoàn thành công việc này cho bạn bằng cách giới thiệu 12 câu thần chú mà bạn có thể thực hiện thông qua thiền tuệ, phản tư, những đau đớn và khổ đau trong cuộc sống. Ví dụ, khi tôi dạy bạn câu thần chú “Tôi không

mong đợi gì cả” và giải thích lý do tại sao điều quan trọng là phải từ bỏ những kỳ vọng, chứ không phải mục tiêu hay ước mơ, tôi sẽ trình bày một ý tưởng mà bạn có thể đã tự đạt được qua nhiều năm luyện tập hằng say. Việc thực hành đã được thực hiện cho bạn và giờ bạn có thể đạt được những lợi ích.

Phương pháp này không phải là lối đi tắt bất hợp lý. Khi tôi nói rằng tôi muốn bạn thay đổi cuộc sống trong một ngày chứ không phải trong một thập kỷ, tôi mong bạn đồng tình với điều này. Con người thường có xu hướng để ý quá mức đến sự đau khổ trong cuộc sống. Tôi hy vọng bạn có thể đồng ý với tôi, rằng sự đau khổ trong cuộc sống của bạn đã được ghi nhận và giờ bạn cần học cách tập trung hiệu quả, thay vì nghiên cứu mọi phương thức tập trung mà phương Đông và phương Tây đưa ra.

Mất cân bằng nội tại

“Cân bằng” và “MẤT cân bằng” là những từ ngữ hữu ích nhắc đến việc chia trải nghiệm của chúng ta thành hai loại: (1) thứ chúng ta muốn nuôi dưỡng và (2) thứ chúng ta muốn tránh. Chúng ta muốn giảm thiểu cảm giác phân tán, hỗn độn, xao nhãng, lo lắng, hồi hộp, cáu kỉnh và bất ổn. Chúng ta muốn huy động nguồn lực bên trong mình, tập trung sự chú ý, đưa ra những quyết định chắc chắn và hành động khi cần thiết. Chúng ta muốn cảm giác chắc chắn, cân bằng và bình tĩnh hơn. Thông thường, mọi người không cần phải giải thích về những

sự khác biệt này. Tuy nhiên, nếu bạn không dành thời gian tự mình diễn giải về sự mất cân bằng bằng chính từ ngữ của mình, bạn sẽ khó có được một hình dung rõ ràng nhất về bản thân. Hãy làm điều đó ngay bây giờ. Hãy dành vài phút mô tả cảm giác của chính bạn khi bạn thấy mất cân bằng.

Dưới đây là một số báo cáo từ khách hàng và đối tượng nghiên cứu của tôi. Jessica, một họa sĩ, giải thích rằng: “Khi mất cân bằng, tôi cảm thấy hỗn độn, phân tán và không thể tiến về phía trước. Tôi có cảm giác lo lắng về sự thất bại sắp xảy ra và một sự tê liệt sâu sắc.” Linda, một nhân viên công tác xã hội đã mô tả trạng thái không mong muốn này như sau: “Khi mất cân bằng, tôi cảm thấy mất thăng bằng, như thể tôi không thể trở về trạng thái bình thường được nữa. Tôi cảm thấy mình như thể đang tìm kiếm thứ gì đó nhưng tôi hoàn toàn lạc lối. Đôi khi sự mất cân bằng của tôi biểu hiện qua việc mất phương hướng, bối rối, hoặc tệ nhất là tôi cảm thấy thiếu kết nối với cảm xúc của chính mình.”

Annie, một nhà thơ đến từ vùng núi Ozarks đã mô tả trải nghiệm của mình bằng phép ẩn dụ như sau: “Tôi đang trôi dọc theo một dòng sông êm đềm, ngắm nhìn những chú chim và ngạc nhiên trước vẻ đẹp trần trụi của những vách đá vôi thì đến một khúc quanh của dòng sông, tôi bị cuốn vào một xoáy nước đục ngầu. Trong vòng xoáy đó, lòng tự trọng của tôi bị tước đoạt. Tôi quay nhanh đến mức không thể tập trung được. Tôi tự

nhủ: ‘Nếu chèo thuyền ra khỏi đây, mình có thể thoát khỏi chuyện này’, và cũng chính tôi trả lời rằng, ‘Nếu mình chèo thuyền không đủ giỏi thì cũng chẳng có ích gì cả.’”

Tại sao việc loại bỏ sự mất cân bằng lại quan trọng đến vậy? Đầu tiên, việc mất cân bằng khiến chúng ta gặp phải những sự cố (cả về tinh thần lẫn thể chất) mà lẽ ra có thể tránh được. Thứ hai, khi mất cân bằng, chúng ta có thể làm những điều mà sẽ hối tiếc sau này. Chúng ta đưa ra một số quyết định quan trọng nhất trong khi thiếu sự cân bằng như kết hôn, theo đuổi sự nghiệp mới, chuyển đến sinh sống ở một thành phố khác. Hãy dừng lại và viết về những sai lầm bạn đã mắc phải cũng như những sự cố đã xảy ra với bạn khi bạn mất cân bằng. Việc dừng lại để hồi tưởng các trải nghiệm không mấy vui vẻ sẽ nhắc nhở lý do tại sao bạn nên dành thời gian cho cuốn sách này và quyết tâm lấy lại sự cân bằng nội tâm.

Giải pháp truyền thống

Hầu hết mọi người không biết phải làm gì để lấy lại sự cân bằng. Đơn giản là họ chỉ hy vọng và cầu nguyện sự lo âu, nôn nao và bối rối sẽ tự qua đi. Một số người tìm đến các loại thuốc để điều trị, thứ dễ khiến họ có nguy cơ bị phụ thuộc và kết quả mà họ đạt được là một điều gì đó rất khác với trạng thái cân bằng. Phần lớn mọi người thậm chí không nhận ra rằng họ mất cân bằng. Họ chấp nhận trạng thái vội vàng, ngổn ngang, rạn nứt như một

“lẽ bình thường”. Hoặc họ coi trạng thái mất cân bằng như một “lối sống cá nhân”. Họ nghĩ mình chỉ là “quá lo lắng”, “quá nhạy cảm”, “gặp ám ảnh cưỡng chế”... mà không nhận ra rằng sự mất cân bằng là một trạng thái chứ không phải một đặc điểm về tính cách.

Thông thường, khi đối diện với sự mất cân bằng, chúng ta hoặc là không có giải pháp nào, hoặc chỉ có những giải pháp kém hiệu quả, thậm chí bạn còn không nhận thức được vấn đề. Một số ít biết họ cần lấy lại sự cân bằng và cố gắng thực hành các phương pháp lành mạnh. Họ thử tập thiền, yoga, thái cực quyền và các phương pháp khác để sống chậm lại, giảm bớt sự hỗn loạn trong tâm trí và trấn trọng khoảnh khắc hiện tại. Hầu hết những người thử các phương pháp này đều thấy chúng có giá trị, tuy nhiên, họ cũng nhận thấy rằng việc duy trì chúng lâu dài và áp dụng vào thực tế lại là một trở ngại lớn.

Barbara, một ca sĩ đến từ Chicago, phản nản: “Tôi thường xuyên tập thái cực quyền, yoga và khí công cùng phương pháp thiền định của riêng mình. Tôi có những thói quen trong ngày được thiết kế để lấy lại sự cân bằng và một phần trong đó là việc tôi dành thời gian thiền và suy tư về một ngày đã qua vào mỗi tối. Điều này giúp tôi duy trì mức độ căng thẳng ở mức thấp. Tuy nhiên, tôi vẫn chưa có phương pháp luyện tập tinh thần nào để áp dụng khi thực sự mất cân bằng và cần giải quyết vấn đề này ngay lập tức.”

Các phương pháp truyền thống giải quyết sự mất cân bằng thường đòi hỏi cam kết về mặt thời gian. Ví dụ bạn cần 30 phút nghe băng thư giãn, 15 phút thực hiện các tư thế, 20 phút để tĩnh tâm. Bạn không thể áp dụng các phương pháp truyền thống này nơi công cộng. Mặc dù theo thời gian các phương pháp này có thể giúp bạn tích lũy sự cân bằng, chúng cũng không thể giúp bạn cân bằng ngay lập tức, giả như khi sắp quăng một dự án mới lên bàn của bạn, con gái báo tin gặp tai nạn, hoặc khi bạn cảm thấy phân tâm và lo lắng trong một cuộc họp quan trọng.

Leslie, chủ doanh nghiệp nhỏ ở Ontario nói: “Tôi đã tạo ra một số phương pháp thiền có hướng dẫn để trấn tĩnh bản thân, lấy lại sự tự tin và đưa mình trở lại giây phút hiện tại. Tôi chỉ đơn giản bật một vài bản nhạc thư giãn và hình dung trong đầu cách thực hiện một trong những phương pháp thiền định này. Mặc dù phương pháp này hiệu quả, nhưng tôi phải mất ít nhất nửa giờ để thực hiện – mà quỹ thời gian của tôi không phải lúc nào cũng cho phép. Tôi rất muốn tìm được thứ gì đó có hiệu quả tương tự, nhưng không mất quá nhiều thời gian để thực hiện.”

Một điểm yếu cốt yếu của các giải pháp truyền thống là chúng bỏ qua hoàn toàn yếu tố tư duy để tìm lại sự cân bằng. Các phương pháp này giúp bạn thư giãn, tập trung tâm trí, xoa dịu thần kinh, v.v.. nhưng không được thiết kế để mang lại những suy nghĩ hữu ích, giúp bạn

cân bằng hơn. Nếu muốn lấy lại sự cân bằng, chúng ta cần đến những suy nghĩ nhất định, cụ thể là hàng tá suy nghĩ mà tôi sẽ kể tên sau đây. Chẳng hạn, chúng ta cần tận dụng sức mạnh của cụm từ “Tôi hoàn toàn dừng lại” khi thấy mình đang vội vã. Chúng ta cần nghe chính mình nói rằng: “Tôi không mong đợi gì cả” trước một bài thuyết trình quan trọng. Nhờ đó, chúng ta có thể đưa ra quan điểm một cách rõ ràng, đầy cảm thông và chính xác. Những cụm từ này là thành phần quan trọng của một chuỗi cân bằng thực sự.

Nhiều người trở nên thất vọng khi cố gắng sử dụng các giải pháp truyền thống như yoga hoặc thiền và họ kết luận rằng mình khó có thể tìm thấy được sự cân bằng nội tâm. Lucinda, một họa sĩ đến từ Milwaukee, nói rằng: “Tôi đã thử nhiều phương pháp nhưng dường như không có gì khiến tôi cân bằng được. Đôi khi tôi cảm thấy việc cân bằng là điều chỉ xảy ra với một số ít người, trong khi số còn lại trong chúng ta phải đi lang thang trong trạng thái mơ hồ.” Phương pháp 10 giây thiền định sẽ giúp bạn chấm dứt sự thất vọng đó. Nó nhanh chóng, hiệu quả, dễ học và dễ tiếp thu. Hãy bắt đầu bằng việc xem xét hai thành phần chính của phương pháp này: hơi thở và suy nghĩ.

2

Hơi thở và suy nghĩ

Phần “10 giây” của phương pháp lấy lại sự cân bằng đề cập đến một hơi thở kéo dài 10 giây mà bạn dùng như một nơi cất giữ một ý nghĩ cụ thể. Điều đầu tiên bạn cần thực hiện là làm quen với cảm giác trong 10 giây này. Hãy dành chút thời gian ngay bây giờ và quan sát kim giây của đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ treo tường. Hãy trải nghiệm 10 giây tĩnh lặng này, thực sự cảm nhận từng giây trôi qua. Hãy kiên nhẫn, quan sát và lặp lại quá trình này vài lần cho đến khi bạn cảm nhận được sự thoải mái trong từng phần cơ thể, với 10 giây.

Có thể bạn sẽ thấy 10 giây là một khoảng thời gian tương đối đáng kể, thậm chí là một khoảng thời gian dài đáng ngạc nhiên. Nó có thể mang lại cảm giác dài hơn và đáng kể hơn bạn nghĩ. Mỗi giây trong 10 giây là một thực thể riêng biệt, hoàn toàn tách rời và có thể phân biệt được với giây trước và giây sau. Trong năm giây, khoảng thời gian tăng dần giữa giây đầu tiên và giây thứ hai trên mặt đồng hồ là một “mảnh” thời gian riêng biệt, nhờ

cách thiết kế mặt đồng hồ. Trong 10 giây, khoảng thời gian tăng dần giữa giây thứ nhất và giây thứ ba cũng là một “mảnh” thời gian riêng biệt và có giới hạn.

Hơi thở thông thường mà chúng ta thực hiện có thời lượng khoảng hai hoặc ba giây. Đây là một hiện tượng bình thường, tự nhiên, giữ cho chúng ta tồn tại. Chính vì hơi thở hoàn toàn tự nhiên và tự động, nó không làm gián đoạn cuộc trò chuyện trong tâm trí, làm thay đổi nhận thức của chúng ta về một tình huống nhất định hoặc hỗ trợ cho sự thay đổi nào đó. Khi bạn quyết định thở chậm và sâu hơn một cách có ý thức, bạn phát đi thông báo cho cơ thể rằng bạn muốn nó thay đổi. Bạn không chỉ thay đổi cách thở mà còn đang đưa ra thông báo, rằng bạn đang bước vào một mối quan hệ khác với tâm trí và cơ thể của mình.

Là một phần của phương pháp lấy lại sự cân bằng trong 10 giây, hơi thở dài và sâu trong 10 giây sẽ đóng vai trò như nơi chứa đựng suy nghĩ cụ thể. Trước khi đưa cơ thể vào trạng thái này, hơi thở sâu 10 giây là cách tốt nhất để giúp bạn tạm dừng những gì bạn đang làm hoặc đang nghĩ. Nếu đang làm điều gì đó một cách cưỡng chế và có hại cho bản thân, thì sự thay đổi trong nhịp thở này sẽ giúp bạn nhận thức được hành vi. Nếu đang bị lo lắng đến mức ám ảnh về điều gì đó, việc tạo ra một hơi thở dài và sâu có ý thức sẽ làm gián đoạn dòng chảy tâm trí và mang đến cho bạn “cơ hội vàng” để kiểm soát những suy nghĩ lo lắng.

Một hơi thở dài và sâu giống như việc bạn đang tạm dừng hoàn toàn mọi thứ và đây chính là chìa khóa giúp bạn lấy lại sự cân bằng. Sau đây là một vài điều bạn cần lưu tâm khi thực hiện hơi thở dài và sâu. Đầu tiên là liệu bạn nên thở bằng mũi hay bằng miệng. Theo tôi, bạn nên hít vào và thở ra qua đường mũi, giữ môi khép hờ. Tương tự với các gợi ý khác sẽ được giới thiệu, tôi nghĩ tốt nhất là bạn hãy thử theo cách của tôi một vài lần trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào. Khi đã thử theo phương pháp của tôi một cách hợp lý, bạn có thể cá nhân hóa và điều chỉnh hơi thở sao cho phù hợp với lối sống và chức năng sinh lý của riêng bạn.

Điều thứ hai là bạn nên mở hay nhắm mắt khi thực hiện hơi thở này. Tôi khuyên bạn nên nhắm mắt để loại bỏ những kích thích thị giác xung quanh. Việc này sẽ giúp bạn tận dụng tối đa lợi ích của việc thở sâu; và khi bạn đưa một ý nghĩ vào hơi thở sâu, nó sẽ cho phép bạn tập trung vào ý nghĩ đó mà không bị phân tâm. Bạn có thể ngồi hoặc đứng, nhưng tôi khuyên bạn nên tập thở sâu khi ngồi trên ghế, chân đặt vuông góc trên mặt đất.

Việc hít vào sẽ kéo dài khoảng năm giây và việc thở ra sẽ kéo dài thêm năm giây nữa. Nếu bạn có kinh nghiệm với các phương pháp thực hành truyền thống, bạn sẽ biết rằng nhiều phương pháp trong số đó yêu cầu bạn tập trung vào việc hít vào và để việc thở ra hoàn toàn tự nhiên. Tôi gợi ý bạn nên coi trọng cả việc hít vào cũng như thở ra, và đặt sự chú ý vào cả hai. Mỗi giai

đoạn “hít vào” và “thở ra” đều đóng vai trò là nơi chứa đựng “một nửa suy nghĩ”. Bạn sẽ muốn hít vào chậm và sâu, tạm dừng một chút trước khi thở ra (sự tạm dừng này cũng rất quan trọng) và thở ra thật chậm, sâu, có kiểm soát giống như cách bạn đã hít vào. Hãy luyện tập cho đến khi bạn có được hơi thở dài và sâu – cả việc hít vào và thở ra – dưới sự kiểm soát có ý thức của bạn.

Hãy luyện tập ngay bây giờ. Tập hít một hơi dài và sâu, năm giây hít vào và năm giây thở ra. Và hãy luyện tập nhiều lần.

Bạn có thể muốn tập luyện và rèn giũa hơi thở dài và sâu của mình. Hãy sử dụng một vài hơi thở sơ bộ để làm cho hơi thở của bạn dần sâu hơn. Tôi đoán rằng cuối cùng bạn sẽ thấy sự chú tâm này trở nên không cần thiết, bởi lẽ lúc này bạn đã có thể chuyển từ kiểu thở – suy nghĩ thông thường sang thực hành thân chú để lấy lại cân bằng từ hơi thở này sang hơi thở tiếp theo. Tuy nhiên, hiện tại, hãy bắt đầu bằng bài tập thở khởi động, dần tập cho bản thân bạn hít thở để tạo thành một hơi thở dài và sâu.

Trong vài lần đầu tiên tập thở dài và sâu, bạn có thể nhận thấy mình đang vội vã, những lo lắng hoặc suy nghĩ lạc lối đang ngăn cản bạn kiên nhẫn hít vào và thở ra một cách chậm rãi. Hãy cố gắng làm dịu cơ thể và tâm trí của bạn một cách có ý thức. Tự nhắc nhở bản thân rằng bạn nên bình tĩnh hơn, yên bình hơn và tập trung hơn. Nếu

liên tục gặp khó khăn trong việc tạo ra một hơi thở dài và sâu, bạn có thể thử đếm chậm từ một đến năm khi hít vào và tương tự khi thở ra. Hai lần đếm chậm, không ngắt quãng đến năm sẽ hỗ trợ bạn tạo ra hơi thở vào và thở ra thật dài và sâu.

Hãy tập luyện ngay bây giờ. Đừng đọc tiếp cho đến khi bạn “làm chủ” được một hơi thở dài và sâu. Đây là nền tảng của 10 giây thiền định và là thành phần mang tính vật lý duy nhất của phương pháp này. Nếu bạn thấy khó khăn hoặc lúng túng trong thời gian đầu, hãy tiếp tục luyện tập. Bạn sẽ thành thạo nếu cố gắng thực hành một cách nghiêm túc.

Chào mừng bạn trở lại từ buổi thực hành. Tôi hy vọng rằng việc luyện tập đã diễn ra tốt đẹp. Chỉ cần bạn tập luyện một vài hơi thở dài và sâu trong ngày, bạn sẽ trở nên cân bằng hơn. Ví dụ, Sandi, một đối tượng nghiên cứu của tôi, chia sẻ rằng: “Lần đầu tiên học cách thở (ở tuổi 37!), tôi nhớ rằng nó đã tạo ra một sự thay đổi lớn trong cuộc đời mình. Tôi không biết bản thân đã phải kìm nén đến mức nào và hơi thở của tôi thực sự bị chèn ép và không hề tốt. Giờ đây, sau sáu năm, tôi đã cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều.”

Lenore, một nhạc sĩ, chia sẻ: “Bài tập này rất dễ đối với tôi vì vài năm trước tôi đã học các kỹ thuật thở để kiểm soát sự lo lắng và chứng hoảng sợ. Hiện tôi vừa luyện tập đồng thời cũng là giáo viên dạy yoga và tôi biết rằng hơi thở là chìa khóa của mọi thứ. Hơi thở là điều

đầu tiên tôi dạy học sinh. Tôi phải tập hít vài hơi thở dài để thanh lọc cơ thể trước khi có thể thực sự tập trung vào ‘một hơi thở dài và sâu’. Sau đó, tôi cảm thấy có một nguồn năng lượng và hơi ấm đi vào cơ thể mình.”

Francine, một luật sư môi trường, kể lại: “Lúc đầu, tôi cảm thấy hơi chóng mặt nên bắt đầu tập đếm theo gợi ý. Điều này khiến tôi không còn tập trung vào việc mình đang bị chóng mặt nữa. Tôi đã xoay sở tốt ở lượt thở thứ sáu nhưng muốn biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Thật ra tôi khá mất kiên nhẫn với bài tập thực hành này và tâm trí tôi đang nói, ‘Được rồi, tôi hiểu rồi, tiếp theo là gì? Tôi có phải làm đi làm lại cùng một việc không?’ Tôi nhận ra rằng đây là cách tôi tiếp cận rất nhiều thứ trong cuộc sống của mình!”

Xu hướng vội vàng có thể ngăn cản bạn tham gia và làm chủ bước đầu tiên này. Đừng để sự vội vàng khiến bạn chệch hướng từ đầu. Tôi chỉ cần bạn làm một việc duy nhất lúc này: hãy luyện tập những hơi thở dài, sâu và vượt qua mọi trở ngại ngăn bạn thực hành việc hít thở sâu. Những trở ngại đó có thể là về thể chất như chóng mặt, hay những trở ngại về tinh thần như suy nghĩ điều này thật nhàm chán hoặc ngớ ngẩn. Hãy vượt qua những trở ngại đó bằng cách tiếp tục thực hành. Hãy tự nhủ: “Tôi sẵn sàng thử sức với điều này”. Nếu vẫn còn trở ngại nào đối với việc thở sâu, hãy trò chuyện với chính mình về lý do tại sao trở ngại đó lại xuất hiện và bạn có thể làm gì để loại bỏ nó.

Hơi thở và suy nghĩ

Mục đích của việc lấy lại cân bằng trong 10 giây là sử dụng hơi thở dài và sâu mà bạn đã làm chủ như một nơi để chứa đựng một ý nghĩ cụ thể. Hãy xem xét hai kiểu suy nghĩ sau đây: “Ô cửa sổ kính màu” và “Tôi hoàn toàn ổn”. Khi đưa ý nghĩ vào một hơi thở dài và sâu, bạn cần quyết định làm thế nào để chia nhỏ ý nghĩ một cách tự nhiên và nhịp nhàng giữa hơi thở vào và hơi thở ra. Chẳng hạn, bạn có thể chia cụm từ “Ô cửa sổ kính màu” một cách tự nhiên nhất thành “ô cửa sổ” và “kính màu”. Hay với cụm từ “Tôi hoàn toàn ổn”, bạn có thể tách chúng thành “Tôi hoàn toàn” và “ổn”. Hãy thử xem bạn có thuận theo cách này không nhé.

Cách tự nhiên nhất để chia nhỏ một cụm từ không phải là chia nó làm đôi một cách máy móc theo số lượng âm tiết mà là bạn cần thử nghiệm và xem các cụm từ “muốn” được chia tách thế nào. Hãy xem xét cụm từ bảy âm tiết “cuộc đi dạo nhanh ở vùng quê”. Cụm từ này có bảy âm tiết (số lẻ), vì vậy bạn không thể chia đều nó được. Bạn hãy cố gắng chia cụm từ này ra sao cho bạn có thể thoải mái lấp đầy nó trong một hơi thở dài. Tôi nghĩ bạn sẽ thấy rằng, cụm từ này được chia một cách tự nhiên thành “cuộc đi dạo nhanh” ở nhịp hít vào và “ở vùng quê” ở nhịp thở ra. Bất kỳ cách phân chia nào khác trong bảy âm tiết này đều dễ khiến bạn thấy lúng túng và không tự nhiên. Hãy thử một số biến thể, như “cuộc đi dạo” khi hít vào và “nhanh ở vùng quê” khi thở ra; hay

“cuộc đi dạo nhanh ở” khi hít vào và “vùng quê” khi thở ra. Tôi cá là bạn sẽ thấy những cách phân chia này không được tự nhiên cho lắm.

Thử thách thứ hai là đưa ý nghĩ vào hơi thở dài và sâu nhưng không đính kèm bất cứ hình ảnh nào. Khi có một ý nghĩ, đôi khi chúng ta hình dung ra một hình ảnh đi kèm, đôi khi lại không. “Ô cửa sổ kính màu”, bằng một cách tự nhiên nào đó, thường khơi gợi đến một hình ảnh. “Tôi hoàn toàn ổn” thường không gợi lên một hình ảnh nào. Các câu thần chú tập trung mà bạn sẽ được học thuộc nhóm thứ hai, và đừng lo lắng nếu bạn “không nhìn thấy” hình ảnh gì khi bạn thực hiện việc hít thở – suy nghĩ. Nếu là người trực quan và luôn kèm theo mọi suy nghĩ bằng hình ảnh, bạn cần nỗ lực thực hiện việc “suy nghĩ mà không nhìn thấy”. Một phần sức mạnh thiền định và sự cân bằng của kỹ thuật này là ở chỗ nó làm giảm sự kích thích và xáo trộn về tinh thần, bao gồm cả những gợi nhắc hình ảnh không cần thiết.

Ngay bây giờ, hãy thực hành việc thở đi kèm suy nghĩ. Đầu tiên, hãy tập thở dài và sâu. Sau đó chèn từng cụm từ sau vào một hơi thở dài, để các cụm từ phân chia một cách tự nhiên giữa lúc hít vào và hơi thở ra:

“Ô cửa sổ kính màu”

“Tôi hoàn toàn ổn”

“Cuộc đi dạo nhanh ở vùng quê”

“Tôi là một nghệ sĩ”

“Tuyệt vời!”

“Một bữa ăn đặc biệt với người bạn thân nhất của tôi và hai người em họ của cô ấy”

“Một con chó lớn”

“Tôi bình tĩnh và vui vẻ”

“Hai con cóc và một con cá sấu”

Có lẽ bạn sẽ nhận thấy một vài điều sau đây. Những từ đơn (như “tuyệt vời”) và những cụm từ ngắn (như “con chó lớn”) phải được kéo dài để lấp đầy một hơi thở dài. Ví dụ: với cụm từ “con chó lớn”, bạn thực sự đang nghĩ “mộttttt connnn” khi hít vào và “chóooooo lớnnnnn” khi thở ra. Một cụm từ dài như “một bữa ăn đặc biệt với người bạn thân nhất của tôi và hai người em họ của cô ấy” khó có thể “nén” vào trong một hơi thở. Một số cụm từ có thể khiến bạn ngạc nhiên bởi sức mạnh của chúng, những cụm từ khác có thể khiến bạn mỉm cười.

Amanda, một phóng viên, chia sẻ rằng: “Tôi thấy việc thực hiện hít thở – suy nghĩ sẽ rất dễ dàng nếu các cụm từ mang tính nhịp điệu và có thể chia đều. Còn nếu không, mọi thứ sẽ thật khó khăn. Hoặc là tôi thấy hơi thở mình gấp gáp, hoặc tâm trí tôi đang đi chệch hướng. Ví như, với cụm từ “ô cửa sổ kính màu”, tôi di chuyển từ hình ảnh cửa sổ kính màu này sang hình ảnh cửa sổ kính màu khác, và rồi kết thúc ở hình ảnh nhà thờ Đức Bà. Trước khi kịp nhận ra điều đó, tôi đã nghĩ tới đồ ăn và rượu vang Pháp. Một kỳ nghỉ ngắn thú vị trong tâm trí, nhưng tôi thực sự đã thiếu đi sự cân bằng!”

Hãy dành thời gian để luyện tập sự kết hợp giữa việc hít thở – suy nghĩ. Tạo ra một số cụm từ cho riêng bạn và đưa từng cụm từ vào hơi thở dài và sâu. Học cách chia nhỏ các cụm từ sao cho chúng vừa vắn một cách tự nhiên và thoải mái trong vùng chứa của một hơi thở dài và sâu. Hãy thực hành quy trình này, tận hưởng nó và đừng tiếp tục đọc cho đến khi bạn đã dành ít nhất vài phút để thử nghiệm.