Thực hành chính định để đánh thức sức mạnh nội tâm

ISSN: 2734-9195 08:05 17/10/2024

Chính Định không chú tâm vào một đối tượng duy nhất, không buộc tâm vào một đối tượng duy nhất để nhất tâm trên một cảnh, để tâm không phóng dật...

Hỏi: Làm thế nào để không bị chi phối cảm xúc, nương tựa tinh thần từ một người khác? Làm thế nào để đánh thức được sức mạnh nội tâm của chính mình? Người có nội tâm yếu đuối phải chăng là người sống quá cảm tính? Làm thế nào để giảm bớt sự cảm tính đó?

Trả lời:

Có một điều chúng ta thường thấy ở những người có nội tâm chưa được mạnh mẽ đó là:

Có thể bên ngoài họ rất vui vẻ, yêu đời nhưng thật ra sâu bên trong tâm hồn của họ lại mong manh đến mức nguy hiểm, bởi họ quá nương tựa về mặt tinh thần vào một người nào đó rồi bỗng một ngày nhìn lại, con người của họ bị người kia chi phối lúc nào không hay. Sự mạnh mẽ thường ngày mà họ thể hiện ra bên ngoài là bởi những người xung quanh không có tác động gì đến họ được, bởi tình cảm họ dành cho các mối quan hệ là có chừng mực. Sâu thẳm bên trong mỗi người luôn dành tình cảm đặc biệt duy nhất cho một ai đó mà chỉ có người này mới làm ảnh hưởng được những cảm xúc, chạm đến nội tâm sâu nhất bên trong mỗi chúng ta.

Trong cuộc sống, không có ai thiếu ai sẽ chết, chỉ có những người không biết cách yêu thương bản thân mình, cũng chưa biết cách yêu thương người khác đúng cách thì lời khuyên là nên chậm lại một chút, làm sao cho tâm mình được tĩnh lại, đừng để nó chạy lăng xăng mà hãy kéo nó về với bản thân mình, để nhìn thật sâu tận gốc rễ về tính cách, về quan điểm đối với một vấn đề nào đó, về các hành vi của mình đối với mình, của mình đối với người,...Hãy đặt tâm của mình trên thân của mình, đừng đặt tâm của mình trên thân người khác.

Vẻ mạnh mẽ bên ngoài ai cũng có thể làm được, nhưng để mạnh mẽ được cả bên trong thì khó hơn, cái này cần có sự rèn luyện, được gọi là sức mạnh nội

tâm.

Sức mạnh nội tâm được hiểu là nguồn lực từ sâu bên trong con người, liên quan đến tinh thần và cảm xúc, tác động đến sự thích nghi, tính quyết đoán và hành động của mỗi người. Loại sức mạnh này bao gồm tâm trạng tích cực, ý chí, kỷ luật tự giác, lòng chính trực, lòng quyết tâm, sự bền bỉ, dũng cảm, lòng trắc ẩn, năng lực phục hồi cảm xúc,...

Đa số chúng ta đều muốn trở thành người mạnh mẽ thực chất từ sâu bên trong, không ai muốn đeo một lớp mặt nạ, hay không vui mà luôn phải tỏ ra vui vẻ, rằng mình ổn. Điều cần thiết ở đây không phải chúng ta cần trở thành người mạnh mẽ thực sự để không phải gian dối cảm xúc, mà chúng ta cần học cách chuyển hoá để có được sức mạnh nội tại của chính mình, làm cho nó khoẻ mạnh hơn để bản thân mình cũng được khoẻ mạnh hơn.



Ảnh: st

Có 6 bước để đánh thức sức mạnh nội tâm của mỗi người

Hiểu rõ bản thân mình

Mỗi ngày chúng ta nên dành ra 15-20 phút cho bản thân dù có bận cỡ nào. Để nhìn lại mình của từng ngày, quán chiếu lại những sự việc xảy ra xung quanh mình, phải thật bình tâm tĩnh lặng mới nhìn được thấu đáo. Việc này rất quan trọng, nó sẽ cho biết chúng ta muốn gì, thích gì, và như thế nào mới là phù hợp với ta nhất, chứ không phải thay đổi theo đối phương, hay ngoại cảnh để phù hợp với họ, mà làm sao có thể dung hoà mà vẫn giữ được bản sắc của chính mình.

Tập trung rèn luyện bản thân, trau dồi những kỹ năng còn thiếu sót

Đầu tư và tập trung vào bản thân giúp bạn không ngừng nâng cao giá trị và tránh bị bỏ lại phía sau. Tập thể dục thường xuyên để cải thiện sức khỏe, hạn chế ốm đau bệnh tật; tiếp thu thêm nhiều kiến thức mới để luôn sáng tri thức; luôn dành thời gian nghỉ ngơi, tiếp xúc với điều tích cực để nuôi dưỡng tâm hồn khỏe mạnh.

Cởi mở, sẵn lòng đón nhận điều mới

Đừng tự giới hạn bản thân và hãy ngừng suy nghĩ "*tôi không thể*". Cũng đừng thu mình, hay thu hẹp các mối quan hệ. Sẵn sàng trải nghiệm, làm những điều mới mẻ giúp rèn cho bạn lòng can đảm, khai phá được tối đa tiềm năng và tích lũy thêm nhiều kinh nghiệm trong công việc, cuộc sống.

Nuôi dưỡng sự tự tin

Sự tự tin giúp bạn tin vào chính mình và công nhận giá trị của bản thân. Bạn tự hào về những điểm mạnh của mình, nhưng cũng thừa nhận điểm còn thiếu sót và sẵn sàng học hỏi để cải thiện. Vì thế, mỗi lần đưa ra quyết định bạn sẽ không bị ngập ngừng hay thiếu chắc chắn. Chưa kể, tự tin còn mang đến nguồn năng lượng lớn, là động lực để bạn hành động và đạt nhiều thành công.

Học cách kiểm soát tốt cảm xúc của chính mình

Khi bị cảm xúc lấn át và chi phối, bạn đưa ra các lựa chọn phi lý, hành xử không đúng mực, dẫn đến khó làm chủ cuộc sống, công việc của mình. Vì thế, nếu biết quản lý cảm xúc sẽ giúp nội tâm của bạn thêm vững vàng, giao tiếp hiệu quả và xử lý các vấn đề dễ dàng hơn.

Phát huy nội lực bằng sức mạnh của Định (Tứ Diệu Đế) trong đạo Phật

Chính Định không chú tâm vào một đối tượng duy nhất, không buộc tâm vào một đối tượng duy nhất để nhất tâm trên một cảnh, để tâm không phóng dật vì không hề có một cái tâm nào cố định, cũng không hề có một đối tượng nào cố định để mà buộc nó lại với nhau như vậy, do tâm và các đối tượng đều đang sinh diệt. Chính Định là sự chú tâm liên tiếp từ đối tượng sinh diệt này sang đối tượng sinh diệt khác. Hiểu đơn giản là đừng buộc, đừng gột sự chú tâm của mình lên duy nhất một đối tượng nào đó, mà phải làm chủ được, điều khiển được sự chú tâm của chính mình.

Để phát huy được chính định cần có sự tu tập bền bỉ kiên trì từ cơ bản, nắm rõ bát chính đạo, hiểu rõ chính niệm từ đó nảy sinh định. Người Phật tử ngoài việc

rèn luyện để đánh thức sức mạnh nội tại cũng cần kết hợp giáo lý đạo Phật: Giới Định Tuệ, Bát chính đạo, nâng cao chính định để có được nội tâm vững vàng, quyết đoán và tự lực.

Tạp chí Nghiên cứu Phật học