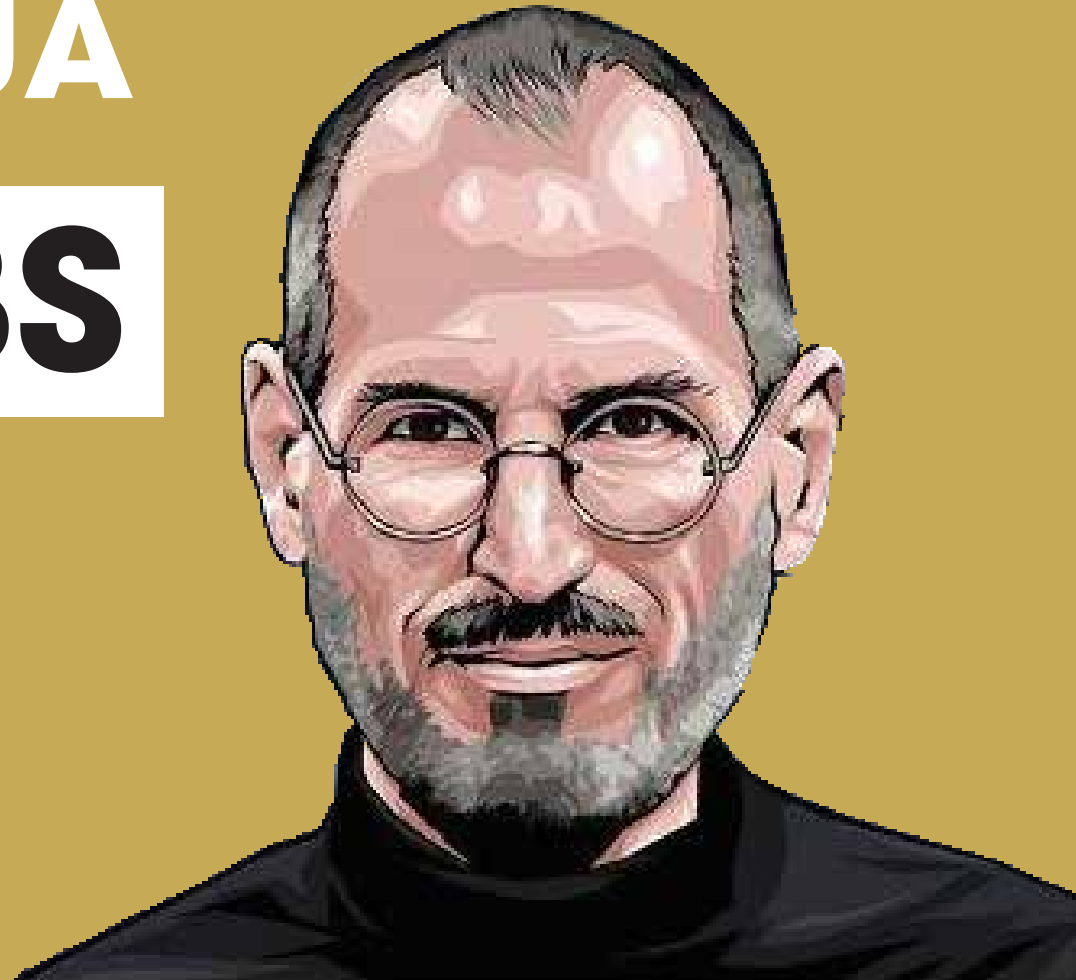


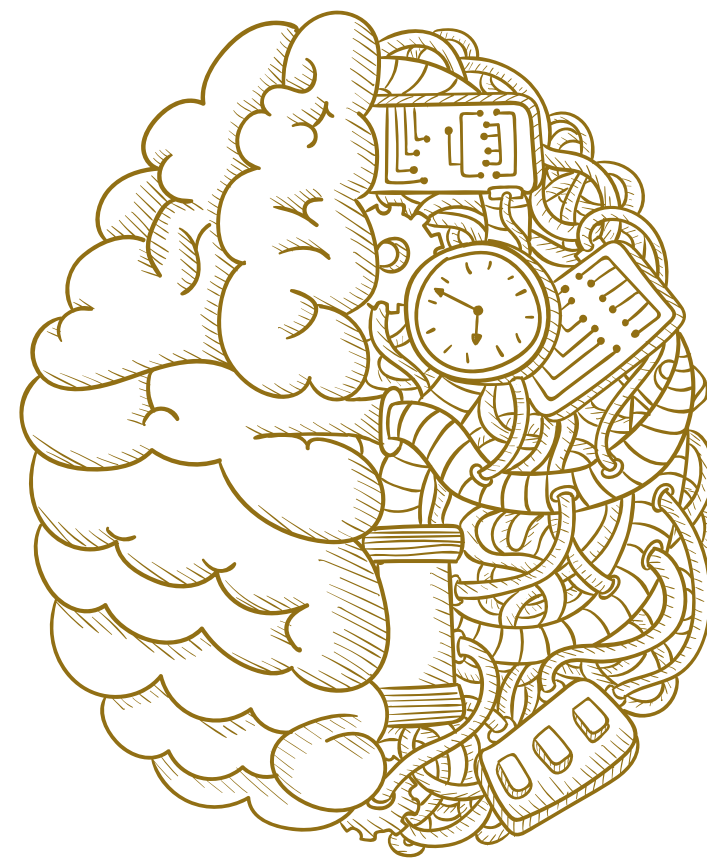
PHƯƠNG PHÁP  
TẬP THIỀN CỦA  
**STEVE JOBS**



## Steve Jobs không chỉ là huyền thoại trong lĩnh vực công nghệ máy tính mà còn khiến nhiều người nể phục bởi khả năng rèn luyện và làm chủ trí óc.

Không phải ai cũng biết việc Steve Jobs là một **“tín đồ”** của môn thiền chánh niệm từ Phật giáo (Steve Jobs theo đạo Phật). Ông luyện tập thiền để giảm sự **căng thẳng, cân bằng cuộc sống** và tăng cường sự **sáng tạo** trong công việc.

*Geoffrey James* – cây bút quen thuộc của tạp chí Inc., cho biết, vào đầu những năm 90, ông đã có một cuộc trò chuyện thú vị với Steve Jobs về sự liên quan của thiền đến lập trình máy tính. Các bước thiền chánh niệm giống như Steve Jobs đã từng áp dụng đã được Geoffrey James thực hành và miêu tả lại cụ thể trong **6 bước**.





Ngồi bắt chéo chân ở một nơi yên tĩnh. Nên ngồi trên một chiếc gối thấp để làm giảm độ căng và nặng trên lưng. Hít thở thật sâu.





Nhắm mắt lại và lắng nghe sự độc thoại từ sâu bên trong tâm trí về các vấn đề thường trực trong đời sống: công việc, gia đình, các mối quan hệ...

Theo quan niệm của đạo Phật, những suy nghĩ này của chúng ta “cư xử” như một **con khỉ lí lắc**, luôn chuyển động liên tục không ngừng. Đừng cố gắng dừng sự linh hoạt này lại, hoặc ít nhất là chưa. Thay vào đó hãy quan sát cách chúng **“nhảy”** từ nơi này qua nơi khác.

Thực hành bước này khoảng **5 phút/ngày** trong vòng một tuần.





Sau một tuần, bạn không nhất thiết phải cố gắng xoa dịu **“con khỉ”** ngang bướng trong đầu mình nữa, mà hãy chuyển sự chú ý sang... **con bò** – một cách gọi của những suy nghĩ mang tính trầm tĩnh và lặng lẽ hơn. Chúng luôn tồn tại bên trong nội tâm bạn. Chúng chỉ **nhìn, nghe, và cảm nhận** chứ không phân định, phán xét bất cứ điều gì.

Hầu hết mọi người chỉ nghe thấy **“tâm trí con bò”** của mình khi trải qua một khoảnh khắc tuyệt vời nào đó có thể khiến **“tâm trí con khỉ”** tạm thời ngừng lại. Tuy nhiên, dù khi bạn đang bị “tâm trí con khỉ” điều khiển thì “tâm trí con bò” vẫn tồn tại ở đó, giúp bạn suy nghĩ thấu đáo và sâu sắc hơn.





Một khi bạn đã cảm nhận được “tâm trí con bò” của mình, hãy yêu cầu nó **xoa dịu** “tâm trí con khỉ”. Sẽ hiệu quả hơn khi tưởng tượng rằng “tâm trí con khỉ” bị ru ngủ bởi sự di chuyển một cách chậm chạp của con bò trên đoạn đường dài.

Nhưng cũng không có gì đáng thất vọng nếu “con khỉ” của bạn chợt tỉnh giấc, bởi vì dù ít dù nhiều, nó cũng sẽ bớt gây ra những **“tiếng ồn”** khó chịu.

Khi “tâm trí con khỉ” của bạn đã bình tĩnh lại, tiếp tục tập trung sự chú ý vào “tâm trí con bò”. Lúc này, mỗi hơi thở như trở nên dài hơn. Bạn sẽ cảm nhận được không khí trên da mình và cả sự lưu thông của máu trên cơ thể.

Khi bạn mở mắt ra, thế giới trước mặt sẽ trở nên hoàn toàn mới, hoặc thậm chí là trở nên xa lạ. Một khung cửa sổ bình thường cũng có thể đột nhiên sáng bừng lạ thường.





Có thể phải mất không ít thời gian để đạt được trạng thái như trên, nhưng đến lúc đó, bạn biết rằng mình đã đi đúng hướng. Và đặc biệt, trong lúc thực hành thiền, bạn dường như sẽ không biết rằng thời gian đang trôi qua. Cảm giác này đảm bảo vô cùng thú vị.

