

“

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ใหญ่ เด็ก ๆ และครอบครัวของคนทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็ใครก็ตาม รวมทั้งผู้ที่อาจจะมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว การมองเห็นและการได้ยิน โปรดปรับเปลี่ยนภาษา เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของเด็ก ๆ ตัวอย่าง เช่น เราอาจจะเพิ่มคำว่า “เคลื่อนที่” ลงไปด้วย ในข้อความที่พูดถึง “เดิน” หรือเพิ่มคำว่า “ยึดตัวขึ้น” เมื่อมีข้อความที่บอกให้ “ยืน” ถ้าข้อความในหนังสือ เป็นประโยคที่ว่า “สัมผัสพื้นดิน” เราก็เปลี่ยนเป็น “โน้มตัวไปยังพื้นดิน” เมื่อพบข้อความว่า “ฉัน รับรู้ถึงร่างกายที่นอนอยู่บนพื้นดิน” เราอาจเพิ่ม ลงไปว่า “ฉันรับรู้ถึงเท้าที่กำลังสัมผัสกับพื้นดิน” หรือ “ฉันรู้ว่าตนเองเชื่อมโยงกับพื้นดินผ่าน แรงโน้มถ่วง” หรือ “ผ่านขาทั้งสองข้าง”หรือ “ผ่านล้อของเก้าอี้รถเข็น”

ติดตามข้อมูลหรือการปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่
เว็บไซต์ www.plantingseedsbook.org

”

เล่น เป็น เด็ก

เรียนรู้การฝึกสติกับเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ



ติช นัท ฮันห์ และ
ชุมชนหมู่บ้านพลัม



ภิกษุณีรัตนกัลยา (Sister Jewel) เรียบเรียง
ธิตีมา อรุณีพัฒน์พงศ์ แปล

เล่น เป็น เด็ก : เรียนรู้การฝึกสติกับเด็กอย่างเป็นธรรมชาติ

ดิช นัท ฮันท์ และ ชุมชนหมู่บ้านพลัม

ภิกษุณีรัตนกัลยา เรียบเรียง

วิสเคอะส์ ไรตซุนส์ ภาพประกอบ

ธิติมา อูรพีพัฒน์พงศ์ แปล

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติโดย มูลนิธิหมู่บ้านพลัม

ISBN 978-616-7685-05-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2556 จำนวน 3000 เล่ม

ราคา 295 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ฮันท์, ดิช นัท.

เล่นเป็นเด็ก เรียนรู้การฝึกสติอย่างเป็นธรรมชาติ.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, 2556.
256 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. ภิกษุณีรัตนกัลยา, ผู้เรียบเรียง II. ธิติมา อูรพีพัฒน์พงศ์, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 978-616-7685-05-2



สนับสนุนการจัดพิมพ์ครั้งแรก

บรรณาธิการ ภิกษุณีนิรามิสา

กองบรรณาธิการ ไชยยันต์ ธนไพศาล, เจริญ ตรงวรรณนท์, อุไร วนวิทย์,
สุจิตา สุวรรณเวช, ปัทมา เศรษฐสุนทร, ช่อทิพย์ นาถสุภา พัฒนศรี, ธิติมา อูรพีพัฒน์พงศ์,
นภา ธรรมทรงชนะ, อัญชานา นนท์พิทยา, แซ่มสุดา เข้มงวด, อรุณจิตรา

รูปเล่ม นลิน รมย์ศิลป์ศุภา

ปก นภา ธรรมทรงชนะ

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์ www.parbpim.com

296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม. 10700

จัดจำหน่ายโดย อมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด www.amarin.co.th

108 หมู่ 2 ถนนบางกรวย - จงถนนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม

www.thaiplumvillage.org

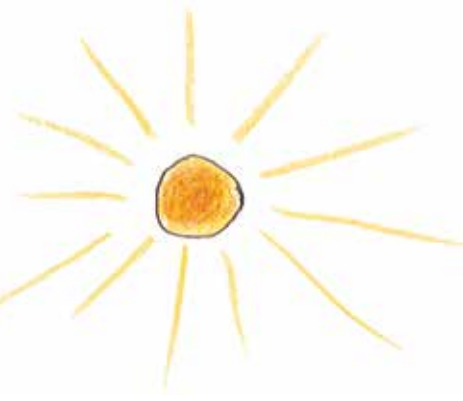
info@thaiplumvillage.org



planting seeds

ขอให้หนังสือเล่มนี้ช่วยปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งสติ
ในสวนแห่งชีวิตของเธอและของเด็กๆ ที่เธอดูแล
อีกทั้งขอให้เธอ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนของเธอ
ได้เก็บเกี่ยวพืชผลอันอุดมสมบูรณ์ด้วยสันติภาพ
ความเบิกบานใจ และการอยู่ร่วมกัน

สารบัญ



สารบัญ 6

คำนำ 9

1

สติจะช่วยให้เราได้อย่างไร 12

2

ฝึกปฏิบัติกับเด็กๆ ที่หมู่บ้านพลัม 20

3

บ่มเพาะสติของเรา 40

4

หายใจอย่างมีสติและฟังเสียงระฆัง 66

5

ทำสมาธิ: ฉันเป็นอิสระ 80



6

เสริมสร้างความสัมพันธ์ต่อกันและต่อโลก 110

7

ความเข้าใจและความกรุณา 138

8

เกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมที่เบิกบานกับธรรมชาติ 162

9

โอบรับความทุกข์ ความสุขแบ่งบาน 180

10

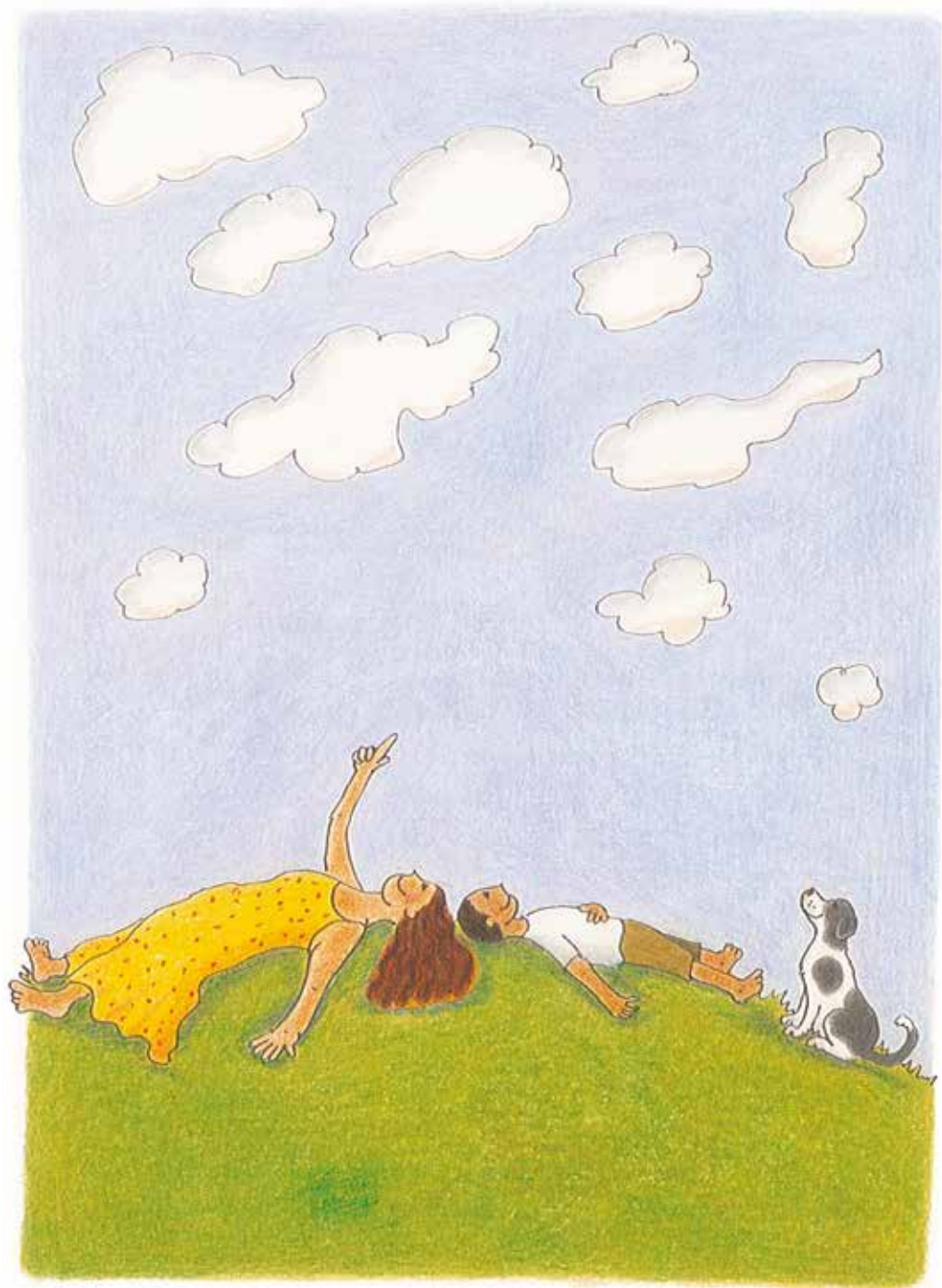
ห้องเรียนแห่งรัก: การเยียวยาความยากลำบาก 202

11

ทุกสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน ทุกสิ่งดำเนินต่อไป 220

แหล่งข้อมูล 232





คำนำ

“ในบรรดาสິงต่างๆที่เราสอนเด็กๆ เรามักจะละเลยคำสอนที่สำคัญที่สุดอย่างเช่นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะต้องรีบสอนให้ครบหลักสูตรหรือหาวิธีควบคุมเด็กๆ ท่านติช นัท ฮันห์สอนพวกเราให้สนใจความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนที่มีศักยภาพกว่านั้นซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อันเป็นสากล นั่นก็คือ ความรักและความเข้าใจ ในหลักสูตรการเรียนการสอนไม่ได้กล่าวถึงการอยู่ในปัจจุบันขณะของคุณในห้องเรียน ความเปลี่ยนแปลงของโรงเรียนและสังคมของเราเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเราเองผ่านการบ่มเพาะสติและการตระหนักรู้”

-อะเดล ซีมเมอร์ (Adele Caemmerer) ผู้เข้าร่วมงานภาวนา
สำหรับครู ประเทศอินเดีย พ.ศ. 2551

สติเป็นที่รับรู้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในฐานะเครื่องมือสำคัญของการศึกษา สติช่วยพัฒนาให้ความสนใจ ความเข้าใจทางอารมณ์และการรับรู้ดีขึ้น ตระหนักรู้ถึงร่างกายและการทำงานที่สอดคล้องประสานกัน เช่นเดียวกับการตระหนักรู้ถึงผู้อื่น และทักษะต่างๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ สติช่วยทำให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น มีสันติสุข มีความเชื่อมั่น และเบิกบาน โดยลดทอนความเครียด ความวิตกกังวลและการมุ่งร้ายต่อกัน บ่อยครั้งที่ระบบการศึกษาของเรามักมุ่งเน้นไปที่การแข่งขัน แต่ไม่ให้ความสนใจการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์มากนัก แน่ใจว่าทักษะทางวิชาการนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่โรงเรียนต้องสอนให้กับ

นักเรียน แต่การสอนให้เด็ก ๆ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และความอดทน อดกลั้นทางสังคมก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกัน สติเป็นเครื่องมืออันพลังที่จะช่วยให้เด็ก ๆ พัฒนาทักษะในการส่งเสริมสันติสุขในตัวเอง และในโลก

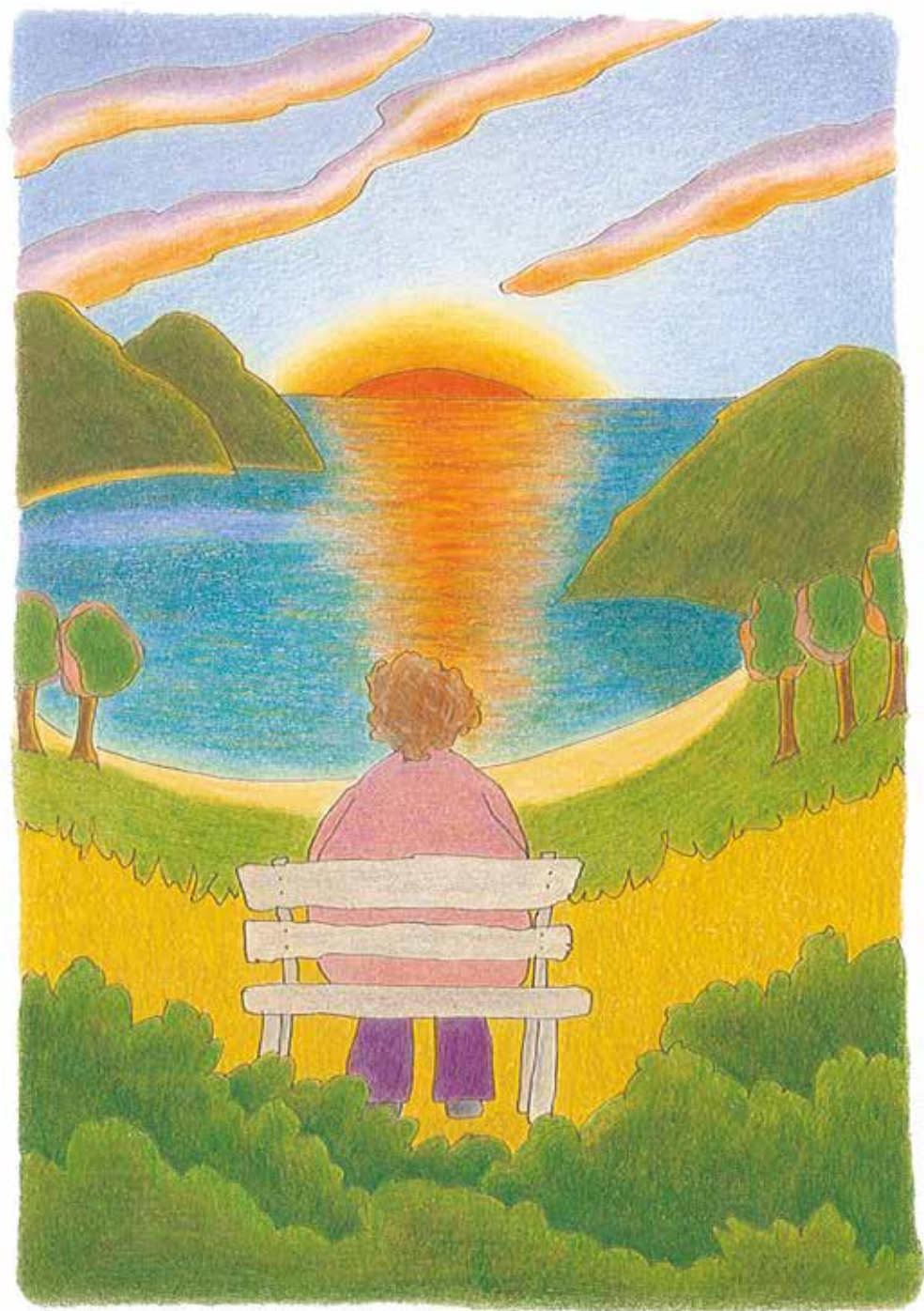
หลายปีก่อน ครูใหญ่แห่งโรงเรียนสตรีเวลแลม (Welham Girls' School) ในเมือง เดห์ราดูน (Dehra Dun) ที่ประเทศอินเดียแนะนำให้ฉัน แบ่งปันการฝึกสติให้กับนักเรียนเพื่อช่วยลดความเครียดช่วงเวลาสอบ ฉันพบว่าความหยาบใจและการเดินอย่างมีสติแบบง่าย ๆ ช่วยให้อารมณ์ของนักเรียนสงบลง และลดความกังวลได้ ฉันยังได้รับคำเชิญจากผู้อำนวยการโรงเรียน สถานทูตสหรัฐอเมริกา (American Embassy School) ในกรุงเดลี เพื่อจัดอบรมการฝึกสติให้กับคุณครูเป็นเวลา 10 สัปดาห์ บรรดาครูเหล่านี้ยังพบกันทุกสัปดาห์อย่างต่อเนื่อง แม้คุณครูจะค่อนข้างยุ่ง แต่พวกเขาก็ยังให้ความสำคัญกับการพบกันเป็นลำดับแรก ๆ เพราะพวกเขาารู้แล้วว่าสติสำคัญต่อสุขภาพของตนเองและนักเรียน คุณครูเชอริล เพอกินส์ (Cheryl Perkins) ซึ่งมีประสบการณ์สอนมากกว่า 30 ปี จากโรงเรียนสถานทูตสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า “ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉันยังไม่เคยใช้อะไรที่ทำให้นักเรียนสงบนิ่งได้เหมือนกับการใช้ระฆังแห่งสติในห้องเรียนเลย”

ฉันไปหมู่บ้านพลัมตั้งแต่พ.ศ. 2532 และทุกฤดูร้อน ท่านดิช นัท ฮันท์ จะจัดงานภาวนาครอบครัว ผู้คนจากหลากหลายอายุมาร่วมกันฝึกเพื่อจะตระหนักรู้ว่า พวกเขาคือใครกำลังรู้สึกอย่างไร กำลังคิด พูด และทำอะไรอยู่ รวมทั้งเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเขาและรอบตัวพวกเขา หนังสือเล่มนี้ และ CD เป็นผลผลิตจากการพัฒนาและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ของชุมชนหมู่บ้านพลัมที่ฝึกปฏิบัติร่วมกันกับเด็ก ๆ ตลอดหลายสิบปี ท่านดิช นัท ฮันท์ และบรรดาภิกษุภิกษุณีและผู้ฝึกปฏิบัติที่เป็นฆราวาสได้มอบความรู้ เรื่องเล่า และการฝึกปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมจากหลายครอบครัว และครูอีกหลายคน ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเด็ก ๆ เราสามารถประยุกต์บทเรียนอันทรงพลังนี้ไปใช้กับเด็ก ๆ ที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือในชุมชนของเราอย่างมีความหมายได้

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับผู้ใหญ่เพื่อใช้แบ่งปันกับเด็ก ๆ ขอเชิญชวนให้เราฝึกสติเพื่อที่เราจะได้สอนจากประสบการณ์ของเราเอง หากเรานำเอาเครื่องมือที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ไปใช้กับครอบครัวของตนเองกับเด็ก ๆ ในชุมชนของเรา ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต่างก็จะได้รับประโยชน์จากสันติสุข ทำให้การสื่อสารดีขึ้น และมีความเบิกบาน สมาชิกแต่ละคนในชุมชนต่างก็เป็นด้านสะท้อนของกันและกัน ถ้ามีการรวมตัวเป็นกลุ่มคนเล็ก ๆ เพื่อฝึกสติในโรงเรียนหรือในชุมชน พลังแห่งสันติสุขก็จะแผ่ขยายออกไป ความรู้สึกเชื่อมโยงกันจะค่อย ๆ เกิดขึ้นระหว่างผู้คน และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ในบรรยากาศแห่งการเยียวยาและเป็นองค์รวม เด็กทุกคนจะได้พัฒนาความสามารถเฉพาะตนด้วยหัวใจที่เปิดกว้างและด้วยวิธีการที่สนุกสนาน

- ธรรมจารย์ชันทัม เซธ (Shantum Seth) เดลลี อินเดีย 2010



1

สติจะช่วยเราได้อย่างไร

เธอไม่อาจถ่ายถอดปัญญาและความเข้าใจอันลึกซึ้งให้แก่ผู้ใด เพราะทุกคนมีเมล็ดพันธุ์นั้นอยู่แล้ว ครูที่ดีจะสัมผัสได้กับเมล็ดพันธุ์นั้นแล้วปลูกให้เติบโตเพื่อให้งอกเป็นต้นอ่อนและเติบโต

— ดิช นัท ฮันท์

สติจะช่วยให้เรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบันขณะ เวลาที่เราหายใจเข้าอย่างมีสติเรารับรู้ถึงลมหายใจเข้า นี่คือการหายใจอย่างมีสติ เมื่อเราดื่มชาด้วยความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ นี่ก็คือการดื่มชาอย่างมีสติ เมื่อเราเดินและรับรู้ในทุกย่างก้าว นี่ก็คือการเดินในวิถีแห่งสติ เราไม่ต้องไปที่ไหนเพื่อฝึกสติ เราฝึกสติได้ที่ห้องของเรา หรือเส้นทางที่เราเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง เราทำทุกอย่างเหมือนเดิม ไม่ว่าจะเป็น เดิน นั่ง ทำงาน กิน และสนทนา เพียงแต่เป็นการทำโดยที่เรารู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่

สติเป็นพลังงานที่เราสร้างขึ้นได้เอง เราทุกคนสามารถหายใจเข้าออก และเคลื่อนไหวอย่างมีสติ มนุษย์ทุกคนล้วนมีสติได้ทั้งนั้น นี่ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เราทุกคนต่างมีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ภายใน ถ้าเราฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง เมล็ดพันธุ์นี้ก็จะเติบโตแข็งแรง และเมื่อถึงเวลาที่เราต้องการ พลังงานแห่งสติก็จะอยู่ตรงนั้นกับเรา

การฝึกสติจะทำให้การเรียนรู้มีคุณภาพมากขึ้น และยังช่วยให้

คุณภาพชีวิตในด้านอื่นดีขึ้นด้วย ตัวอย่างเช่น ช่วยให้เรารับมือกับความทุกข์ ทำให้เกิดสันติสุข ความเข้าใจและความกรุณาได้ สติยังช่วยให้เราฟื้นฟูการสื่อสารและสร้างความปรองดองเพื่อที่เราจะได้สัมผัสความเบิกบานในชีวิต ไม่ใช่แค่การอ่านหรือการเขียน แต่สิ่งที่สำคัญก็คือการลงมือปฏิบัติจริง

เวลาที่เรามองดูความงามของดวงอาทิตย์ที่กำลังตก ถ้าเรามีสติ เราก็จะสัมผัสกับพระอาทิตย์ตกดินได้ลึกซึ้งขึ้น แต่ถ้าจิตของเธอไม่จดจ่ออยู่กับดวงอาทิตย์ แต่หันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการถูกดึงกลับเข้าไปในอดีตหรือในอนาคต คิดถึงโครงการต่าง ๆ จนเธอไม่ได้ อยู่ตรงนั้นอย่างแท้จริง เธอก็จะไม่ได้เบิกบานกับความงามของ ดวงอาทิตย์ที่กำลังลับฟ้า สติทำให้เธออยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มเปี่ยม ณ ที่นี้ และขณะนี้ เพื่อที่จะเบิกบานกับความมหัศจรรย์ของชีวิต ซึ่งจะเยียวยาแปร เปลี่ยนและหล่อเลี้ยงเรา

การหยุด

พระพุทธเจ้าสอนว่า สติคือที่มาของความสุขและความเบิกบาน เราต่าง มีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ แต่เรามักลืมรดน้ำ ถ้าเรารู้วิธีเข้าฟังลมหายใจ ของเราในทุกย่างก้าว เราก็จะสัมผัสเมล็ดพันธุ์แห่งสันติสุขและความ เบิกบานของเราได้ เราตระหนักดีว่าเราสามารถสัมผัสพระผู้เป็นเจ้าของ พระพุทธเจ้า หรือพระอัลเลาะห์ได้ในทุกลมหายใจและทุกย่างก้าวของเรา ทดแทนการเข้าฟังพระเจ้า พระพุทธเจ้า หรือพระอัลเลาะห์ ที่เป็นนามธรรม

อาจจะฟังดูง่ายและใคร ๆ ก็ทำได้ แต่ทั้งหมดนี้ต้องการการฝึกฝน การฝึกที่จะหยุดเป็นสิ่งสำคัญมาก เราจะหยุดได้อย่างไร? เราหยุดได้ด้วยการระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก และทุกย่างก้าวของเรา การปฏิบัติพื้นฐาน คือ การหายใจและการเดินอย่างมีสติ

หากเราต้องการจะเบิกบานกับของขวัญแห่งชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม

เราจะต้องฝึกสติตลอดทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็ยขณะอาบน้ำ ปรุงอาหารเข้าให้กับลูก ๆ ขับรถไปทำงาน หรือสอนหนังสือ ทุกย่างก้าวเดินและทุกลมหายใจของเราเป็นโอกาสเพื่อจะมีความสุขและความเบิกบาน ชีวิตนั้นเต็มไปด้วยความยากลำบาก หากเราไม่มีความสุขเก็บสำรองไว้ เรายังจะไม่มีวิธีการดูแลความโศกเศร้าลึ้นหวัง สติช่วยให้เรารักษาความเบิกบานภายในเอาไว้ เพื่อให้เรารับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิต เราสามารถสร้างรากฐานแห่งความเป็นอิสระ พื้นที่ว่างและความรักภายในตัวเองได้

ความแจ่มชัด

ก่อนที่ฉันจะก่อตั้งหมู่บ้านพลัม ฉันอยู่ในอาศรมแห่งหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ห่างจากกรุงปารีส ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งทางรถยนต์ อาศรมนี้อยู่บนเนินเขาที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ วันหนึ่งมีครอบครัวผู้ลี้ภัยจากประเทศเวียดนามมาพบ ผู้เป็นพ่อต้องการหางานทำในปารีสจึงขอให้ฉันดูแลลูกสาววัย 5 ขวบที่ชื่อ ทูย (Thuy) ภาษาเวียดนามที่แปลว่า “น้ำ”

ทูยและเด็กอีกคนหนึ่งอยู่ที่นั่นกับฉัน เราทุกคนตกลงกันว่าเมื่อถึงเวลานั่งสมาธิในตอนเย็นพวกเขาจะต้องเข้านอน ไม่คุยและเล่นกันอีก เด็ก ๆ จะต้องเงียบในขณะที่ฉันห่มจีวร และจตุรุปก่อนที่จะนั่งสมาธิ

วันหนึ่ง ทูยกับเด็กผู้หญิงอีกสองสามคนที่เล่นอยู่ใกล้ ๆ อาศรม เดินเข้ามาขอน้ำดื่ม ฉันมีน้ำแอบเปิดที่เพื่อนบ้านให้มาจึงเทใส่แก้วให้พวกเขาดื่มทีละคน คนสุดท้ายที่ได้รับคือทูยซึ่งไม่อยากจะดื่มแล้ว เพราะมีเนื้อแอบเปิดเหลืออยู่ในน้ำมากมาย ทูยลุกออกไปเล่น จนผ่านไปประมาณ 1 ชั่วโมง เธอกลับมาอีกครั้งและหิวน้ำมาก ทูยมองไปที่น้ำแอบเปิด ฉันชี้ไปที่แก้วน้ำของเธอแล้วถามว่า “ทำไมทูยจึงไม่ดื่มน้ำแอบเปิดล่ะ อร่อยมากนะ” ทูยมองไปที่น้ำแอบเปิดแล้วก็เห็นว่าตอนนี้น้ำแอบเปิดใสมาก เพราะหลังจากผ่านไป 1 ชั่วโมง เนื้อแอบเปิดตกตะกอนลงไปข้างล่างแล้ว ทูยจึงยินดีที่จะดื่มอย่างยั้ง

จากนั้นทฤษฎีถามฉันว่าทำไมน้ำแอมป์เปิดจึงใสขึ้น ฉันตอบว่าเป็นเพราะน้ำแอมป์เปิดหนึ่งสมาติเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และเธอก็เข้าใจ! เพราะเราวางแก้วน้ำไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง มันค่อยๆ นิ่ง และใสขึ้น เธอบอกว่า “ที่นี่หนูเข้าใจแล้วว่าทำไมหลวงปู่จึงฝึกนั่งสมาธิ เพราะหลวงปู่อยากจะมีสติความกระจ่างใส” ฉันตอบว่า “ใช่” ทฤษฎีเข้าใจแล้วว่ากรรมนั่งสมาธิหมายความว่าอย่างไร ถ้าเรารู้ว่าเราจะนั่งอย่างไร รู้ว่าจะทำให้ร่างกายของเรามันคงได้อย่างไร รู้ว่าจะดูแลลมหายใจเข้า-ออกของตัวเองอย่างไร หลังจากปฏิบัติเช่นนั้นเพียงเล็กน้อย เราก็จะกลายเป็นคนที่สงบและกระจ่างใส นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเราจึงชอบนั่งสมาธิ ทุกวันเราเลียนแบบน้ำแอมป์เปิด และน้ำแอมป์เปิดก็เลียนแบบเรา!

จิตในโกแกว*

อุปกรณ์ : ระฆังเล็ก ไม่เชิฐระฆัง เขียวหรือโกแกวใสบรรจุน้ำ ไม่สำหรับกวน ทรายสีต่างๆหรือเมล็ดถั่วและธัญพืชชนิดต่างๆกัน ซึ่งจะค่อยๆ จมน้ำอย่างช้าๆ เช่น ข้าวสาร ข้าวฟ่าง หรือข้าวโอ๊ต (ควรทดสอบด้วยตนเองก่อน เพราะธัญพืชบางเมล็ดอาจจะไม่จมน้ำ เช่น งาจะลอย ยกเว้นว่าเราแช่น้ำไว้ข้ามคืน)

ข้อความที่เป็น*ตัวเอียง* คือคำพูดของเรากับเด็ก ๆ ส่วนคำตอบของเด็ก ๆ ที่แบ่งปันกับเราอยู่ใน (วงเล็บ)

วางโกแกวใบบใหญ่ที่บรรจุน้ำไว้ตรงกลางวงที่เด็ก ๆ นั่งล้อมกันอยู่เตรียมกล่องที่ใส่ทรายหลากสีไว้หลาย ๆ ใบ

* ประยุกต์จากแบบฝึกหัดใน Peaceful Piggy Meditation, by Kerry Lee MacLean (Park Ridge, IL: Albert Whitman & Co., 2004).

สติจะช่วยให้เราได้อย่างไร

โถงแก้วที่มีน้ำคือจิตใจของเรา และทรายสีต่างๆ กันนั้นคือตัวแทนความคิดและความรู้สึกของเรา เรามักจะคิดอะไรตอนที่เรตื่นขึ้นมา

(อยากเจอเพื่อนๆ ที่โรงเรียน อยากจะนอนต่อให้นานกว่านี้ หิว)

ขอให้ทุกคนเลือกทรายสีที่รู้สึกว่าตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของเรามาหนึ่งกำมือ จากนั้นโปรยลงไปโถง

จากนั้น ให้เด็กคนหนึ่งกวอนน้ำในโถจนกระทั่งน้ำหมดจน

แล้วเวลาที่เรไปโรงเรียน ตอนบ่าย และตอนเย็นก่อนเข้านอน เราคิดอะไรบ้าง เด็กๆ อาจจะไปแบ่งปันความเบิกบาน ความเศร้า ความรำคาญ ความโกรธ ความสงบ ความง่วง ทุกครั้งที่เด็กๆ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ก็ให้เขาใส่ทรายลงไปใต้น้ำที่หมูนอนอยู่ด้วย

จากนั้นให้เด็กที่คนน้ำอยู่เร่งความเร็วขึ้นอีก นี่คือน้ำใจของเราเวลาที่เรารีบ เครียด โกรธ เด็กๆ เห็นชัดใหม่ว่ามันเป็นอย่างไร เป็นบรรยากาศที่ดีใหม่ลงยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องรู้สึกแบบนี้ดู

(ตอนที่แม่ตะคอกหนู ตอนที่หนูกลัว ตอนที่หนูทะเลาะกับน้อง)

จากนั้นเชิญระฆังและบอกให้หยุดคนน้ำ มาหายใจกับเสียงระฆังกัน เอะแล้วลองสังเกตว่าทรายค่อยๆ จมลงที่ก้นแจกัน เด็กๆ ก็จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

เวลาที่เรทำสมาธิ มีสติ ร่างกายและลมหายใจของเรา จิตของเรา ก็จะเป็นแบบนี้ละ ตอนนี้น้ำเป็นอย่างไรบ้าง

(มันใส มันนิ่ง)

ความคิดและความรู้สึกของเรายังอยู่ตรงนั้นในจิตของเรา แต่มันนอนนิ่งอยู่ที่ด้านล่าง เพราะเรารู้วิธีที่จะกลับมาตามลมหายใจของเราเพื่อทำให้มันสงบลง

เราเลือกได้ว่าจะให้ความรู้สึกหรือความคิดแบบไหนไหลวนในจิตของเรา เราสามารถมองลงไป ความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีความสุข เพื่อที่จะเข้าใจให้ดียิ่งขึ้น หรือเราอาจนำความคิดและความรู้สึกที่ทำให้เรามีความสุข เช่นความเมตตากรุณาและการให้อภัยขึ้นมาตระหนักรู้

ความคิดของเราสำคัญมากเพราะ เราจะได้นำพาพวกมันไปในทางที่เราต้องการได้ แทนที่จะปล่อยให้ความคิดและความรู้สึกนั้นชักจูงเราไป

สติคือการรับรู้และตื่นตัว สำหรับผม การมีสติคือ การที่เรามองลึกลงไป เพื่อเห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น การร่นน้ำเมล็ดพันธุ์ที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนผู้นั้นเติบโต และมีพัฒนาการในทางที่ดี และทำให้คนผู้นั้นเป็นคนดีขึ้น

- รียาตซ์ (Riyaaz) อายุ 11 ปี
โรงเรียนสถานทูตสหรัฐอเมริกา
(American Embassy School)
กรุงเดลี

ประโยชน์ของการฝึกสติกับเด็กๆ*

คุณครูมักจะบอกว่า “สนใจครูหน่อย” แต่อาจจะไม่เคยสอนว่านักเรียนจะทำได้เช่นนั้นได้อย่างไร การฝึกสติจะสอนให้นักเรียนรู้วิธีที่จะสนใจ และด้วยวิธีนี้จะเพิ่มพูนการเรียนรู้ทั้งทางวิชาการและทางสังคม

สติมีผลตอบสนองต่อการลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก และช่วยปรับปรุงกระบวนการทางประสาทวิทยาที่เรียกว่าการทำงานสมองระดับสูง (executive function) ให้ดีขึ้น การทำงานสมองระดับสูงคือความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ให้เป็นระบบ จัดการเวลา จัดลำดับความสำคัญและการตัดสินใจ เด็ก ๆ ซึ่งรวมถึงผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเครียด จะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ที่จะมุ่งสนใจในสิ่งหนึ่ง ๆ นี้ พวกเขาจะมีปฏิริยาต่อต้านน้อยลงแต่จะมีความเมตตากรุณาต่อตัวเองและคนอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น

* นำมาจาก Dr. Amy Saltzman’s Mindfulness—A Guide for Teachers. Saltzman, Amy. “Teachers Guide| The Buddha.” PBS: Public Broadcasting Service. 07 July 2010. www.pbs.org/thebuddha/teachers-guide

เด็กที่มีสติ*

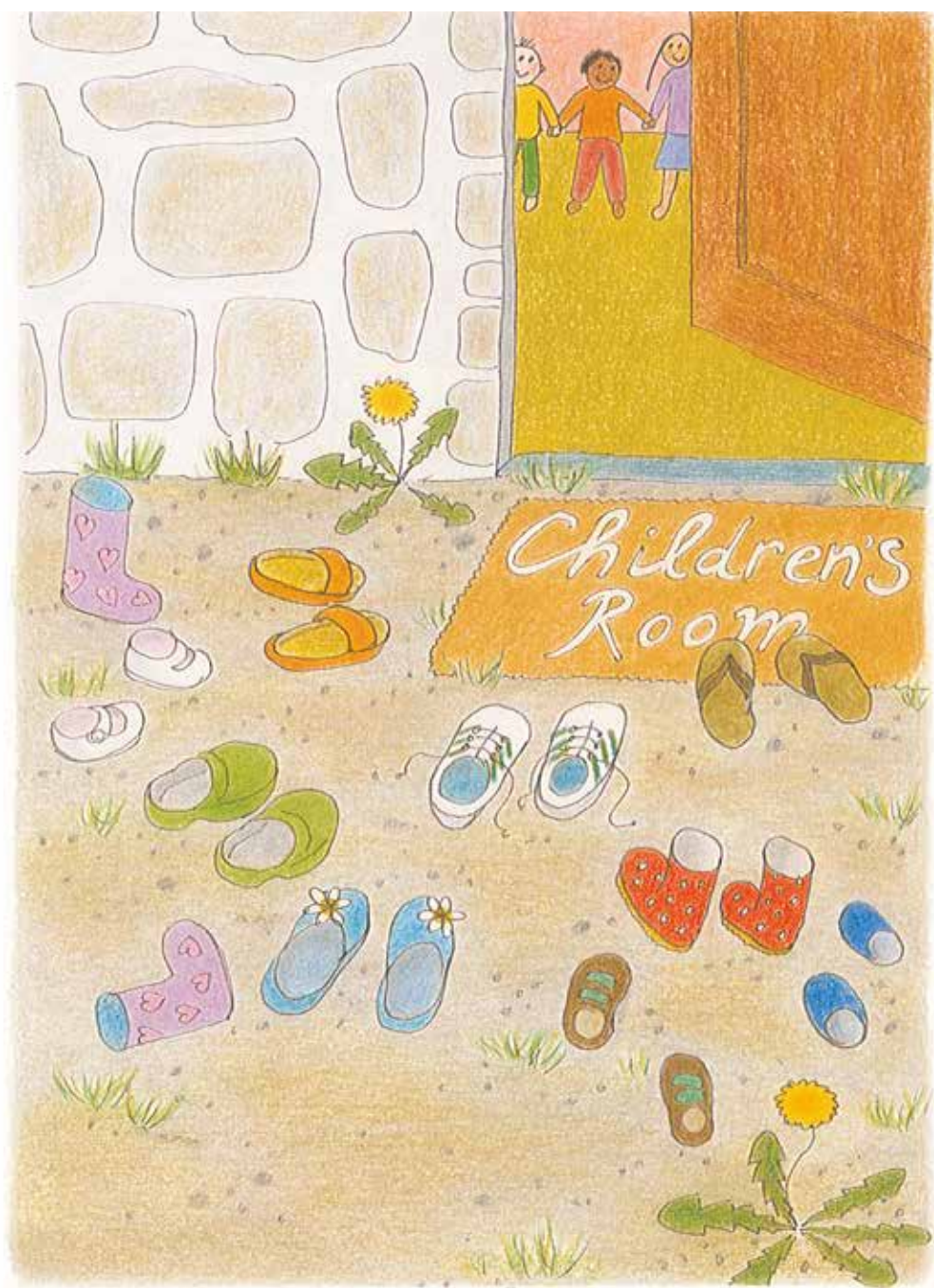
- มีสมาธิหรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดี
- มีความสงบเพิ่มขึ้น
- มีความวิตกกังวล
และความเครียดน้อยลง
- ควบคุมตนเองจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
- ตระหนักรู้ถึงตนเองเพิ่มขึ้น
- มีทักษะในการรับมือกับสภาวะอารมณ์ที่ยากลำบากได้
- มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจคนอื่น ๆ
- มีทักษะในการจัดการกับความขัดแย้ง

ครูที่มีสติ**

- มีความตระหนักรู้ต่อตัวเองและปรับให้เข้ากับนักเรียนของตนเองได้
- ตอบสนองความต้องการของเด็กได้
- รักษาสมดุลทางอารมณ์ของตนเองได้
- ดูแลชุมชนการเรียนรู้ซึ่งเป็นสถานที่ที่จะได้รับความมั่งคั่งทาง
วิชาการอารมณ์ และสังคม
- ประสบความสำเร็จในอาชีพและชีวิต ส่วนตัว
- รู้วิธีในการจัดการและลดความเครียด
- มีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งในที่ทำงานและที่บ้านสูง

*ผลการทดสอบจาก “Teachers and Students Who Have Received Mindful Schools Instruction.” Mindful School: Using Mindfulness to teach Children to Be Emotionally Aware, Empathetic, and Mindful of Their Thoughts and Actions. 09 Aug. 2010. www.mindfulschool.org

** จาก Mindful Teaching and Teaching Mindfulness, by Deborah Schoeberlein (Somerville, Ma: Wisdom Publications, 2009).



2

ฝึกปฏิบัติกับเด็กๆ ที่หมู่บ้านพลัม

ฉันไว้วางใจคนหนุ่มสาวในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ไม่ได้สอนในโรงเรียน เช่น การหายใจอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ เรียนรู้ การมองอย่างลึกซึ้ง และเรียนรู้วิถีดูแลความโกรธ - ดิช นัท ฮันห์

ทุกฤดูร้อน คนหนุ่มสาวหลายร้อยคนจะมาที่หมู่บ้านพลัม ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส เพื่อเข้าร่วมงานภาวนาสำหรับครอบครัวในงานนี้มักมีผู้เข้าร่วมที่เป็นคนสัญชาติต่างๆ ประมาณ 50 ประเทศ เด็กๆ พูดภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน สเปน ฮิบรู และอีกหลายภาษา พวกเขาสนุกสนานมาก ฉันชอบเดินกับพวกเขาและพวกเขาก็ร่วมเดินสมาธิกับฉันเสมอ เราปีนเขา เข้าไปในป่าเล็กๆ เราสนุกกับการอยู่ร่วมกันเมื่อเดินสมาธิไปได้ครึ่งทาง เราจะนั่งพักและเบิกบานกับความงามของฤดูร้อนในความเงียบ เด็กๆ มักจะนั่งอยู่รอบๆ ฉันในความเงียบและเบิกบานฉันมีความสุขมาก การเดินสมาธิเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันเบิกบานมากที่สุด โดยเฉพาะเวลาที่ได้เดินกับเด็กๆ

นับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่เด็ก ๆ แม้จะยังเล็กมากก็รู้สึกเบิกบานกับความเงียบ นี่ไม่ใช่ความเงียบที่ชวนอึดอัดใจ แต่เป็นความเงียบที่ไพเราะนุ่มนวลจิตใจและทรงพลัง ที่หมู่บ้านพลัม เราเรียกว่า “ความเงียบ

อันประเสริฐ” เพราะความเจียบเช่นนี้ช่วยเยียวยา หล่อเลี้ยง และนำความสงบสุขมาให้ เด็ก ๆ รู้วิธีเดินอย่างมีสติในความเจียบ หายใจอย่างมีสติและเบิกบานกับลมหายใจของตนเอง เราสร้างพลังงานแห่งสันติและความเบิกบานร่วมกัน ไม่มีใครอยากดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมส์ เรามีความสุขดีและมีชีวิตรอดได้!

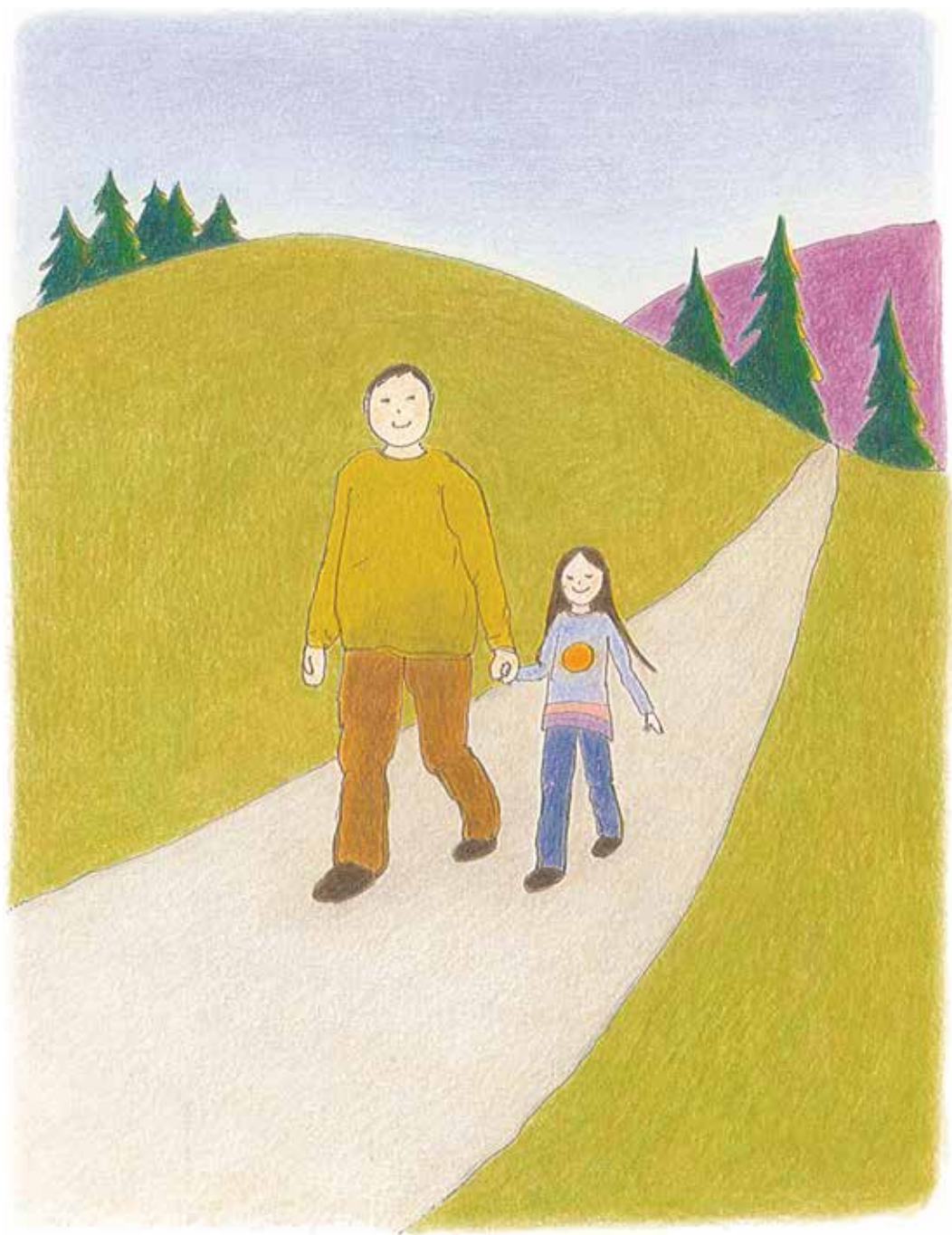
เด็ก ๆ สนุกกับการอยู่ที่หมู่บ้านพลัม ไม่ใช่เพราะว่าเราจัดงานได้ดีที่หมู่บ้านพลัม เราทำงานไม่ค่อยเป็นระบบนัก เด็ก ๆ สนุกเพราะว่าพวกเขาได้เรียนรู้การเดินอย่างมีสติ นั่งอย่างมีสติ และหายใจอย่างมีสติการฝึกร่วมกันของพวกเขาได้สร้างพลังแห่งสันติ สติ และความเบิกบานที่ทรงพลังมาก ประโยชน์ที่เด็ก ๆ ได้รับจากหมู่บ้านพลัมไม่ใช่ธรรมบรรยายหรือการสอนตามรูปแบบ แต่เป็นความสงบและสันติที่มาจากชุมชน

แลกเปลี่ยน

ฝึกปฏิบัติเป็นครอบครัว

โดยภิกษุณี Chuc Nghiem และ Anh Nghiem หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส

บรรดาครอบครัวที่เข้าร่วมงานภาวนาได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติร่วมกัน ในฐานะที่เป็นครอบครัวเดียวกัน เด็ก ๆ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมใดก็ได้ที่ต้องการหรือจะออกไปเล่นข้างนอกก็ได้หากต้องการ วิธีที่เราทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดทั้งวันก็คือการภาวนาด้วยตัวมันเอง เราได้มอบเครื่องมือฝึกสติมากมายเพื่อช่วยให้ผู้ใหญ่และเด็ก รู้จักหยุด และกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ในศูนย์ปฏิบัติธรรมของเรา เราจะได้ยินเสียงระฆังหลายครั้งต่อวัน ทุกครั้งที่เราได้ยินเสียงระฆังแห่งสตินี้เราจะหยุด หยุดเคลื่อนไหว หยุดทำงาน แม้แต่เด็ก ๆ ก็เรียนรู้ที่จะหยุดวิ่งและหยุดเล่น ทุกคนกลับมาตามลมหายใจ เพื่อผสานร่างกายและจิตใจไว้ด้วยกัน ณ ปัจจุบันขณะ

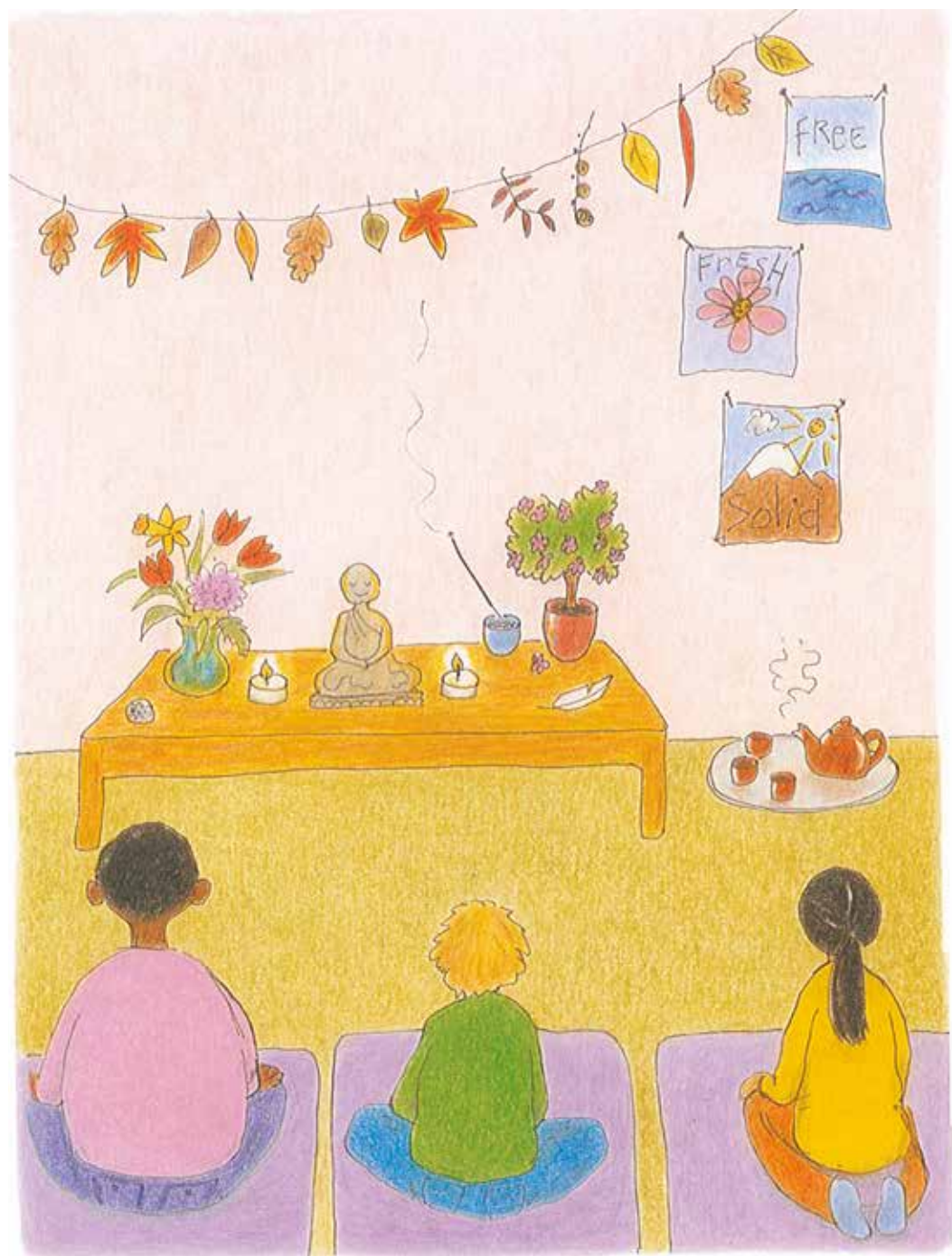


เมื่อพ่อแม่หยุด ลูกก็จะหยุดด้วย ทั้งชุมชนก็จะหยุด ลองจินตนาการภาพผู้คนห้าหกร้อยคนหยุด แล้วตามลมหายใจ ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน เด็ก ๆ จะทำตามไปด้วย เพราะทุกคนต่างก็ทำสิ่งเดียวกันหมด ช่วงเวลาเช่นนี้มีอยู่ตลอดทั้งวัน จนการปฏิบัติกลายเป็นอากาศที่เราหายใจ และกลายเป็นวิถีชีวิตของเรา ไม่มีการแบ่งแยกการปฏิบัติระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก แก่นของการปฏิบัติเหมือนกันทุกคน ด้วยการเรียนรู้และบ่มเพาะสติร่วมกันในงานภาวนา ทุกครอบครัวจะได้รู้วิธีการประยุกต์การปฏิบัติเพื่อใช้ในชีวิตประจำ

รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความดีและความงาม

เด็ก ๆ มีความต้องการและมีความสามารถในการเรียนรู้และเติบโตทางจิตวิญญาณ เมื่อการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณได้รับการสื่อสารออกมาอย่างเรียบง่ายและเข้าถึงพวกเขา เด็ก ๆ จะมีประสบการณ์ว่ามันสนุกและมีประโยชน์ โครงการเด็กพาเด็ก ๆ มาอยู่ร่วมกันและสร้างความรู้สึกร่วมใจถึงกันในกลุ่มพวกเขา นี่เป็นพื้นที่ที่เด็ก ๆ จะได้มีประสบการณ์จากการอยู่ในบรรยากาศพิเศษที่มีความเมตตากรุณาและความเบิกบานซึ่งหาไม่ได้จากในโรงเรียน

บางครั้งมีคนพาเด็ก ๆ มาพบพวกเราเกี่ยวกับต้องการจะพูดว่า “ช่วยซ่อมเด็กคนนี้ให้หน่อยสิ” แต่เราไม่มีแผนว่าจะซ่อมแซมเด็ก ๆ เราสร้างพื้นที่ให้เขาเป็นอย่างที่อยากเป็น เราแบ่งปันการปฏิบัติบางอย่าง แต่เหนือสิ่งอื่นใดเราปล่อยให้เขากลายเป็นดังที่เขาเป็น ถ้าเขาเบื่อ เขาจะได้รู้จักการปฏิบัติ “หายใจเข้า ฉันกำลังเบื่อ หายใจออก การเบื่อไม่ใช่เรื่องผิด” เราปล่อยให้พวกเขามีพื้นที่สำหรับความรู้สึก และยอมรับความรู้สึกดังที่มันเป็นอยู่ โครงการเด็กคือการดูแล แบ่งปัน และเชื่อมโยงพื้นที่แห่งสติความกรุณาและปัญญา มาสู่เด็ก ๆ



ห้องแห่งสันติ: พื้นที่สำหรับเด็กๆ ในงานภาวนา

เราจะเปิดบานกับการอยู่ที่ไหนมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับพลังที่เราสร้างขึ้นในสถานที่แห่งนั้น ห้องที่ตกแต่งอย่างดี แต่ให้ความรู้สึกที่เย็นชาและไม่เป็นมิตร กับห้องที่ไม่ค่อยมีสีสันหรือเฟอร์นิเจอร์มากนัก แต่ให้ความรู้สึกที่เรียบง่ายและสบายใจ เราช่วยกันสร้างบรรยากาศได้ ห้องของเด็กควรจะทำให้ความรู้สึกว่าเป็นที่พักพิงของเด็ก ๆ และคนที่ทำงานกับเด็ก เด็กทุกคนควรจะไปทีนั้น แม้จะนอกเวลาทำกิจกรรมก็ตาม ห้องเด็กอาจจะมีการศิลปะและงานฝีมือ เกม และนิทาน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือมีความสงบสุข

มีมุมพิเศษที่มีพระพุทธรูปองค์เล็ก ๆ หรือพระโพธิสัตว์วางไว้บนแท่นบูชาพร้อมกับรูปเทียน ดอกไม้หรือต้นไม้เล็ก ๆ จะช่วยทำให้มุมนี้มีความศักดิ์สิทธิ์ขึ้น เมื่อเด็ก ๆ และพ่อแม่เข้ามาในห้องนี้ตั้งแต่เริ่มงานภาวนา เราจะเชิญให้พวกเขาถอดรองเท้าไว้ด้านนอก เมื่อพวกเขานั่งลงเรียบร้อยแล้ว เราจะเชิญชวนให้พวกเขาหลับตา และจินตนาการว่าพวกเขาเพิ่งเข้ามาในพื้นที่ซึ่งมีบรรยากาศแตกต่างจากด้านนอก เราขอให้พวกเขาจินตนาการต่อไปว่าเพิ่งก้าวเข้ามาอยู่ในสถานที่ซึ่งเวลาช้าลงและทำให้พวกเขาค่อย ๆ ช้าลงด้วย แล้วทั้งหมดก็จะเร่งรีบน้อยลง ความคิดกระจัดกระจายน้อยลงและรวมศูนย์มากขึ้น พวกเขาจะเดินช้าลง แต่ตื่นตัวในการได้ยินมากขึ้น พูดเบาเสียง และไม่ต้องตะโกน พวกเขาอาจจะอยากยื่นหน้าพระพุทธรูปและกราบ หรืออาจจะมองไปที่พระพุทธรูปอย่างสงบ บางทีเราจะร้องเพลงง่าย ๆ ด้วยกันเพื่อนำพลังของกลุ่มมารวมกัน

การจัดรูปจะช่วยให้บรรยากาศสงบและพิเศษ เราจะจัดรูปก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมในช่วงแรก และกิจกรรมสุดท้ายของวัน แน่นอนว่าห้องนี้เป็นห้องเล่นเกม วิง และตะโกนได้ แต่อย่างน้อยก็จะมีช่วงเวลาที่สงบสุข เรานำพาเด็ก ๆ กลับมาสู่ความสงบสันตติน้อยวันละ 2 ครั้ง คือ ช่วงแรกเริ่มและท้ายสุดของวัน

เราสามารถประยุกต์ห้องเด็กในงานภาวนาไปใช้ได้โรงเรียนหรือ

ที่บ้าน อาจจะจัดให้เด็กๆ มีพิธีกรรมสักเล็กน้อย ตอนที่เข้าห้องเรียนเพื่อช่วยให้เขากลับมาตระหนักรู้ถึงร่างกายของตนเอง ลมหายใจ และสัมผัสกับความสงบสันติภายใน แทนที่จะถอดรองเท้าหรือไหว้พระ อาจจะให้เด็กๆ เขยียดตัวแล้วหายใจลึกๆ 3 ครั้งก่อนนั่งลง เด็กๆ อาจจะเก็บก้อนกรวดแห่งสติไว้ที่โต๊ะของตัวเอง ก็หยิบมาถือไว้และหายใจ 3 ครั้งก็ได้ หรืออาจจะให้ทุกคนร้องเพลงร่วมกัน

คำแนะนำเพิ่มเติมในการเตรียมห้องเด็ก

ติดหรือวางป้ายต้อนรับที่หน้าทางเข้าโดยที่มีชื่อของเด็กทุกคนติดอยู่

- ติดโปสเตอร์เนื้อเพลงสัญญา 2 ข้อ (หน้า 255) ตั้งแต่วันแรกของงานภาวนา พวกเด็กๆ จะได้เห็นบ่อยๆ
- ติดภาพวาดการภาวนากับก้อนกรวดเพื่อช่วยให้เด็กๆ จำได้ (หน้า 80)
- ติดบทพิจารณาอาหาร (หน้า 152)
- ติดกระดาษไว้ที่ด้านล่างของผนังห้องด้านหนึ่ง เพื่อให้เด็กๆ ได้ตกแต่งตลอดงานภาวนาเป็นจิตรกรรมฝาผนังที่ร่วมกันวาดอย่างต่อเนื่อง

แลกเปลี่ยน

ปล่อยใจไปกับเด็กๆ

โดยภิกษุทัพบยม สถานปฏิบัติธรรมเดียร์พาร์ค (Deer Park Monastery)
ประเทศสหรัฐอเมริกา

ไม่มีเส้นแบ่งที่ชัดเจนระหว่าง “การฝึกปฏิบัติ” กับ “การไม่ปฏิบัติ” ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่ดีที่สุดและได้ผลมากที่สุดคือการที่เราแบ่งปันกับเด็กๆ โดยปราศจากความคิดที่ว่าเรากำลังแบ่งปันการฝึกปฏิบัติอยู่ การดำรงอยู่ของเราและความปกติของเราคือพื้นฐานที่ทำให้กิจกรรมสนุกสนานได้ วิธีที่เรา

โต้ตอบ การดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพ ความอบอุ่นและความกรุณาของเราคือ สิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดแก่เด็ก ๆ ด้วยความผ่อนคลายและไม่ต้องพยายาม เราจะได้แบ่งปันความมหัศจรรย์และความเบิกบานในแต่ละกิจกรรม

เพียงอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติพื้นฐานของเราคือการอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติเพื่อตัวเองและ คนรอบข้าง สติช่วยให้เรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นทั้งภายในและภายนอกตัวเรา เราสามารถรับรู้ถึงเด็ก ๆ และบรรยากาศรอบข้างได้เพียงแค่เราผ่อนคลาย โดยการอยู่กับปัจจุบันขณะ ในสหรัฐอเมริกา บางทีเด็ก ๆ จะใช้คำว่า “ไปเล่น กับเพื่อน” หรือ “ตามสบาย” หรือ “ผ่อนคลาย” วิธีการที่มหัศจรรย์นี้คือ แก่นของการฝึกปฏิบัติที่ไร้เป้าหมาย สบายและผ่อนคลายในปัจจุบันขณะ

เราเข้าไปในพื้นที่ของเด็ก ๆ และเป็นส่วนหนึ่งในวงล้อมของพวกเขา โดยไม่ต้องออกคำสั่งใด ๆ และไม่บังคับว่าจะต้องมีอะไรเกิดขึ้น เพราะมี พื้นที่และเวลา มากมาย และไม่ต้องเร่งรีบ จากนั้นยิ้ม หัวเราะ แบ่งปัน เริ่มต้นช้า ๆ แล้วทุกสิ่งจะไหลไปตามธรรมชาติเอง

ไม่ต้องมีกฎที่ยุ่งยากในการอยู่กับเด็ก ๆ ไม่มีวิธีการเฉพาะ ยกเว้น บางครั้งที่ต้องสร้างความน่าเกรงขาม หรือสร้างความอยากรู้อยากเห็น มาก ๆ ให้กับพวกเขา คล้ายกับที่เราต้องเดินทางไปที่ไหนสักแห่งที่เราไม่เคย ไปมาก่อน เราจะใช้ความสนใจและพลังงานทั้งหมดเพื่อให้เกิดความตื่นตัว และพร้อมที่จะสำรวจ

เพียงแค่ “อยู่” กับเด็ก ๆ แล้วปล่อยให้เด็ก ๆ เผยให้เราเห็นว่า เขา คือใคร เขาพูดอย่างไร เสียงของเขา การเคลื่อนไหว หรือเขาเล่นอะไร รอยยิ้มหน้าตาที่แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ความฝันของเขา สิ่งที่เป็นเขาทั้งหมด เป็นอย่างไรมันคือการเปิดกว้างเพื่อยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันทันที โดยไม่ต้องเตรียมมาก่อนเพื่อความสนุกสนาน ขณะเดียวกันก็ใส่ใจดูแลพวกเขาให้การปฏิสัมพันธ์ของเรา与孩子 ๆ เป็นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว

การอยู่ด้วยกันและความหลากหลาย

บางครั้งเราจะแบ่งเด็ก ๆ ออกเป็นกลุ่มย่อยที่มีขนาดเล็กลงตามอายุหรือภาษาที่ใช้ เพราะจะทำให้พวกเขาคุ้นเคยกันได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามเด็กบางคนอาจอยากได้รับการยอมรับและอยู่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มใหญ่ที่มีอายุและภาษาที่แตกต่างกัน มันเป็นบทเรียนหนึ่งสำหรับเด็ก ๆ ที่จะได้รับประสบการณ์จากวัฒนธรรมและอายุที่ต่างกัน ขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งสำคัญมากที่พวกเขาจะได้เห็นการรวมกันของ “คนที่คุยด้วยยาก” หรือ “คนที่แตกต่างกัน” และจะได้เห็นวิธีที่อาสาสมัครรับมือกับความแตกต่าง และโอบรับทุกวัฒนธรรม ภาษา และอายุเข้าไว้ด้วยกัน

การเล่นและการสอนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

การวางแผนกิจกรรมเป็นสิ่งที่ดี แต่การปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติจะทำให้ดีขึ้น เราวางแผนเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นฉับพลัน เราตระหนักถึงระดับพลังงานของเด็ก ๆ และปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เมื่อเด็ก ๆ มีพลังมากมายเราจะลองไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง แต่บางทีการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (เด็ก ๆ มักเรียกว่านอนสมาธิ) อาจจะได้ผล เพราะการใช้พลังงานที่มากเกินไป อาจหมายความว่าพวกเขาเหนื่อย เมื่อเด็ก ๆ สงบลงและตื่นตัวมากขึ้น เราอาจจะทำกิจกรรมในที่ร่ม เช่น ทำงานศิลปะหรือเล่นนิทาน ไม่มีสูตรสำเร็จของกิจกรรมเฉพาะหน้า ความใส่ใจและความยืดหยุ่นสำคัญมากต่อการปล่อยให้การได้ตอบความคิดสร้างสรรค์ และการเติบโตเพิ่มขึ้น

ช่วงเวลาที่ทำทนาย: เรื่องราวส่วนตัว

การอยู่กับเด็ก ๆ นั้นถือเป็นช่วงเวลาที่สำคัญมากของการเรียนรู้และสร้างความเชื่อมโยงที่จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต สิ่งเหล่านี้ทำให้การทำงานกับเด็ก ๆ มีความหมาย พวกเขาสอนเรามากมายเกี่ยวกับตัวของเราเอง การรับรู้ของเราและความเปราะบางของเรา

บางทีเราคิดแบบผู้ใหญ่ที่มักจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ควบคุมได้และดูเหมือนว่าเรารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดว่าเราไม่ควรปล่อยให้เด็ก ๆ เห็นว่าเราอ่อนแอหรือไม่มีอำนาจ แต่บางครั้งปาฏิหาริย์เกิดขึ้นเมื่อผู้ใหญ่เผยความรู้สึกที่จริงแท้ที่สุดและความอ่อนแอของตัวเองออกมาท่ามกลางชั่วขณะแห่งปัจจุบัน เราควรเชื่อตรงต่อตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น ปล่อยให้ความคิดของเราเป็นอย่างที่ควรจะเป็น โอบรับปัจจุบันขณะ และไว้วางใจว่าความจริงของชั่วขณะนั้นจะเป็นไปด้วยดีดังที่มันเป็น เมื่อการโอบรับและยอมรับที่แท้จริงเกิดขึ้น จะมีความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวเด็ก ๆ และในสภาพแวดล้อมที่อยู่ร่วมกัน

การถูกทรยศ

โดยภิกษุฟัพยุม (Brother Phap Dung)

ครั้งหนึ่ง ตอนที่ฉันสอนการภาวนากับก่อนกรวดในห้องที่เต็มไปด้วยเด็ก ๆ ประมาณ 40-50 คน เหตุการณ์ไม่ได้เป็นไปตามแผน เด็ก ๆ อายุแตกต่างกันมาก มีตั้งแต่เด็กที่เพิ่งหัดเดินไปจนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นชาย 4-5 คน ที่น่าจะเปื้อน ยากที่จะแบ่งปัน และมักทำให้ฉันเสียสมาธิมากกว่า ฉันสนิทสนมกับเด็กทุกคนในกลุ่ม เพราะเคยดูแลและเล่นด้วยกันตอนที่พวกเขาไปที่เดียร์พาร์ค (Deer Park) พร้อมกับครอบครัว สำหรับฉันแล้วมันยากมาก เพราะว่าทุกครั้งที่ฉันจะพูดอะไรในกลุ่ม พวกเขาจะแทรกขึ้นมา การขัดจังหวะนี้ส่งผลต่อเด็กคนอื่น ๆ ในกลุ่ม หน้าผากฉันเปียกชุ่มด้วยเหงื่อ

และทุกคนในห้องรู้ว่าเราอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทุกคนรอใครสักคนที่จะช่วยให้ห้องกลับสู่ความสงบอีกครั้ง ด้วยเหตุที่ฉันใกล้ชิดกับเด็ก ๆ ฉันไม่ยอมทำให้พระรูปอื่น ๆ ที่อยู่ตรงนั้นช่วยพาเด็ก ๆ กลุ่มนั้นออกไปจากห้อง แต่ฉันก็รู้สึกที่กำลังถูกทรยศจากพวกเขา พวกเขาทำให้ฉันอับอายต่อหน้าทุกคน ฉันรู้สึกเจ็บปวดและโกรธ

ขณะที่ฉันหยิบก้อนกรวดครั้งที่ 3 แล้วพูดว่า “กรวดก้อนแรกเหมือนกับดอกไม้ ความสามารถที่จะสดชื่นภายในตัวเอง” การรบกวนกลายเป็นสิ่งที่เหลือทน ฉันวางแขนลง ไบหนามีเหงื่อไหลชุ่ม หลับตา และเริ่มตามลมหายใจ สถานการณ์อยู่เหนือการควบคุม ทั้งห้องเงิบกริบและทุกคนรอฉันพูดขึ้นอีกครั้ง ฉันรู้สึกว่าความร้อนในตัวค่อย ๆ ลดลง ระหว่างที่ฉันรับรู้ถึงความโกรธและความเจ็บปวดของตัวเอง ฉันพูดว่า “หายใจเข้า ฉันเจ็บปวด หายใจออก มันไม่เป็นไรที่จะเจ็บปวด” ภิกษุณีเทญระฆัง “หายใจเข้า ฉันรู้สึกว่าถูกเพื่อนทรยศ หายใจออก ฉันยิ้มให้พวกเขาด้วยความรักความเข้าใจ” ฉันยังคงภาวนา เช่นนี้อยู่สักพักหนึ่ง รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง และรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในห้องนี้ทุกคนรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

เมื่อเรารับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเคารพ มีบางอย่างเปลี่ยนแปลง ถ้าใช้คำของหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เราเรียกสถานการณ์นั้นด้วย “ชื่อที่แท้จริง” เด็กชายกลุ่มนั้นได้รับการยอมรับ พวกเขาได้รับความสนใจจากคนอื่น ๆ ในกลุ่มแต่พวกเขาก็ถูกรับรู้ด้วยว่าเป็นผู้รบกวน ฉันรู้สึกว่าพวกเขาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะมีท่าทางที่เปลี่ยนไปพวกเขายืดตัวขึ้น และเงิบลง แล้วก็เริ่มฟัง และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ช่วงเช้าวันนั้นเปลี่ยนแปลงไปเป็นการจัดการกับอารมณ์ของฉัน และความท้าทายแทนที่จะเป็นการภาวนากับก้อนกรวด เราถามเด็ก ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเด็กคนอื่นสร้างความรบกวน และพวกเขาจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไร เมื่อพวกเขารำคาญ หรือโกรธ มันกลายเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามากสำหรับพวกเราทุกคน

เมื่อมองย้อนกลับไป ฉันเห็นว่าเราควรเตรียมล่วงหน้าว่าต้องแยกเด็ก ๆ ออกเป็น 2 กลุ่ม และจัดการกับเด็กผู้ชายกลุ่มนั้นเร็วกว่านี้ ฉันยังเห็นอีกด้วยว่าตัวเองยึดอยู่กับความคิดว่าเข้าวันนั้นควรจะเป็นอย่างไร ฉันต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ และพยายามอย่างหนักเพื่อสร้างสิ่งที่ฉันคิดว่ามันควรจะเป็น ฉันไม่ได้เคารพความรู้สึกของตนเอง เราควรจะให้เด็กผู้ชายออกจากห้องไป แล้วทุกอย่างก็จะเป็นไปตามแผน แต่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นของขวัญสำหรับฉัน เพราะฉันได้เรียนรู้ว่าความเปลี่ยนแปลงในจิตใจของฉันจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อฉันรับรู้และเคารพช่วงขณะแห่งปัจจุบันอย่างจริงจัง ดังที่มันเป็น ไม่ว่าจะมันจะเป็นช่วงขณะที่เต็มไปด้วยความเศร้า ความโกรธ หรือความรู้สึกอื่น ๆ ซึ่งเกิดขึ้น รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยรวมของกลุ่มด้วย

พระโพธิสัตว์ผิเสือ

โดยภิกษุพัชยุม (Phap Dung)

เย็นวันหนึ่ง ตอนที่เด็ก ๆ กำลังร้องเพลงและเต้นรำเป็นวงกลม ผิเสือกกลางคืน สีขาวบินเข้ามาในวงกลม และเต้นรำไปกับพวกเราด้วย เธอเล่นลงไปบนพรมข้างฉัน ฉันคุกเข่าลงและกล่าวสวัสดิกับผิเสื่อ “มหัศจรรย์จังเลย เด็ก ๆ ผิเสือกกลางคืนสีขาวมาร่วมร้องเพลงกับพวกเราด้วย” เด็กชายคนหนึ่งพุ่งเข้ามาอย่างรวดเร็ว แล้วก็กระแทกผิเสื่ออย่างรุนแรงหลายครั้ง เด็กชายคนอื่น ๆ ก็ทำตามเขา เด็กผู้หญิงคนหนึ่งกรีดร้องอย่างเสียขวัญ เด็กคนอื่น ๆ ตกใจมาก บรรดาหลวงพี่หลวงน้องของฉันพยายามโอบกอดและปลอบโยนพวกเขา ฉันหุบผิเสื่อที่ตายออกไปไว้ข้างนอก แล้ววางมันกลับไปบนพื้นดิน เมื่อฉันกลับมา ทั้งห้องอยู่ในความเงียบ ฉันนั่งลงกลางวงหลับตา และตามลมหายใจของตัวเองครู่หนึ่ง หลวงน้องคนหนึ่งก็เชิญระฆัง ฉันเริ่มสวดมนต์ให้กับผิเสื่อ และขอโทษต่อความไร้ทักษะของพวกเรา

“ผีเสื้อที่รัก โปรดยกโทษให้พวกเราที่ไม่รับรู้ถึงความงามของเธอ และของขวัญ
ที่เธอมอบให้พวกเรา เธอเสียสละตนเองให้กับความไม่รู้ ความรุนแรง
และความไร้ทักษะของเรา เราสวดมนต์ให้กับเธอที่ตอนนี้อยู่ในสถานที่
อันสงบสุข และความเจ็บปวดของเธอที่เธอทิ้งไว้ให้พวกเราไม่ค่อยดีนัก
ตอนนี้พวกเรารู้สึกเจ็บปวดต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เธอมาหาพวกเราเพื่อแบ่งปัน
ความมหัศจรรย์ของเธอ การเดินรำของเธอ และความรักที่เธอมีให้กับเด็ก ๆ
ทว่าพวกเราก็มองไม่เห็นมัน เรามีเดบอดเพราะความตื่นตัวของเรา และ
นิสัยของการฆ่าสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ และขาดความสามารถในการดูแลสรรพสิ่ง
ไม่มีใครสมควรถูกตำหนิจากการกระทำนี้ เราทุกคนต่างรับผิดชอบต่อ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เราสัญญาว่าครั้งหน้าเราจะทำให้ดีขึ้น เราสัญญาว่า
จะรับผิดชอบต่อสรรพชีวิตทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็พืช สัตว์ หรือแม้แต่แมลง
ตัวเล็ก ๆ ก็ตาม เราสัญญาว่าจะไม่ฆ่า และไม่ปล่อยให้พลังแห่งความรุนแรง
เข้าควบคุมเรา และทำลายสิ่งที่สวยงามและสิ่งดี ๆ ในโลกนี้” จากนั้นเรา
เชื้อเชิญให้เด็กแต่ละคน แบ่งปันความรู้สึก แสดงความเจ็บปวด พูดกับผีเสื้อ
และขออภัยต่อการกระทำของเรา “ขอบคุณนะ ผีเสื้อที่รักที่มาอยู่กับพวกเรา”
“เราขอโทษที่ทำให้เธอเจ็บ และฆ่าเธอ” “เราหวังว่าเธอจะไม่เป็นไร” ขณะที่
แต่ละคนแบ่งปันความคิดของตัวเอง และเด็กชายแบ่งปันความเสียใจ
พลังงานในห้องเปลี่ยนไป และเด็กผู้หญิงที่ร้องไห้ก่อนหน้านี้ออกจากอุบัติเหตุ
ที่เกิดขึ้นรู้สึกสบายขึ้น

ประสบการณ์นี้นำมาสู่การอภิปราย เราแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับยุง
หนอน ผีเสื้อ และแมลงต่าง ๆ ที่อยู่ในชีวิตของเรา เราจะปฏิบัติกับพวกมันที่
อยากจะมีชีวิตอยู่เหมือนกับเราได้อย่างไร มันกลายเป็นการอภิปรายที่ลึกซึ้ง
มากที่สุด และเป็นการอภิปรายจริงจังมากที่สุดเท่าที่ฉันเคยมีเกี่ยวกับ
ข้อสัญญา 2 ข้อ ของเด็ก ๆ อายุเท่านี้ ขอขอบคุณมากพระโพธิสัตว์ผีเสื้อสำหรับ
ของขวัญและการเสียสละตัวเอง

อ้อมกอด

โดย ภิกษุณีอันเจียม (Sister Anh Ngheim)

สถานปฏิบัติธรรมบลูคลิฟ (Blue Cliff Monastery) ประเทศสหรัฐอเมริกา

เจมส์เป็นเด็กชายวัย 7 ขวบ เขามีเพื่อนสนิท 2 คน คือ พอลวัย 7 ขวบ และอีฟวัย 8 ขวบ ทั้งสามคนสนิทกันมาก เด็กที่เหลืออีกสี่คนในกลุ่มเป็นเด็กผู้หญิงไม่ว่ากิจกรรมที่เตรียมมาเป็นอย่างไร เด็กผู้หญิงจะฟังฉัน แต่เจมส์และเพื่อน ๆ ต่อต้านอยู่เงียบ ๆ และไม่ตอบสนองต่อความคิดและคำแนะนำของฉันเลย

ถ้าเด็ก ๆ และฉันไปเดินเล่นกัน เจมส์กับเพื่อน ๆ จะวิ่งแยกไปเล่นเกมของตัวเอง ถ้าเราทำงานศิลปะหรืองานฝีมืออยู่ในห้องเด็ก ทั้งสามคนนี้จะออกไปวิ่งเล่นข้างนอก ถ้าเราเล่นละคร พวกเขา ก็จะเล่นอย่างอื่น เป็นอย่างนี้ตลอดสัปดาห์

ฉันไม่แน่ใจว่าควรจะทำอะไร ฉันไม่อยากตะโกนใส่พวกเขาหรือบังคับให้เขาทำอะไร แต่ฉันอยากให้เขารู้ว่ายินดีที่ให้พวกเขา来做กิจกรรมร่วมกันเสมอ

เย็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ เราจัดพิธีกุหลาบประดับดวงใจเพื่อยกย่องพ่อแม่ของพวกเขา หลังจบพิธี แม่ของเจมส์และเจมส์ที่ยืนตัวสั่นอยู่ด้านหลังเข้ามาหา คุณแม่ถามฉันว่าเจมส์ขอกอดฉันจะได้หรือไม่ ฉันยิ่งกว่าแปลกใจ เขาดูอาย ๆ และประะบาง ขณะที่เดินเข้ามาหาฉัน ไม่เหมือนกับเป็นหัวหน้ากลุ่มเด็กพวกนั้นเลย ฉันรู้สึกถึงความสุขลึก ๆ ช่างใน ขณะที่กอดเขาไว้และฉันก็ตระหนักดีว่าอยากอดแน่นเกินไป หลังจากผ่านไป 3 ลมหายใจ เจมส์ยังคงกอดฉันไว้ และแน่นขึ้นอีก เขาไม่อยากไป

ฉันจึงตระหนักได้ว่าเจมส์ได้รับเอาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดทั้งสัปดาห์เข้าไป เขาสัมผัสมันได้ และรับเอาทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่ใช่กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราเรียนรู้หรือเล่นด้วยกัน สิ่ง que เจมส์ได้รับคือการยอมรับจากทัศนคติของพวกเขาต่อเขาและเพื่อน ๆ สิ่งที่เราเป็นและวิธีที่เราอยู่กับเด็ก ๆ คือสิ่งที่จะประทับตราลงไปบนหัวใจของพวกเขา

เล่านิทานด้วยบทเพลง

โดย อาสาสมัครกิจกรรมเด็กนिरนาม

ฉันเริ่มเล่านิทานต่อหน้าเด็กๆ อายุประมาณ 6 ขวบกลุ่มหนึ่ง ระหว่างที่เล่า เด็กผู้ชายคนหนึ่งเริ่มร้องเพลงเสียงดังอยู่พักใหญ่ ฉันหยุดพูดและเขาก็ยังคงร้องเพลงต่อไป ฉันถามเขาอย่างอ่อนโยน “จะเป็นอะไรไหม ถ้าฉันจะขอเล่าเรื่องให้จบก่อน” เขาไม่ตอบอะไร ฉันก็เล่านิทานต่อไป ขณะที่เขาก็อร้องเพลงต่อเช่นกัน ทันใด นั้นเอง ฉันค้นพบว่าเสียงของฉันเปลี่ยนไปตามเสียงของเขา และปล่อยให้เขานำพาฉัน นิทานมีสีสันและอารมณ์ขึ้นมาอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วม เด็กผู้ชายคนนั้นยังคงร้องเพลงเล่านิทานต่อไปนานกว่า 1 ชั่วโมงซึ่งดึงดูดใจคุณครูหลายคน ฉันรู้ว่าหลังจากเด็กผู้ชายคนนี้เป็นออทิสติก และไม่เคยฟังนิทานหรือการแสดงใดๆ ได้นานกว่า 10 นาที ฉันขอบคุณเขาอยู่เงียบๆ ที่มอบบทเรียนให้กับฉันในวันนั้น

ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ

โดยภิกษุณีดีนเงียม (Sister Chan Dinh Nghiem)

ในงานภาวนาฤดูร้อนครั้งแรกที่เราจัดที่วัดใหม่ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ฉันดูแลเด็กๆ ชาวฝรั่งเศส ฉันเรียนรู้มากมาย และได้รับการหล่อเลี้ยงอย่างลึกซึ้งจากพวกเขา เด็กๆ มีพลังงานมาก และมันเหนื่อยมากในการดูแลพวกเขา แต่ก็นับว่าเป็นรางวัลอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน เพราะเขาได้รับความรักจากฉันได้ง่ายๆ และฉันก็ได้รับความรักตอบกลับมา ผลของสิ่งที่ฉันทำมักเกิดขึ้นโดยทันที เด็กๆ บอกฉันว่าพวกเขามีความสุขอย่างไรบ้าง ถึงแม้ว่าเราจะมีแต่ของเล่นพื้นๆ ให้พวกเขา พวกเขาบอกว่ามีความสุขเพราะว่าที่หมู่บ้านพลัม พ่อแม่เงียบและอ่อนโยนกว่าตอนที่อยู่บ้าน เด็กๆ ชอบอยู่ที่

หมู่บ้านพลัม เพราะพวกเขาเห็นพ่อแม่แปรเปลี่ยน

ในแต่ละวันเด็ก ๆ ทำให้ฉันแปลกใจ พวกเขากระสับกระส่ายและขยับตัวไปมาระหว่างฟังธรรมบรรยาย แต่เวลาที่ฉันถามคำถามหลังจากการบรรยาย พวกเขาไม่รู้หมดเลย เวลาเขากลับบ้านไปกับพ่อแม่พวกเขาเป็นผู้ที่ยังคงรักษาการปฏิบัติและจดจำได้นานกว่าพ่อแม่ของตัวเอง เด็ก ๆ เหมือนกระดาศเปเล่่า เมื่อฉันคิดย้อนกลับไปถึงสิ่งที่ตัวเองได้รับจากการเข้าวัดตอนที่ยังเป็นเด็ก ฉันเห็นว่าตัวเองจำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ได้ทุกอย่าง เมื่อฉันดูแลเด็ก ๆ ที่หมู่บ้านพลัม พวกเขาเป็นระฆังแห่งสติให้ฉัน พวกเขาช่วยฉันปฏิบัติได้มากจริง ๆ ทุกสิ่งที่ฉันพูดและทำ เด็ก ๆ จดจำไปอีกหลายปี ฉันเพียงแค่วาดสิ่งที่สวยงามลงบนกระดาศว่างเปล่านั้น

ฉันจำได้ว่าวันหนึ่ง พวกเด็ก ๆ ส่งเสียงดังมากและอยู่ไม่สุข ฉันเหนื่อยสุดขีด เพียงแค่ 1 สัปดาห์ เสียงของฉันก็หาย เด็ก ๆ ตะโกน กระโดด และทำทุกอย่างที่ต้องการ ฉันเหนื่อยมาก แล้วก็นอนลงเหมือนกับคนที่ตายแล้วทันใดนั้นเด็กผู้หญิงก็บอกให้เด็กผู้ชายลดเสียงลง แล้วพูดว่า “เจียบ ๆ หน่อย ดูหลวงพี่ตื่นเจียมสิ หลวงพี่เหนื่อยมากเพราะว่าพวกเราเสียงดังเกินไป” พวกเขาเจียบสงบลงโดยที่ฉันไม่ต้องบังคับเลย เพราะว่ามีความรักระหว่างพวกเรา และพวกเขาเห็นว่าฉันเหนื่อย พวกเขาพยายามจะช่วยฉัน

ฉันได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในการถ่ายถอดสิ่งต่าง ๆ ไปยังเด็ก ๆ คือสิ่งที่เราเป็น เด็ก ๆ อ่อนไหวมาก พวกเขาไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยความคิดหรือการใช้เหตุผล พวกเขาอยู่ด้วยความรู้สึก ดังนั้นการดำรงอยู่ของเรา ความสงบ ความอ่อนโยน และสันติคือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราจะมอบแก่พวกเขาได้ ดังนั้นเราต้องฝึกปฏิบัติอย่างแท้จริงเพื่อที่จะมีสิ่งที่จะส่งทอดต่อไปสู่พวกเขาได้

วิธีที่ดีที่สุดในการถ่ายถอดคำสอนคือการเล่านิทานให้เด็ก ๆ ฟัง และให้พวกเขาแสดงปฏิกิริยาจากเรื่องที่ได้ฟัง เด็ก ๆ ชอบเล่นแสดงบทบาทสมมติ พวกเขายังชอบกิจกรรมเริ่มต้นใหม่ และพิธิ์น้ำชากับพ่อแม่ของพวกเขา นี่คือนิสัยที่ประเสริฐมากในการหลอมรวมพ่อแม่เข้ามาอยู่ในกิจกรรมและ

การฝึกปฏิบัติ ทุกปีกิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จและน่าประทับใจมาก

ขณะที่เด็ก ๆ กลับมาปีแล้วปีเล่า ฉันเห็นการเติบโตของพวกเขา ฤดูร้อนล่าสุด ฉันมีความสุขมากเพราะพวกเขาสร้างสิ่งขึ้นมา และรักษาการปฏิบัติด้วยกันระหว่างที่ไม่ได้มางานภาวนา ในงานภาวนาฤดูร้อนครั้งถัดมา พวกเขากลับมารวมกันอีกครั้งเพื่อต้อนรับคนหนุ่มสาวที่เพิ่งมาใหม่ และทำให้พวกเขาอบอุ่นใจ พวกเขามีความสุขที่ได้อยู่ด้วยกันแบบนี้ ถึงแม้ว่าพวกเขาจะเป็นวัยรุ่นแต่ก็ยังอยากอยู่ในกลุ่มเด็ก!

จากหนุ่มสาวเหล่านี้ทำให้ฉันมองเห็นอนาคตของพุทธศาสนาในโลกตะวันตก การปฏิบัติเป็นเรื่องธรรมชาติสำหรับพวกเขาไปแล้ว เมื่อพวกเขาโตขึ้น สถิติคงจะเป็นเรื่องปกติ เพราะพวกเขาเริ่มต้นเรียนรู้ตั้งแต่ยังเล็ก การปฏิบัติจึงกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พวกเขาไม่ได้ติดอยู่กับระดับความคิดเชิงเหตุผล เพราะพวกเขาเข้าใจแก่นคำสอน ฉันจึงรู้ว่าพวกเขาจะสร้างสรรค์และหาวิธีที่จะทำให้การปฏิบัติเหมาะสมกับโลกตะวันตกได้

หมู่บ้านพลัม: พื้นที่สำหรับเด็กๆ

โดยมิเชลล์ ฮิลล์

ฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ฤดูร้อนนี้ ผมเดินทางครึ่งโลกจากฮาวายไปฝรั่งเศสเพื่อที่จะเข้าร่วมงานภาวนาที่เรียบง่ายของหมู่บ้านพลัม บางทีสิ่งที่ประทับใจผมที่สุดคือการมีพื้นที่สำหรับเด็ก ๆ ในบรรดาการฝึกปฏิบัติแบบเซนที่ชาวตะวันตกเคยฝึกมาในหลายทศวรรษก่อนหน้านี้จะใช้การประยุกต์มาจากการปฏิบัติของนักบวช เราแทบจะไม่เห็นผู้เข้าร่วมที่เป็นเด็กเข้าร่วมงานภาวนาทั้งงานเลย และมักมีการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้

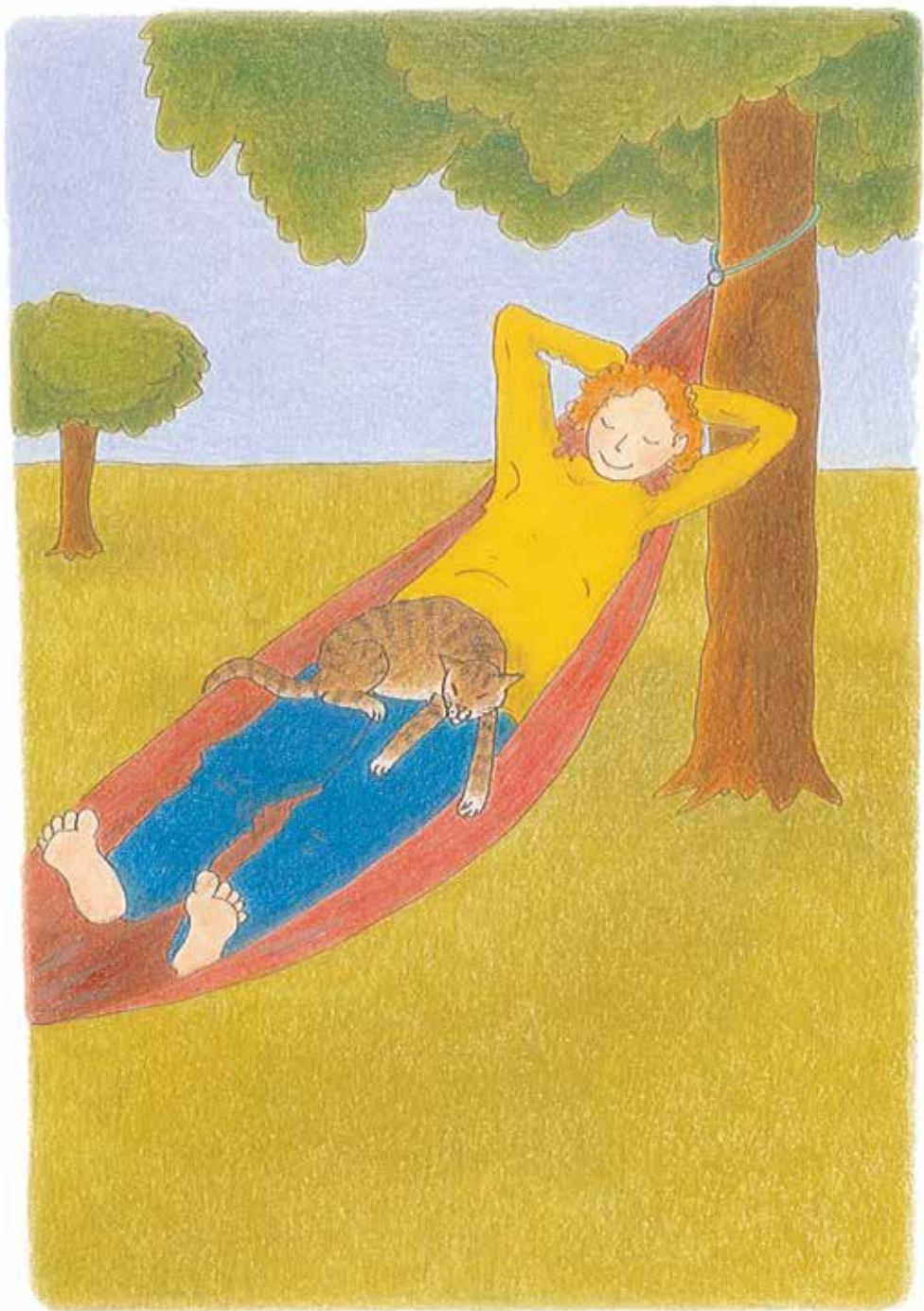
เข้าร่วมปฏิบัติระยะสั้นเกี่ยวกับการที่ต้องพึ่งพาตนเอง ในการดูแลเด็ก ๆ ขณะที่สมาชิกในสังฆะที่มีลูก ๆ มีจำนวนมากขึ้น การแยกกันระหว่างชีวิตครอบครัวแบบฆราวาส และการฝึกปฏิบัติแบบนักบวชเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ผมพบว่าที่หมู่บ้านพลัมเด็ก ๆ ไม่เพียงแต่อยู่ตรงนั้น พวกเขายังเป็นจุดศูนย์กลางของชุมชน พวกเขาได้รับมอบหมายให้เชิญระฆัง นำพิธีน้ำชา และเข้าร่วมพิธีการต่าง ๆ เด็ก ๆ มีส่วนร่วมกับทุกอย่างและผู้คนก็ให้ความสนใจพวกเขาในหลายกลุ่มสนทนาธรรม หลวงปู่หิบบยกประเด็นเกี่ยวกับการรวมเด็ก ๆ เข้าไว้ในกรฝึกปฏิบัติ ดูเหมือนว่าเด็ก ๆ มีธรรมชาติที่จะชื่นชอบพิธีการต่าง ๆ พิธีกรรม เพลง และการละเล่นต่าง ๆ พ่อแม่ของเด็กตัวน้อย ๆ มักจะพูดถึงเด็ก ๆ ที่พนมมือก่อนกินอาหาร จำกรปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การไหว้ก่อนที่จะเข้าไปในหอปฏิบัติธรรมได้

หลวงปู่กล่าวว่า หากเราไม่สามารถอธิบายให้เด็ก ๆ เข้าใจ อาจจะเป็นเพราะว่าสิ่งนั้น ‘ไม่จริง’ เด็ก ๆ จำเป็นต้องมีส่วนร่วมและเข้าใจว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ นี่จึงจะเป็นพุทธศาสนาที่แท้จริง หลวงปู่รู้สึกว่เด็ก ๆ มีความสามารถที่จะเข้าใจคำสอนในศาสนาพุทธซึ่งเรียบง่ายและตรงไปตรงมา ตัวอย่างเช่น “ฉันคือเธอ และเธอคือฉัน” “ความเข้าใจคือความรัก” และ “เมื่อนิ้วมือเจ็บเพียงนิ้วเดียวทั้งฝ่ามือก็เป็นทุกข์”

หลวงปู่กล่าวว่า “เราต้องหาวิธีปฏิบัติที่ถูกใจเด็ก ๆ นี่เป็นสิ่งสำคัญมาก หากว่าเราไม่ให้เด็ก ๆ เข้าร่วมแสดงว่าต้องมีอะไรขาดหายไป เมื่อเด็ก ๆ ได้อยู่ร่วมการฝึกปฏิบัติก็จะถูกใจพ่อแม่เช่นเดียวกัน

คำกล่าวเหล่านี้ประทับใจผมอย่างลึกซึ้ง ผมมักจะได้รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนที่ต้องแยกแยะระหว่างอยู่กับเด็ก ๆ และทำสมาธิ พ่อแม่ที่ต้องทำงานมักปล่อยให้งานชักจูงพวกเขาไปจากบ้าน และไม่อยากทิ้งลูก ๆ อีกในตอนเย็นและวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันสังเกตว่าขณะที่บางครอบครัวในสังฆะของเราพยายามแก้ไขปัญหานี้ ส่วนมากแล้วจะละทิ้งความพยายาม สำหรับฉันแล้วการสร้างการปฏิบัติที่รวมเด็ก ๆ เข้าไว้ด้วยแก้ปัญหาลหลายประการ

และช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์แก่พวกเราด้วย หลวงปู่กล่าวว่า “การปฏิบัติ
เป็นไปไม่ได้เลยหากปราศจากการสนับสนุนของเด็กๆ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ มัน
เป็นการปฏิบัติที่หนีออกจากครอบครัวและสังคม”



3

บ่มเพาะสติของเรา

การแบ่งปันสติแก่เด็กๆ จะประสบความสำเร็จได้นั้น เธอต้องฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก การดำรงอยู่ของเธอ ความสงบของเธอ และสันติในตัวเธอ คือของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เธอมอบให้กับพวกเขาได้ เมื่อเธอมั่นคง มีความสุขและเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา เธอจะรู้โดยธรรมชาติว่าจะสร้างครอบครัว หรือสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่มีความสุขรวมทั้งรู้ว่าจะรดน้ำพลังด้านบวกในตัวของเด็ก ๆ สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานได้อย่างไร สิ่งที่โรงเรียนที่ดีมีเหมือนกันคือ ครูที่มีคุณภาพ การเป็นครูที่ดีหรือพ่อแม่ที่ดีนั้น เธอต้องรู้จักตัวเองและดูแลตัวเองเป็น เธอต้องการการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เธอจัดการกับอารมณ์และความทุกข์อย่างชาญฉลาดและมีเมตตา เพื่อที่เธอจะได้กล่าวถึงความทุกข์ของเธอให้ลูก ๆ นักเรียน และเพื่อนร่วมงานของเธอรับรู้ด้วยความเมตตา

เราทุกคนต่างมีบาดแผลอยู่ภายในที่เราได้รับมาตั้งแต่เด็ก การอยู่บนทางแห่งการเยียวยาบาดแผลเหล่านี้ทำให้เชื่อมโยงและเข้าใจเด็ก ๆ ที่อยู่ในชีวิตของเราได้ง่ายขึ้น สิ่งใดก็ตามที่เรายังไม่สามารถแปรเปลี่ยนได้ เราก็มักจะส่งสิ่งนั้นต่อไปให้กับลูก ๆ หรือนักเรียนของเรา ความทุกข์ของเราจะกลายเป็นความทุกข์ของพวกเขา นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมการฝึกสติในชีวิตประจำวันของเราจึงสำคัญมาก ไม่ใช่เพียงแค่การหลีกเลี่ยงความเหนื่อยล้า

หมดแรงเท่านั้น สติทำให้เราแปรเปลี่ยนลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของเรา ในบทนี้จะกล่าวถึงการดูแลตัวเองซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในหนังสือเล่มนี้ หากว่าเธอไม่มีสติ แล้วเธอจะสอนให้ลูก ๆ หรือนักเรียนของเธอมีสติได้อย่างไร

ก้าวแรก: ดูแลตัวเอง

เราต้องเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองตลอดทั้งวัน ขณะที่เดิน นั่ง กิน หรือขณะที่แปร่งพื้นบ้านของเราประกอบด้วยร่างกายของเรา ความรู้สึก อารมณ์ การรับรู้ และจิตใต้สำนึกของเรา เขตแดนของบ้านใหญ่มาก และเราต่างเป็นผู้ปกครองดินแดนนี้เอง เราควรรู้วิธีกลับไปหาบ้าน หาดตัวเอง และดูแลกายและจิตของเรา สติช่วยได้ สมมติว่าเราเจ็บปวด และมีความตึงเครียดในร่างกาย ขั้นตอนแรกคือการกลับไปหาร่างกายของเรา และดูแลมัน เราทำแบบนี้โดยการทำให้ช่วงขณะนี้สงบนิ่งและกล่าวว่า :

หายใจเข้า ฉันตระหนักถึงร่างกายทั้งหมดของฉัน

หายใจออก ฉันปล่อยความเครียดทั้งหมดที่อยู่ในร่างกายทั้งหมด

หลังจากที่เรารู้วิธีดูแลร่างกายของเราแล้ว เราจะเรียนรู้วิธีดูแลอารมณ์ความรู้สึกของเรา สติช่วยนำความสุขและความเบิกบานมาให้เรา เมื่อความรู้สึกที่รุนแรงโผล่ขึ้นมา เราควรรู้วิธีดูแลมัน เราฝึกบทกลอนสั้นที่อาจจะเรียกว่าคาถา เพื่อช่วยดูแลอารมณ์ต่างๆ

หายใจเข้า ฉันตระหนักถึงความรู้สึกเจ็บปวดในตัวเอง

หายใจออก ฉันโอบกอดมันอย่างอ่อนโยน

เราไม่ต้องพยายามปกปิดความรู้สึกนี้ด้วยการบริโภค พวกเราหลายคนมักจะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เราพยายามและกำจัดความรู้สึกเหล่านี้ด้วยภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต หนังสือ แอลกอฮอล์ อาหาร ซ้ำของและบทสนทนาที่เราไม่ต้องรับรู้ความทุกข์ของตนเอง ในที่สุดมันจะทำให้สถานการณ์แย่ง

พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดที่มีชีวิตรอดได้หากปราศจากอาหาร ถ้าความเจ็บปวดของเรา ความเศร้า ความกลัวอยู่ตรงนั้น นั่นเป็นเพราะว่าเรายังคงป้อนอาหารให้กับสิ่งเหล่านี้ เมื่อเรารู้และโอบกอดความเจ็บปวดของเรา ความเศร้า ความกลัวและค้นพบการผ่อนคลาย เราจะฝึกปฏิบัติมองอย่างลึกซึ้งลงไปในธรรมชาติของความเจ็บปวดในตัวเอง เพื่อรับรู้ถึงรากของมันได้ เรารู้ได้ว่าสารอาหารประเภทใดที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ ความกลัว และความซึมเศร้า

ถ้าเราเป็นทุกข์จากอาการซึมเศร้า นั้นหมายความว่าเราใช้ชีวิตและบริโภคในวิถีที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า พระพุทธเจ้ากล่าวว่า หากเรามองอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่กลายมาเป็นความทุกข์ของเรา และตระหนักถึงที่มาของสารอาหารที่ทำให้มันเป็นเช่นนั้น เราก็อยู่บนหนทางแห่งการปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ

เด็ก ๆ ของเราอาจจะบริโภคความรุนแรง ความกลัวและความหิวกระหายมากมาย เวลาที่พวกเขาดูโทรทัศน์ พวกเขาอยู่ต่อหน้าความรุนแรงจำนวนมากที่ทำให้เมล็ดพันธุ์แห่งความรุนแรง ความกลัว และความหิวกระหายเติบโต ตอนนี้มี ความรุนแรงมากมายในหมู่คนหนุ่มสาว และพวกเขาไม่รู้วิธีรับมือกับอารมณ์และความทุกข์ของตนเอง พวกเราที่เป็นพ่อแม่และนักการศึกษาควรจะช่วยพวกเขารับมือกับความกลัว ความโกรธ และความรุนแรง ประชากรชาวฝรั่งเศสมีไม่มากนัก แต่ทุกปีจะมีคนหนุ่มสาวประมาณ 12,000 คน ฆ่าตัวตาย พวกเขาเป็นเหยื่อของอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความโกรธ ความกลัวและความสิ้นหวัง

ที่โรงเรียนไม่ได้สอนให้พวกเขารับมือกับอารมณ์ที่รุนแรงเหล่านี้มันจึงสำคัญมากที่พ่อแม่และครูจะต้องเรียนรู้วิธีรับมือกับอารมณ์ของเรา เพื่อที่จะช่วยคนหนุ่มสาวที่บ้านและที่ห้องเรียนของเรา เราบริโภคด้วยวิธีที่ทำให้ความกลัว ความโกรธ และความสิ้นหวังของเราเติบโตใหญ่ขึ้นมาโดยตลอด ดังนั้นการบริโภคอย่างมีสติคือคำตอบ และคือการฝึกปฏิบัติของเรา เราควรจะบริโภคในวิธีที่จะช่วยป้องกันไม่ให้สิ่งที่เป็นด้านลบของเราได้รับการหล่อเลี้ยง

ความรักก็อยู่ไม่ได้หากขาดอาหารเช่นเดียวกัน หากเราไม่ให้อาหารแก่ความรัก สักวันหนึ่งความรักก็จะตายไป นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมการตระหนักรู้ว่าสารอาหารประเภทใดที่เราต้องการจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อหล่อเลี้ยงสิ่งที่เป็นแง่บวกในตัวเอง เราบริโภคแต่สิ่งที่จะช่วยพัฒนาความเข้าใจของเรา ความเมตตาของเรา และความรักของเราได้

นี่เป็นการปฏิบัติที่เธอเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้พลังแห่งสติเข้มแข็งขึ้น ลดความตึงเครียดลง และดูแลความเบิกบาน เธอสามารถเริ่มต้นอย่างช้า ๆ ปรับใช้การปฏิบัติเพียงแค่อะไรบางอย่างในชีวิตประจำวันของเธอ แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้น เธอไม่ต้องฝึกสติอย่างสมบูรณ์แบบก่อนที่จะแบ่งปันให้กับเด็ก ๆ เมื่อเธอเริ่มต้นฝึกปฏิบัติแล้ว เธอจะเริ่มแปรเปลี่ยน แม้ผลจากการปฏิบัติจะเล็กน้อยมาก แต่มันก็มีประโยชน์ต่อลูก ๆ ของเธอ นักเรียนของเธอ หรือคนหนุ่มสาวที่เธอทำงานด้วย

การฝึกสติแบบพื้นฐานในกิจวัตรประจำวัน

การจัดสรรเวลาสักห้าถึงสิบนาทีทุกวันสำหรับการหายใจอย่างมีสติไม่ว่าจะเป็นในตอนเช้าหรือตอนเย็นล้วนมีประโยชน์มาก หากเป็นไปได้พยายามฝึกเวลาเดียวกันทุกวันในสถานที่ซึ่งช่วยให้สงบและมีสมาธิ เธอจะนั่งบนเก้าอี้หรือเบาะที่วางบนพื้นก็ได้ นั่งตามสบาย หลังเหยียดตรง แต่ผ่อนคลาย เธอจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ เพียงแค่ตามลมหายใจเข้า-ออก มุ่งความสนใจ

ทั้งหมดไปที่ลมหายใจเข้าและออกของเธอ เธออาจจะใช้บทกล่าวนำสมาธิดังต่อไปนี้

บทนำสมาธิ: ความเบิกบานของสมาธิคือการหล่อเลี้ยง

เราอาจจะใช้บทนำสำหรับการทำสมาธินี้ในการทำสมาธิในท่านั่ง เดิน หรือทำนอนก่อนจะหลับ แต่ละแบบฝึกหัดใช้เวลาอย่างน้อย 10 ลมหายใจเข้า-ออก โดยใช้คำสำคัญที่สรุปแต่ละแบบฝึกหัดไว้เพื่อช่วยให้จิตของเราให้ความสนใจไปยังแบบฝึกหัดนั้น หากว่าจิตของเธอถูกพัดพาออกไป เพียงแค่กลับมาสู่อลมหายใจ และคำกล่าวนำสมาธิอย่างอ่อนโยน

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 1. หายใจเข้า | ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า | เข้า |
| หายใจออก | ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก | ออก |
| 2. หายใจเข้า | ลมหายใจของฉันลึกขึ้น | ลึก |
| หายใจออก | ลมหายใจของฉันช้าลง | ช้า |
| 3. ตระหนักรู้ร่างกายของฉัน | ฉันหายใจเข้า | ตระหนักรู้ร่างกาย |
| ผ่อนคลายร่างกาย | ฉันหายใจออก | ผ่อนคลายร่างกาย |
| 4. ร่างกายฉันสงบ | ฉันหายใจเข้า | ทำให้ร่างกายสงบ |
| ดูแลร่างกายของฉัน | ฉันหายใจออก | ดูแลร่างกาย |
| 5. ยิ้มให้กับร่างกาย | ฉันหายใจเข้า | ยิ้มให้กับร่างกาย |
| ร่างกายสบาย | ฉันหายใจออก | ทำให้ร่างกายสบาย |
| 6. ยิ้มให้กับร่างกาย | ฉันหายใจเข้า | ยิ้มให้กับร่างกาย |
| ปลดปล่อยความตึงเครียดในร่างกาย | ฉันหายใจออก | ปลดปล่อยความเครียด |
| 7. เบิกบานกับการมีชีวิตอยู่ | ฉันหายใจเข้า | รู้สึกเบิกบาน |
| มีความสุข | ฉันหายใจออก | มีความสุข |
| 8. อยู่กับปัจจุบันขณะ | ฉันหายใจเข้า | อยู่กับปัจจุบัน |
| เบิกบานกับปัจจุบันขณะ | ฉันหายใจออก | เบิกบาน |
| 9. ตระหนักรู้ถึงท่าทางที่มั่นคง | ฉันหายใจเข้า | ท่าทางมั่นคง |
| เบิกบานกับความมั่นคง | ฉันหายใจออก | เบิกบาน |

การกระทำหนึ่งอย่างด้วยสติ

ในการฝึกปฏิบัติตามลมหายใจแห่งสติในแต่ละวัน เธอเลือกได้ว่าจะตระหนักรู้ อย่างสมบูรณ์ในการทำอะไรสักหนึ่งอย่างทุกวัน เช่น ทุกครั้งที่ฉันขึ้นบันได ฉันเบิกบานทุกอย่างก้าว หายใจเข้า ฉันจะก้าวเดิน 1 ก้าวและยิ้ม หายใจออก ฉันเบิกบาน ฉันทำสัญลักษณ์บนขั้นบันไดในอาศรมของฉัน หากว่าฉันลืม เบิกบานกับการก้าวขึ้นบันได หรือฉันเดินขึ้นบันไดโดยไม่มีสติ ฉันก็จะกลับไป แล้วก็ลองขึ้นมาใหม่อีกหน! ถ้าเธอชอบ เธออาจจะทำสัญญากับบันได ของเธอ หรือกับเส้นทางจากบ้านไปที่ป้ายรถเมล์ หรือจากที่ทำงานไปที่รถ

เธออาจจะเลือกทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเบิกบานอย่างลึกซึ้ง อาจจะ เป็นการแปร่งฟันด้วยความตระหนักรู้เต็มเปี่ยม เปิดและปิดประตู เปลี่ยน หลอดไฟ หรือขับรถ เมื่อใดก็ตามที่เธอทำกิจกรรมเหล่านั้น อย่าปล่อยให้จิตใจ ของเธอถูกนำไปที่อื่นหลงไปกับการคิด นำความสนใจทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ มาอยู่ที่การกระทำ และทำให้เกิดสมาธิ

บทกลอนแห่งลมหายใจ

คาถาคือบทกลอนแห่งสติสั้น ๆ ที่เราใช้เพื่อนำการตื่นรู้เข้ามาอยู่ในชีวิต ประจำวันได้ เราสวด 1 บรรทัดด้วยลมหายใจเข้า และบรรทัดต่อไปด้วย ลมหายใจออก ขอให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ และสร้างบทกลอนของตนเอง ขึ้นมาสำหรับกิจกรรมที่เราอยากทำให้มีสติมากขึ้น

ตื่นนอน

ต้นชั้น รอยยิ้มผลิบาน

ยี่สิบสี่ชั่วโมงแห่งวันใหม่

ปณิธานใช้ชีวิตเต็มเปี่ยมทุกขณะ

มองสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก

การตรวจ/การอ่านงานของนักเรียน

หายใจเข้า ฉันสัมผัสได้ถึงความพยายามของนักเรียนที่อยากจะเรียนรู้

หายใจออก ฉันให้กำลังใจและแนะนำอย่างชัดเจน ประณีตชำนาญ และมีเมตตา

ยิ้มสมาธิ

เป็นสิ่งสำคัญมากที่เราไม่ควรลืมรอยยิ้มของตัวเอง และพลังของรอยยิ้มนั้น รอยยิ้มของเรานำความเบิกบานและผ่อนคลายมาสู่ตัวเราและคนรอบข้าง เราได้ในเวลาเดียวกัน การยิ้มเป็นการทำโยคะแบบหนึ่ง เมื่อเรายิ้มเราจะปลดปล่อยความเครียดบนใบหน้าของเรา รอยยิ้มของเราเป็นทูตแห่งความปรารถนาดี เวลาที่เธอยิ้ม หายใจเข้า-ออกเล็กน้อย

หายใจเข้า ฉันยิ้ม

หายใจออก ฉันผ่อนคลาย และสัมผัสกับความเบิกบาน

วันชู้เกียจ

ในสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัมทุกแห่งทั่วโลก จะมีวันชู้เกียจ 1 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งจะไม่มีตารางกิจกรรมใดๆ เลยนอกจากเวลาอาหาร เมื่อเรารู้ว่าจะอยู่อย่างลึกซึ้งอย่างไร วันชู้เกียจจะเป็นวันที่อิมเมทที่สุดของสัปดาห์ การชู้เกียจไม่ได้หมายความว่าเราไม่ได้ฝึกปฏิบัติ แต่เป็นการปฏิบัติด้วยตัวเอง ไม่มีระฆังบอกให้เราทำกิจกรรมใดๆ ไม่มีตารางเวลา ทุกคนทำสิ่งที่ต้องการได้อย่างอิสระ รวมทั้งการนอนหลับ หรืออ่านหนังสือ วันชู้เกียจเป็นวันที่ศักดิ์สิทธิ์มาก คล้ายกับวันซันบาวในศาสนาอื่น ในวันชู้เกียจเราต้องพยายามชู้เกียจให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ มันไม่่ง่ายที่จะชู้เกียจเพราะเรามี

นิสัยที่ต้องทำอะไรบางอย่างอยู่เสมอ

เราจะนอนบนเปลก็ได้ถ้าต้องการ เราฝึกเดินสมาธิหรือนั่งสมาธิตามลำพังก็ได้ จะไปปิกนิกหรือไปเที่ยว เราปิดโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ มอบพื้นที่และเวลาให้กับตนเองเพื่อทำสิ่งที่เราทำวันอื่นไม่ได้ เช่นไปเดินไกล ๆ เขียนบทกวี ชงชาและดื่มชาอย่างช้า ๆ ขณะที่เราพิจารณาห้องฟ้าหรือชวนเพื่อนให้นั่งเงียบ ๆ ด้วยกัน โดยที่เราเบิกบานกับการดำรงอยู่ของกันและกัน อะไรก็ตามที่เราทำ เราทำด้วยสติ เพราะว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเบิกบานกับสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง

ไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่เบิกบานกับตัวเองและทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างเรา นี่คือการปฏิบัติที่ลึกซึ้งมาก เพราะเราต่างมีพลังงานที่จะผลักดันตัวเองให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ เรา นั่งหรือนอนและเบิกบานกับตัวเองหรือห้องฟ้าที่สวยงามไม่ได้ เราทนไม่ได้ถ้าไม่ทำอะไรเลย เราต้องฝึกที่จะแปรเปลี่ยนพลังนิสัยชนิดนี้ที่มักจะผลักดันให้เราทำอะไรสักอย่าง หรือพูดอะไรสักอย่าง ถ้าเราทำได้ วันขึ้นี้ก็จะเป็นรางวัล แต่ถ้าเราทำทั้งวันไม่ได้ เราอาจจะจัดเวลาสักครึ่งวัน หรือไม่ก็ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ ทุก ๆ วันของวันขึ้นี้ก็จะได้มอบสิ่งที่แตกต่างให้กับเรา อันที่จริงแล้วไม่ใช่การทำ แต่คือการ “เป็น”

ก้าวที่สอง: ดูแลความสัมพันธ์ของเรา

2-3 สัปดาห์หลังจากการดูแลตัวเองแล้ว เราจะเริ่มรู้สึกดีขึ้นมาก จากนั้นเราจะไปสู่ขั้นที่ 2 โดยออกไปหาคู่ชีวิต เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เพื่อดูแลพวกเขา เราต้องดูแลตัวเองก่อนที่จะไปรักและดูแลคนอื่นได้ เราช่วยคนที่เรารักได้ด้วย การดูแลความทุกข์ของพวกเขา แต่เราต้องดูแลตัวเองก่อน

เมื่อเราดูแลตัวเองได้ดีขึ้นแล้ว เราจะเห็นได้ชัดว่าคนที่เรารักก็เป็นทุกข์เช่นกัน พวกเขา มีความทุกข์ของตนเอง การยื่นมือออกไปยังคู่ชีวิต พ่อแม่ หรือเพื่อนร่วมงานของเราจะช่วยให้ทักษะของเราในฐานะพ่อแม่ ครู และผู้ดูแลแข็งแกร่งขึ้น

พวกเราหลายคนสูญเสียความสามารถในการฟังและพูดด้วยวาจาแห่งรักเรารู้สึกเหงามาก แม้อยู่ในครอบครัวของเราเอง เมื่อการสื่อสารถูกตัดขาดเราทั้งหมดล้วนแต่เป็นทุกข์ เมื่อไม่มีใครฟังหรือเข้าใจเรา เรากลายเป็นลูกระเบิดที่พร้อมระเบิดอยู่ตลอดเวลา

การฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณาช่วยเยียวยาสถานการณ์ได้ บางครั้งเพียงแค่ 10 นาทีของการฟังอย่างลึกซึ้งช่วยแปรเปลี่ยนเราได้ และนำรอยยิ้มกลับมาที่ริมฝีปากของเราอีกครั้ง เรายังต้องฝึกฝนตัวเองในการใช้วาจาแห่งรักเพื่อที่ว่าเราจะได้นำความสมานฉันท์ ความรักและความสุขกลับมา

เราสูญเสียความสามารถในการกล่าวสิ่งต่างๆ อย่างสงบและพูดด้วยความเมตตา เราหงุดหงิดรำคาญง่ายเกินไป บางทีทั้งเธอและคนอื่นซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนหรือคู่ชีวิตประสบกับความทุกข์ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา ดูเหมือนว่าเธอทั้งคู่ต่างสูญเสียความสามารถในการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งระหว่างกันและกันด้วยความกรุณา เพราะมีความเจ็บปวดความทุกข์และความรุนแรงในตัวเธอมากมายทำให้ยากที่จะฟังด้วยความเมตตา และอดทนอีกต่อไป เพราะวาก่อนความทุกข์นั้นใหญ่มากเกินไป แม้ว่าเธออยากจะใช้วาจาแห่งรัก แต่ก็กลายเป็นเรื่องยากเกินไปเธอตั้งใจที่จะพูดอย่างสงบ แต่ขณะที่เธอบอกกับคนอื่นว่ามีอะไรอยู่ในใจของเธอ เธอกลายเป็นคนขมขื่นและช่างตัดสิน นี่ทำให้สถานการณ์ยากขึ้นไปอีกที่อีกฝ่ายจะยังฟังเธอต่อไป การเรียนรู้ที่จะฟังอย่างสงบและเมตตากรุณา ใช้วาจาที่อ่อนโยนเต็มไปด้วยความรักเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เครื่องมือทั้งสองอย่างนี้จำเป็นมากในการฟื้นฟูการสื่อสาร

หลังจากฝึกปฏิบัติการหายใจอย่างมีสติและมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในสถานการณ์ที่ทำให้ตระหนักรู้ว่า เธอมีส่วนให้เกิดสถานการณ์ยากลำบากระหว่างเธอกับเขาด้วย เธอเดินทางไปหาอีกฝ่ายได้ด้วยการดำรงอยู่ทั้งหมดของเธอ เธอบอกเขาด้วยภาษาแห่งรัก “ที่รัก ฉันรู้ว่าเธอเป็นทุกข์มากตลอด 3-4 ปีมานี้ ฉันมีส่วนที่ต้องรับผิดชอบเช่นกัน ฉันไม่เข้าใจความทุกข์ของเธอ และ

ความยากลำบากของเธอมากพอ ดังนั้นฉันจึงทำผิดมากมายทั้งคำพูดและการกระทำ ฉันไม่ได้ตั้งใจที่จะทำให้เธอเป็นทุกข์ ฉันทำแบบนั้นเพราะขาดทักษะ ฉันเพียงแต่ต้องการทำให้เธอมีความสุข แต่เพราะว่าฉันไม่รู้จักความทุกข์และความยากลำบากของเธอมากพอ ฉันจึงทำผิดมหันต์ ฉันตั้งใจอย่างแท้จริงว่าจะฟังสิ่งที่อยู่ในหัวใจของเธอ โปรดบอกฉันเกี่ยวกับความทุกข์ ความยากลำบาก และความปรารถนาที่ลึกที่สุดของเธอ โปรดช่วยฉันเพื่อที่ว่าเราจะได้มีความสุขด้วยกันอีกครั้ง” หากเธอพูดด้วยภาษาเช่นนี้ ประตูดหัวใจของคนผู้นั้นก็จะเปิดออกมา

เมื่อคนผู้นั้นแบ่งปันให้เธอฟัง เธอต้องบอกกับตนเองว่าเป้าหมายเดียวของการฟังคือ ปล่อยให้เขาหาทางปลดปล่อยความทุกข์ของเขา ไม่ว่าเขาจะกล่าวอะไรเธอจะฟัง ในความสัมพันธ์นั้น เราอาจจะมีการรับรู้ที่ผิดต่อกันและกันได้ทุกวัน เมื่อเธอฟังคนที่เธอรัก เธออาจตระหนักได้ว่าเขามีการรับรู้ที่ผิดเกี่ยวกับตัวเธอมากเพียงใด และเธออาจมีการรับรู้ที่ผิดเกี่ยวกับเขา แต่เธอก็เพียงแคฟัง เธอไม่ต้องตอบโต้ เธออาจจะบอกข้อมูลที่จะช่วยแก้ไขความเข้าใจผิดในเวลาต่อมา แต่ไม่ใช่ตอนนี้ อาจจะ 2-3 วันหรือ 1 สัปดาห์หลังจากนั้นที่เธอจะแบ่งปันข้อมูลเพื่อช่วยให้เขาเปลี่ยนการรับรู้ แต่ต้องไม่มากเกินไปในครั้งเดียว เพราะเขาอาจจะรับมันไว้ทั้งหมดไม่ได้ในคราวเดียว แบ่งปันข้อมูลที่ละน้อยเพื่อที่คนผู้นั้นจะได้มีความสามารถที่จะรับ และแก้ไขการรับรู้ที่ผิดของเขา

แม้ว่าอีกฝ่ายจะแสดงความขมขื่นโกรธแค้น การรับรู้ที่ผิด การตัดสินใจ การตำหนิ กล่าวโทษเธอยังคงฟังด้วยความกรุณาต่อไป การรักษาความกรุณาไว้คงอยู่ ระหว่างที่เธอฟังนั้นคือศิลปะอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเช่นนั้นได้เธอต้องฝึกสติ การฟังระยะเวลา 1 ชั่วโมงเช่นนี้ช่วยให้ความทุกข์ของคนผู้นั้นน้อยลงมาก ความกรุณาจะปกป้องเธอไม่ให้สิ่งที่เขากล่าวสัมผัสเมล็ดพันธุ์แห่งความหงุดหงิดหรือความโกรธในตัวเธอ เธอฟังเหมือนกับพระโพธิสัตว์ผู้ที่ย่อมด้วยความกรุณาอันยิ่งใหญ่ นี่คือนิเวศน์ พระโพธิสัตว์แห่งความกรุณาไม่ได้อยู่

บนท้องฟ้า พระโพธิสัตว์แห่งความกรุณาอยู่ในทุกเซลล์ในร่างกายของเธอ ถ้าเธอรู้วิธีสัมผัส พระโพธิสัตว์ก็จะเผยตัวเองออกมาและอยู่ในหัวใจของเธอ ระหว่างการฟังอย่างลึกซึ้ง

เมื่อเธอใส่หัวใจทั้งหมดลงไป เธอจะฟังได้ดีกว่านักจิตบำบัด หากว่า คนที่เธอรักเป็นทุกข์ ไม่มีทางที่เธอจะมีความสุขได้ ดังนั้นลงทุนทั้ง 100 เปอร์เซ็นต์ด้วยการรับฟัง รักษาความกรุณาไว้ในหัวใจของเธอตลอดการฟัง หากเธอรู้สึกตัวเองไม่แข็งแรงเพียงพอที่จะรับฟัง อย่างบังคับตัวเอง บอกคนที่เธอรัก “ที่รัก วันนี้ฉันรู้สึกไม่ค่อยดี เราจะมานั่งด้วยกันครวญหาได้ไหมเพื่อที่ฉันจะได้นั่งฟังเธอด้วยหัวใจทั้งหมด” จากนั้นเธอออกไปข้างนอก ฝึกเดินสมาธิ และหายใจอย่างมีสติเพื่อให้เข้มแข็งขึ้นสำหรับการฝึกฟังอย่างลึกซึ้งให้สำเร็จ

ถ้าเราไม่มีสติในความสัมพันธ์ของเรา เราอาจจะพูดหรือทำสิ่งที่สร้างความทุกข์แก่บุคคลอื่นได้ อาจจะเป็นความทุกข์เล็กน้อยที่เราคิดว่าไม่มีค่าพอที่จะพูดถึง แต่การคิดแบบนี้อันตรายมาก วันแล้ววันเล่าความทุกข์ยังคงเติบโตขึ้นและวันหนึ่งเธอจะไม่สามารถมองบุคคลนั้นด้วยความสุขได้อีกต่อไป ในตอนเริ่มต้นความรักของเธอสวยงาม เธอเพียงแต่อยากจะมีคนคนที่เธอรักทุกวัน แค่มองบุคคลนั้นก็ทำให้เธอมีความสุขแล้ว แต่ตอนนี้แค่มองไปที่เขาหรือเธอคนนั้น เธอกลับไม่มีความสุขอีกต่อไป และเธอทั้งคู่อาจจะหันไปมองโทรทัศน์แทนเพื่อหลีกเลี่ยงกันและกัน นี่เป็นความล้มเหลวของความสัมพันธ์ เราช่วยกันและกันค้นพบความรักใหม่ได้เสมอ

วิธีที่ดีที่สุดในการสนับสนุนคนที่เธอรักให้ใช้วาจาแห่งรัก มาจากการฝึกปฏิบัติของตัวเอง เมื่อเราฝึกใช้วาจาแห่งรัก เราได้รับประโยชน์ เรามีความสุขแล้วคนอื่นจะรับรู้ถึงพลังแห่งความสุขและประสิทธิผลของวาจาแห่งรักอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่อยู่ติดหรือการกตัญญู เธอใช้วาจาแห่งรักได้ด้วยเช่นกัน เพราะว่าเป็นการพูดแบบเดียวที่จะช่วยให้เข้า

ถึงบุคคลนั้น หรือคนกลุ่มนั้นได้ หากว่าเธอถูก ตำหนิ หรือประณามผู้คน พวกเขาอาจจะไม่ฟังเธอ เธอจะเสียพลังและการเจรจา ก็จะไม่คืบหน้า

เมื่อเธอแปรเปลี่ยนความโกรธ ความกลัว และความเศร้าได้สำเร็จ เธอช่วยคนที่เธอรักได้ ในอดีตเธออาจจะได้ทดลองแล้ว แต่มันไม่สำเร็จ เพราะเธอยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง ตอนนี้ได้เปลี่ยนตัวเองแล้ว เธอจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนที่เธอรักทำแบบเดียวกันได้ จากนั้น เมื่อเธอกลับบ้านหรือพบเพื่อนของเธอ เธอแบ่งปันความเบิกบานและความยากลำบากในการทำงานด้านการศึกษากับคนหนุ่มสาวได้ คนผู้นั้นจะเป็นคนสนับสนุน

การเริ่มต้นใหม่

การเริ่มต้นใหม่ คือ การมองอย่างลึกซึ้งและซื่อสัตย์ต่อตนเองถึงการกระทำ คำพูดและความคิดในอดีต เพื่อสร้างสรรค์การเริ่มต้นอย่างสดใหม่ภายในตัวเราเองและระหว่างเรากับผู้อื่น เราฝึกเริ่มต้นใหม่เพื่อทำให้จิตของเราแจ่มชัดขึ้นและรักษาการฝึกของเราให้เข้มข้น เมื่อเริ่มมีปัญหาเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของเรา และหนึ่งในพวกเรารู้สึกขุ่นเคืองหรือเจ็บปวด เราจะทราบ ว่าถึงเวลาแล้วที่จะเริ่มต้นใหม่

การฝึกการเริ่มต้นใหม่นี้ช่วยให้เราพัฒนาคำพูดที่เมตตาและพัฒนาการรับฟังด้วยความกรุณา เพราะการเริ่มต้นใหม่เป็นการฝึกเพื่อตระหนักรู้และชื่นชมองค์ประกอบด้านบวกภายในชุมชนของเรา การตระหนักถึงด้านดีของผู้อื่นทำให้เรามองเห็นด้านดีของเราเช่นเดียวกัน ท่ามกลางด้านดีเหล่านี้ เราแต่ละคนก็มีด้านที่อ่อนแอด้วย เช่น การพูดถึงความโกรธหรือการติดยึดในความรับรู้ผิดๆ ของเรา เช่น เมื่อเรา “รดน้ำดอกไม้” ในสวนด้วยความรักและความเมตตากรุณาให้กับผู้อื่น เราได้ลดทอนเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ ความอิจฉาริษยา และความรับรู้ผิดๆ ให้เบาบางลงไปด้วย

เราฝึกเริ่มต้นใหม่ได้ทุกสัปดาห์ เราอาจจะหาแจกันดอกไม้มาวางไว้ตรงหน้าเพื่อช่วยเตือนใจให้เราคิดถึงความสุขขึ้น การฝึกปฏิบัติมี 3 ส่วนคือ รดน้ำดอกไม้ แสดงความขอโทษ และแสดงความเจ็บปวดและความยากลำบาก การฝึกปฏิบัตินี้จะช่วยป้องกันความรู้สึกเจ็บปวดที่ก่อตัวขึ้นมาหลายสัปดาห์ และช่วยทำให้สถานการณ์ปลอดภัยสำหรับทุกคนในชุมชน

1. รดน้ำดอกไม้

เมื่อเราพูด คำพูดของเราสะท้อนความสุขและความงามของดอกไม้ที่วางอยู่ระหว่างเรา ระหว่างการรดน้ำดอกไม้ ผู้พูดจะแสดงความขอบคุณต่อความดีงาม หรือสิ่งดี ๆ ของผู้ที่เรากำลังกระทำด้วย มันไม่ใช่การเป็นยอ เรามักจะพูดแต่ความจริง ทุกคนมีจุดแข็งที่ดีในตัวซึ่งเราจะเห็นต่อเมื่อเราตระหนักถึงมัน ขณะเดียวกันเราจะไม่พูดแทรกระหว่างที่อีกคนกำลังพูดอยู่ เราใช้เวลามากเท่าที่เราต้องการ และคนอื่น ๆ จะฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง

เราไม่ควรประเมินคุณค่าขั้นตอนแรกของการรดน้ำดอกไม้ต่ำเกินไป เมื่อเรารู้ถึงความงามของผู้อื่นด้วยความจริงใจ มันก็ยากที่เราจะยึดถือความโกรธหรือขุ่นเคืองไว้ เราจะอ่อนลงตามธรรมชาติและมุมมองของเราจะกว้างขึ้น และรวมความเป็นจริงทั้งหมดเข้ามา เมื่อเราไม่ติดอยู่กับการรับรู้ที่ผิด ความขุ่นเคืองและการตัดสินอีกต่อไป เราก็จะฟื้นฟูความสัมพันธ์ของตนเองกับคนอื่น ๆ ในชุมชนได้ง่ายขึ้น หัวใจสำคัญของการฝึกปฏิบัติคือการนำความรักและความเข้าใจระหว่างสมาชิกของชุมชนกลับมา รูปแบบของการปฏิบัติต้องปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ และผู้คนที่เกี่ยวข้อง มันมักจะมีประโยชน์หากได้ปรึกษากับคนอื่น ๆ ที่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติมาก่อน และได้ผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากคล้ายกันเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากประสบการณ์ของพวกเขา

2. ขอโทษต่อการกระทำของเราที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด

เพียงแค่ข้อความที่ปราศจากความคิดก็ทำร้ายคนอื่นได้ การปฏิบัติการเริ่มต้นใหม่เป็นโอกาสของเราในการเรียกสิ่งที่เราารู้สึกเสียใจจากเหตุการณ์ในสัปดาห์ก่อนหน้านี้น่ากลับมาแก้ไข

3. แสดงความเจ็บปวดที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา

วาจาแห่งรักสำคัญมาก เราต้องการเยียวยาความสัมพันธ์ของเราและชุมชนของเราไม่ใช่การทำร้ายกัน เราพูดตรงไปตรงมา แต่เราไม่อยากจะเป็นคนชอบทำลาย การฟังสมาธิเป็นส่วนที่สำคัญมากในการฝึกปฏิบัติ เรานั่งอยู่ท่ามกลางวงล้อมของเพื่อน ๆ ที่ล้วนแต่กำลังฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง คำพูดของเรากลายเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์และสวยงามขึ้นได้ เราไม่ตำหนิหรือโต้เถียงกัน

ในส่วนสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติ การฟังด้วยความกรุณาสำคัญมาก เราฟังความเจ็บปวดและความยากลำบากของผู้อื่นด้วยความตั้งใจที่จะปลดปล่อยความทุกข์ของคนเหล่านั้น ไม่ไปตัดสินหรือถกเถียงกับเขา เราฟังด้วยความตั้งใจทั้งหมดของเรา ถึงแม้ว่าเราจะได้ยินบางอย่างที่ไม่จริง เรายังคงฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อที่เขาจะได้แสดงความเจ็บปวดออกมา และบรรเทาความตึงเครียดภายใน หากว่าเราตอบเขาหรือพยายามแก้ไขเรื่องราวให้ถูกต้อง การปฏิบัติจะไม่ได้ผล เราเพียงแค่ฟัง ถ้าเราอยากจะบอกเขาว่าการรับรู้ของเขาผิด เราอาจจะทำหลังจากนั้นสักสองสามวันในสถานที่ส่วนตัวและสงบ จากนั้นในการเริ่มต้นใหม่ครั้งต่อไป เขาอาจจะเป็นคนที่ไม่แก้ไขความผิดพลาดนั้นเองโดยที่เราไม่ต้องพูดอะไร เราอาจจะปิดกิจกรรมด้วยการร้องเพลงหรือฝึกหายใจอย่างมีสติร่วมกัน

สัญญาแห่งสันติและข้อความแห่งสันติ

สมมติว่ามีใครบางคนที่เราใส่ใจพูดบางอย่างที่เราไม่ชอบ และเรารู้สึกเจ็บปวดถ้าเราตอบโต้ทันที เราก็เสี่ยงต่อการทำให้สถานการณ์แย่งไปอีกทางเลือกคือ หายใจเข้าและออกเพื่อทำให้ตัวเองสงบลง และเมื่อเราสงบมากพอ จึงกล่าวว่า “ที่รัก สิ่งที่คุณเพิ่งพูดออกมาทำให้ฉันเจ็บปวด ฉันอยากจะทำอย่างลึกซึ้งลงไปและฉันก็อยากให้คุณมองอย่างลึกซึ้งลงไปด้วย จากนั้นเราจะนัดกันสักครั้งในสัปดาห์นี้เพื่อมาชมมันด้วยกัน” หนึ่งคนมองลึกลงไป ที่รากของความทุกข์เป็นสิ่งที่ดี สองคนมองด้วยกันก็ยิ่งดีกว่า

เราอาจจะมีความเศร้าในใจของเราเองทำร้ายร่างกายของเราด้วยแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด ตอนนี้เรามีโอกาสทำสัญญากับร่างกายของเรา ความรู้สึกของเรา และอารมณ์ของเรา เมื่อเราทำสัญญาแห่งสันติกับสิ่งเหล่านี้แล้ว เราจะมีความสุข และเราเริ่มฟื้นฟูความสัมพันธ์ต่อคนที่เรารัก หากว่ามีสงครามภายในตัวเรา มันง่ายมากที่จะเริ่มต้นทำสงครามกับคนที่เรารัก ยังไม่ต้องพูดถึงศัตรูของเรา ถ้าคนที่เรารักคือศัตรูของเรา เราหวังว่าความสัมพันธ์ของเราทั้งคู่ ประเทศของเราและโลกของเราสงบสุขได้อย่างไร

เราต่างมีเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญาอยู่ในตัวเอง เรารู้ว่าการลงโทษไม่นำไปสู่อะไร แต่เราก็ยังคงพยายามที่จะทำโทษใครสักคน เมื่อคนที่เรารักพูดหรือทำอะไรที่ทำให้เราทั้งคู่เป็นทุกข์ เราอยากจะทำโทษเขา เพราะว่าเราเชื่อว่าการทำโทษจะช่วยบรรเทาความทุกข์ได้บ้าง มีหลายครั้งที่เราเห็นแจ้งว่านี่เป็นเรื่องไร้เดียงสาและโง่เขลา เมื่อเราทำให้คนที่เรารักเป็นทุกข์ พวกเขาอาจจะพยายามที่จะบรรเทาด้วยการลงโทษเราตอบเช่นเดียวกัน ส่งผลให้เกิดการลงโทษเพิ่มขึ้น

ในสัญญาควรจะระบุให้คำวันศุกร์เป็นวันที่พูดคุยกัน ถึงแม้ว่าเราจะเลือกคืนใดก็ได้ก็ตาม เธอเลือกวันศุกร์เพราะว่า ถ้าเธอยังรู้สึกเจ็บปวดอยู่ มันอาจจะเสี่ยงเกินไปในการพูดคุยกันก่อนหน้านั้น เธออาจจะพูดอะไรที่ทำให้สถานการณ์แย่งไปอีก เธอมีเวลาจนถึงเย็นวันศุกร์ในการฝึกปฏิบัติ

การมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติแห่งความทุกข์ของเธอและของอีกฝ่าย ก่อนที่จะถึงค่ำวันศุกร์เธอหรือทั้งสองคนอาจจะเห็นรากของปัญหา และพบกับอีกฝ่ายและกล่าวคำขอโทษได้ จากนั้นในค่ำวันศุกร์ เธอเพียงแค่มองหน้ากัน และเบิกบานกัน นี่คือการปฏิบัติสมาธิ การภาวนาสมาธิคือการทำให้ตัวเองสงบและมองอย่างลึกซึ้งลงไปในธรรมชาติแห่งความทุกข์ของเรา

ถ้าความทุกข์ไม่ได้รับการแปรเปลี่ยนภายในเย็นวันศุกร์ ให้ปฏิบัติศิลปะแห่งการฟังอย่างลึกซึ้งเหมือนกับพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร มีคนหนึ่งอธิบายตัวเองและอีกคนหนึ่งนั่งฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อเธอพูด ให้แลกเปลี่ยนสิ่งที่อยู่ในหัวใจด้วยวาจาแห่งรัก ซึ่งเป็นวิธีการพูดที่ทำให้คนอื่นเข้าใจและยอมรับ ระหว่างที่ฟังเธอรู้ว่าการฟังของเธอต้องเป็นการฟังที่มีคุณภาพเพื่อช่วยปลดปล่อย ความทุกข์ของอีกฝ่าย เมื่อเธอแก้ไขความขัดแย้งได้ในเย็นวันศุกร์ พวกเขาทั้งสองอาจจะเบิกบานด้วยกันในวันเสาร์และอาทิตย์

สัญญาแห่งสันติและข้อความแห่งสันติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราเยียวยาความโกรธและความเจ็บปวดในความสัมพันธ์ของเรา เมื่อเราลงชื่อในสัญญาเรากำลังทำสัญญาแห่งสันติกับตัวเราเองไม่ใช่ว่าคนอื่น เราไม่ต้องการให้คนอื่นมาลงชื่อเพื่อให้สัญญานี้ใช้ได้ แม้ว่าจะมีเพียงคนเดียวที่ปฏิบัติตามสัญญานี้สถานการณ์ก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก ในงานภาวนาสมาธิสำหรับคู่รักที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมของเรา เราจะมีพิธีการพิเศษที่จะมีการอ่านสัญญาแห่งสันติและแต่ละคนหรือทั้งคู่สามารถลงชื่อในสัญญาอย่างเป็นทางการต่อหน้าชุมชนทั้งหมดได้

มันจะดีกว่าหากทำอะไรมากขึ้นนอกจากอ่านสัญญาแห่งสันติลงชื่อต่อหน้าคนอื่น หรือครอบครัวและในชุมชนของเธอ มันจะช่วยให้ข้อผูกมัดนี้หนักแน่นขึ้น และให้สัมผัสแก่อกูล ข้อความในสัญญาแห่งสันติอยู่บนเว็บไซต์

เขียนจดหมายรัก

หากเรามีความยากลำบากกับใครสักคนหนึ่งในชีวิตของเรา เราอาจจะใช้เวลาตามลำพังเขียนจดหมายถึงเขาคนนั้น เราเขียนถึงคนที่เราพบทุกวันก็ได้ หรือใครที่เราไม่ได้เจอกันมานานหลายปีก็ได้ มีผลเหมือนกัน คนจำนวนมากพบว่า การฝึกปฏิบัตินี้มีประโยชน์ เวลาที่เขียนถึงสมาชิกในครอบครัวที่จากเราไปนานแล้ว การทำงานของการฟื้นฟูความสัมพันธ์เป็นโอกาสให้เราอบสิ่งที่ดีให้กับตัวเองคนที่เรารัก และบรรพบุรุษของเรา เราฟื้นฟูความสัมพันธ์ด้วยมุมมองของพ่อ และแม่ที่อยู่ในตัวเรา ยกโทษให้กับพวกเขา และยอมรับสิ่งที่พวกเขาเป็น หากเราแปลกแยกจากพวกเขา นี่อาจจะช่วยนำพาให้เราค้นพบกุศโลบายในการฟื้นฟูความสัมพันธ์กับพวกเขา ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการนำความสันติสุขและการเยียวยาเข้าสู่ครอบครัวของเรา

ใช้เวลาตัวเองสักสองสามชั่วโมงเพื่อเขียนจดหมายด้วยถ้อยคำแห่งรัก เมื่อเธอเขียนจดหมาย ฝึกมองอย่างลึกซึ้งลงไป ในธรรมชาติของความสัมพันธ์ เหตุใดการสื่อสารจึงเป็นเรื่องยาก ทำไมความสุขจึงเป็นไปได้

จดหมายของเธออาจจะ

1. แสดงการรับรู้ถึงความทุกข์ของเธอ
2. กล่าวถึงส่วนที่เธอเกี่ยวข้องด้วยในความทุกข์ของเธอ
3. ร้องขอความช่วยเหลือจากเขา
4. อธิบายว่าเธอไม่มีความสุขหากว่าเขาไม่มีความสุข
5. สัญญาว่าจะไม่ทำให้เขาเป็นทุกข์อีก

การเขียนจดหมายรักไม่ได้หมายความว่าเธอไม่ได้พูดความจริง เธอพูดความจริงทั้งหมดด้วยภาษาแห่งความรักความเมตตา ก่อนที่จะเขียนจดหมาย เราต้องฝึกปฏิบัติกรรมองอย่างลึกซึ้งลงไป ในจิตสำนึกของอีกฝ่ายเพื่อที่จะเห็นความยากลำบากและความทุกข์ของเธอ หากว่าเราแสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจความทุกข์และความยากลำบากของเขา เขาจะอยาก

อ่านจดหมายของเรา คนชอบอ่านจดหมายรัก ไม่ใช่จดหมายแห่งความเกลียดชัง ด้วยภาษาที่ใช้ เราจะสื่อสารความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และความคิดของเราไปยังคนอื่น ๆ

ฉันมีลูกศิษย์ที่เป็นพระภิกษุรูปหนึ่ง พ่อของเขาโกรธมากเพราะคาดหวังให้ลูกชายเป็นหมอ และหาเงินได้มากๆ เพื่อช่วยเหลือครอบครัว แต่ลูกชายกลับคิดว่าการเป็นพระช่วยเหลือผู้คนได้มากกว่าหมอ พ่อของเขาโกรธมากและไม่ยอมรับโทรศัพท์หรืออ่านจดหมายจากลูกชายเลย ด้วยความช่วยเหลือของฉันวันหนึ่งลูกชายเขียนจดหมายรักถึงพ่อของเขา เขาเขียนแบบนี้ “พ่อครับ ในชุมชนของเรา หลวงพี่มักบอกผมเสมอว่า ผมมีสิ่งดี ๆ ในตัวเอง เช่น ความอดุสหาะ การคิดถึงคนอื่น และมีเมตตา ตอนแรกผมไม่เชื่อว่าตนเองมีสิ่งเหล่านี้แต่ในที่สุดผมก็ยอมรับว่าจริง เมื่อผมมองอย่างลึกซึ้ง ผมเห็นว่าสิ่งดี ๆ เหล่านี้ มาจากพ่อ หากปราศจากพ่อ ผมจะมีสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร ผมรู้สึกขอบคุณพ่อ แม่และบรรพบุรุษมาก เพราะสิ่งประเสริฐเหล่านี้คือสิ่งที่พ่อแม่และบรรพบุรุษส่งต่อมาให้ผม ทำให้หลวงพี่และหลวงน้องในสังฆะชอบและชื่นชมผม พ่อและบรรพบุรุษครับตอนนี้ผมอยากรู้เกี่ยวกับบรรพบุรุษของตัวเองให้มากขึ้น ผมรู้เรื่องทวดของตนเองน้อยมาก พ่อครับ ช่วยเล่าเรื่องพวกเขาให้ผมฟังมากกว่านี้ได้ไหม เพื่อที่ผมจะได้รู้จักรากเหง้าของตัวเองมากขึ้น”

หลังจากอ่านจดหมายนี้ พ่อของเขาเขียนจดหมายตอบยาว 10 หน้า และการสื่อสารกันระหว่างพ่อ-ลูกฟื้นคืนกลับมาอย่างสมบูรณ์ จดหมายเพียงฉบับเดียวสร้างปาฏิหาริย์ได้ การฝึกวาจาแห่งรักเป็นสิ่งที่ประเสริฐมาก มันสัมผัสถึงจิตใจของผู้คน มันช่วยฟื้นฟูการสื่อสารให้กลับคืนมาใหม่ นำความสมานฉันท์กลับมา และลดความเข้าใจผิดให้น้อยลง เพียงแค่ฝึกปฏิบัติไม่กี่นาที เธอก็จะเห็นผล

ก้าวที่สาม: นำสติมาสู่ชุมชนของเรา

เมื่อเราดูแลตัวเองได้ ช่วยเพื่อนร่วมงานและคนที่เรารักให้ปฏิบัติแบบเดียวกัน เราลองนำการฝึกปฏิบัติแห่งสติและสติไปยังห้องเรียนของเรา โรงเรียนของเรา และชุมชนของเรา การฝึกปฏิบัติแห่งสติและสตินี้ต้องการการปฏิบัติด้วยกันกับเพื่อน ๆ หรือเพื่อนร่วมงานไม่ใช่ปฏิบัติเพียงลำพังด้วยสติ เราจะตระหนักรู้และเรียนรู้ที่จะกล่าวถึงความทุกข์ของนักเรียนของเราและเพื่อนร่วมงานของเราได้ เราฝึกปฏิบัติวิจจาแห่งรักเพื่อฟื้นฟูการสื่อสารที่ดีในชุมชนของเรา จะช่วยพัฒนาคุณภาพของการเรียนการสอน ความสุขจะเกื้อกูลเรา แบ่งปันดอกผลของคำสอนของเรา รวมถึงการเรียนรู้กับชุมชนคนทำงานการศึกษาอื่น ๆ เพียงแค่เราประสบความสำเร็จในการเริ่มต้นนำสติเข้ามาอยู่ในชุมชนแห่งการเรียนการสอนของเรา เราช่วยเปลี่ยนระบบที่มีอยู่ในประเทศได้ซึ่งถือเป็นก้าวที่ดี

ในระดับโรงเรียน เราต้องจัดระบบให้เป็นเสมือนชุมชนของนักการศึกษา ครูใหญ่มีบทบาทสำคัญมากในการจัดการโรงเรียน เพื่อให้ให้นักการศึกษาสามารถอยู่ร่วมกันเป็นประจำเพื่อเรียนรู้และช่วยเหลือกัน การสร้างชุมชนของนักการศึกษาสำคัญมาก เพราะว่าจะก่อให้เกิดความมั่นคง อิสรภาพ และความสุขมากขึ้นซึ่งเป็นพื้นฐานในงานของพวกเรา เราต่างต้องการสังฆะเพื่อที่จะหล่อเลี้ยงการปฏิบัติของเรา และรักษาความมีชีวิตชีวาเอาไว้ เราควรได้รับการหล่อเลี้ยงและเยียวยาทุกวันจากการปฏิบัติของเรา และจากการปฏิบัติของสังฆะ

เราไม่ได้ทำเพื่อตัวเราเองเท่านั้น แต่ทำเพื่อทุก ๆ คนในชุมชนของเราที่ต้องการความสดชื่นและความมั่นคง เราควรรู้ข้อจำกัดของตัวเองและไม่ทำงานมากเกินไปที่เราจะทำให้ลุล่วงได้จริง ๆ แม้ว่าความต้องการรอบตัวเราจะมีมาก แต่เราต้องดูแลตัวเอง เราต้องการเวลาสำหรับหล่อเลี้ยงและฟื้นฟูตัวเอง

ถ้าเธออยากฝึกปฏิบัติต่อไปนาน ๆ เธอต้องดูแลตัวเอง บางครั้งก็

ไม่ถนัดนักเพราะว่าสถานการณ์ต่างๆ เรียกร้องเรามาก แต่ถ้าเธอสูญเสียตัวเอง ถ้าเธอหมดแรง คนที่ต้องการเธอก็จะเป็นทุกข์ คำถามไม่ใช่ว่าเธอจะทำได้มากเพียงใด คำถามคือเธอทำอย่างต่อเนื่องทุกวันได้หรือไม่

หากปราศจากความมั่นคงและความสุขที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ เราก็ไม่มีอะไรจะมอบให้ผู้อื่น ไม่ใช่เพียงแค่ทำหรือแสดง แต่คือการ “เป็น” การดำรงอยู่อย่างสันติในตัวเองเป็นพื้นฐานของการกระทำสิ่งต่างๆ อย่างสันติ หากว่าเธอไม่มีสันติสุขในการดำรงอยู่ของเธอ ก็ไม่มีสันติสุขในการกระทำ สันติในตัวเราเป็นพื้นฐานของการกระทำที่มีสันติ

Q
&
A

ถาม-ตอบ

คำถาม: ดูเหมือนว่าโรงเรียนของเราจะทำงานภายใต้ปรัชญาที่ว่ายิ่งมากยิ่งดี ถึงแม้ว่าโรงเรียนของเรามีโครงการต่างๆ ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ยังคงเรียกร้องให้ครูและนักเรียนทำมากขึ้นอีก ฉันพยายามตั้งคำถามถึงคุณค่าที่แท้จริงของการทำงานที่มีคุณค่ามาก แต่มันมากเกินไป แต่ฉันก็เริ่มรู้สึกว่ามีฉันคนเดียวที่มีความคิดว่าอยากผ่อนคลายกว่านี้และมีประสบการณ์ที่สงบสุขในชีวิตประจำวัน ฉันยังกลัวว่าผู้จัดการจะเห็นว่าฉันเป็นคนขี้บ่นหรือเป็นตัวปัญหา ฉันจะคืนดีกับตัวเองได้อย่างไร ฉันควรจะทำงานอย่างบ้าระห่ำแบบนี้ต่อไปอีกหรือไม่และนั่งเฝ้ากับการสอนนักเรียนเช่นนี้และสิ่งที่มีมันกระทำกับครู ฉันจะมีพันธสัญญาแห่งสติที่แท้จริงได้อย่างไร เมื่อทำงานในสภาพแวดล้อมเช่นนี้

คำตอบ: เธออาจจะเขียนจดหมายรักถึงอาจารย์ใหญ่ หรือกรรมการบริหาร พวกเขามีความทุกข์และความยากลำบาก ในตอนต้นของจดหมายรัก เธอควรจะกล่าวถึงการรับรู้ความทุกข์และความยากลำบากของพวกเขา ด้วย บางทีเธออาจจะไม่เห็นความทุกข์และความยากลำบากของพวกเขา พวกเขาอาจจะถูกคาดหวังจากคนที่อยู่ในตำแหน่งสูงกว่าให้ทำในสิ่งที่อยาก ให้ทำ เธออาจจะมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพวกเขา ดังนั้นเธอไม่ควรมั่นใจนัก ว่าพวกเขาไม่มีปัญหา ไม่มี ความยากลำบากหรือความกดดัน พวกเขาอาจจะอยู่ในสภาพที่ถูกกดดันมากเมื่อเธอเข้าใจสถานการณ์ของพวกเขา เธอก็ เริ่มต้นเขียนจดหมายรักได้โดยปราศจากคำตำหนิหรือการตัดสิน เธอ สามารถแสดงความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ความคิดและความต้องการของเธอได้ เต็มที่ เธออาจจะแลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนร่วมงานสักหนึ่งหรือสองคน เกี่ยวกับจดหมายฉบับนี้ ก่อนที่จะส่งให้ผู้บริหารของเธอ

แลกเปลี่ยน

สติในชีวิตประจำวันของคุณครู

โดย ทิเนกะ สปรูตย์เทินเบิร์ก (Tineke Spruytenburg) ประเทศเนเธอร์แลนด์

ฉันสอนเด็กออทิสติกวัย 6-7 ปี เป็นงานที่ทำทนายที่สุดเท่าที่ฉันเคยทำมา หากว่าไม่มีการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ฉันคงทำไม่ได้! ก่อนที่จะออกจากบ้าน ฉันนั่งสมาธิอย่างน้อย 20 นาที ระหว่างทางไปโรงเรียน ฉันสังเกตจิตที่วิ่งวุ่นไปมาในแต่ละวัน และนำจิตของฉันกลับมาหาร่างกาย

สิ่งที่ทำทนายที่สุดคือการดูแลอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำงานกับเด็ก ๆ เด็กจำนวนมากแสดงออกเมื่อเขากลับหรือสับสนโดยไม่ได้ตระหนักรู้ถึงผลของมัน มีครั้งหนึ่งที่เด็กอายุ 7 ขวบเตะฉันแรงมากจนฉันต้องไปหาหมอ

เมื่อมองกลับไปยังเหตุการณ์นี้ ฉันรู้ว่านี่เป็นความเจ็บป่วยทางอารมณ์ไม่ใช่ความป่วยทางกายที่ทำให้ฉันอ่อนแอ ตอนนี้นั้นขอเวลานอกสำหรับตัวเอง เวลาที่มีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น หากเป็นไปได้ ฉันจะเดินออกนอกห้องเรียน และฝึกเดินสมาธิบนทางเดิน หรือเดินไปห้องน้ำที่ใกล้ที่สุดเพื่อนั่งและตามลมหายใจสักสองสามนาที

ความกลัว การขาดความเข้าใจ และปัญหาเกี่ยวกับสมาธิเป็นความท้าทายสำหรับเด็กออทิสติก ทุกวันเราฝึกหายใจอย่างมีสติสองสามครั้งในแต่ละสัปดาห์ โดยจะทำก่อนหรือหลังจากเราออกกำลังกายในห้องเรียน เช่น โยคะ ฉันยังแนะนำการกินอย่างมีสติโดยปราศจากคำพูด เพื่อช่วยให้พวกเขาจดจ่อกับอาหารตรงหน้า เรากินในความเงียบเพื่อให้เขาได้พักจากข้อมูลและการกระตุ้นทางอารมณ์ที่พวกเขาได้รับระหว่างการเรียน เด็กส่วนมากชื่นชอบช่วงเวลานี้และสงบลง ดังนั้นการรักษาความเงียบไม่ใช่เรื่องยากมากนักเมื่อฉันทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เมื่อฉันเบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่นมองไปรอบๆ หรือทำงานบางอย่าง ความเงียบจะถูกทำลายได้ง่ายมาก

ฉันแนะนำให้พวกเขาเดินอย่างมีสติด้วย เราต้องเดินสักสองสามนาที เพื่อเปลี่ยนห้องเรียน แม้ว่าเราจะต้องเดินอย่างเป็นระเบียบ แต่เด็ก ๆ ก็ถูกรบกวนได้ง่ายมากจากสิ่งที่อยู่ภายในและภายนอก วันหนึ่งฉันให้งานพวกเขา “จากตรงนี้ถึงประตูโรงเรียน ครูอยากจะชวนเธอจดจ่ออยู่กับเท้าที่กำลังเคลื่อนไหว เราารู้สึกอย่างไรเมื่อวางเท้าลงไปบนพื้นและยกขึ้นมาอีกครั้งในก้าวถัดไป ไม่ต้องคิดถึงอะไรทั้งนั้น เพียงแค่สังเกตว่าเธอเดินอย่างไร เมื่อเราไปถึง เราจะคุยกันเกี่ยวกับประสบการณ์ของเรา” ทั้งหมดตอบรับคำเชิญ เมื่อเราเดินไปถึง เด็กผู้ชายคนหนึ่งแลกเปลี่ยนว่าเขาารู้สึกเหมือนกับกำลังกินอะไรบางอย่างด้วยความสนใจทั้งหมดที่มี มันสงบมาก เด็กอีกคนหนึ่งบอกว่าเธอจะใช้ทางเดินนี้เวลาที่ความคิดของเธอส่งเสียงดัง ช่วงเวลาแห่งความเงียบช่วยให้เด็ก ๆ และผู้ใหญ่ได้รับพลังงานกลับคืนมา และสร้างพลังงานของสมาธิและการเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม

แลกเปลี่ยน

สร้างสังฆะในโรงเรียน

โดยคุณครูนิรนาม ประเทศเยอรมนี

ครั้งแรกที่ฉันรู้จักสติที่หมู่บ้านพลัม เมื่อปี 2548 ฉันรู้สึกว่สิ่งนี้จะช่วยเหลือฉันในฐานะที่ทำงานเป็นครูในโรงเรียนมัธยมปลายอย่างมาก แต่อย่างไรล่ะ? ตอนแรก ฉันแทบจะไม่นำการปฏิบัติเข้าสู่ห้องเรียนเลย

พื้นฐานภายในของฉันเริ่มเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้า ๆ เปลี่ยนจากความกดดันที่ไร้ความหมายที่จะต้องทำงานให้ทันตามคำสั่ง ไปสู่บางสิ่งบางอย่างที่สดใสและงดงาม หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามแผน ตอนนี้ฉันมีที่หลบภัยภายในซึ่งฉันเข้าฟังและถามตนเองได้ว่า มีอะไรที่จะเป็นหนทางแห่งความรักและความเข้าใจที่นี้ ไม่ต้องต่อสู้หรือควบคุมคนอื่นไม่ต้องบ่นถึงความผิดพลาดของผู้อื่นซึ่งพลังนิสัยร่วมเหล่านี้แข็งแกร่งมากในโรงเรียนของฉันและในตัวฉัน ตอนนี้ถ้าฉันนั่งลงและแบ่งปันกับพระพุทธรเจ้าหรือสังฆะฉันกลับสู่ตัวฉันเอง หายใจ และบอกตัวเองว่าไม่เป็นไร ฉันทำดีที่สุดแล้ว และฉันต้องรักษาความอดทน ความรักและความเข้าใจ

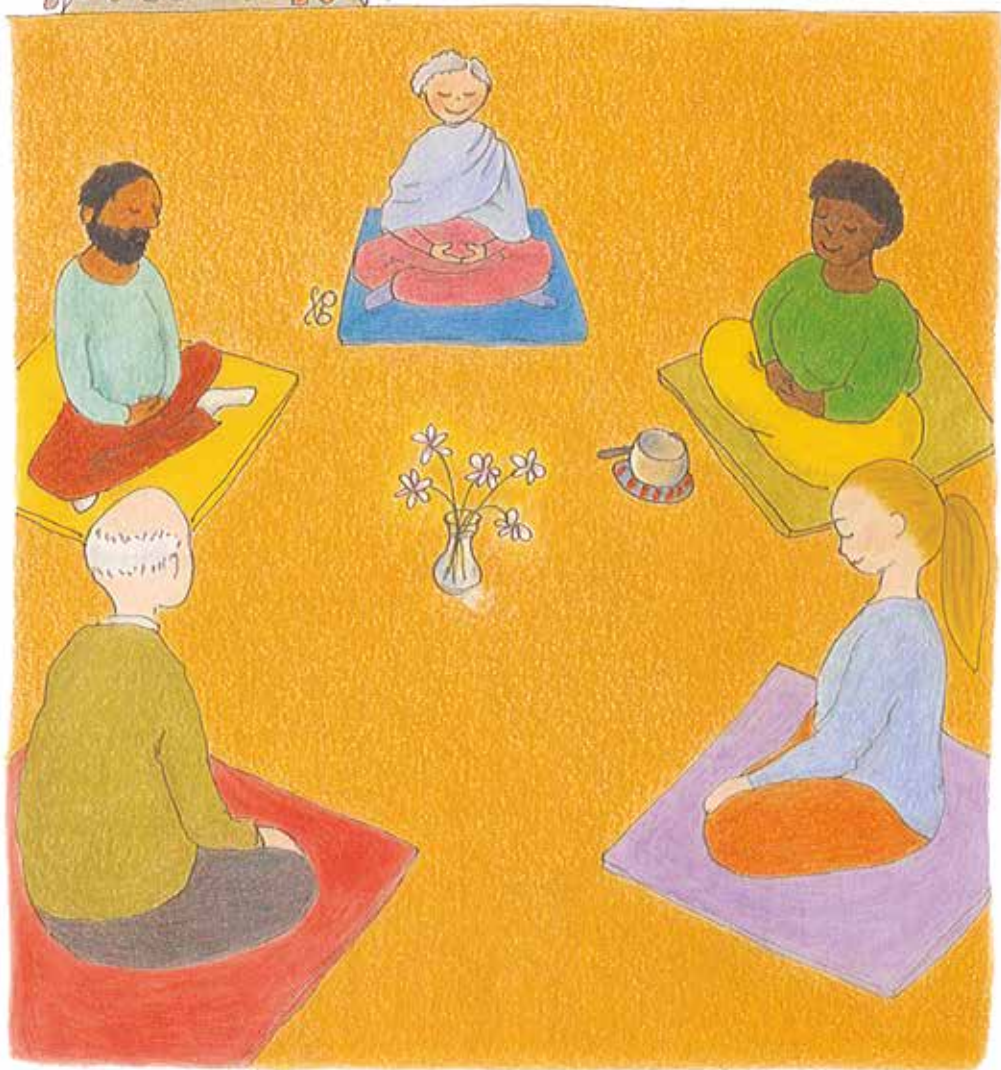
ฉันอ่านหนังสือ Keeping the Peace: Mindfulness and Public Service หนังสือของหลวงปู่ที่อธิบายว่าเราจะนำการปฏิบัติมาสู่การทำงานรับใช้สาธารณะได้อย่างไร มีประโยคหนึ่งที่ฉันไม่เคยลืมคือ “ถ้าเธอต้องการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติไปสู่คนที่เธอให้บริการ ซึ่งจะมีประโยชน์มากในการสร้างชุมชนของผู้ฝึกปฏิบัติร่วมกันในหมู่เพื่อนร่วมงานเพื่อเกื้อกูลความตั้งใจของเธอ” แม้ว่าตอนแรกฉันรู้สึกอายมากที่จะแบ่งปันเส้นทางด้านจิตวิญญาณของฉันกับเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ โรงเรียน คำแนะนำของหลวงปู่ช่วยให้ฉันไม่ต้องเก็บเรื่องนี้เป็นความลับ ครั้งหนึ่งฉันเล่าว่าฉันได้มางานภาวนาหรือมาปฏิบัติร่วมกับสังฆะ ฉันรับรู้ได้ว่ามีบางคนสนใจมาก ดังนั้นฉันจึงแบ่งปันเกี่ยวกับการปฏิบัติและประโยชน์ที่ฉันได้รับ แก่พวกเขา ฉันไม่เคยได้รับการตอบสนองในแง่ลบ เมื่อฉันรู้สึกว่าได้รับการตอบรับที่ดี ฉันจึง

เริ่มเชิญชวนให้พวกเขาพบกับสังฆะของเราและไม่ต้องทำอะไรมากมาย เพื่อให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น ฉันตระหนักได้ว่าคำแนะนำของหลวงปู่จะเป็นไปได้

ปีนี้เพื่อนร่วมงาน 3 คนมาร่วมงานภาวนาสำหรับครูที่สถาบันพุทธศาสนาประยุกต์แห่งยุโรป (European Institute of Applied Buddhism) กับฉัน และหลังจากนั้น เราเริ่มสร้างสังฆะในโรงเรียน นี่คือนิสัยที่เราฝึกปฏิบัติร่วมกัน นับแต่นั้นเป็นต้นมา

- เราพบกันทุก 2 สัปดาห์เป็นเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที หลังจากนั่งสมาธิร่วมกัน 10-15 นาที เราจะสนทนาแลกเปลี่ยนกันว่าเราเป็นอย่างไรบ้าง อะไรที่ครอบครองจิตใจของเรา แบ่งปันประสบการณ์ที่เบิกบานของเรา และความยากลำบากในโรงเรียน การพบกันของเราจบลงด้วยการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการปฏิบัติที่เราจะทำในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า และประเด็นเกี่ยวกับสังฆะโรงเรียน เรายรดน้ำดอกไม้ซึ่งกันและกัน และความซาบซึ้งในความสัมพันธ์และร้องเพลง
- เราเน้นไปที่การฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันในแต่ละวันของสัปดาห์ เช่น การหายใจ การเดิน การกิน การยิ้ม และการยอมรับ ระหว่างวันเรามองไปที่แต่ละคนและเห็นแต่ละคนกำลังฝึกปฏิบัติอยู่ หรือครูคนอื่น ๆ ส่งสายตามองเราเพื่อเตือนให้เรากลับมาสู่การปฏิบัติของวันได้
- เราวางเหยื่อกระเบื้องไว้บนขอบหน้าต่างในห้องพักครู และทุกคนจะนำกระดาษใบเล็ก ๆ ที่มีบทกลอนหรือคำพูดที่สร้างแรงบันดาลใจของหลวงปู่ใส่ลงไป เมื่อใดก็ตามที่เราต้องการพลังของสังฆะ เราจะหยิบกระดาษใบหนึ่งขึ้นมา หรือส่งให้กับเพื่อน มั่นงดงามมาก

ที่มาของความเบิกบานอีกแห่งหนึ่งคือ ‘ระบบกายที่สอง’ (ดูหน้า 122) เราพยายามจะแก้กฏลกายที่สองด้วยการยิ้ม ได้ตามสารทุกข์สุกดิบ ใส่ข้อความไว้ในกล่องไปรษณีย์ของเธอ หรือวางดอกไม้ไว้ที่โต๊ะของเธอ บ่อยครั้งที่เรารู้สึกมีแรงบันดาลใจในการส่งต่อสิ่งที่เราได้รับให้กับคนอื่น ดังนั้นพลังงานจะหมุนเวียนผ่านสังขะ การที่ทุกคนสร้างสรรค์วิธีการใหม่ๆ เพื่อประยุกต์การปฏิบัติเข้ากับการทำงานกับนักเรียนเป็นแรงบันดาลใจมาก เมื่อเรารู้สึกได้รับการเกื้อกูลจากกลุ่ม เราพบว่าเป็นเรื่องที่ยากขึ้นมากในการนำการปฏิบัติไปสู่นักเรียน



4

หายใจอย่างมีสติและฟังเสียงระฆัง

เสียงระฆัง คือเสียงแห่งพระพุทธรูปเจ้าภายในตัวเรา เพราะทุกคนมีความเป็นพุทธะอยู่ในตัวเอง ความเป็นพุทธะหมายถึงความสามารถที่จะมีสติ มีความรักความเมตตา และมีความเข้าใจ การฟังเสียงระฆังคือการฟังเสียงแห่งความเข้าใจและความเมตตาในตัวเรา เรียกให้เรากลับบ้าน เตือนให้เรามีความสงบสันติต่อตัวเอง และต่อโลกในใบนี้ เมื่อเราสับสน เราต้องการเสียงของพุทธะภายในที่ร้องเรียกเรากลับไป “กลับบ้าน กลับมาหาบ้านของเธอ อย่าสูญเสียตัวเองไปกับความโกรธ หรือความคับข้องใจ”

เมื่อเราจากบ้านที่แท้จริงของเราเป็นระยะเวลาไม่นานเราปรารถนาที่จะกลับไปสู่บ้านของเรา ในบ้านที่แท้จริงของเรา เราจะมีสันติสุข เราารู้สึกว่าเราไม่ต้องวิ่งไปไหน เราารู้สึกว่าเราเป็นอิสระจากปัญหาต่างๆ เราผ่อนคลายและเป็นตัวของตัวเองได้ มันเป็นเรื่องที่ประเสริฐมากที่ได้เป็นตัวเธอเอง เธอได้เป็นสิ่งที่เธอต้องการ เธอไม่ต้องการเป็นคนอื่นหรือสิ่งอื่น คุณตื่นแอบเปิดลิ เพียงแค่เป็นตื่นแอบเปิดก็ประเสริฐแล้วสำหรับตื่นแอบเปิด มันไม่ต้องเป็นอย่างอื่น ถ้าการที่ฉันเป็นตัวเองเป็นสิ่งที่น่ามหัศจรรย์ มันก็น่ามหัศจรรย์ที่เธอเป็นตัวเองเช่นกันเราต้องการเพียงแค่ปล่อยให้ตัวเราเป็นในสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้ว เบิกบานกับสิ่งที่เราเป็น ความรู้สึกนี้ก็คือการตระหนักรู้และคือบ้านที่แท้จริงของเรา เราทุกคนต่างก็มีบ้านที่แท้จริงอยู่ภายใน

บ้านที่แท้จริงของเราเรียกหาเราเสมอ ทั้งกลางวันและกลางคืนด้วย น้ำเสียงที่แจ่มชัด ส่งคลื่นแห่งความรักและความระลึกถึงอยู่เสมอ แต่มาไม่ถึงเราเพราะว่าเรายุ่งมาก เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง เราหยุดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการ พูดคุยกัน คิด เล่น ร้องเพลง อยู่กับเพื่อน ๆ แล้วกลับมาหาบ้านที่แท้จริงของเรา

เหตุผลที่เราไม่คุยกัน ไม่คิด หรือทำสิ่งต่าง ๆ ตอนที่เราฟังเสียงระฆัง เพราะว่าเรากำลังฟังเสียงของคนที่เรารักและเคารพมาก เพียงแค่นั่งเงียบ ๆ และฟังด้วยทั้งหมดของหัวใจ ถ้าได้ยินเสียงระฆัง 3 ครั้ง ฟังและหายใจลึก ๆ ระหว่างนั้น ขณะที่เธอจดจ่อกับลมหายใจ เธออาจจะคิดในใจว่า “หายใจเข้า ฉันรู้สึกดี หายใจออก ฉันมีความสุข” จะมีประโยชน์อะไรถ้าการหายใจและการฝึกปฏิบัติไม่ได้ทำให้เธอเป็นสุข ความปรารถนาที่ลึกที่สุดของเราทุกคนคือ มีความสุขและนำความสุขไปสู่ผู้คนและคนที่อยู่รอบข้างเรา

หายใจกับระฆังแห่งสติ

อุปกรณ์: ระฆังใบเล็กและที่เชิญระฆัง
เครื่องเล่นซีดี



สำหรับเด็ก ๆ ที่อายุน้อย เธออาจจะเลือกหนึ่งหรือสองกิจกรรมจากตัวอย่างข้างล่างนี้ในการทำกิจกรรมแต่ละช่วง เธอแบ่งปันกิจกรรมหนึ่งอย่างในช่วงเริ่มต้น และทำซ้ำอีกครั้งในตอนท้ายเพื่อช่วยให้พวกเขาจำได้หรือเธออาจจะแนะนำบทฝึกการฟังเสียงระฆังและแบบฝึกหัดการหายใจที่แตกต่างกัน ในช่วง 5-10 นาทีแรกของแต่ละกิจกรรมก็ได้

บทนำจะเป็นตัวเอียง คำตอบของเด็ก ๆ ที่แบ่งปันให้เราฟังอยู่ใน [วงเล็บ]

การหยุดกับเสียงระฆัง

ในตอนต้นของกิจกรรมเด็กทั้งที่งานภาวนาและในโรงเรียน เราจะแนะนำให้พวกเขารู้จักการฟังเสียงระฆัง และการเจริญระฆังก่อนเสมอ ถึอระฆังเล็กขึ้นมา แล้วถามว่า “เด็ก ๆ รู้ใหม่ว่านี่คืออะไร บ้านใครมีบ้าง เวลาได้ยินเสียงระฆังเราทำอย่างไรนะ

เสียงระฆังคือเสียงของพระพุทธเจ้า หรือเสียงของคนที่เรารักมาก และอยากให้เรามีความสุขและสันติ เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง เราหยุดทำหรือพูด เพียงแค่หายใจ เรามีโอกาสพัก เบิกบานกับตัวเอง* เราเพียงแต่ตระหนักถึงลมหายใจเข้า-ออกของเรา

เจริญระฆังสัก 2-3 ครั้งให้พวกเขาปฏิบัติ

ตอนนี้เราจะปฏิบัติการหยุดกับเสียงระฆัง เดินหรือเคลื่อนไหวได้ตามสบายรอบๆ ห้อง และเมื่อเธอได้ยินเสียงระฆัง พวกเราทั้งหมดจะหยุดและหายใจ 3 ครั้ง จากนั้นค่อยเคลื่อนไหวต่อ แต่หยุดและหายใจทุกครั้งที่ได้ยินเสียงระฆัง

สังเกตลมหายใจเข้า-ออก

เรามาช่วยกันสังเกตลมหายใจด้วยกันนะ วางนิ้วไว้ที่ได้รู้จุมูกเพื่อให้รู้สึกถึงลมหายใจ รู้สึกว่าเป็นยังไงบ้างตอนที่หายใจออก อุ่น? ชื้น? รู้สึกได้ไหม แล้วรู้สึกวาลมหายใจเข้าเป็นยังไง เย็น? เราหายใจตลอดเวลา แต่เรามักไม่ตระหนักถึงมัน เราทำเหมือนกับว่ามันเป็นสิ่งที่มียู่แล้ว แต่ลมหายใจสำคัญมาก! จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราหายใจไม่ได้

* เราอาจจะรู้สึกสะดวกใจมากกว่าที่ใช้คำว่า “พลังแห่งความเข้าใจและเมตตา” แทนคำว่า “พระพุทธเจ้า” หรือ “ความรักแบบไม่มีเงื่อนไข” หรือ “ธรรมชาติที่แท้ของเรา” หรือ “ความดีงามที่แท้ของเรา” หรือ “พระเจ้า พระเยซู” หรือ “พระอัลเลาะห์”

ตอนนี้วางมือไว้บนท้องของเรา เกิดอะไรขึ้นตอนที่เธอหายใจเข้า และออก

[ท้องของเราพองขึ้นตอนที่เราหายใจเข้าและยุบลงตอนที่เราหายใจออก]

อยู่ในจังหวะนี้เจียบๆ สักประเดี๋ยวนะ รู้สึกยังไงบ้างเมื่อจดจ่ออยู่ที่ การหายใจของเธอ

[สงบขึ้น]

การรู้จักการสังเกตลมหายใจช่วยฉันได้มากในเวลาที่ยากลำบาก (ขอให้ยกตัวอย่างถ้าเธอทำได้) การหายใจด้วยการตระหนักรู้ว่าเธอกำลังทำอะไรช่วยให้เราสงบลงได้ เวลาที่เธอโกรธหรือว่าวุ่น และช่วยให้เธอ จดจ่อกับการเรียนในห้องเรียนหรือการทำข้อสอบได้ดีขึ้น เมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราตระหนักถึงลมหายใจของตนเอง อะไรก็ตามที่เราประสบในช่วง เวลานั้นจะเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ถ้าเรามีความสุข เราก็จะมีความสุขมากขึ้น และถ้าเรากำลังทุกข์ การหายใจอย่างมีสติจะช่วยให้เราทุกข์น้อยลง

สงบลง และเห็นสิ่งต่างๆ ชัดขึ้น เปิดเพลง “I Follow My Breath” (ตามลมหายใจ) หลังจากนั้นถามเด็กๆ ว่า เด็กๆ เรียนรู้อะไรบ้างจาก เพลงนี้เคยมีใครแนะนำอะไรที่คล้ายๆ กับใน เพลงให้กับเราบ้างไหม

เพลงที่ 1

I Follow My Breath

ตระหนักถึงความยาวของลมหายใจเข้า-ออกของเรา

ตอนนี้เรามาสังเกตดูกันว่าลมหายใจเข้าของเรายาวกี่วินาที และลมหายใจ ออกเรายาวกี่วินาที ไม่มีตัวเลขที่ถูกต้องหรือผิด ลมหายใจของเราแต่ละคน ขึ้นอยู่กับปอดของเรา เราตามลมหายใจของเราตามธรรมชาติ ลมหายใจ ออกอาจจะนานกว่าลมหายใจเข้านิดหน่อย ปล่อยให้ลมหายใจเข้าเป็น

แบบเดียวกัน เวลาที่หายใจออก ลองหายใจออกโดยปล่อยลมออกจากปอดให้หมด ให้ท้องยุบลง และปล่อยให้ลมหายใจออกยาวขึ้นอีกเล็กน้อย แต่อย่าบังคับ มันควรจะสบาย ถ้าเธอเบื่อกับการยึดลมหายใจออกให้นานขึ้น เธออาจจะลองทำแบบนี้กับลมหายใจเข้าด้วย ลองดูว่ารู้สึกอย่างไรกับลมหายใจที่ยาวขึ้นทั้งลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

เธออาจจะถือนาฬิกาไว้ในมืออีกข้างหนึ่งเพื่อที่เด็ก ๆ จะจับเวลาลมหายใจเข้า-ออกของพวกเขา ขอให้พวกเขาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความยาวของลมหายใจของตนเอง อาจจะเขียนใส่กระดาษขี้ไต้เล็ก ๆ หรือว่าเขียนบนกระดานก็ได้

นับลมหายใจกับเสียงระฆัง

ตอนนี้เรายังคงหายใจยาวขึ้นนิดหน่อยเหมือนเดิม และเริ่มนับลมหายใจของเรา เราจะนับดูว่าใน 1 เสียงระฆัง เราหายใจกี่ครั้ง ฉันจะเชิญระฆังและเธอจะนับทุกครั้งที่หายใจออกจนกระทั่งเธอไม่ได้ยินเสียงก้องของระฆังแล้ว ทีนี้ยกมือขึ้น มันอาจจะง่ายกว่าถ้าหลับตา แต่เธออาจจะลืมตาก็ได้

ปลุกระฆังและเชิญระฆัง 1 ครั้ง เมื่อเสียงระฆังจางหายไปหมดแล้ว พูดว่า ชูนิ้วบอกหน่อยว่านับลมหายใจออกได้กี่ครั้ง ระหว่างที่ได้ยินเสียงระฆัง ไม่มีถูกหรือผิด แต่ละคนหายใจแตกต่างกัน

ทีนี้เราเห็นแล้วว่า เราจะนับลมหายใจออกแต่ละครั้งของเราไปเรื่อยๆ จนถึง 10 ครั้ง หายใจเข้าและหายใจออก นับหนึ่ง นับเฉพาะตอนที่หายใจออก

เมื่อเด็ก ๆ ทำเสร็จแล้ว เธอลองถามว่า การจดจ่อลมหายใจง่ายหรือยาก ในแต่ละลมหายใจ 10 ครั้ง มีใครรอกแวกหรือว่านับผิดบ้างไหม ไม่ใช่ไรนะถ้าเธอสังเกตว่าเธอนับผิด ไม่ต้องกังวล แค่เริ่มนับใหม่อีกครั้ง ลองดูอีกครั้งหนึ่งนะ

บทกลอนสำหรับฟังเสียงระฆัง

นี่คือคาถาหรือบทกลอนสำหรับฟังเสียงระฆัง

หายใจเข้า เราพูดว่า “ฟังสิ ฟังสิ”

หายใจออก เราพูดว่า “เสียงระฆังอันประเสริฐนี้นำฉันกลับบ้าน
ที่แท้จริง”

ฉันจะเชิญระฆัง แล้วพวกเรามาท่องกลอนนี้ต่างๆ พร้อมกัน 3 ครั้ง
วิธีนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ ค้นเคยกับการท่องกลอนกับตัวเอง ตอนที่พวกเขา
หายใจเข้า-ออก 3 ครั้งหลังจากได้ยินเสียง
ระฆังแต่ละเสียง สอนพวกเขาว่ากลอน
เหมือนกับเพลง “Gatha for Listening to the
Bell” (บทกลอนแห่งสติสำหรับฟังเสียงระฆัง)

เพลงที่ 2

Gatha for Listening
to the Bell

บ้านที่แท้จริงเราคืออะไร? เราทั้งหมดต่างมีสถานที่ซึ่งสวยงาม
และปลอดภัยภายในตัวเราเอง สถานที่ที่เราไปที่นั่นเสมอเพราะเต็มไปด้วย
สันติสุข สะพานที่พาเราไปสถานที่ซึ่งอยู่ภายในตัวเราคือลมหายใจของเรา
นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมระฆังจึงสำคัญ เพราะช่วยให้เราหายใจและกลับไป
บ้านที่แท้จริงหลังนี้ นี่คือการแห่งสันติสุขและความแจ่มชัดในตัวเรา ตอน
ไหนบ้างที่เธอมีประสบการณ์ของการอยู่บ้านที่แท้จริงของเธอ ตอนไหนที่
เธอรู้สึกสงบสุขสันติ และแจ่มชัด มีอะไรที่นอกเหนือจากระฆังช่วยให้เธอ
กลับไปหาบ้านที่แท้จริงของเธอได้

เธออาจจะสอนพวกเขาร้องเพลง
“The Island Within” (เกาะของฉัน) ได้ ถ้า
ต้องการ

เพลงที่ 3

The Island Within
(เกาะของฉัน)

เธออาจจะให้เด็ก ๆ เขียนบทกลอนนี้ลงบนกระดาษและตกแต่งให้
สวยงามเหมือนกับบ้านที่แท้จริงของพวกเขา หรืออาจจะวาดรูปจากเพลง
“The Island Within” (เกาะของฉัน) ที่มีต้นไม้ แสงแดด ลำธาร นก ก็ได้ หรือ

เธอเตรียมกระดาษใบใหญ่ที่มีบทกลอนไว้ แล้วให้เด็ก ๆ ตกแต่งด้วยภาพบ้านที่แท้จริงของพวกเขา ติดกระดาษแผ่นนี้ หรือภาพวาดของเด็ก ๆ ไว้เพื่อที่จะคอยเตือนพวกเขาว่าปฏิบัติอย่างไรเมื่อได้ยินเสียงระฆัง

ฝึกเจริญระฆัง

ถ้ามีเด็ก ๆ ที่รู้วิธีเจริญระฆังแล้ว ลองชวนพวกเขาให้แบ่งปันและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติแก่คนอื่น ขอให้เด็ก ๆ นั่งหลังตรงดูงดงามเหมือนกับพระพุทธรูปเด็ก ๆ จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิบนพื้นก็ได้ หลังตรงและผ่อนคลาย

เราจะเจริญระฆังเฉพาะตอนที่เราสงบและมีสันติสุข เพราะว่าเสียงของระฆังสะท้อนจิตใจของเรา เราช่วยผู้อื่นให้มีความสงบสันติได้ก็เมื่อเรามีสันติสุขด้วยเราจะท่องบทกลอนก่อนที่เราจะเจริญระฆังก็ได้ ขณะที่เธอหายใจพูดกับตัวเอง

กาย วาจา ใจ ไสวริสุทธิ์

นี่หมายความว่าเธอกำลังมีสมาธิ
ท่องประโยคถัดไป เมื่อหายใจออก

ส่งใจตามไปกับเสียงระฆัง

นี่หมายความว่าเธอส่งความรักของเธอให้กับโลก
ท่องประโยคต่อไป เมื่อหายใจอีกเข้าอีกครั้ง

ขอให้ผู้ที่ได้ยินตื่นจากความหลงลืม

การหลงลืมตรงกันข้ามกับสติ และเสียงของระฆังช่วยทำให้เรามีสติ
เมื่อได้ยินเสียงของพระพุทธรูปเจ้า เรากลับมาสู่ปัจจุบันขณะ
ท่องประโยคถัดไปเมื่อหายใจออก

ขออธิษฐานให้ผู้ฟังตื่นรู้ข้ามพ้นความกังวลทุกขโศกทั้งปวง

ไม่เป็นไร ถ้าเธอลืมคาถาขณะที่เจริญระฆัง แต่ลองพยายามจำให้ได้

เธอสอนกลอนแบบอื่นให้กับเด็ก ๆ ด้วยก็ได้

หายใจเข้า ฉันอยู่ตรงนี้อย่างแท้จริง ทั้งกายและจิต

หายใจออก ฉันขอให้เสียงระฆังนี้ช่วยทำให้ผู้อื่นรู้สึกสงบและมีความสุข
หรือแบบที่ง่ายกว่านั้น

หายใจเข้า ฉันสงบ หายใจออก ฉันยิ้ม

ถ้าเธอใช้แบบที่สั้นกว่า ขอให้ท่องซ้ำสัก 2 ครั้ง เป็นเรื่องที่ดีถ้าเด็ก ๆ ได้หายใจเข้าและออกอย่างน้อย 2 ครั้งก่อนที่จะหยิบระฆัง หากว่าเธอมีเวลา เธออาจจะขอให้เด็ก ๆ เขียนกลอนสั้น ๆ สำหรับฟังและเจริญระฆังของตัวเองขึ้นมา และให้พวกเขาปฏิบัติโดยใช้บทกลอนนี้ เมื่อไรก็ตามที่ได้ยินเสียงหรือเจริญระฆัง

เมื่อเราฝึกหายใจเข้าและออกระหว่างที่ท่องกลอน จิตและกายของเธอจะเป็นหนึ่งเดียวกัน เธอมีสมาธิและมีความปรารถนาดีงามซึ่งทุกคนที่ได้ยินเสียงระฆังจะไม่เศร้า โกรธ หรือวิตกกังวลอีกต่อไป พวกเขาจะเบิกบานกับการหายใจและยิ้ม หายใจเข้า-ออก 2 ครั้งกับบทกลอน เธอมีคุณสมบัติที่จะเป็นผู้เจริญระฆังแล้ว เธอต้องมีสันติสุข สงบ และมีสมาธิเพียงพอ แม้ว่าเธอจะยังเด็ก อายุแค่ 6-7 ขวบ แต่เธอก็เป็นผู้เจริญระฆังที่ดีได้

เราพูดว่า ‘เจริญระฆัง’ ไม่ใช่ ‘ตีระฆัง’ หรือ ‘เคาะระฆัง’ เพราะเราปฏิบัติต่อระฆังด้วยความเคารพ เรารู้ว่าระฆังช่วยผู้คนมากมาย ดังนั้นเราจึงพนมมือและไหว้เพื่อแสดงถึงความเคารพต่อระฆัง และแสดงถึงความ เป็นหนึ่งเดียวกันของกายและจิตของเราด้วย เราวางระฆังไว้บน

ฝ่ามือที่แบและเหยียดออกมา ส่วนมืออีกข้างหนึ่ง เราหยิบไม้เซญูระฆังขึ้นมา แล้วปลุกระฆัง เราปลุกระฆังเพื่อให้คนอื่นๆ รู้ว่าเสียงระฆังเต็มเสียงกำลังจะดังขึ้น เพื่อพวกเขาจะไม่ตกใจและสามารถเบิกบานกับการหยุดและรับฟังเสียงระฆัง หลังจากที่เราปลุกระฆังแล้ว เราหายใจเข้า-ออก 1 ครั้งก่อนที่จะเซญูระฆังเต็มเสียง นี่จะทำให้ทุกคนทำสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ให้เสร็จ แล้วหยุด เสียงระฆังควรจะหนักแน่นและชัดเจน ถ้าเราเซญูระฆังเบาเกินไป เราสามารถเซญูระฆังที่หนักแน่นกว่าเดิมได้ทันที จากนั้นเราเบิกบานกับลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง วางระฆังลงแล้วไหว้

ให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ลองเซญูระฆังคนละ 1 ครั้ง เด็ก ๆ จะสนุกมาก และพวกเขาอาจจะเงิบมากเวลาที่หายใจ 3 ครั้งเพื่อเคารพเสียงระฆังของเด็กคนอื่น ๆ แต่ละคน พวกเขาอาจจะลืมปลุกระฆัง ดังนั้นเธอต้องเตือนบางครั้ง พวกเขาตื่นกลัวและเซญูระฆังไม่ถูก ให้กำลังใจพวกเขาอย่างอ่อนโยนแล้วให้เขาลองอีกครั้ง เธออาจจะให้เด็ก ๆ แบ่งปันว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรตอนที่เซญูระฆัง เธออาจจะชี้ให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องปกติที่ผู้ใหญ่จะหายใจช้ากว่าเด็ก ๆ ดังนั้นเวลาที่เด็ก ๆ เซญูระฆังให้กับผู้ใหญ่ พวกเขาอาจจะทิ้งเวลายาวขึ้นสักเล็กน้อย แล้วบรรดาผู้ใหญ่จะได้มีเวลาสำหรับหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง

เมื่อเด็ก ๆ รู้วิธีการเซญูระฆังแล้ว เราอาจจะขอให้เด็ก ๆ เซญูระฆังในเวลาที่เราเริ่มและสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละครั้ง เตือนพวกเขาว่าต้องสงบและหายใจเข้า-ออก 2 ครั้ง ก่อนที่จะเซญูระฆัง เธออาจจะสนับสนุนให้เด็ก ๆ มีระฆังที่บ้าน เพื่อที่ว่าเมื่อใดก็ตามที่บรรยากาศในบ้านตึงเครียด เต็มไปด้วยความโกรธและว้าวุ่น พวกเขาเซญูระฆังเพื่อเตือนพ่อแม่และญาติพี่น้องหายใจเด็ก ๆ จำนวนมากใช้วิธีนี้ที่บ้าน

ครูหลายคนก็ประสบความสำเร็จในการใช้ระฆังในห้องเรียนเช่นกัน เธอให้เด็ก ๆ ผลัดกันเซญูระฆังตลอดคาบเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบรรยากาศที่ไม่สงบสุขนัก หากว่าเธอไม่มีระฆัง เธออาจจะใช้เสียงอื่นได้

บางห้องเรียนจะมีเด็ก 1 คน ปรบมือทุก 15 นาที และทุกคนจะหยุดและกลับมาหายใจ บางห้องเรียนก็จะใช้วิธีการอื่นๆ ตามที่พวกเขาชอบ

ฟังเสียงธรรมชาติแห่งพุทธะของเรา

เธอรู้ไหมว่าพระพุทธเจ้าเรียกพวกเราได้ วันนี้เราจะมาฟังกันดูว่า เราได้ยินเสียงพระพุทธเจ้าร้องเรียกพวกเราไหม ฟังนะ ฉันคิดว่าท่านกำลังเรียกเราอยู่

ท่องคาถาเชิญระฆังเสียงดัง และเชิญระฆัง 1 ครั้ง

เธอได้ยินเสียงพระพุทธเจ้าร้องเรียกพวกเราไหม เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง เรากำลังได้ยินเสียงพระพุทธเจ้าร้องเรียกเราอยู่! นี่เป็นเหตุผลที่ว่าทำไมเราหยุดทุกครั้งไม่ว่าเราจะทำกำลังทำอะไรอยู่ แล้วแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้าที่อยู่ในระฆัง เราหยุดเคลื่อนไหว หยุดคิด หยุดพูดและเราฟังเสียงอันไพเราะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่พระพุทธเจ้าในอดีตที่กำลังร้องเรียกเรา แต่เป็นพระพุทธเจ้าในตัวเราเอง เป็นธรรมชาติแห่งพุทธะของเรา เรายิ้มเมื่อเราได้ยินเสียงเรียกเราหายใจเข้าและเราพูดกับพระพุทธเจ้าในตัวเอง ธรรมชาติแห่งพุทธะภายในของเรา “ฉันฟัง ฉันฟัง” จากนั้นเราหายใจออกและพูดกับธรรมชาติแห่งพุทธะภายในของเรา “เสียงอันประเสริฐนี้นำฉันกลับสู่ตัวตนที่แท้ สงบและเป็นที่ยึด

บางครั้งพระพุทธเจ้าคือระฆัง บางครั้งพระพุทธเจ้าคือเสียงนกร้อง บางครั้งพระพุทธเจ้าคือเสียงเด็กทารกร้อง หรือคือเสียงโทรศัพท์ มีเสียงอื่นๆ อีกที่เธออาจจะรู้สึกสงบและเป็นสุขเมื่อได้ยิน เธอเคยได้ยินเสียงอื่นๆ ที่พระพุทธเจ้าในตัวเธออาจจะใช้เรียกเธอให้กลับไปหาธรรมชาติแห่งพุทธะภายในของเธอไหม

[เสียงพ่อเรียก เสียงหัวเราะ เสียงนาฬิกาปลุก เสียงฟ้าร้อง เสียงลม ในต้นไม้ เสียงไก่ขัน เสียงน้ำในแม่น้ำ เสียงเครื่องบินที่กำลังบินผ่านบ้านฉัน เสียงแมวร้อง]

เสียงพวกนี้ก็เป็นเสียงของพระพุทธเจ้าเช่นเดียวกัน เสียงของการตื่นรู้ และเสียงเหล่านี้ช่วยให้เรากลับมายังสถานที่ซึ่งสงบและมีสันติสุขภายในตัวเรา

ถึงตอนนี้ เธออาจจะเปิดเพลง
“Listen, Listen” (ฟังสิ ฟังสิ)

เสียงอะไรบ้างที่เราได้ยินในเพลงนี้ เสียงอะไรบ้างที่เราได้ยินในแต่ละวัน ได้ยินแล้วเรารู้สึกอย่างไร เสียงไหนที่ช่วยทำให้เธอกลับมาหายใจ เธอคิดถึงเสียงอื่นๆ นอกจากเสียงที่พระพุทธเจ้าในตัวเอง ที่อาจจะใช้เรียกเธออยู่ได้ไหม สิ่งที่เธอเห็นสัมผัส ได้กลิ่น ช่วยเตือนให้เธอกลับมาหาพุทธะในตัวเธอได้ไหม

เพลงที่ 4
.....
Listen, Listen

[พระอาทิตย์ตกดิน การหาของเล่นที่หายไป ผีเสื้อ พายุ การทำอาหารเย็นแมวที่คำรามอยู่บนตัก สุนัขที่เลียหาง เสียงของสัตว์ที่ฉันชอบ]

ทำไมเธอจึงคิดว่าพระพุทธเจ้าในตัวเธอ พุทธะในตัวเธอต้องการให้เธอสนใจ

[เพื่อเตือนให้ผมมีความสุข รักคนอื่น บอกให้หนูใจดี]

ไม่ว่าเธออยู่ที่ไหนก็ตาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐมากหากพยายามฟังเสียงของพระพุทธเจ้าหรือมองหาพระพุทธเจ้า หรือสังเกตดูว่าเธอสามารถได้กลิ่นหรือรู้สึกได้ว่าพระพุทธเจ้ากำลังเรียกเธออยู่หรือไม่

แลกเปลี่ยน

ระฆังแห่งสติในโรงเรียน

โดย เอ็ด เกล้าเซอร์ (Ed Glauser)

รัฐจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

ฉันเป็นครูแนะแนวของโรงเรียนประถมแห่งหนึ่งในเมืองที่ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ของรัฐจอร์เจีย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ ไบเบิลเบลท์* (Bible Belt) ฉันเริ่มนำระฆังแห่งสติไปใช้ในห้องเรียนและเชิญระฆัง เพื่อให้เราหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติฉันเห็นสัญญาณว่าตลอดทั้งปี เด็ก ๆ และครูเบิกบานกับการฟังเสียงระฆัง ซึ่งช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนและครู และช่วยหล่อเลี้ยงชุมชนของเรา

ฉันรู้ว่าตัวเองมาถูกทางเมื่อนักเรียนชั้นป. 2 คนหนึ่งบอกฉันว่า เธอสอนน้องชายวัย 2 ขวบให้หายใจอย่างมีสติ และคิดถึงระฆังในเวลาที่มีความขัดแย้งกันที่ศูนย์ดูแลเด็ก เธอเล่าให้ฉันฟังด้วยความภูมิใจว่า น้องชายของเธอฝึกหายใจอย่างมีสติ ตอนที่เด็กคนอื่นมาทักตมูกเขา เขาเลือกที่จะคิดถึงระฆังแทนที่จะตอบโต้ อีกครั้งหนึ่งคือตอนที่นักเรียนชั้นป. 4 คนหนึ่งมาหาฉันที่ห้องทำงาน และบอกว่าเขาโกรธมาก เขาอยากจะทำระฆังที่อยู่ในห้องทำงานของฉัน หายใจเข้าและออก และกลับไปเรียนอีกครั้ง ระฆังทำงานร่วมกับเขาอย่างงดงาม เขาเชิญระฆัง 3 ครั้ง และพูดว่า “ขอบคุณครับ ผมรู้สึกดีขึ้นมาก” แล้วก็กลับห้องเรียนไป

สัปดาห์สุดท้ายก่อนสิ้นสุดปีการศึกษา มีหลายตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าระฆังช่วยเปลี่ยนบรรยากาศทางอารมณ์ของโรงเรียน ตัวอย่างแรกครูเริ่มขอให้ฉันดาวน์โหลดเสียงระฆังจากเว็บไซต์ของ the Washington Mindfulness Community ในวอชิงตัน ดี.ซี (mindfulness.org) เพื่อจะได้ยิน

* ไบเบิลเบลท์ (Bible Belt): พื้นที่ในภาคใต้และตอนกลางของภาคตะวันตก ในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีการนับถือคริสต์ศาสนาอย่างแพร่หลายและเคร่งครัด

เสียงระฆังตลอดทั้งวันในโรงเรียน นักเรียนจะได้หยุด หายใจเข้า-ออก และ กลับมาสวดขึ้น

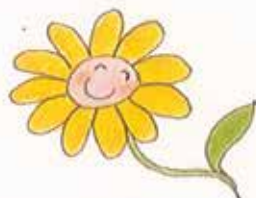
ตัวอย่างที่สอง เสียงระฆังจากคอมพิวเตอร์ช่วยลดความร้อนแรง ระหว่างการประชุมกับผู้ปกครองในสำนักงานของฉัน เพราะทุกคนหยุด แล้วหายใจ และกลับมาแสดงออกอย่างมีสติและมีความเคารพกัน ทำยที่สุด ครูใหญ่ผู้ซึ่งเป็นนักเทศน์ของ Southern Baptist ขอให้ฉันดาวน์โหลดเสียง ระฆังลงในคอมพิวเตอร์ของเขา เขานำระฆังเข้าไปในการประชุม ดังนั้นครู ทุกคนจะได้หายใจร่วมกัน เขายังเตือนฉันให้ระลึกถึงระฆังและลมหายใจ ตอนที่ฉันอยู่ในภาวะเครียด

นี่เป็นสิ่งงดงามที่เห็นว่าระฆังแห่งสติ และการตระหนักถึงลมหายใจ เปลี่ยนแปลงบรรยากาศของโรงเรียนของรัฐไปสู่สภาพแวดล้อมที่มีสติมากขึ้น และมีความเคารพมากขึ้นแก่ทุกคนได้ แม้แต่ในเมืองเล็กๆ ของรัฐจอร์เจีย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของไบเบิลเบลท์ ในทางตอนใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา ฉันขอกล่าวว่า “เอเมน!”

 Pebble Meditation

Breathing in, I see myself as a FLOWER

Breathing out, I feel FRESH



Breathing in, I see myself as a MOUNTAIN

Breathing out, I feel SOLID



Breathing in, I see myself as STILL WATER

Breathing out, I REFLECT things as they are



Breathing in, I see myself as SPACE

Breathing out, I feel FREE



5

ทำสมาธิ: ฉันทเป็นอิสระ

หลายปีก่อน เราจัดงานภาวนาสำหรับเด็กๆ ที่เมืองซานตา บาร์บารา แคลิฟอร์เนีย มีเด็ก ๆ หลายร้อยคนมาเข้างานภาวนา และพ่อแม่ก็มาให้กำลังใจพวกเขาด้วย ระหว่างงานภาวนา เราคิดค้นการภาวนากับก้อนกรวดขึ้น

ภาวนากับก้อนกรวด

เธอจะปฏิบัติภาวนากับก้อนกรวดที่ไต่ต้นไม้ ในห้องนั่งเล่น หรือที่ไหนก็ได้ตามใจชอบ แต่ควรจะเป็นสถานที่เงียบ ๆ เธอจะต้องใช้ระฆังเล็ก เธอเลือกตัวแทน 1 คนมาเป็นผู้ดำเนินการภาวนากับก้อนกรวดซึ่งเขาควรจะมีวิธีเชิญระฆังทุกคนเก็บก้อนกรวด 4 ก้อนที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และทำกระบี่ไปเล็ก ๆ สำหรับเก็บก้อนกรวด เธออาจจะอยากจัดการนั่งสมาธิร่วมกันกับเพื่อนหรือครอบครัวของเธอ ถ้าเธออยู่กับเพื่อน เธอน่าจะชวนผู้ใหญ่สัก 1-2 คนเข้าร่วมการภาวนากับก้อนกรวด นั่งล้อมกันเป็นวงกลมโดยอาจจะมีดอกไม้วางไว้ตรงกลาง หลังจากทำความเคารพดอกไม้แล้ว นั่งอย่างสวยงามในท่าขัดสมาธิดอกบัว (ฝ่าเท้าทั้งสองข้างไขว้ขึ้นวางบนขาของอีกข้างหนึ่ง) หรือท่าดอกบัวครึ่งดอก (ขาข้างเดียวที่วางบนขาอีกข้างหนึ่ง) หรือจะเป็นท่า

อื่นก็ได้ สิ่งที่สำคัญคือ หาทำนองที่เหมาะสมกับเธอ

วางก้อนกรวดทั้งสี่ก้อนไว้ที่ด้านซ้าย หยิบก้อนกรวดก้อนแรกขึ้นมา มองและวางไว้บนฝ่ามือ เธออาจจะวางฝ่ามือนี้ไว้บนฝ่ามืออีกข้างหนึ่งก็ได้

ก้อนกรวดก้อนที่ 1 เป็นตัวแทนของดอกไม้ “*หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉัน เป็นดอกไม้ดอกหนึ่ง หายใจออก ฉันสดชื่น ดอกไม้ สดชื่น*” หายใจ 3 ครั้ง และท่องว่า “ดอกไม้” ในลมหายใจเข้า “สดชื่น” ในลมหายใจออก เธอจะเห็นตัวเองเป็นดอกไม้อย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่จินตนาการ ระยะเวลาที่เธอหายใจเข้า เธอเห็นตัวเองเป็นดั่งดอกไม้ สดชื่น น่ารัก เราต่างเป็นดอกไม้ในสวนแห่งมนุษยชาติ เราทุกคนคือดอกไม้ และเราก็เป็นมนุษย์ที่สวยงามและสดชื่นมาก เราทุกคนมีความเป็นดอกไม้ในตัวเองที่ทำให้เราสวยงาม เบิกบาน และน่ารักได้ เมื่อเรามีความสดชื่นและความงามเช่นนี้ เราก็มีสิ่งที่จะมอบให้กับคนอื่น ๆ และโลกได้มากมาย

เวลาที่เรามองเด็กคนหนึ่ง ฉันมักจะเห็นเขาหรือเธอเป็นดอกไม้ ใบหน้าของเด็กคนนั้นเป็นดอกไม้จริงๆ ดวงตาของเขาคือดอกไม้ มือและเท้าเล็กๆ ก็เป็นดอกไม้จริงๆ เด็กที่กำลังเล่นก็คือดอกไม้ที่กำลังเล่น ดอกไม้สวยงามในขณะที่ตื่นและก็สวยงามตอนที่หลับด้วย เราจะเห็นได้ว่าเด็กทุกคนเป็นดอกไม้ที่แท้จริง และเราหวังจะให้เขาเป็นดอกไม้ไปตลอดชีวิต การภาวนาช่วยรักษาความสดชื่นและความเป็นดอกไม้ของเราได้ ผู้ใหญ่จำนวนมากสูญเสียความสดชื่นและความเป็นดอกไม้ของตัวเองไป พวกเขาร้องไห้และเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เมื่อเธอโกรธ หงุดหงิดรำคาญใจ และก้าวร้าว เธอไม่สดชื่นอีกต่อไป เธอไม่เหมาะที่จะปรากฏตัวต่อหน้าคนอื่น ๆ

หนึ่งในวิธีจะรักษาความสดชื่นของเราก็คือการฝึกปฏิบัติ “*หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งดอกไม้*” ฉันไม่ได้จินตนาการ เริ่มแรกนั้น ฉันเป็นดอกไม้ อยู่แล้วและเมล็ดพันธุ์แห่งความเป็นดอกไม้ยังคงอยู่ในตัวฉัน ฉันเกิดมาเป็นดอกไม้และฉันอยากจะเป็นดอกไม้ไปตลอดชีวิต ฉันอายุมากแล้วแต่ฉันพยายามที่จะรักษาความสดชื่น เด็ก ๆ ส่วนมากมักชอบนั่งใกล้ ๆ ฉัน เพราะ

ฉันรู้ว่าจะนำความสดชื่นและความเป็นดอกไม้กลับคืนมาได้อย่างไร ระหว่างเวลา 4-5 วินาทีที่เธอหายใจเข้าและออก เธอนำความเป็นดอกไม้ในตัวเธอกลับมาได้มากมาย ด้วยการหายใจ ยิ้ม และปลดปล่อยความตึงเครียด การยิ้มเป็นวิธีที่ง่ายมาก มันไม่ต้องใช้เวลามาก และสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลายร้อยมัดบนใบหน้าของเราได้เพียงแค่ 1-2 วินาทีเท่านั้น เธอจะรู้ได้อย่างไรว่าการภาวนาของเธอประสบความสำเร็จหรือไม่ หากว่าระหว่างที่ฝึกปฏิบัติ เธอเห็นตัวเองเป็นดอกไม้หรือรู้สึกสดชื่นได้ นั่นแปลว่าเธอทำสำเร็จ นี่คือการฝึกปฏิบัติบทแรกกับก้อนกรวดก้อนที่ 1 เมื่อทำเสร็จ วางก้อนกรวดไว้ที่ด้านขวามือ

ตอนนี้หยิบก้อนกรวดก้อนที่ 2 ขึ้นมา ก้อนที่ 2 เป็นตัวแทนของภูเขา “หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็นภูเขา หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคง ภูเขา มั่นคง” กล่าวเช่นนี้กับตัวเองขณะที่เธอหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง

เชื่อหรือไม่ว่ามีภูเขาอยู่ภายในตัวเราทุกคน เธอนั่งในท่าที่มั่นคง หลังตรงและผ่อนคลายในวิธีที่ทำให้เธอรู้สึกมั่นคง ท่าที่ดีที่สุดในการปฏิบัติคือ ท่านั่งขัดสมาธิแบบดอกบัวหรือดอกบัวครึ่งดอกเพราะเธอจะมั่นคงมาก แม้จะมีใครมาผลักหรือรบกวน เธอก็จะหนักแน่นมั่นคง เธอจะไม่ถูกชักจูงไปกับความโกรธ ความกลัว ความกังวล ความสิ้นหวัง เธอรักษาความสงบไว้ได้แม้ว่าจะต้องเผชิญกับการยั่วยุหรือการข่มขู่ก็ตาม จะไม่มีใครทำให้เธอกลัวได้อีกต่อไป นี่เป็นสิ่งที่สำคัญกับต่อความสุขของเธอ ความหนักแน่นมั่นคงทำให้เรามีความสุขได้ คนที่ไม่มั่นคงหนักแน่น จะเป็นคนที่ไม่มีความสุขไม่ได้ เมื่อเธอมั่นคงก็จะเป็นที่พึ่งพิงของคนอื่น ๆ เวลาที่คนที่เธอรักมั่นคง เธอพึ่งพิงเขาได้ ดังนั้นความมั่นคงเป็นสิ่งที่เธอมอบให้กับคนที่เธอรักได้ เช่นเดียวกับความสดชื่น

ก้อนกรวดก้อนที่ 3 เป็นตัวแทนของน้ำนิ่ง “หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งน้ำนิ่งใส หายใจออก ฉันสะท้อนแสงดังที่มันเป็น น้ำนิ่งใส สะท้อน” ถ้าเธอเคยเห็นผิวหน้าของทะเลสาบที่นิ่งมาก มันจะสะท้อนภูเขา ก้อนเมฆ และต้นไม้รอบ ๆ ได้ครบถ้วน เธอถ่ายภาพทะเลสาบพร้อมกับถ่ายภาพท้องฟ้า

ต้นไม้ และภูเขาที่อยู่รอบ ๆ ไปพร้อมกันได้ด้วย

เวลาที่เธอสงบและนิ่ง เธอจะเห็นสิ่งต่าง ๆ ดังที่มันเป็น เธอจะไม่ลดทอนสิ่งต่าง ๆ และเธอจะไม่เป็นเหยื่อของความคิดเห็นที่ผิดที่จะนำมาซึ่งความกลัว ความโกรธและความเศร้า เมื่อเธอไม่สงบ เธอจะเข้าใจผู้คนผิด และเข้าใจตัวเองผิดด้วย เธอทำผิดมากและสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและคนอื่น ๆ ถ้าเธอสงบและมีสันติสุข การรับรู้ของเธอก็จะแม่นยำ ก่อนกรวดก้อนที่ 3 ฉันอยากจะบ่มเพาะความนิ่งและความสงบ มนุษย์แต่ละคนควรจะมีความสุขสงบ นิ่ง เพื่อที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง ดังนั้นเราต้องการก้อนกรวดก้อนที่ 3 น้ำนิ่ง เราควรฝึกปฏิบัติ “น้ำ สะท้อน” ทุกวันเพื่อทำให้กายและจิตของเราสงบ

ก้อนกรวดก้อนสุดท้ายเป็นตัวแทนของที่ว่างและอิสระ “*หายใจเข้า อันเห็นตัวอันเป็นดังพื้นที่ว่าง หายใจออก อันเป็นอิสระ ที่ว่าง อิสระ*” พื้นที่ว่างคือความมีอิสระ และความมีอิสระคือพื้นฐานของความสุขที่แท้จริง หากปราศจากอิสระเสียแล้ว ความสุขของเราก็ไม่สมบูรณ์ อิสระจากอะไรหรือ? อิสระจากความกลัว จากความหิวกระหาย จากความโกรธ จากความสิ้นหวัง จากโครงการและความกังวลต่าง ๆ พระพุทธเจ้าคือผู้ที่เป็อิสระอย่างสมบูรณ์ นี่คือเหตุผลที่ว่าความสุขของพระพุทธองค์จึงยิ่งใหญ่ หายใจเข้า เธอในที่ว่างมากมายมาสู่ตัวเธอหายใจออก เธอในที่ว่างมากมายไปสู่คนที่เธอรัก

ถ้าเธอรักใคร พยายามมอบพื้นที่ภายในและรอบ ๆ ให้กับเขา แล้วเขาจะมีความสุข ในศิลปะการจัดดอกไม้ที่เรียกว่า “*อิเคบานะ*” เธอจะเรียนว่า ดอกไม้ทุกดอกต้องการที่ว่างรอบตัวเองเพื่อที่จะแผ่รัศมีความงามของตัวเองได้ มนุษย์เราก็เช่นกัน ทุกคนต้องการที่ว่างภายในและรอบตัวเราเพื่อที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง ถ้าเธอรักใครคนหนึ่ง เราควรจะมีที่ว่างมากพอให้กับเขาทั้งภายในและภายนอก

ถ้าเธอไม่มีที่ว่างมากพอสำหรับตัวเอง แล้วเธอจะมอบที่ว่างให้กับคนที่เธอรักได้อย่างไร ดังนั้นมันจึงสำคัญมากที่จะบ่มเพาะที่ว่างภายใน

ตัวเธอ ถ้าเธอมีอิสระ เธอก็จะมอบความเป็นอิสระให้ได้ เธอจะเป็นคนรักที่แท้จริง เธอไม่ต้องจองจำตัวเองและไม่จองจำคนที่เธอรัก เธอมีอิสระภาพในหัวใจและเธอมอบอิสระภาพให้กับเขาคนนั้น

การภาวนากับก้อนกรวดช่วยเด็ก ๆ และผู้ใหญ่บ่มเพาะความสดชื่น ความหนักแน่นมั่นคง ความสงบนิ่ง และความเป็นอิสระ เราปฏิบัติได้ทุกที่ด้วยความเบิกบาน ไม่ยุ่งยาก ฉันทพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อส่งมอบสิ่งที่ดีสวยงามที่สุดที่ฉันทมีให้แก่ลูก ๆ ทางจิตวิญญาณและลูก ๆ ของพวกเขา

แบบฝึกหัดการภาวนากับก้อนกรวด

เธออาจจะใช้บทนำภาวนากับก้อนกรวดในซีดีเพลงที่ 5 ประกอบการทำกิจกรรมนี้

ภาวนากับก้อนกรวดด้วยการวาดภาพ

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระจกใบเล็กและ

ไม้เชิฐูระฆัง กระดาษ 1 แผ่นพับ 4 ทบ

ก้อนกรวด 4 ก้อนสำหรับเด็ก 1 คน

ดินสอสี ปากกาเมจิก สีเทียน หรือสีน้ำ

เพลงที่ 5

Pebble Meditation

หมายเหตุ: เธอเก็บก้อนกรวดเอง หรือให้เด็ก ๆ เป็นผู้รวบรวมก็ได้

เด็ก ๆ สามารถนำการภาวนานี้ได้ และมักจะสนุกกับการเชิฐูระฆัง อาจจะให้เด็กคนหนึ่งเป็นผู้นำการภาวนาตลอดทั้งกิจกรรม หรือให้เด็ก 4 คนผลัดกันนำในแต่ละครั้งก็ได้ เธออาจจะจัดให้มีการนั่งภาวนาแบบนี้สัก

* เธอยังสามารถแบ่งปันการภาวนากับก้อนกรวดด้วยคำสอนเรื่องบารมี 6 (ความเมตตา กรุณา ความเพียร ขันติ สมาธิ ข้อฝึกอบรมสติ(ศีล) ความเข้าใจ) หรือภาวนากับพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) หรือพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) หรือก้อนกรวดอาจจะแทนคนที่เรารัก เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ปู่ย่าตายาย วางก้อนกรวด 1 ก้อนไว้บนมือ เราส่งความรักไปยังบุคคลนั้น พร้อมกับหายใจ 3 ครั้ง

1-2 ครั้ง หรือ มากกว่านั้นก็ได้ขึ้นอยู่กับเวลาและพลังงานของเด็ก ๆ เธออาจจะต้องใช้เวลา 4 วันในการนำเสนอภาวนากับก้อนกรวดจนครบ ให้เด็ก ๆ พิจารณาก่อนกรวดวันละ 1 ก้อนซึ่งอาจจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรมหรือสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละวัน เธออาจเริ่มต้นด้วยการร้องเพลงลมหายใจ

สิ่งที่เธอจะพูดต่อไปนี้จะเป็นตัวเอียง

เรามาร้องเพลงที่เด็กๆช่วยกันแต่งกันเถอะ เพลงนี้แต่งขึ้นเพื่อช่วยพวกเราเพื่อ ผีกภาวนากับก้อนกรวด กับดอกไม้ ภูเขา น้ำนิ่งใส และที่ว่าง ชื่อเพลงว่าลมหายใจ

ตอนนี้มาหายใจเข้าและออก 3 ครั้งกัน

ปลุกระฆัง และเชิญระฆัง 3 ครั้ง หยุดระหว่างแต่ละเสียง

หยิบก้อนกรวดของตัวเองขึ้นมา และวางไว้ทางซ้ายมือ จากนั้นหยิบกระดาษขึ้นมาวาดรูปลงไปในช่วง 4 ช่องตามรอยพับ ช่องที่ 1 วาดรูปดอกไม้ ดอกอะไรก็ได้ ตอนที่วาดดอกไม้ เด็กๆ หายใจอย่างมีสติไปด้วยนะ

จากนั้นเมื่อเด็ก ๆ วาดดอกไม้เสร็จ ก็พูดว่า ดอกไม้เป็นตัวแทนของความสดชื่นของเรา เราทุกคนต่างสดชื่นได้ทั้งนั้น ถ้าเราสูญเสียความสดชื่นในตัวเองไป เราสามารถฝึกหายใจเข้าและออกจะช่วยให้ความสดชื่นกลับคืนมาได้อีกครั้งเธอก็เป็นดอกไม้ด้วยเช่นกัน และเธอมีความเป็นดอกไม้ในตัวเอง เธอสวยงามทุกครั้งที่เรานำความเป็นดอกไม้กลับมา

ใช้สองนิ้วหยิบก้อนกรวดขึ้นมา 1 ก้อน แล้ววางบนฝ่ามือซ้าย จ้องมองด้วยดวงตาที่สดชื่น ก้อนกรวดเป็นตัวแทนของดอกไม้ วางมือซ้ายไว้บนมือขวา และเริ่มปฏิบัติก้อนกรวดก้อนแรก

เพลงที่ 6
Breathing In,
Breathing Out
(ลมหายใจ)

หายใจเข้า ฉันทเห็นตัวฉันทเป็นดั่งดอกไม้

หายใจออก ฉันทรู้สึกสดชื่น

ดอกไม้ สดชื่น

กล่าวคำหลักสองคำนี้กับตัวเองอย่างอ่อนโยนขณะที่หายใจเข้าและออก 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งที่ท่องคำเหล่านี้ เธอนำความเป็นดอกไม้ในตัวเอง กลับมาอีกครั้ง และเธอสดชื่น หลังจากหายใจ 3 ครั้ง มองไปที่ก้อนกรวด ยืมให้ก้อนกรวดและวางลงบนพื้นด้านขวามือของเธอ

ต่อไป ฉันทอยากจะชวนเธอวาดรูปภูเขา หายใจเข้า-ออก ยืมและวาดภูเขา

หลังจากเด็ก ๆ วาดรูปภูเขาเสร็จแล้ว พูดว่า ภูเขาเป็นตัวแทนของความหนักแน่นมั่นคง มีภูเขาอยู่ข้างในตัวเรา เพราะเวลาที่เธอฝึกปฏิบัติ การนั่งและการเดินอย่างมีสติ ความมั่นคงหนักแน่นในตัวเธอเติบโตขึ้น ความหนักแน่นและมั่นคงสำคัญมากต่อความสุขของเรา เรารู้ว่าเราหนักแน่นและมั่นคงได้ ถ้าเรารู้วิธีเดินอย่างมีสติหรือนั่งอย่างมีสติ เราบ่มเพาะความหนักแน่นมั่นคง นี่คือภูเขาในตัวเรา

ตอนนี้หยิบกรวดก้อนที่ 2 ขึ้นมา และมองไปที่ก้อนกรวด กรวดก้อนนี้เป็นตัวแทนของภูเขา แล้ววางบนฝ่ามือซ้าย มองที่ก้อนกรวด ก้อนกรวดเป็นตัวแทนของภูเขา วางมือซ้ายไว้บนมือขวา และปฏิบัติก้อนกรวดก้อนที่ 2

หายใจเข้า ฉันทเห็นตัวฉันทเป็นดั่งภูเขา

หายใจออก ฉันทรู้สึกมั่นคง

ภูเขา มั่นคง

กล่าวคำหลักสองคำนี้กับตัวเองอย่างอ่อนโยนขณะที่หายใจเข้าและออก 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งที่ท่องคำเหล่านี้ เธอมีภูเขาอยู่ภายในตัวเอง เธอมีความหนักแน่นและมั่นคง จากนั้น วางลงบนพื้นด้านขวามือของเธอ

สิ่งที่ 3 ที่ฉันอยากให้เธอวาดก็คือ น้ำนิ่งใส เช่น ทะเลสาบ หายใจ
เข้า-ออก ยิ้ม แล้วลงมือวาดน้ำ

หลังจากที่เด็ก ๆ วาดรูปน้ำนิ่งแล้ว พูดว่า น้ำนิ่งสะท้อนท้องฟ้า ก่อน
เมฆ และภูเขา น้ำที่นิ่งใสนั้นสวยงาม เมื่อน้ำนิ่ง มันจะสะท้อนสิ่งต่างๆ ตาม
ที่มันเป็นอย่างไรไม่บิดเบือน เมื่อเรารู้จักวิธีหายใจเข้าและออกอย่างมีสติ
แล้ว เราจะทำให้ตัวเองเจียบสงบลงได้ เราจะกลายเป็นคนสงบและนิ่ง ไม่
เป็นเหยื่อของความคิดที่ผิดหรือภาพลวงตาอีกต่อไป เรามีความชัดเจน มี
น้ำนิ่งในตัวเรา วางก้อนกรวดก้อนที่ 3 แล้วมองไปที่ก้อนกรวด กรวด
ก้อนนี้เป็นสัญลักษณ์ของน้ำนิ่ง วางไว้บนฝ่ามือซ้าย แล้ววางมือซ้ายไว้บน
มือขวา และเริ่มฝึกปฏิบัติก้อนกรวดก้อนที่ 3

หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งน้ำนิ่งใส

หายใจออก ฉันสะท้อนสิ่งต่างๆ ดั่งที่มันเป็นอยู่

น้ำ สะท้อน

กล่าวคำหลักสองคำนี้กับตัวเองอย่างอ่อนโยนขณะที่หายใจเข้าและ
ออก 3 ครั้ง น้ำนิ่งใสอยู่ในตัวเธอ เธอสงบ ชัดเจน นิ่ง จากนั้นวาง
ก้อนกรวดไว้ด้านขวา

สิ่งที่ 4 ที่ฉันอยากจะทำให้เธอวาดก็คือ ที่ว่าง เธออาจจะวาดรูปท้องฟ้า
ทุ่งหญ้าที่โล่งกว้างหรือนกที่กำลังบิน หายใจเข้าและออกขณะวาดภาพ

หลังจากเด็ก ๆ วาดภาพพื้นที่ว่างเสร็จเรียบร้อยแล้ว พูดว่า เราต้องมี
พื้นที่ว่างภายในตัวเรา เพื่อที่จะได้มีอิสระและเบิกบาน ถ้าไม่มีที่ว่าง เรา
ก็ไม่มีความสุขและไม่มีสันติสุข เมื่อเรามองไปที่โต๊ะ เราอาจจะคิดว่าโต๊ะ
ทำจากไม้ ถ้าเรามองเข้าไปใกล้ๆ เราจะเห็นว่าโต๊ะทำจากที่ว่างมากมาย
อันที่จริงปริมาณของไม้ในโต๊ะน้อยมาก ร่างกายและจิตสำนึกของเราก็
คล้ายกัน เราอาจคิดว่าความเป็นตัวเรามีเพียงกายเท่านั้น แต่หากมอง
อย่างลึกซึ้งจะพบว่าความเป็นตัวเรานั้นประกอบด้วยจิตรับรู้และสิ่งอื่นๆ

อีกมากมาย หายใจเข้าและออก เราตระหนักว่ามีที่ว่างมากมายในตัวเอง การปฏิบัติแบบนี้เป็นการบ่มเพาะพื้นที่ว่างในตัวเรา เราจะมีอิสระและมีความสุข

ตอนนี้หยิบหินก้อนกรวดก้อนที่ 4 ขึ้นมา มองแล้วยึดให้กับก้อนกรวด กรวดก้อนนี้เป็นตัวแทนของที่ว่าง วางไว้บนฝ่ามือซ้าย แล้ววางมือซ้ายไว้บนมือขวา และเริ่มฝึกปฏิบัติก้อนกรวดก้อนที่ 4

หายใจเข้า ฉันทเห็นตัวฉันทเป็นพื้นที่ว่าง

หายใจออก ฉันทเป็นอิสระ

ที่ว่าง เป็นอิสระ

กล่าวคำหลักสองคำนี้กับตัวเองอย่างอ่อนโยนขณะที่หายใจเข้าและออก 3 ครั้ง ที่ว่างอยู่ภายในตัวเธอ เมื่อเราสร้างที่ว่างในตัวเราและนอกตัวเรา เราจะมอบการยอมรับและความเอื้ออาทรให้กับคนที่เรารักได้ เช่นเดียวกับดวงจันทร์ที่ท่องเที่ยวไปในท้องฟ้ายามค่ำคืน เรามีที่ว่างและความเป็นอิสระได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม หากปราศจากความเป็นอิสระ เราก็ไม่สามารถมีความสุขได้อย่างแท้จริง เมื่อเราสัมผัสกับพื้นที่ภายในตัวเรา เราจะเป็นอิสระ ตอนนี้วางก้อนกรวดไว้ที่ด้านขวามือ

หลังจากหายใจกับก้อนกรวดทั้งสี่ก้อนแล้ว เธอได้หายใจเข้าและออกไป 12 ครั้ง ตอนนี้จบการภาวนากับก้อนกรวดแล้ว แต่ถ้าเธอยังสนุกอยู่และอยากจะทำต่อ เธออาจจะหายใจกับก้อนกรวดทั้งสี่ก้อนอีกครั้ง เมื่อเธอทำเสร็จแล้ว เก็บก้อนกรวดใส่ถุง ไหว้เพื่อนของเธอ และหายใจขณะที่ฟังเสียงระฆัง

ปลุกและเชิญระฆัง

หายใจเข้าและออก 3 ครั้งด้วยกัน สบตากันแล้วยึด เพราะเราเพิ่งทำกิจกรรมที่ยอดเยียมอย่างการภาวนากับก้อนกรวดเสร็จ เราไหว้ซึ่งกันและกันแล้วยืนขึ้น

แบบฝึกหัดปฏิบัติภาวนากับก้อนกรวด

สิ่งที่ต้องเตรียม: แบบฝึกหัดที่ถ่ายเอกสารบนกระดาษ 1 แผ่น
ปากกา ดินสอ สีเมจิก หรือสีเทียนสำหรับเด็กทุกคน

หลังจากที่เด็ก ๆ ทำสมาธิกับก้อนกรวดเสร็จแล้ว ชวนให้พวกเขาเติมข้อความลงในแบบฝึกหัดนี้ให้ครบ (หาตัวอย่างได้จากเว็บไซต์ Planting Seeds) ถ้าเธออยากจะทำกระดาษแบบฝึกหัดด้วยตัวเอง ขอให้เด็ก ๆ เขียนคำสำคัญ 4 กลุ่มลงไปบนกระดาษ และเว้นช่องว่างระหว่างชุดคำไว้ จากนั้นให้พวกเขาเติมประโยคให้สมบูรณ์เพื่อแสดงให้เห็นความหมายของกรวดแต่ละก้อนอย่างเป็นทางการ

ดอกไม้ สดชื่น

ฉันรู้สึกสดชื่น สนุกสนาน เบิกบาน มีพลัง เมื่อ

.....
(ฉันไปว่ายน้ำ อาบน้ำ ตื่นนอนหลังจากได้จับหลับ เล่นกับเพื่อน
ที่จั๊กรยาน)

ภูเขา หนักแน่นมั่นคง

ฉันรู้สึกมั่นคง แข็งแรง และมั่นใจ เมื่อ

.....
(ฉันเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนที่กำลังเศร้าอยู่ ฉันเล่นกีฬาได้ดี
ฉันช่วยเหลือน้องชายหรือน้องสาว)

น้ำ สะท้อน

ฉันรู้สึกสงบ นิ่ง เจียบ และมีสมาธิ เมื่อ

.....
(ฉันทำดีที่โรงเรียน ฉันวาดเขียน ฉันร้องเพลง ฉันไปเดินเล่น)

ที่ว่าง เป็นอิสระ

ฉันรู้สึกเป็นอิสระ เบาสบาย และผ่อนคลาย เมื่อ

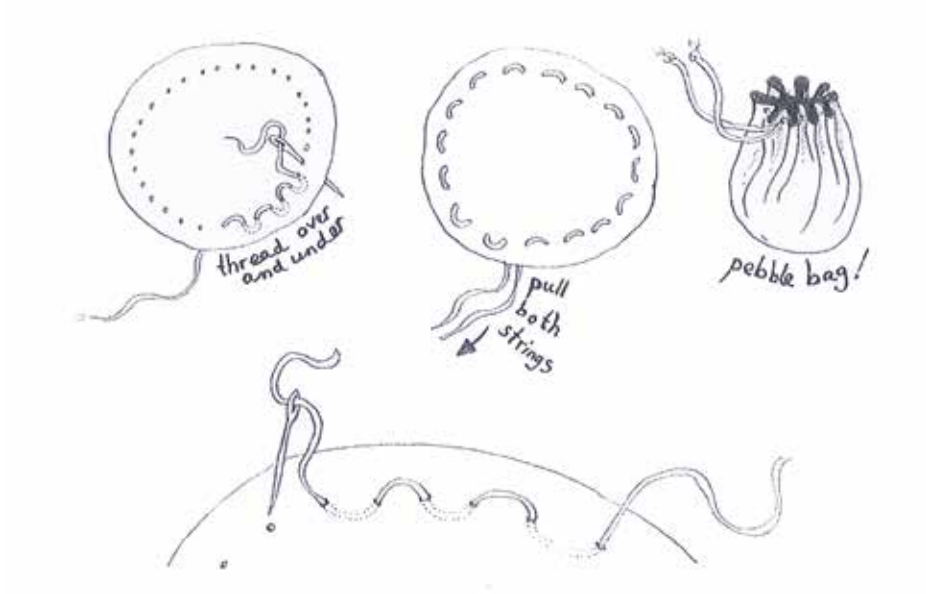
.....
(ฉันได้เล่นกับเพื่อนหรือใช้เวลาอยู่กับพ่อแม่ ฉันได้ทำกิจกรรมที่ชอบ
ฉันได้วิ่งลงเนิน ฉันเล่นชิงช้า ฉันเล่นกับสัตว์เลี้ยง)

ด้านล่างแต่ละประโยคและคำ เด็ก ๆ อาจจะวาดรูปลงไปก็ได้

ทำถุงเก็บก้อนกรวด

สิ่งที่ต้องเตรียม: โหมมพรม สีน้ำหรือสีสำหรับเขียนผ้า ปากกาเมจิก
ริบบิ้น เข็ม กรรไกรสำหรับเด็ก กระจดุม ลูกบิด และของตกแต่งอื่น ๆ
ผ้าวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง 8 นิ้ว บาง สีขาวหรือสีสว่าง
สำหรับเด็กทุกคน (สำหรับเด็กเล็กมาก เจาะรูเล็ก ๆ รอบผ้า
ห่างจากขอบประมาณ 1 นิ้ว แต่ละรูห่างกันประมาณครึ่งนิ้ว)

หลังจากที่เด็ก ๆ รู้จักการภาวนากับก้อนกรวดและเก็บก้อนกรวดมาครบ 4
ก้อนแล้ว ชวนให้พวกเขาทำถุงใส่ก้อนกรวดของตัวเอง พวกเขาจะตกแต่ง
ถุงอย่างไรก็ได้ตามที่ต้องการด้วยวัสดุที่เธอเตรียมไว้ ถ้าเธอใช้สีหรือสีน้ำ
ต้องรอให้ผ้าแห้งด้วย เมื่อเด็ก ๆ ตกแต่งผ้าเสร็จแล้ว สอนให้พวกเขาร้อย
โหมมพรมลงไปในรู จนกระทั่งรอบวงกลม แล้วจึงดึงโหมมพรมจนสุดเพื่อให้ผ้า
กลายเป็นถุงเล็ก ๆ เวลาที่เธอฝึกปฏิบัติภาวนากับก้อนกรวดเสร็จ ให้เด็ก ๆ
เก็บก้อนกรวดของพวกเขาลงในถุงไปใหม่นี้จนกระทั่งถึงเวลาปฏิบัติในคราว
ต่อไป



การภาวนาตลอดทั้งวัน

การ์ดบทธำการภาวนา

ตัดกระดาษที่ถ่ายเอกสารจากการ์ดภาวนากับก้อนกรวดใส่ไว้ในที่ปกหลังของหนังสือ ดาวนั้ไหลได้จากเว็บไซต์ หรือให้เด็ก ๆ ทำการ์ดขึ้นเอง พวกเขาอาจจะเอากลับบ้านไปแบ่งปันกับครอบครัวและเพื่อน ๆ และฝึกปฏิบัติร่วมกับพวกเขา ถ้าเธอทำสำเนาเป็นภาพขาว-ดำ ให้เด็ก ๆ ระบายสีก็ได้

การภาวนากับนิ้วมือทั้งห้า

โดยไมค์ เบลล์ ประเทศสหราชอาณาจักร

เริ่มต้นจากเอานิ้วชี้ไปวางบนข้อนิ้วของมืออีกข้างหนึ่งบริเวณใต้นิ้วหัวแม่มือ หายใจเข้า ลากนิ้วชี้ไปด้านหลังของนิ้วหัวแม่มือของมือที่แตะอยู่ หายใจออก เลื่อนนิ้วลงมาอีกด้านของนิ้วหัวแม่มือ หายใจเข้า เลื่อนนิ้วไปบนนิ้วถัดมา หายใจออกลากลงมา ทำเช่นนี้ไปจนครบทุกนิ้ว หรือเธออาจจะใช้มืออีกข้างจับนิ้วแต่ละนิ้วระหว่างที่หายใจเข้าและออก นิ้วแรกตระหนักรู้ถึง

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ต่อมาใช้ภาพของการภาวนากับก้อนกรวด สำหรับนิ้วที่เหลือ

จัดห้องแห่งลมหายใจ

จะเป็นสิ่งพิเศษมากหากทุกบ้านมีพื้นที่สำหรับฝึกภาวนากับก้อนกรวด เราอาจจะเรียกว่าห้องแห่งลมหายใจหรือห้องสมาธิก็ได้ เรามีห้องต่าง ๆ มากมาย ห้องรับแขก ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องดูโทรทัศน์ แต่เราไม่มีห้องสำหรับความสันติ หรือชีวิตทางจิตวิญญาณ หรือระบบประสาทของเรา ทุกบ้านควรมีห้องแห่งลมหายใจ ซึ่งจะเป็นอาณาเขตแห่งความสันติและอาณาเขตของพระพุทธองค์ในบ้านของเราเอง

ห้องนี้เป็นห้องศักดิ์สิทธิ์ เธอไม่จำเป็นต้องมีเฟอร์นิเจอร์อะไรเลย อาจจะมีแค่เบาะรองนั่ง และพระพุทธรูปที่ตั้งบนโต๊ะ พร้อมกับดอกไม้สด และอาจจะมีระฆังใบเล็กด้วยก็ได้ ถ้าเธอต้องการ เพื่อช่วยให้เธอปฏิบัติ หายใจอย่างมีสติ

จะยอดเยี่ยมมากหากว่าทุกเช้า สมาชิกในครอบครัวจะมาฝึกตามลมหายใจกับก้อนกรวด 1 หรือ 2 ก้อนก่อนไปทำงานหรือไปโรงเรียน นี่เป็นวิธีที่ทรงพลังสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ ทุกครั้งที่เธอรู้สึกเศร้า เข้าไปในห้องนี้ ซึ่งเป็นดินแดนของพระพุทธเจ้า ก้าวเข้าไปในดินแดนสุขาวดี นั่งลง ฟังเสียงระฆัง และนำสันติสุขกลับมา

เมื่อเธออยู่ในห้องสมาธิ ไม่มีใครตะโกนใส่เธอได้อีก เธอได้รับการยกเว้น เมื่อเธอได้ยินสมาชิกในครอบครัวเชิญระฆัง เธอจะรู้ว่าเขากำลังปฏิบัติเพื่อให้ตนเองสงบในห้องแห่งลมหายใจ เธอเกือบถูกลบออกด้วยการปิดโทรทัศน์หรือไม่ส่งเสียงดัง เมื่อไม่มีพื้นที่แห่งสันติมากพอในครอบครัว หรือมีคนตะโกนเสียงดังหรือโกรธมาก เธอฟื้นความแจ่มใสในตัวเธอกลับคืนมาได้ในห้องแห่งลมหายใจ และเธอรู้แน่ชัดว่าต้องทำหรือไม่ทำอะไร การสร้างสันติสุขของคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

พื้นที่เงียบสงบในห้องเรียนก็เป็นห้องแห่งลมหายใจได้ เป็นสถานที่ซึ่งนักเรียนไปได้ เมื่อพวกเขาต้องการทำให้ตนเองสงบลงและกลับมาหาตัวเอง พื้นที่นี้อาจจะเป็นมุมที่มีโต๊ะล้อมกรอบไว้ ด้านในมีเก้าอี้หรือมีพรมสำหรับนั่งหรือนอนได้

โรงเรียนรัฐบาลหลายแห่ง ที่ประเทศเยอรมนี มีห้องสำหรับการฝึกสมาธิแบบมีบทนำหลายห้อง เด็ก ๆ นอนบนพรม ในไฟสลัว และมีเสียงเพลงจากเครื่องเล่นซีดีเล่นเพลงที่ทำให้สงบลง ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งใกล้เมืองออสติน รัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา มีพื้นที่กลางแจ้งสำหรับเด็ก ๆ เรียกว่า ศูนย์แห่งความสงบ เด็ก ๆ นำเก้าอี้เก่าและเก้าอี้νωมจากที่บ้านมา วางหมอนลงบนพื้น เด็ก ๆ และเจ้าหน้าที่ไปที่นั่นเพื่อผ่อนคลาย อ่านหนังสือ จิบชาหรือทำให้ใจสงบ เธอยังอาจจะสร้างห้องแห่งลมหายใจในที่ทำงานได้ด้วย

การผ่อนคลายอย่างลึกสำหรับคนหนุ่มสาว

ความเครียดกำลังกลายเป็นปัญหาใหญ่ของเราหลายคน แม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็ได้รับผลกระทบจากความเครียดที่กำลังเพิ่มขึ้นในสังคมอย่างรวดเร็ว การผ่อนคลายอย่างลึกเป็นโอกาสให้ร่างกายของเราได้พัก เหยียวยา และฟื้นฟู เราผ่อนคลายร่างกายของเรา ให้ความสนใจไปที่แต่ละส่วน และส่งความรักและความเอาใจใส่ไปยังทุกเซลล์

หากเธอมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ การผ่อนคลายอย่างลึกช่วยได้ นอนลงบนเตียงที่เธอต้องการจะปฏิบัติการผ่อนคลายอย่างลึก และตามลมหายใจ นี้จะช่วยให้เธอนอนหลับ หากว่านอนไม่หลับ การฝึกปฏิบัตินี้จะช่วยหล่อเลี้ยงเธอ และปล่อยให้เธอได้พัก

เช่นเดียวกับการปฏิบัติผ่อนคลายอย่างลึกของผู้ใหญ่ เรามีฉบับของเด็ก ๆ ด้วย นี่อาจจะใช้สำหรับฝึกพร้อมกันในครอบครัว

เพลงที่ 7

Deep Relaxation
for young people

ในห้องแห่งลมหายใจ หรือกับเพื่อนที่โรงเรียน เธออ่านข้อความเหล่านี้ให้เด็ก ๆ ฟัง หรืออาจจะให้เชิญเด็ก ๆ ผัดกันอ่านให้คนอื่นฟัง เด็กโตมักจะสนุกกับการทำแบบนี้ และทำได้ดีมาก เตือนให้พวกเขาอ่านช้า ๆ และหยุดระหว่างประโยค พวกเขาอาจจะร้องเพลงกล่อมเพื่อน เธอไม่ต้องใช้บทฝึกปฏิบัติทั้งหมดในนี้เธออาจจะเลือกเน้นบางส่วนของร่างกาย เธอสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม

เพลงที่ 8-12

เพลงสบาย สำหรับ
การผ่อนคลายอย่างลึก

ให้เด็ก ๆ นอนลง หากเป็นไปได้ ให้พวกเขาผ่อนคลายในท่าที่ทำได้ อ่านข้อความในตัวเอียงช้า ๆ โปรดข้ามในส่วนที่ไม่เหมาะสมกับร่างกายของเด็ก ๆ ที่เธอทำงานด้วย หลังจากส่งความปรารถนาดีให้กับส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว ร้องเพลงหรือเล่นดนตรีให้พวกเขาฟัง ขณะที่เขาพัก หรืออาจเปิดเพลงในซีดีดีสำหรับการผ่อนคลายอย่างลึกในเพลงที่ 8 – 12 หรือเธออาจจะเปิดซีดีดีในเพลงที่ 7 และกล่าวบทนำสำหรับการผ่อนคลายอย่างลึกเองก็ได้ ส่วนเพลงที่ 13 เป็นการจบการผ่อนคลายอย่างลึก

เพลงที่ 13

เพลงจบ
การผ่อนคลายอย่างลึก

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์เป็นโอกาสอันแสนวิเศษที่จะทำให้ร่างกายของเราได้พัก เมื่อร่างกายของเราสบายและผ่อนคลายจิตใจของเราอย่างสงบ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์เป็นหัวใจสำคัญในการเยียวยาร่างกายและจิตใจของเรา ขอให้หมั่นฝึกอยู่เป็นประจำ เธอสามารถฝึกการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ได้ตลอดเวลา อาจจะใช้เวลา 5 -10 นาทีในช่วงตื่นนอนในตอนเช้า ก่อนเข้านอนในตอนค่ำ หรือระหว่างช่วงพักร้อนๆ ในตอนกลางวันที่ยุ่งเหยิง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการฝึกปฏิบัติอย่างมีความสุข

ขอให้เธอเอนหลังลงนอนราบให้สบาย หลังตาลง วางแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวอย่างอ่อนโยน ผ่อนคลายขาและเท้า ให้ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย ถ้าวางกายของเธอไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ ให้อยู่ในท่าที่รู้สึกสบายที่สุดและผ่อนคลาย

เธอรู้ไหมว่าตัวเธอคือปาฏิหาริย์ ตัวเธอทั้งหมดตั้งแต่เส้นผมบนศีรษะเรื่อยมาจนจรดปลายเท้าคือปาฏิหาริย์

เราจะเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าและหายใจออก ในขณะที่หายใจเข้า ให้รับรู้ถึงท้องที่พองขึ้น ในขณะที่หายใจออก ให้รับรู้ถึงท้องที่ยุบลง ลมหายใจที่เข้าและออกประหนึ่งคลื่นในมหาสมุทรที่ผ่อนคลายและสงบ หายใจเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง ขอให้สังเกตเพียงแค่ว่าท้องที่พองขึ้นและยุบลง

ขณะที่หายใจเข้าออก ให้ตระหนักถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบอยู่ รับรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสพื้น ไม่ว่าจะป็นสันเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง หลังแขน หลังมือ ตลอดจนหลังศีรษะ แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้รับรู้ถึงร่างกายที่ผ่อนคลายและจมลงในพื้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็น ความกังวล ความกลัว ความคิดต่าง ๆ รวมทั้งแผนการในอนาคต

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงมือทั้งสองข้างของฉัน หายใจออก ฉันผ่อนคลาย กล้ามเนื้อมือทั้งหมดอย่างเต็มที่ หายใจเข้า ฉันโชคดีมากที่มีมือที่แสนดีคู่นี้ หายใจออก ฉันยิ้มให้กับมือคู่นี้ของฉัน มือของฉันคู่นี้เป็นสิ่งที่ล้ำค่า เพราะมือคู่นี้ ฉันจึงสามารถเล่นและสร้างปราสาททรายได้ ด้วยมือคู่นี้ ฉันสามารถระบายสี วาดรูปและเขียนหนังสือ สร้างและซ่อมสิ่งต่าง ๆ หรือเลี้ยงสัตว์ได้ ฉันสามารถขี่จักรยาน ฉันสามารถปีนต้นไม้ และขว้างลูกบอล ฉันสามารถกุมมือเพื่อนของฉัน ผูกเชือกกรองเท้า ฉันสามารถทำขนมคุกกี้ หวีผมและทำสิ่งต่าง ๆ ได้อีกมากมาย

หายใจเข้า ฉันกางมือออกเต็มที่ หายใจออก ฉันคลายมือลง มือทั้งสองข้างของฉันเป็นเพื่อนที่แสนดีที่คอยช่วยเหลือฉันอยู่เสมอ หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงแขนทั้งสองข้างของฉัน หายใจออก ฉันปล่อยให้แขนทั้งสองข้างผ่อนคลายอย่างเต็มที่ หายใจเข้า ฉันมีความสุขมากที่มีแขนสองข้างที่แข็งแรง หายใจออก ฉันปล่อยให้กล้ามเนื้อแขนที่ตั้งเครียดคลายลง รับรู้ถึงความเบิกบานและความสบายที่อยู่ในเซลล์ทุกเซลล์ในแขนของฉัน ด้วยแขนของฉัน ฉันสามารถกอด แม่ พ่อ ยาย ย่า ตา ปู่ ฉันสามารถกอดพวกท่านอย่างแน่น ๆ ได้ แขนของฉันช่วยให้ฉันสามารถเล่นชิงช้า วายน้ำ หรือขว้างลูกฟุตบอลได้ ช่วยให้คุณเล่นตีลังกา เทชยะและอุ้มลูกแมวได้ ตอนนี้ ฉันมีโอกาที่จะกล่าวคำขอบคุณต่อแขนของฉันแล้ว แขนของฉันทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อฉันมากมายเหลือเกิน

หายใจเข้า ฉันเหยียดแขนของฉันจนถึง หายใจออก ฉันปล่อยให้แขนของฉันได้พักและผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ ฉันยิ้มให้กับเพื่อนที่แสนดีคู่นี้ของฉัน

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงไหล่ของฉัน หายใจออก ฉันปล่อยให้ไหล่ของฉันได้พักและทิ้งน้ำหนักทั้งหมดที่ไหลลงสู่พื้น หายใจเข้า ฉันส่งความรักไปยังไหล่ของฉัน หายใจออก ฉันยิ้มให้กับไหล่ของฉัน ขอขอบคุณไหล่ที่แข็งแรง ทุกครั้งที่ฉันหายใจออก ฉันรับรู้ถึงไหล่ที่ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์มากขึ้นและมากขึ้น

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงเท้าทั้งสองข้างของฉัน หายใจออก ฉันยิ้มให้กับเท้าทั้งสองข้างของฉัน ฉันกระดิกนิ้วเท้าทุกนิ้ว ดีจริง ๆ ที่มีเท้าคู่นี้ ด้วยเท้าคู่นี้ ฉันสามารถเดิน วิ่ง เล่นกีฬา เต็นท์ และขี่จักรยานได้ เท้าของฉันชอบสัมผัสทรายอุ่นในขณะที่เดินบนหาดทราย เมื่อมีฝนตก เท้าของฉันชอบกระโดดเล่นในแอ่งน้ำ ในสวนสาธารณะหรือในสนามเด็กเล่น เท้าของฉันชอบที่จะวิ่งกระโดดและกระโจน เมื่อนั้นเหนื่อยอ่อน เท้าของฉันก็ชอบพัก ขอขอบคุณจริง ๆ เท้าของฉัน

หายใจเข้า ฉันเหยียดเท้าและนิ้วเท้าของฉันจนถึง หายใจออก ฉัน
ผ่อนคลายเท้าของฉัน ฉันโชคดีมากที่มีเท้าคู่นี้

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงขาขวาและขาซ้ายของฉัน หายใจออก ฉันชื่นชอบ
ขาทั้งสองข้างของฉัน ขาของฉันเติบโตขึ้นทุกวันนับแต่วันที่ฉันยังเป็นทารก
ตัวน้อยๆ แม้ในขณะนี้ ขาของฉันก็ยังคงเติบโตและเปลี่ยนแปลง ขาที่เติบโต
นี้ช่วยให้ฉันยืนตรง และสูงขึ้นทุกวันวันละนิด ด้วยขาคู่นี้ ฉันสามารถนั่งขัด
สมาธิหรือแยกขาออกได้ ฉันสามารถเล่นฟุตบอลและเดินบนไม้ต่อขา ขึ้นลง
บันได เดินไปและกลับจากโรงเรียน ฉันเดินมาแล้วเป็นระยะทางหลาย
กิโลเมตรด้วยขาของฉันเท่านั้น ดีจริงๆที่ฉันมีขาคู่นี้

หายใจเข้า ฉันเหยียดขาของฉันจนถึง หายใจออก ฉันผ่อนคลายขา
ของฉัน ขาของฉันคือปาฏิหาริย์ พวกเขาอยู่ที่นั่นเพื่อฉันเสมอ

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงดวงตาของฉัน หายใจออก ฉันยิ้มให้กับดวงตา
ของฉัน หายใจเข้า ฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตาของฉัน หายใจออก ฉัน
ส่งความรักความหวังไปยังดวงตาของฉัน ดวงตาคู่นี้คือของขวัญอันล้ำค่า
ด้วยดวงตาคู่นี้ ฉันสามารถมองเห็น ฉันมองเห็นเธอ และมองเห็นตัวฉันเอง
ฉันมองเห็นนกที่โบยบินในท้องฟ้าสีคราม ฉันมองเห็นดวงจันทร์สีเหลืองนวล
ที่ลอยสูงอยู่บนฟ้า ฉันสามารถอ่าน เขียน และดูโทรทัศน์ ฉันเฝ้าดูฝูงมด
ที่เดินเป็นแถวยาว ในยามเข็ญ ฉันร้องไห้และหลังน้ำตา ดวงตาเปิดโอกาสให้
สิ่งที่อยู่ในตัวฉันแสดงออกมาได้

หายใจเข้า ฉันหลับตาแน่น หายใจออก ฉันคลายมันลงเพื่อให้ดวงตา
ผ่อนคลาย ขอขอบคุณดวงตาที่ช่วยให้ฉันมองเห็นสิ่งสวยงามมากมายที่อยู่
รอบตัวฉัน

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงปอดของฉันที่ขยายใหญ่ขึ้น หายใจออก ฉันรับรู้ถึงปอดของฉันที่ลดขนาดลง หายใจเข้า ฉันมีความสุขเหลือเกินที่มีปอดสองข้างที่แสนดี หายใจออก ฉันยิ้มให้ปอดของฉันอย่างอ่อนโยน ปอดของฉันเป็นสิ่งเหลือเชื่อ พวกเขาช่วยให้ฉันหายใจเข้าและออกได้ตลอดทั้งวันและคืน แม้แต่ในขณะที่ฉันหลับ พวกเขาปล่อยซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และให้พลังในการพูด ร้องเพลง ตะโกน กระซิบ หัวเราะและพูดบ่น ยามแรกเกิด สิ่งแรกที่ฉันทำคือการหายใจเข้าลึกๆ และตั้งแต่นั้นมา ปอดของฉันก็อยู่ที่นั่นตลอดเวลาทุกนาทีเพื่อฉันเสมอ

ฉันหายใจเข้าเพื่อ นำอากาศบริสุทธิ์เข้าไปในปอด และหายใจออก เพื่อให้ปอดได้พักและผ่อนคลาย ขอขอบคุณปอดมากที่ช่วยให้ฉันหายใจได้ หายใจเข้า ฉันรู้ว่าหัวใจของฉันกำลังเต้นอยู่ในอกข้างซ้ายของฉัน หายใจออก ฉันชื่นชอบหัวใจของฉันและปล่อยให้หัวใจได้พัก ด้วยลมหายใจเข้า ฉันส่งความรักไปยังหัวใจของฉัน ด้วยลมหายใจออก ฉันยิ้มให้กับหัวใจของฉัน หัวใจของฉันทำให้ฉันมีชีวิตและอยู่ที่นั่นเพื่อฉันเสมอ ทุกเวลาทุกนาที ไม่เคยหยุดพัก หัวใจของฉันเริ่มต้นตั้งแต่ที่ฉันเป็นทารกอายุสี่สัปดาห์ในท้องแม่ หัวใจเป็นอวัยวะมหัศจรรย์ เอื้อให้ฉันทำสิ่งต่างๆมากมายได้ตลอดทั้งวัน หายใจเข้า ฉันรู้ว่าหัวใจก็รักฉันด้วย หายใจออก ฉันสัญญาที่จะดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ช่วยให้หัวใจของฉันแข็งแรงและมีสุขภาพดี หายใจออกแต่ละครั้ง ฉันรับรู้ถึงหัวใจที่ผ่อนคลายมากขึ้นทุกขณะ รับรู้ถึงเซลล์ทุกเซลล์ในหัวใจที่กำลังยิ้มอย่างสบายและเบิกบาน

หายใจเข้าฉันรับรู้ถึงกระเพาะอาหารของฉัน หายใจออก ฉันปล่อยให้กระเพาะอาหารผ่อนคลาย ในขณะที่หายใจเข้า ฉันชื่นชอบกระเพาะอาหารของฉัน และในขณะที่หายใจออก ฉันยิ้มให้กับกระเพาะอาหารของฉัน ฉันรู้ว่ากระเพาะอาหารทำงานหนักมากเพื่อฉัน ในแต่ละวัน กระเพาะอาหารจะย่อย

อาหารที่ฉันกินเพื่อสร้างพลังกำลังให้ฉัน ตอนนี่ ฉันจะปล่อยให้กระเพาะอาหารได้พักอย่างเต็มที่

ในขณะที่ฉันหายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงกระเพาะอาหารที่เป็นสุขและเบาสบาย ขณะที่ฉันหายใจออก ฉันรู้สึกขอบคุณกระเพาะอาหารเป็นอย่างมากที่อยู่ที่นั่นเพื่อฉันเสมอ

ตอนนี้ ขอให้เราน้อมใจไปสู่ร่างกายส่วนที่เจ็บป่วยหรือปวด ใช้เวลาในช่วงนี้เพื่อตระหนักถึงและส่งความรักไปยังร่างกายส่วนนั้น หายใจเข้า ฉันปล่อยให้ร่างกายส่วนนั้นได้พัก หายใจออก ฉันยิ้มอย่างอ่อนโยนให้ร่างกายส่วนนั้น ฉันรู้ว่าฉันมีร่างกายส่วนอื่นที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี ขอให้ร่างกายส่วนที่แข็งแรงส่งพลังกำลังไปยังส่วนที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วยด้วย ฉันรับรู้ถึงพลังความรัก และความเกื้อกูลของร่างกายส่วนที่แข็งแรงได้ซึมซาบไปยังส่วนที่อ่อนแอ เพื่อช่วยบรรเทาและเยียวยา

ในขณะที่หายใจเข้า ฉันรู้ว่าร่างกายของฉันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เพราะสามารถเยียวยาตัวเองเมื่อเจ็บป่วยได้ ในขณะที่หายใจออก ฉันปล่อยวางความกังวลและความกลัวที่มีอยู่ในตัวฉัน หายใจเข้าและออก ฉันยิ้มให้กับร่างกายส่วนที่ไม่สบายด้วยความรักและไว้วางใจ

หายใจเข้า ฉันรับรู้ถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบ หายใจออก ฉันชื่นชมขอบคุณรู้สึกสงบผ่อนคลายที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ฉันยิ้มให้ร่างกายทั้งหมดขณะที่หายใจเข้า และส่งความรักและความกรุณาไปยังร่างกายของฉันในขณะที่หายใจออก ฉันรับรู้ถึงเซลล์ต่างๆทั่วร่างกายที่กำลังยิ้มอย่างเบิกบานอยู่กับฉันรู้สึกซาบซึ้งในบุญคุณของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายฉัน ฉันรับรู้ถึงท้องที่พองขึ้นและยุบลงอย่างแผ่วเบา

ขณะนี้ การฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว เธอสามารถขยับมือและเท้าอย่างช้า ๆ พลิกตัวนอนตะแคง เมื่อเธอพร้อมให้สัมผัสขึ้น และค่อย ๆ ลุกขึ้นด้วยความสงบและเบาสบาย ให้รักษาความสงบและพลังแห่งสติที่สร้างขึ้นมานี้ไว้ตลอดทั้งวันที่เหลือ

ภาวนาอย่างผ่อนคลายกับน้ำตก

เธออ่านข้อความต่อไปนี้ช้า ๆ จะช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะผ่อนคลายก่อนจะเริ่มการทำสมาธิ

แสงสีขาวราวกับน้ำตกอันงดงามไหลเบา ๆ ลงมาที่ตัวเธอ มันไหลลงบนศีรษะ และช่วยทำให้ศีรษะของเธอผ่อนคลาย เธอรู้สึกผ่อนคลายที่ศีรษะไหม น้ำตกสายนี้ไหลมาอยู่คู่คอและไหล่ คอและไหล่ของเธอผ่อนคลายและปล่อยให้ความตึงเครียดไหลไปกับสายน้ำตกด้วย ตอนนี้ น้ำตกไหลมาที่แขนของเธอ เธอรู้สึกว่าแขนของเธอผ่อนคลาย ไม่มีอะไรที่แขนจะต้องทำแล้ว น้ำตกไหลไปที่หลังของเธอ หลังของเธอเบาสบายและผ่อนคลาย น้ำตกไหลไปบนหน้าอกและท้อง ช่วยให้หน้าอกและท้องปลอดโปร่ง เธอรู้สึกได้ถึงหน้าอกและหน้าท้องที่ผ่อนคลายและปลดปล่อยความโกรธ ความเจ็บปวด และความเศร้าออกไป น้ำตกไหลมาที่ขาและฝ่าเท้า เธอรู้สึกว่าขาและฝ่าเท้าได้พักและผ่อนคลาย ความงดงามของน้ำตกแสงขาวที่งดงามไหลไปทั่วร่างกายของเธอ เธอรู้สึกสงบและเบาสบายมาก เพียงแค่อยู่ในแสงของน้ำตกนี้สักครู่ และรับรู้ถึงการผ่อนคลายและเยียวยาร่างกายของเธอ

Q & A

คำถามจากเด็ก ๆ และคำตอบ

ระหว่างงานภาวนา หลวงปู่มักจะเปิดช่วงเวลาถาม-ตอบ ที่ใครก็ได้ ออกมาตั้งคำถามให้ท่านตอบที่หน้าเวที เด็ก ๆ และวัยรุ่นจะได้รับโอกาสก่อน นี่คือการถามจากช่วงถาม-ตอบ

คำถามของเด็ก ๆ: *นมัสการหลวงปู่ที่รัก ท่านฝึกสมาธิวันละกี่ชั่วโมง แบ่งเป็นเวลานั่งสมาธิและเดินสมาธิอย่างละกี่ชั่วโมง*

หลวงปู่: ทุกครั้งที่ฉันนั่ง นั่นก็คือการนั่งสมาธิ ไม่ว่าจะฉันนั่งในท่าดอกบัวหรือดอกบัวครึ่งดอก หรือท่าดอกเบญจมาศนั่นก็คือการนั่งสมาธิ ฉันไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์ ดังนั้นจึงนับเลขไม่เก่ง ที่ฉันฝึกปฏิบัติก็คือ เวลาที่ฉันนั่ง นั่นก็คือการนั่งสมาธิ ฉันอยากจะนั่งอย่างเจียบสงบและสันติ ระหว่างการบรรยายธรรม ถึงแม้ว่าฉันจะต้องพูด แต่ก็เป็นการนั่งสมาธิเช่นกัน ฉันนั่งอย่างมั่นคงและสันติ เธอไม่ควรจะนับเฉพาะเวลาที่อยู่ในหอปฏิบัติธรรม เธอต้องนับการนั่งในทุกที่ นั่งบนพื้นหญ้า บนเนินเขา ไม่ว่าจะเป็นการนั่งที่ใด ก็ถือเป็นการนั่งสมาธิทั้งสิ้น

ทุกครั้งที่เธอขยับเท้าและสัมผัสกับพื้นดิน ทุกครั้งที่เธอเดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง เธอฝึกการเดินสมาธิได้ ที่หมู่บ้านพลัม เรามักแนะนำให้ทำเช่นนี้ เราไม่ทำเพียงแค่ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน แต่ตลอดทั้งวัน ทุกครั้งที่เดิน มันควรจะเป็นการเดินสมาธิ เพราะว่ามันนำความสุขและสันติมากกว่าการเดินด้วยความหลงลืม เธอไม่ควรพูดขณะที่เดิน เพราะเราควรจะใช้ตัวเองทั้งหมดเพื่อการเดิน เธอมอบ 100% ของตัวเธอลงไปที่การเดินทุกก้าวเพื่อที่ว่าเธอจะสร้างพลังแห่งความมั่นคงและสันติสุขได้ หากว่าเธอพูดคุย เธอจะไม่มีพลังงานมากในการเดิน ถ้าเธอต้องฟังใครพูด เธอหยุดและฟังเขาอย่างเต็มร้อย

การฝึกปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัมไม่ใช่เพียงแค่การใช้เวลาส่วนหนึ่งของวันในการปฏิบัติ เธอพยายามปฏิบัติตลอดทั้งวัน ไม่ว่าเธอจะปรุงอาหาร

ล้างจาน เธอจะตามลมหายใจ หากว่าเธอทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยสติ นั่นคือการทำสมาธิแล้ว ที่หมู่บ้านพลัม เราฝึกสมาธิต่อเนื่องและเราต้องทำทุกอย่างด้วยวิธีที่ผ่อนคลาย ไม่ว่าจะเป็นการขับรถ คุยโทรศัพท์ ล้างจาน เราทำทุกอย่างด้วยความสงบ เราตระหนักถึงความสำคัญของทุกสิ่งเหมือนกับการนั่งสมาธิ ทุกกิจกรรมเป็นไปเพื่อความเบิกบาน

เดินช้าๆ

รวมกลุ่มเป็นวงกลม มาทำสิ่งที่ทำให้พวกเราตระหนักรูปร่างกายของเราทำงานอย่างดงามอย่างไรกันเถอะ ยืนเป็นวงกลม 1 วง เดินไปตามธรรมชาติ แต่ให้มุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวร่างกาย เดินเป็นวงกลมเล็ก 2-3 รอบ

ค่อยๆ เดินช้าลง เพื่อที่เธอจะได้ใช้เวลาสัก 2-3 นาที เพื่อเดินไปรอบๆ ห้อง รับรู้ถึงเท้าที่สัมผัสกับพื้นดิน แขนที่กำลังแกว่ง รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวที่ไปด้วยกันของทุกสิ่ง

ตอนนี้เคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้เวลามากที่สุดในการก้าวขาแต่ละครั้ง ตระหนักถึงกล้ามเนื้อในร่างกายของเธอที่ต้องเคลื่อนไหวเพื่อให้เธอก้าวเท้าได้ ทำแบบนี้ประมาณ 3-4 นาที ตอนนี้หยุดอยู่กับที่ ผ่อนคลายและหายใจกันสักหน่อย

เดินวิถีแห่งสติ

คำแนะนำด้านล่างจะช่วยให้เด็ก ๆ ตระหนักถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และรูปร่างกายของพวกเขาถ่ายทอดความรู้สึกได้อย่างไร

ลองจินตนาการว่าเธอเดินอยู่บนทิมะ ทั้งรอยเท้าลึกล้ำเอาไว้
จินตนาการว่ากำลังเดินอยู่บนน้ำแข็งที่ต้องระวังไม่ให้น้ำแข็งแตก
จินตนาการว่าทุกครั้งที่เธอวางเท้าลงไป เมื่อยกขึ้นมาจะมีดอกบัวโผล่ขึ้น
มาจากพื้นดิน ซึ่งเธอจะสร้างทางดอกบัวในทุกที่ที่ไป

เดินเหมือนกับนักธุรกิจที่เร่งรีบ เหมือนกับสัตว์ที่มีขนเต็มตัว
เหมือนกับบอลลูก เหมือนกับทหาร เหมือนกับโจร เหมือนกับหุ่นยนต์
จินตนาการว่าเธอกำลังสวมมงกุฎหรือผ้าคลุมไหล่ จินตนาการว่าเธอทูน
ถังน้ำไว้บนศีรษะ ลองจินตนาการว่า หากเธอกำลังรีบ การเคลื่อนไหว
ของเธอจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

จินตนาการว่าเธอเดินผ่านสถานที่ซึ่งสวยงามมาก สบายและมี
ความสุขมาก จินตนาการว่าเธอเดินผ่านทุ่งมิด ได้ยินเสียงต่างๆ และรู้สึก
กลัว จินตนาการว่าเธอต้องอยู่ห่างจากครอบครัว 1 สัปดาห์ ถ้าเธอเจอ
พวกเขาจะทักทายว่าอย่างไร

เดินก้าวยาวและก้าวสั้น เดินผ่านทิมะ ผ่านแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว ข้ามก้อน
หินในลำธาร ผ่านคลื่นที่ซัดฝั่ง ผ่านทะเลทรายที่ร้อนจัด เดินบนเชือกบางๆ
ดินเหมือนแมว เดินบนสะพานเชือก เดินด้วยขาที่เป็นโลหะ เดินเหมือนทารก
เดินบนถ่านร้อนๆ เดินเหมือนกับเล่นสเก็ตน้ำแข็ง เดินเหมือนกับคนชื้อ่าย
เดินเหมือนช่างเดินเหมือนคนแก่ ตอนนีเดินช้าๆ ค่อยๆ ตระหนักรู้ถึงรายละเอียด
ของการเดินให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ สังเกตว่าสั้นเท้าและอู้งเท้าของ
เธอแต่ละที่พื้นอย่างไร ยกขึ้นและเคลื่อนเท้าอีกข้างช้าๆลองดูว่าเธอรับรู้ถึง
การรักษาความสมดุลอย่างไร ปล่อยร่างกายของเธอผ่อนคลายในทุกก้าว
และทิ้งน้ำหนักทั้งหมดลงไปบนเท้าที่ยืน หายใจลึกๆ ตอนนีหายใจเข้า
ทุกครั้งที่เธอยกเท้า และหายใจออกเวลาวางลงพื้น เดินแบบนี้สักครู่

เธอเปิดเพลง “Walking Meditation”

ให้เด็ก ๆ ฟังและสอนให้เขาร้องเพลง

เพลงที่ 14

Walking Meditation

ส่งความปรารถนาดีตอนเริ่มต้นและสิ้นสุดวัน

สิ่งที่ต้องเตรียม: ระฆัง ไม้เชิญระฆัง เทียน ฐูป และไม้ขีด
(หากว่าห้องไม่เหมาะที่จะจุดเทียน หรือมีผู้ที่แพ้กลิ่นหรือควัน
จะใช้ก้อนกรวดหรือดอกไม้แทนก็ได้)

การรวมกลุ่มกันในตอนเริ่มต้นและสิ้นสุดของแต่ละวันซึ่งจะมีประโยชน์
อย่างมากสำหรับเด็กทั้งกลุ่มเช่นเดียวกับที่ผู้ใหญ่ที่ดูแลพวกเขา เรามีโอกาส
สดใหม่เพื่อที่จะเริ่มต้นวันใหม่ให้ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ และกลับมาอยู่ใน
สภาวะแห่งสันติอีกครั้งในตอนท้ายของวัน เราช่วยเด็ก ๆ พัฒนานิสัยแห่ง
การสะท้อนตัวตนและกลับมาหาพื้นที่ภายในตัวพวกเขาซึ่งมีรัศมีแห่งความ
อบอุ่นและเบาสบายอยู่

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เธออาจจะปรับเปลี่ยนข้อความเพื่อภาวนาข้างล่างนี้
ก็ได้ สำหรับการเริ่มต้นและสิ้นสุดวัน

นั่งให้มั่นคงบนเบาะ และนำตัวเองกลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะ ใน
ความเงียบสงบนี้ ลองดูว่ามีที่ไหนในตัวเธอที่อบอุ่นที่สุด เต็มไปด้วยความ
รักและพื้นที่ว่าง มันอาจจะเป็นตำแหน่งหัวใจ ลองวางมือข้างหนึ่งหรือ
สองข้างไว้บนหัวใจ อาจจะเป็นที่ความคิดของเธอ วางมือเบาๆ บนศีรษะ
ของเธอ มันจะเป็นที่ไหนในร่างกายของเธอก็ได้ วางมือไว้ตำแหน่งนั้น
จดจ่อไปที่ตำแหน่งที่เธอรู้สึกได้ถึงความรัก ความอบอุ่น และพื้นที่ว่าง

จากพื้นที่ว่างนี้ รับรู้ถึงความปรารถนาดีที่ปรากฏขึ้นมาและ
ส่งเสียอย่างเป็นธรรมชาติ ความปรารถนาอะไร เป็นความปรารถนา
ที่ดีต่อคนที่เธอรักหรือไม่ เป็นความปรารถนาดีต่อผู้คนที่มากกว่าหนึ่ง
คนหรือไม่ เป็นความปรารถนาดีต่อคนที่เธอไม่ชอบหรือไม่ เป็นความ
ปรารถนาดีต่อตัวเองหรือไม่ เป็นความปรารถนาดีต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ
เช่น สัตว์ พืช หรือแร่ธาตุหรือไม่

ถึงตอนนี้ ลองขอให้เด็ก ๆ แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความปรารถนาดีกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เด็ก ๆ อาจจะอยากให้โลกนี้มีสันติสุข ให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุข หรือได้อยู่กับพี่น้อง ตอนนี้ขอให้อาสาสมัครคนหนึ่งช่วยจุดเทียน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนการส่งความปรารถนาดีออกไปด้วยแสงเทียนและความอบอุ่น จากนั้นจุดธูปซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของกลิ่นหอมและความงามของความปรารถนาดี

เชิญระฆัง 1 ครั้งเมื่อปักธูปแล้ว เพื่อให้ทั้งกลุ่มส่งความปรารถนาดีของพวกเขาในรูปของแสง ความอบอุ่น และกลิ่นหอมได้ จบกิจกรรมด้วยการร้องเพลง “May the Day Be Well” (ขอให้เป็นวันดี) ร่วมกัน

เพลงที่ 15

May the Day
Be Well
(ขอให้เป็นวันดี)

แลกเปลี่ยน

สมาธิช่วยฉันได้อย่างไร

บทสัมภาษณ์ คีอาร่า (Chiara) อายุ 9 ปี และ เซียนน่า (Siena) อายุ 11 ปี โดยภิกษุณี รัตนกัลยา (Sister Jewel) สถาบันพุทธศาสนาประยุกต์แห่งยุโรป (European Institute of Applied Buddhism) ประเทศเยอรมนี

เด็ก ๆ อธิบายว่าการฝึกสติให้เพื่อนเข้าใจได้อย่างไร

คีอาร่า: การฝึกแบบนี้เหมือนเป็นการผ่อนคลายแบบหนึ่ง แต่มันก็เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้สึกถึงการหายใจ เหมือนกับเวลาที่สวดอ้อนวอนพระเจ้า การทำสมาธิกับพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน เราสวดอ้อนวอนกับพระพุทธเจ้าด้วยการฟังลมหายใจของเรา มันเหมือนกับว่าเรากำลังฟังลมหายใจของเราเอง เมื่อเราได้ยินเสียงระฆัง เราหยุดเพราะว่าพระพุทธเจ้ากล่าวว่า “หยุดและฟังเสียงหายใจของเธอ” นี่คือนิสัยที่หนูเล่าให้เพื่อนฟัง

หนูรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเวลาที่หยุดเมื่อได้ยินเสียงระฆัง แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้เสมอไป เหมือนกับเวลาที่เราได้ยินเสียงระฆังที่โรงเรียน เราต้องเข้าโรงเรียน ดังนั้นบางทีหนูจะฟังเสียงระฆังตอนที่กำลังวิ่งอยู่ หนูฟังเสียงลมหายใจของตัวเอง แม้ว่าจะไม่มีระฆังก็ตาม หนูชอบฟังเสียงการหายใจของตัวเอง เพราะว่ามันช่วยให้หนู ช้าลงและเรื่องอื่นๆอีก สถิตยังบอกเราว่า ถ้าเธอกลัว เธอต้องหยุด

เธอนั่งสมาธิใหม่

คิอาร์่า: หนูพยายามทำสมาธิเวลาที่ไม่เหนื่อย หนูพยายามจะตื่นตัวเมื่อนั่งสมาธิ บางทีมันดีที่เราแค่หายใจและไม่คิดถึงสิ่งต่างๆ แต่บางทีหนูก็นั่งนิ่งๆ ไม่ได้ หนูก็มักจะคิดเรื่อยเปื่อย เช่น หนูควรจะทำอะไรบ้างในวันสิ้นปี และ หนูควรจะคุยอะไรกับเพื่อนบ้าง

เมื่อหนูนั่งสมาธิ หนูทำให้การหายใจสดชื่นขึ้น หนูทำสมาธิทุกวินาที ตอนที่ฟังครู หนูก็ยังสงบนิ่ง หนูไม่วิ่งไปมา ตอนที่ทำใจหยุดเลข หนูจะขอเวลานอกเพื่อหายใจ เพราะว่าสมองเต็มแล้ว จากนั้นจึงค่อยตรวจงานที่ทำ เธอเพียงแต่ต้องทำสิ่งต่างๆ ให้ช้าลง บางครั้งคนมักจะชอบพูดว่า “เร็วเข้า เราต้องทำให้เสร็จ” แต่มันจะดีกว่า ถ้าหายใจ เพราะว่าจากนั้นเธอจะคิดได้มากขึ้น

เธอคิดว่าสติทำให้เธอฉลาดขึ้นหรือ

คิอาร์่า: สติทำให้เธอฉลาดขึ้น เพราะว่าเธอต้องใช้มันตลอดเวลาในการคิดสิ่งต่างๆ อย่างละเอียด

เธอและพี่สาวไปกันได้ดีไหม หลังจากรู้จักการปฏิบัติแล้ว

คิอาร์่า: พี่กับหนูไปกันได้ดีกว่าเดิมแล้วตอนนี้ แต่ว่าบางทีหนูโกรธจริงๆ หนูเป็นคนใจร้อนและโมโหง่าย นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมหนูชอบหายใจและหยุด เพราะว่าหนูรู้สึกเสียใจและขอโทษต่อคนที่หนูมักจะตะโกนใส่

หนูไม่ได้ตั้งใจ แต่หนูทำอะไรไม่ได้ หากว่ามีอะไรไม่ได้ตั้งใจ หนูจะโกรธและจากนั้นก็กลับมากทบทวนอย่างละเอียด แต่ตอนนี้หนูพยายามที่จะคิดใคร่ครวญให้ดี ก่อนที่จะโกรธ

ทำอย่างไร

คิอาร่า: หนูมักจะคิดในทำนองว่า ทำไมหนูจึงโกรธ เพราะบางครั้งหนูอารมณ์ร้อนมากทั้งที่ไม่มีอะไรเลย ดังนั้นหนูจึงถามว่า “ทำไมฉันจึงโกรธ มันเป็นเรื่องง่ายที่จะโกรธ” นี่ช่วยหนูให้เย็นลงได้

บางทีหนูรู้สึกว่ายากกริดรื่องทั้งที่ไม่มีอะไรเลย นี่ไม่ใช่สิ่งที่หนูต้องการ มันไม่ดีต่อหนู แม่ของหนูพยายามช่วย เธอหัวเราะและทำให้หนูหัวเราะ เธอพูดว่า “ทำหน้าที่แบบนี้ไปอีกแล้ว แม่อยากให้เห็นหน้าแบบนี้” แม่ช่วยหนูได้

หนูอธิบายการฝึกสติหรือทำสมาธิอย่างไร

เชียนน่า: ในการ์ตูน คนและข้าวของลอยอยู่เหนือพื้นหรืออะไรทำนองนั้น แต่นั่นไม่ใช่การทำสมาธิ สมาธิเป็นสิ่งที่เข้าไปในตัวเราและอยู่กับเรา และตระหนักถึงสิ่งที่ร่างกายเราต้องการ หรือมีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างออกไป เช่น การสวดอ้อนวอนให้คนอื่น เช่น ให้เขาแข็งแรงขึ้น

เธอเคยช่วยเพื่อนๆ ฝึกปฏิบัติไหม

เชียนน่า: บางที สิ่งหนึ่งที่หนูสังเกตก็คือ เด็กๆ อารมณ์เสียง่ายขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ครั้งหนึ่งเพื่อนของหนูโกรธเพื่อนอีกคนหนึ่งมาก หนูชวนเขาไปเดินรอบสนามบาสเกตบอลเพื่อช่วยตอนที่เขาโกรธ เราไม่ต้องพูดกัน แค่เดิน หนูไม่รู้ว่าเขาคิดอะไร อาจจะคิดถึงคนที่กำลังโกรธใส่ แต่หนูจะมองไปที่เท้าของตัวเอง และคิดถึงทั้งสองคนนี้ และคิดถึงคนอื่นๆ ที่เธอโกรธด้วย หนูสวดอ้อนวอนเพื่อช่วยให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้น บางครั้งหนูแค่ปล่อยให้เขาอยู่ตามลำพัง เพราะว่ามันดีที่ได้อยู่กับตัวเองสักพัก

เขามักจะรู้สึกดีขึ้นหลังจากนี้ เขาจะขอโทษหรือมาเล่นกับพวกเราอีกครั้ง เธอบอกได้ว่าเขากำลังขอโทษอยู่ แม้ว่าจะไม่ได้พูดออกมาก็ตาม

เธอฝึกปฏิบัติร่วมกับพี่สาวอย่างไร

เขียนนำ: เวลาที่เราทะเลาะกัน เราต่างกลับไปเตียงนอนของตัวเอง พี่จะจัดห้องนอนของเขา ส่วนหนูจะนั่งและอ่านหนังสือ เราจะแยกกันและหายใจหรือพี่ออกไปข้างนอกกินอาหารเช้า ฉันตามลมหายใจ 3 ครั้ง แล้วทำอย่างอื่น บางทีฉันลองขอโทษ ฉันคิดว่าพี่ก็อยู่กับลมหายใจด้วยเหมือนกัน อย่างน้อยที่สุดก็สังเกตเห็นลมหายใจ แต่หนูไม่แน่ใจนัก เพราะว่าอยู่อีกมุมหนึ่งของห้อง



6

เสริมสร้าง

ความสัมพันธ์ต่อกันและต่อโลก

หากเธอเพาะเมล็ดข้าวโพด และเฝ้าดูแลสัก 2-3 สัปดาห์ก็จะงอกและโตขึ้น ตอนนี้ขอให้เธอจินตนาการว่าเธอคุกเข่าลง และพูดกับต้นอ่อนของข้าวโพด ว่า “ต้นข้าวโพดน้อย ๆ ที่รัก เธอจำตอนที่เธอเป็นเมล็ดข้าวโพดได้ไหม” หากว่าต้นข้าวโพดพูดได้ มันอาจจะตอบว่า “ฉันนะหรือ เคยเป็นเมล็ดข้าวโพด? ฉันไม่เชื่อหรอกนะ!” ต้นข้าวโพดอาจลืมนึกไปหมดสิ้นว่าครั้งหนึ่งตนเองเคยเป็นเมล็ดมาก่อน ดังนั้นเธอจึงบอกต้นข้าวโพดว่า “ต้นข้าวโพดน้อย ๆ ที่รัก ฉันรู้สิ เพราะฉันเป็นคนใส่เธอลงไปในกระถางใบนี้เอง ฉันมั่นใจว่าครั้งหนึ่งเธอเคยเป็นเมล็ดข้าวโพด ฉันรดน้ำเธอทุกวัน และวันหนึ่งเธอก็งอกออกมาแล้วเริ่มผลิใบแรก” เธออาจจะทำเหมือนที่กำลังบรรยายให้ต้นอ่อนรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาบ้าง บางทีเขาอาจจะระลึกได้ว่าตนเองมาจากไหน

เราก็เหมือนกับต้นข้าวโพด ช่วงเวลาที่แม่ของเราตั้งครรภ์ เธอและฉัน เรามีขนาดเล็กลง ๆ เล็กลงกว่าเมล็ดข้าวโพดเสียอีก เราเป็นเมล็ดเล็ก ๆ ซึ่งบรรจุพ่อและแม่ไว้ในนั้น เราคือความสืบเนื่องของพ่อแม่ของเรา แต่ไม่ค่อยมีใครจำได้มากนัก หลังจากการปฏิสนธิ เซลล์ก็แตกขยายอย่างรวดเร็ว ใน 1 ชั่วโมงแรกของการปฏิสนธิ เซลล์ขยายเพิ่มขึ้น 1,000 เซลล์ เราค่อย ๆ เติบโตในลักษณะนี้

ส่วนมากแล้วพวกเราใช้เวลาที่ดีในท้องแม่ สภาพอากาศในนั้น

สมบูรณ์แบบมาก! เราอยู่ในที่อ่อนนุ่มซึ่งโอบล้อมไปด้วยน้ำ และเราลอยอยู่ในนั้น แสนสบาย แม่หายใจให้เรา กินเพื่อเรา และยิ้มให้เรา เราไม่ต้องทำอะไรเลย เราเพียงแค่เบิกบานกับสิ่งเหล่านั้น ในเวียดนามมีสำนวนที่บรรยายถึงห้องของแม่ว่าเป็นพระราชวังสำหรับเด็ก เราอยู่ที่นั่น 9 เดือน เราไม่ต้องกังวลกับอะไรเลย ไม่มี ความกังวล ไม่ความกลัว ไม่มีความปรารถนา นี่คือการสวรรคต

แต่เมื่อเราคลอด สถานการณ์เปลี่ยนไปหมด ก่อนหน้านี้เราผูกติดกับแม่ผ่านสายรกซึ่งนำอาหารและออกซิเจนส่งต่อมาให้เรา เมื่อเราเกิด สายรกถูกตัดขาด เราต้องพึ่งตัวเองแล้ว เป็นช่วงเวลาทั้งที่ยากลำบากและอันตรายในเวลาเดียวกัน เพราะว่าแม่ของเราจะไม่ได้หายใจให้เราอีกต่อไปแล้ว เราต้องหายใจด้วยตัวเอง มันยากเพราะว่ามีของเหลวอยู่ในปอดของเรา เราต้องเอามันออกมาเพื่อให้เราได้หายใจครั้งแรกในชีวิต เมื่อเราทำได้ เราก็รู้ว่าเราจะมีชีวิตรอด เราเคยกลัวว่าเราอาจจะไม่รอดชีวิต นั่นคือประสบการณ์ความกลัวครั้งแรกของเรา

เมื่ออยู่นอกร่างกายของแม่ เราทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้เลย ต้องมีใครสักคนดูแลเรา เราทำอะไรไม่ได้ เรามีแขน ขา และเท้า แต่เราไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรกับมัน เราต้องอาศัยพ่อหรือแม่ เราก็เริ่มรู้สึกกลัว ควบคุมไปกับความกลัวแรกสุดคือความปรารถนาที่จะมีชีวิตรอดซึ่งเป็นความปรารถนาแรกสุด เมื่อเราโตขึ้นมา เรามีความปรารถนาแบบอื่นๆ แต่ทุกความปรารถนาในตัวเราเป็นเพียงแค่การสืบเนื่องจากความปรารถนาแรกสุด นั่นคือความปรารถนาที่จะมีชีวิตรอด

เราอาจจะมีพฤติกรรมเหมือนกับต้นข้าวโพด เราจำไม่ได้ว่าครั้งหนึ่งเราเคยอยู่ในห้องของแม่ เราประหลาดใจที่รู้ว่าเราเคยเป็นเมล็ดเล็ก ๆ เราอาจจะไม่ได้ลืมทั้งหมด แต่เราเกือบจะลืมไปว่าครั้งหนึ่งเราเคยอยู่ในพระราชวังของเด็กอย่างสบายมากซึ่งเป็นสวรรค์ของเรา หากบางครั้งบางคราวเธอรู้สึกหวนคิดถึงอดีตที่เป็นสวรรค์ เธอรู้อาเธอไม่ได้ลืมสวรรค์ในช่วงเก้าเดือนนั้นไปทั้งหมด

มีสิ่งหนึ่งที่เราคงจดจำไว้ เราเริ่มต้นมาจากเมล็ดเล็ก ๆ และในเมล็ดนั้น มีพ่อแม่ของเราและบรรพบุรุษทั้งหมดของเราดำรงอยู่ เหมือนกับต้นข้าวโพดที่เป็นความสืบเนื่องของเมล็ดข้าวโพด

เราเป็นความสืบเนื่องของพ่อและแม่ของเรา นี่คือความจริง หากเราตระหนักถึงความจริงที่ว่าต้นข้าวโพดคือความสืบเนื่องของเมล็ดข้าวโพด เราจะต้องยอมรับความจริงที่ว่า เราคือความสืบเนื่องของพ่อแม่หรือคนที่ดูแลเรา ไม่ว่าจะเขาจะเป็นพ่อแม่ทางสายเลือดหรือไม่ก็ตาม บางทีมันอาจจะดีถ้าเราเดินไปหาพ่อแม่แล้วมองดูท่าน และกล่าวว่า “พ่อครับ พ่อรู้ไหมว่าผมเป็นความสืบเนื่องของพ่อนะ” ในความเป็นจริง เมื่อเธอเป็นการสืบเนื่องของอะไรหรือของใคร เธอบอกไม่ได้ว่าเธอแตกต่างจากเขาโดยสิ้นเชิง ต้นข้าวโพดน้อย ๆ จะพูดไม่ได้ว่า “ฉันไม่รู้จักเมล็ดข้าวโพด ฉันเป็นสิ่งที่แตกต่างจากเมล็ดข้าวโพดโดยสิ้นเชิง” นั่นไม่เป็นความจริง เพราะว่าต้นข้าวโพดมาจากเมล็ดข้าวโพด มันเป็นหนึ่งในเมล็ดข้าวโพด อาจดูไม่เหมือนกับเมล็ดข้าวโพด แต่นั่นก็เป็นการสืบเนื่องของเมล็ดข้าวโพด

เมื่อเด็กหญิงตัวน้อยโกรธพ่อของเธอ เกิดอะไรขึ้น อันที่จริงเธอกำลังโกรธตัวเอง เพราะว่าเธอเป็นความสืบเนื่องของพ่อของเธอ เมื่อเราทำสมาธิ เราตระหนักได้ว่าพ่ออยู่ภายในตัวเรา และอยู่ในทุกเซลล์ของร่างกายของเรา หายใจเข้า ฉันกล่าวสวัสดิ์ขอบคุณพ่อในทุกเซลล์ของร่างกาย หายใจออก ฉันยิ้มให้แม่ของฉันที่อยู่ในทุกเซลล์ของร่างกาย ในความเป็นจริงแล้ว ทุกเซลล์ในร่างกายของเรามีแม่ พ่อ และบรรพบุรุษของเราอยู่ เราเป็นเพียงแค่การสืบเนื่อง เวลาที่เราโกรธแม่ ก็เหมือนกับว่าเราโกรธตัวเอง เราบอกไม่ได้ว่าเราแตกต่างจากแม่ของเราโดยสิ้นเชิง แต่เราก็พูดไม่ได้ว่าเรทั้งคู่เป็นคนเดียวกัน เธอไม่ใช่คนเดียวกับพ่อของเธอ แต่เธอก็ไม่ใช่อีกคนหนึ่งต่างออกไปทั้งหมดเช่นเดียวกัน นี่เรียกว่า “ไม่มีความเหมือน ไม่มีความต่าง” หรือ “ไม่มีทั้งความเหมือนและความต่าง” นั่นเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อเรามองดูอัลบั้มรูปถ่ายของครอบครัว และเห็นตัวเองตอนอายุ 5 ขวบ เราถามตัวเองว่า “ฉันเป็นคนเดียวกับเด็กในภาพนั้นหรือไม่” ตอนนี

เราอายุ 30 ปีหรือ 40 ปี เราต่างจากเด็กชายหรือเด็กหญิงในภาพ การบอก
ว่าเราเป็นคนเดียวกันเป็นเรื่องยากที่จะเชื่อ แต่ที่จริงแล้ว เราคือการสืบเนื่อง
ของเด็กชายหรือเด็กหญิงคนนั้น ร่างกาย ความรู้สึก และการรับรู้ของเราต่าง
ออกไปแล้ว แต่เราก็มาจากเด็กหญิงและเด็กชายคนนั้น เวลาไม่มีใครถามว่า
เธอเป็นคนเดียวกับตอนที่เป็เด็กหรือไม่ เธออาจจะตอบเขาไปว่า “อืม ดู
เหมือนว่าฉันไม่ได้เป็นคนเดียวกันกับเด็กคนนั้น เพราะหน้าตาและความ
รู้สึกแตกต่างกัน แต่ก็ไม่ต่างไปเสียทั้งหมด เพราะฉันก็มาจากเด็กคนนั้น ฉัน
คือการสืบเนื่องของพวกเขา” นี่คือนิยามที่พระพุทธรูปเจ้าหมายถึงทางสายกลาง ซึ่ง
แปลว่า เราไม่ใช่ทั้งคนเดิม และคนที่ต่างจากเดิมโดยสิ้นเชิง นี่เป็นคำสอน
เรื่องไม่มีความเหมือน ไม่มีความต่าง เราควรจะใช้เวลาคู่กับพ่อและแม่ของ
เราในเรื่องนี้ นี่คือการความจริงที่ว่าเวลาเธอโกรธพ่อ เธอกำลังโกรธตัวเธอเอง
ไม่มีทางที่จะถอนพ่อกับแม่ออกไปจากตัวเราได้ นี่คือการที่ทำไมเราจึงฝึก
ปฏิบัติกรฟื้นฟูความสัมพันธ์กับพวกเขาภายในตัวเรา

มีชายหนุ่มคนหนึ่งโกรธพ่อของเขามาก เขาพูดว่า “ฉันจะไม่ยุ่งกับ
ชายคนนั้นอีกต่อไปแล้ว” แต่เขาถอดถอนพ่อกับแม่จากตัวเขาไม่ได้ ไม่มีทางเพราะ
เขาเป็นการสืบเนื่องของคุณพ่อ คุณแม่ของฉันก็คือตัวฉัน นั่นคือความจริง
พ่อกับแม่ของฉันก็คือฉันด้วย ฉันไม่แตกต่างโดยสิ้นเชิงจากแม่และพ่อของฉัน
นี่คือสิ่งที่พระพุทธรูปเจ้าเตือนความจำเรา ดังนั้นทุกครั้งที่เรามีปัญหาเกี่ยวกับ
แม่ คิดดูอีกครั้ง มองอย่างลึกซึ้งและพยายามแก้ปัญหาด้วยแสงธรรมของ
พระพุทธรูปเจ้า “ไม่มีความเหมือน ไม่มีความต่าง” ซึ่งเป็นคำสอนที่ลึกซึ้งมาก

เธออาจจะลองฟังและฝึกร้องเพลง “Watering Seeds of Joy” (รดน้ำ
เมล็ดพันธุ์แห่งความเบิกบาน) ที่ช่วยให้เราเห็นการสืบเนื่องของพ่อแม่ และ
บรรพบุรุษของเรา นี่คือนิยามที่ฉันเขียนและลูกศิษย์ของฉันใส่ทำนองเพลง

เพลงที่ 16

Watering Seeds
of Joy

ลงไป เริ่มต้นว่า...

แม่ของฉัน พ่อแม่ของฉัน พวกเขาอยู่ในตัวฉัน
และเมื่อฉันมองลงไป ฉันเห็นตัวเองในนั้น

หล่อเลี้ยงความกรุณาและชุมชน

พิธีเริ่มต้นใหม่สำหรับครอบครัว

สิ่งที่ต้องเตรียม: ระฆังและไม้เชิฐระฆัง แจกันดอกไม้

เราเตรียมการปฏิบัตินี้โดยการชวนเด็กๆ ทำการ์ดเขียนข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองรักและชื่นชมต่อผู้ปกครองของพวกเขาและตกแต่งให้สวยงาม เตรียมไว้ก่อนวันงาน พวกเขาจะมอบการ์ดนี้ในพิธีเริ่มต้นใหม่ เราต้องบอกผู้ใหญ่ก่อนด้วยว่า พวกเขาควรจะมาพร้อมและเตรียมสิ่งของจากธรรมชาติที่แสดงถึงคุณสมบัติอันงดงามที่ซึ่งเป็นตัวแทนคุณสมบัติที่เขาชื่นชมในตัวเด็ก ๆ

การปฏิบัติทั้งดงามนี้เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่และเด็กได้แสดงความชื่นชมต่อกันและกัน เด็กผู้ชายวัย 4 ขวบคนหนึ่งกล่าวขอบคุณแม่ของเขาที่คอยล้างจานที่บ้านอยู่เสมอ ผู้ใหญ่คนหนึ่งคุกเข่าต่อหน้าลูก ๆ ของเธอ ขณะที่กล่าวชื่นชมพวกเขา นี่เป็นช่วงเวลาที่น่ารัก เบิกบาน และน่าประทับใจมากสำหรับทุกคนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

หากมีเวลา ให้เด็ก ๆ เตรียมอาหารเพื่อบริการผู้ใหญ่ในช่วงเริ่มพิธี แต่หากไม่มีเวลาพอ อาจจะทำเค้กใส่คุกกี้เตรียมไว้แทน เริ่มพิธีด้วยการส่งถาดขนมไปรอบ ๆ ในความเงียบและเบิกบานกับคุกกี้สัก 2-3 นาทีในความเงียบ

การเตรียมงานคล้ายกับการฝึกเริ่มต้นใหม่ของผู้ใหญ่ (บทที่ 3) เราเป็นวงกลม เด็ก ๆ นั่งข้างผู้ใหญ่ของพวกเขา มีแจกันดอกไม้ซึ่งจัดเตรียมอย่างเรียบง่ายวางไว้ตรงกลาง เนื่องจากเด็ก ๆ จะต้องลุกขึ้นไปหยิบดอกไม้ตรงกลาง ดังนั้นจึงควรจัดเตรียมดอกไม้เล็ก ๆ และหยิบได้ง่าย

เราเริ่มต้นด้วยการร้องเพลง เมื่อทุกคนนั่งเรียบร้อยแล้ว เด็กคนหนึ่งจะเชิฐระฆัง 3 ครั้งก่อนที่เราจะเริ่มแนะนำวิธีการฝึกปฏิบัติการเริ่มต้นใหม่

สิ่งที่ควรกล่าวถึง

- หัวใจสำคัญของการฝึกปฏิบัติเริ่มต้นใหม่คือการแสดงความชื่นชมต่อคนที่เรารัก และขอโทษสำหรับสิ่งที่เราทำผิดต่อพวกเขา เมื่อเราไม่ได้ทำหรือทำไม่สม่ำเสมอ ความสัมพันธ์ของเราเหี่ยวเฉาลงไป การสื่อสารกลายเป็นความยากในขณะที่ความเจ็บปวดสะสมมากขึ้นทุกวัน เรายังรู้สึกไม่สดชื่นและไม่มีความสุขเมื่อความงาม ความสามารถ และความชำนาญของเราไม่ได้รับการชื่นชมและหล่อเลี้ยง เราต้องทำสิ่งนี้บ่อยๆ ประมาณสัปดาห์ละครั้ง เป็นวันศุกร์น่าจะเป็นช่วงเวลาที่ดี เพราะหลังจากนั้นเราจะได้เบิกบานกับวันหยุดสุดสัปดาห์ด้วยกัน
- เราเรียกการแสดงความชื่นชมต่อกันว่า “รดน้ำดอกไม้” ในตัวผู้อื่น เพราะเราแต่ละคนล้วนแต่มีดอกไม้อยู่ภายใน ได้แก่ ความสดชื่น อารมณ์ขัน ความเบิกบานและจิตใจที่ปลอดโปร่ง เราต้องช่วยรดน้ำดอกไม้ และรักษาความสดชื่นของดอกไม้ในตัวคนที่เรารัก บ่อยครั้งที่เรามักจะพูดเมื่อมีสิ่งผิดปกติกเกิดขึ้น แต่สิ่งดีๆ มากมายเกิดขึ้นตลอดเวลาแต่เราลืมหันหัน ลุกๆ ของเราอาจจะมีความสุขพอดี คนรักของเราอาจจะช่วยเราทำงานบ้าน เราไม่ควรบ่นเพียงเพราะว่าสิ่งต่างๆ ผิดไป แต่ควรใช้เวลากล่าวถึงสิ่งที่เรารู้สึกยินดี เมื่อดอกไม้ของเราได้รับการรดน้ำสม่ำเสมอ ก็ จะง่ายมากในการยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราเพื่อที่จะเกื้อกูลครอบครัวของเรา
- แลกเปลี่ยนวิธีปฏิบัติที่ช่วยหล่อเลี้ยงมุมมองในแง่บวกและการมองเห็นสิ่งที่ดีในตัวของคนที่เรารัก เมื่อดอกไม้ของใครสักคนได้รับการรดน้ำ เราทั้งหมดก็ได้รับการรดน้ำไปด้วย
- เมื่อการอธิบายจบลง ผู้ช่วยจะรดน้ำดอกไม้ก่อนเป็นคนแรก เพื่อเป็น

ตัวอย่าง

เชิญชวนให้เด็ก ๆ อ่านสิ่งที่พวกเขาเขียนในนการ์ดให้กับผู้ใหญ่ฟัง ถ้าเขาอยากจะทำอ่าน ไม่อย่างนั้นเด็ก ๆ อาจจะยื่นกระดาษไปให้เฉย ๆ ก็ได้ เมื่อเด็กทุกคนแลกเปลี่ยนแล้ว ผู้ใหญ่จะนำเสนอของที่ระลึกจากธรรมชาติที่พวกเขาเตรียมให้เด็ก ๆ และอธิบายว่าสิ่งนั้นเป็นตัวแทนของสิ่งดีงามในตัวพวกเขาอย่างไร

หากยังมีเวลา ก็อาจจะให้ผู้ใหญ่แลกเปลี่ยนว่าพวกเขาจะทำอะไรได้บ้างที่จะนำความสุขมาสู่ครอบครัวตนเอง นี่เป็นวิธีในแง่บวกในการแบ่งปันความเสียใจของเธอ และความตั้งใจที่จะทำให้ดีขึ้น ผู้ใหญ่บางคนบอกว่าเขาอยากจะทำงานให้น้อยลงเพื่อจะได้มีเวลาอยู่กับลูก ๆ มากขึ้น หรือเขาอยากจะทำอดทนกว่านี้และดูแลตนเองให้ดีกว่านี้เพื่อพวกเขาจะได้ไม่หงุดหงิดและแสดงอาการโกรธออกมา บางคนบอกว่าเขาอยากยอมรับลูก ๆ ได้มากขึ้น และให้พื้นที่แก่พวกเขาเพื่อจะได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จากนั้นเด็ก ๆ จะแบ่งปันบ้าง ซึ่งเด็ก ๆ มักจะกล่าวถึงวิธีการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรมและน่ารัก บางคนบอกว่าเขาจะพยายามฟังมากขึ้นและเมื่อผู้ใหญ่ขอให้ทำอะไร ก็จะทำโดยไม่ต้องพูดซ้ำ ๆ ถึง 10 ครั้ง บางคนขอโทษที่เขาทำตัวไม่น่ารักเวลาอยู่กับพี่น้อง และเขาอยากจะทำแบ่งปันกันมากขึ้นและทะเลาะกันให้น้อยลง

หากผู้เข้าร่วมพิธีสะดวกใจ เราอาจจะปิดการเริ่มต้นใหม่ด้วยการฝึกปฏิบัติการกอดสมาธิระหว่างเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวของเรา

กอดสมาธิ

ยืนหันหน้าเข้าหันกันกับสมาชิกในครอบครัว มองตาของเขาและเธอ (หากผู้ใหญ่ตัวสูงเกินไป ขอให้พวกเขาคุกเข่าลงมาก็ได้) พนมมือและไหว้ซึ่งกัน

และกัน กอดเข้าๆอย่างนุ่มนวล หายใจ 3 ครั้งในอ้อมแขน
ลมหายใจแรก เราตระหนักรู้ว่าเรายังมีชีวิตอยู่
ลมหายใจที่สอง เราตระหนักรู้ว่าคนที่เรากอดอยู่มีชีวิตอยู่
ลมหายใจที่สาม เรามีความสุขและรู้สึกขอบคุณที่ได้โอบเขาไว้
ในอ้อมแขน มองซึ่งกันและกัน พนมมือแล้วไหว้อีกครั้ง

รดน้ำดอกไม้

สิ่งที่ต้องเตรียม: ปากกาหลาย ๆ สี ดินสอ หรือปากกาเมจิก
สำหรับให้เด็กทุกคน วาดภาพดอกไม้ของตนเองกึ่งกลางกระดาษ
ใส่ชื่อของตัวเองลงไป ในกระดาษดอกไม้ กลีบดอกเท่ากับจำนวนผู้ร่วม
กิจกรรม

นั่งล้อมเป็นวงกลม เด็กแต่ละคนใส่ชื่อของตัวเองลงไปตรงกลาง
กลางดอกไม้ จากนั้นให้เขาเขียนถึงข้อดีของตนเอง หรือสิ่งที่เขาชอบ
เกี่ยวกับตัวเองลงไป ในกลีบดอกไม้กลีบแรก ถ้าพวกเขาเขียนหนังสือไม่ได้
ลองให้พวกเขาวาดภาพลงไปแทน หรือให้ผู้ใหญ่ช่วยเขียนลงไปให้

ทุกคนส่งภาพไปให้คนที่นั่งอยู่ทางซ้ายมือ จากนั้นทุกคนเติม
ข้อความลงในกลีบดอกไม้ โดยเขียนเกี่ยวกับข้อดีของคนที่มีชื่ออยู่บน
ดอกไม้ ทำแบบนี้ต่อไปจนครบ เมื่อเสร็จแล้ว ทุกคนจะได้ดอกไม้ที่เต็มไปด้วย
ด้วยสิ่งดี ๆ เกี่ยวกับตัวเองที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มมอบให้ เธอทำแบบเดียวกันนี้
ด้วยภาพรัศมีของดวงอาทิตย์ที่แสดงถึงจุดแข็งของเด็ก ๆ โดยให้เด็กแต่ละคน
วาดรูปดวงอาทิตย์ที่มีรัศมีขนาดใหญ่ ใส่รูปถ่ายของเด็กแต่ละคนลงไป
ตรงกลางหรือให้พวกเขาวาดหน้าตนเองลงไป ให้พวกเขาเขียนคำชื่นชม
ที่พวกเขาได้รับจากการรดน้ำดอกไม้สั้น ๆ ลงไปในรัศมีของดวงอาทิตย์

เธออาจจะทำกิจกรรมที่ไม่ใช่การวาดภาพ แต่ให้ออกาสเด็ก ๆ ได้มี



โอกาสรับการรดน้ำดอกไม้จากเด็กคนอื่น ๆ ในวงกลม พวกเขาอาจจะกล่าวคำชม ขอบคุณ หรือสังเกตเห็นถึงแง่ดีของเพื่อนคนอื่น ๆ มีครูชั้นประถม 5 คนหนึ่งในประเทศเยอรมนีที่แจกกระดาษซึ่งมีชื่อของนักเรียนทุกคนในชั้น (รวมทั้งชื่อของเธอเองด้วย) เป็นแถวแนวตั้งด้านซ้ายของกระดาษ จากนั้นให้ทุกคนเขียนสิ่งที่พวกเขาชื่นชมทุกคนในห้องลงไปคนละ 1 ประโยค จากนั้นครูนำกระดาษแผ่นนี้ไปตัดด้วยความระมัดระวัง และแปะข้อดีทั้งหมดของเด็กแต่ละคนที่เพื่อน ๆ เขียนถึงลงบนกระดาษแผ่นเดียว แล้วนำไปให้พวกเขา แม้จะใช้เวลามากแต่ครูก็สังเกตเห็นว่าบรรยากาศในห้องเปลี่ยนไปทันทีหลังจากกิจกรรมนี้ เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นและเปิดกว้างมากขึ้น

เธออาจจะจบกิจกรรมนี้ด้วยการร้องเพลงเพื่อนรัก (Dear Friends) ร่วมกัน

สัมพัทธธรรมชาติแห่งพุทธะของเรา

เรารู้ว่าพระพุทธเจ้าดำรงอยู่ในตัวเราทุกคน แม้จะไม่ใช่มนุษย์ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่เมื่อนานมาแล้ว แต่เป็นสภาวะธรรมชาติของชายคนนั้น ธรรมชาติแห่งพุทธะอยู่ในตัวเราทุกคน เธอคิดว่าธรรมชาติแห่งพุทธะเป็นอย่างไร

[ความสุข ความมีน้ำใจ ใจดี มีความกรุณา น่ารัก เปิดกว้าง อิศระอดทน ฯลฯ]

หากเด็ก ๆ ต้องการให้ช่วยออกความคิดเรื่องนี้สักดี ๆ เธออาจจะเริ่ม

ต้นว่า ลองคิดถึงคนที่เธอรักมาก เธอเห็นธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวของพวกเขาไหม คนนั้นเขาทำอะไรนะ เขาทำอะไรที่แสดงให้เห็นว่ามีธรรมชาติแห่งพุทธะ

เรามักเห็นธรรมชาติแห่งพุทธะในคนที่เรารัก แต่ธรรมชาติแห่งพุทธะมีอยู่ในทุกคน แม้แต่คนที่เราคิดว่าเราไม่ชอบ เธอเคยเห็นธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวพวกเขาเพียงเสี้ยวหนึ่งบ้างไหม

มันเป็นอย่างไร

[เขายิ้ม เขาเคยพูดสิ่งที่น่ารักกับเพื่อนของหนู เขาชอบแมวของผม]

ทำไมการมองหาธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวเราและคนอื่นๆ ที่เราพบจึงสำคัญ

[เพื่อที่เราจะได้รักตัวเอง และคนอื่นๆ เราจะได้มีความสุขและทำให้คนอื่นมีความสุข เราทั้งหมดจะได้มีความสุขสงบสุข]

เรามาร้องเพลงที่เกี่ยวกับความรู้สึกของเราเวลาสังเกตเห็นถึงธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวของเราเพื่อนเรากันเถอะ

ร้องเพลง:

เพื่อนรัก เพื่อนรัก อยากบอกถึงความในใจ

เพื่อนนั้นมีคุณค่าอันนับ เราแสนรักเพื่อน

เธอคิดอย่างไรเกี่ยวกับคุณค่าที่เราร้องในเพลง เราจะเข้าถึงธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวของเราได้ไหม เราารู้สึกอย่างไรเมื่อพวกเขาแสดงให้เห็นถึงธรรมชาติแห่งพุทธะของพวกเขา

[เรารักเขา เรามีความสุข เรารู้สึกขอบคุณ]

มีอะไรบ้างที่จะทำให้ธรรมชาติแห่งพุทธะเติบโตแข็งแรงยิ่งขึ้นและสวยงามขึ้น เวลาที่เธอนั่งและหายใจอย่างมีสติ เวลาที่เธอเดินและกินอาหารอย่างมีสติ เธอรู้สึกใหม่่ว่าธรรมชาติแห่งพุทธะมีชีวิตชีวาวขึ้น มาร้องเพลงกันอีกครั้งเถิด

หมายเหตุ: หลังจากเด็ก ๆ รู้จักคำนี้แล้ว การร้องเพลงจะสนุกขึ้น

เพลงนี้เป็นวิธีที่ดีในการขอบคุณเพื่อนของเธอหรือคนในครอบครัว

มีตอนไหนที่เธออยากร้องเพลงนี้บ้าง

[ตอนที่พี่ชายไม่ตีผม ตอนที่แม่ใส่ของโปรดของผมลงในกล่องข้าวกลางวันทำให้ผมประหลาดใจ ตอนที่พ่ออ่านนิทานให้หนูฟัง ตอนที่คุณยายร้องเพลง ตอนที่เพื่อนยอมให้ผมเล่นโรลเลอร์เบลดของเขา]

การไหว้

สิ่งที่ต้องเตรียม: ปากกาเมจิสต์ต่าง ๆ

การไหว้เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ลึกซึ้งมาก การไหว้หมายถึงสวัสดี ขอบคุณ ลาก่อน หรือขอโทษ แต่การไหว้ไม่ใช่แค่กิริยาที่แสดงความรู้สึก แต่เป็นการรับรู้ และแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้า หรือธรรมชาติแห่งการตื่นรู้ภายในตัวของเราทุกคน เราประสานฝ่ามือด้วยกันให้เป็นดอกบัว ที่งดงามในระดับเดียวกับหัวใจของเรา เรามองไปยังตาของคนที่อยู่ตรงหน้าเรา และยิ้ม เรากล่าวเบาๆว่า “ดอกบัวนี้สำหรับเธอ” ขณะที่เราหายใจเข้า “พระพุทธเจ้าในอนาคต” เราหายใจออก แล้วโค้งตัวลงตั้งแต่เอว จากนั้นเรายืดหลังขึ้นมา จ้องตากัน แล้วยิ้ม นี่เป็นของขวัญง่ายๆ ที่เรามอบให้คนอื่นได้ใช้ใหม่ โปรดฝึกปฏิบัติกับเพื่อน

ให้เด็กๆ ใช้เวลาไหว้เพื่อน

แทนที่จะเป็นดอกบัว เธออาจจะอยากให้อย่างอื่นแก่เพื่อนหรือคนในครอบครัวของเธอ บางทีเธออาจจะประสานมือเข้าไว้ด้วยกัน จ้องตาเพื่อนและพูดกับตัวเองว่า “แอบเปลนี้สำหรับเธอ พระพุทธเจ้าในอนาคต” หรือ “วันที่สดใสสำหรับเธอ พระพุทธเจ้าในอนาคต” หรือ “รอยยิ้มสำหรับเธอ พระพุทธเจ้าในอนาคต” แล้วจึงก้มตัวไหว้

ให้เวลาสำหรับเด็กทุกคนได้ฝึกปฏิบัติกับเด็กคนอื่น ๆ และกับเธอ

พวกเขาจะมอบของขวัญอะไรก็ได้ที่พวกเขาเลือก

รู้สึกอย่างไรบ้างเวลาเมื่อไหว้พุทธะในตัวของคุณ

[มีความสุข เหมือนกับรดน้ำเมฆพัดพันธุ์แห่งความสุขในตัวของคุณ]

รู้สึกอย่างไร เวลาที่มีคนมาไหว้เรา

[มีความสุข ขอขอบคุณ ได้รับความรัก]

โปรดฝึกไหว้กับคนอื่นๆ และคนในครอบครัวของเธอด้วย

หากมีโอกาสชวนเด็ก ๆ วาดรูปหน้าแบบง่าย ๆ บนหัวแม่มือของแต่ละคนโดยใช้ปากกาสี มนุษย์หัวแม่มือสามารถฝึกปฏิบัติการไหว้ด้วยความเคารพได้ มนุษย์หัวแม่มืออาจจะพูดคุยกันหรือร้องเพลงร่วมกันได้

ระบบกายที่สอง

เล่าให้เด็ก ๆ ฟังว่า เรามีร่างกายของเราเอง แต่ในระบบกายที่สอง เรามีร่างกายที่สองเพิ่มขึ้นมาด้วย เราจะดูแลคนอื่น ๆ ในกลุ่มเหมือนกับที่เราดูแลตัวเอง เราจะดูแลกายที่สองของเราด้วยความเอาใจใส่และด้วยความใจดี หากเราออกไปเล่นหรือไปร่วมกิจกรรมของโรงเรียน เราต้องแน่ใจว่ากายที่สองของเราอยู่ตรงนั้น และไม่ถูกทิ้งไว้ ก่อนที่เราจะไปที่ไหนในห้องเรียน ครูจะบอกว่า “อย่าลืมดูแลกายที่สอง” เพื่อให้เด็ก ๆ ได้สำรวจกายที่สองของตนเอง หากว่ากายที่สองของเราไม่อยู่ตรงนั้น นักเรียนควรจะบอกครูให้รู้ว่าเขาอยู่ไหน (อาจจะเป็นในห้องน้ำ หรือป่วย ฯลฯ) ด้วยวิธีการนี้ เด็ก ๆ จะคุ้นเคยกับการรับผิดชอบเด็กคนอื่น และได้รับการดูแลจากคนอื่นเช่นเดียวกัน

ถ้ากายที่สองของเรากำลังเศร้า เจ็บป่วย หรือมีปัญหา เราจะพยายามช่วยเหลือหรือบอกให้ใครช่วยเขา ถ้ากายที่สองไม่เข้าเรียน เราจะช่วยให้เขาตามบทเรียนให้ทัน เราทำสิ่งเล็กน้อยแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้กายที่สองของเรามีความสุข เช่น การแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้แก่กัน แสดงความชื่นชม และชวนเขาเล่นเกมด้วยกัน สิ่งนี้จะช่วยให้บรรยากาศในห้องเรียน

เหมือนกับครอบครัว

เราดูแลใครสักคนหนึ่ง และมีอีกคนหนึ่งที่อยู่ดูแลเราด้วยเช่นกัน เรามี ภายที่สองและเราก็ยังเป็นภายที่สองของอีกคนหนึ่ง เราเป็นห่วงโซ่ที่ทุกคนได้รับ การดูแล หากว่าภายที่สองของเธอป่วย ขาดเรียน เธอจะต้องรับผิดชอบ ต่อภายที่สองของเขาด้วย ดังนั้นจะไม่มีใครถูกลืม (เธออาจจะเรียกหานี้คือ การฝึกปฏิบัตินางฟ้าผู้พิทักษ์ เด็กทุกคนมีคนที่ต้องปกป้อง และเขาก็จะ ได้รับ การปกป้องจากนางฟ้าผู้พิทักษ์ด้วย) การฝึกปฏิบัตินี้ช่วยให้เราไม่ทิ้งใครไว้ เมื่อเด็ก ๆ ฝึกอย่างจริงจัง จะเป็นบทเรียนเรื่องการพึ่งพาอาศัยกันที่ทรงพลัง มาก

หลังจากอธิบายว่าภายที่สองทำงานอย่างไรแล้ว ขอให้เด็กคนหนึ่ง เริ่มต้นเลือกคนที่จะเป็นภายที่สองของเขา กระตุ้นให้พวกเขาเลือกคนที่เขายัง ไม่รู้จักดีแต่ต้องไม่ยากเกินไปที่เธอจะต้องดูแล (อาจจะเป็นคนที่นั่งใกล้ ๆ ใน ห้องเรียน) จากนั้นภายที่สองเลือกคนที่สาม และคนที่สามเลือกคนที่สี่ แบบนี้ ไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งห้องเรียน และวนมาถึงเด็กคนแรก หากการเลือกสร้าง ความรู้สึกไม่ดีขึ้นมา ลองใช้การสุ่มเลือกร่างกายที่สอง เช่นหยิบชื่อจากหมวก หรือให้ยื่นเป็นวงกลมโดยที่ยังไม่บอกว่าจะทำอะไร แต่ละคนดูแลคนที่ยื่นอยู่ ทางขวามือของตัวเอง ขอให้เด็ก ๆ วาดภาพหรือทำงานศิลปะเกี่ยวกับห่วงโซ่ ของร่างกายที่สอง และติดไว้ในห้องเรียนเพื่อที่ทุกคนจะจำได้ว่าร่างกายที่สอง ของตัวเองคือใคร

หากพอทำได้ เธออาจจะยื่นกันเป็นวงกลม แล้วเชื้อเชิญให้ทุกคน นวดไหล่ของร่างกายที่สอง ทุกคนจะได้รับการนวดจากนางฟ้าผู้พิทักษ์ หรือ ผู้ปกป้องเขา นี่เป็นวิธีการที่พิเศษในการรวบรวมพลังและสร้างความเชื่อมโยง ก่อนที่จะออกไปด้วยกัน ควรจะบอกเด็ก ๆ ให้นวดผู้อื่นอย่างอ่อนโยน ด้วยสติ และด้วยความเคารพ

มนตร์แห่งรัก

เธออ่านหรือสรุปคำสอนนี้ให้กับเด็ก ๆ เมื่อเรารักใครสักคน เราอยาก
จะมอบบางอย่างให้กับพวกเขา เราอาจจะทำขนมเค้กหรือมอบดอกไม้
หากว่าเรายุ่งเกินไปเราอาจจะมอบเงินแก่เขา แต่สิ่งที่ดีที่สุด ของขวัญที่ดี
ที่สุดที่เราจะมอบให้กับผู้คนที่เรารัก คือ ความสดชื่นของเรา หากเธอฝึก
ปฏิบัติหายใจเข้า กลายเป็นดอกไม้ หายใจออกรู้สึกสดชื่น ทีนี้ตัวเธอเอง
ก็คือของขวัญล้ำค่าที่สุด

สมมติว่าเธอพูดกับแม่ว่า “หนูมีของขวัญจะให้แม่คะ” แม่ของเธอ
อาจจะถามว่า “ของขวัญอะไร” ตอนนี้เธอก็ขึ้นมาที่ตัวเองแล้วบอกว่า “หนู
นี่ไง หนูคือของขวัญ” เธอสดชื่นเหมือนกับดอกไม้ เธอหนักแน่นเหมือน
ภูเขา เธอสงบเย็นเหมือนกับน้ำนิ่ง เธอเป็นอิสระเหมือนกับที่ว่าง นี่คือ
สิ่งที่คุณอยากมอบให้กับคนที่เธอรัก หากเธอไม่มีความสดชื่น ความ
หนักแน่น สันติสุข และอิสระ เธอจะไม่มีอะไรมอบให้แก่คนที่เธอรัก การ
ที่จะมีความสดชื่น ความหนักแน่น สันติสุข และอิสระ เธอต้องฝึกปฏิบัติ
ธรรม เธอซื้อสิ่งเหล่านี้จากซูเปอร์มาร์เก็ตไม่ได้ หากว่าเธอมีคนรัก เธอรู้
ว่าของขวัญที่ดีที่สุดที่เธอจะมอบให้กับคนที่เธอรักคือการดำรงอยู่ของเธอ
อันได้แก่ ความสดชื่น ความหนักแน่น สันติสุข และอิสระ การรักหมายถึง
การอยู่ตรงนั้นเพื่อเขา(หรือเธอ) เธอจะรักใครได้อย่างไร หากว่าเธอไม่
อยู่ตรงนั้น

ใช้เวลาเพียง 3 วินาทีขณะที่เธอหายใจเข้า และนำจิตกลับมาอยู่
กับร่างกายของเธอเพื่อที่จะอยู่ตรงนั้นอย่างแท้จริงกับคนที่เธอรัก เธอ
หายใจอย่างมีสติ เธอสดชื่นและสงบ เธอไปหาเขาแล้วเอ่ยมนตร์ว่า “คุณ
พ่อคุณแม่คะ หนูอยู่ตรงนี้เพื่อคุณพ่อคุณแม่” การดำรงอยู่ของเธอเป็น
ความสงบ สดชื่น และนี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเธอจึงมอบความสุขมากมาย
ให้แก่พวกเขา “ของขวัญของหนูคือ หนูอยู่ที่นี่ หนูมีความสดชื่น ความ
หนักแน่น ความสงบสุข และอิสระมอบให้คุณพ่อและคุณแม่”

“ฉันอยู่ที่นี่เพื่อเธอ” คือมนตร์ข้อแรก เธอฝึกด้วยภาษาที่เธอใช้
ไม่จำเป็นต้องใช้ภาษาบาลี สันสกฤต หรือภาษาทิเบต มนต์นี้ยังใช้ได้

กับคนที่ฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณในแนวทางอื่น เป็นการฝึกสติที่จะช่วยให้เธออยู่กับปัจจุบัน ที่นี่และขณะนี้ และสามารถมอบการดำรงอยู่ของเธอให้กับคนที่เธอรักได้

หากคนที่เธอรักไม่ได้อยู่กับเธอ เธออาจจะส่งอีเมลล์หรือโทรศัพท์เพื่อฝึกมนตร์ข้อที่ 1 โทรหาคุณพ่อที่อยู่ในสำนักงานแล้วพูดว่า “พ่อครับ พ่อรู้ะไรใหม่ผมอยู่ตรงนี้เพื่อพ่อนะครับ” นี่คือการมีความสุข ความรัก และความสงบที่อยู่ในน้ำเสียงของเธอ และทำให้เขามีความสุขมาก เธออาจจะปฏิบัติมนตร์ข้อนี้วันนี้และหลายๆ ครั้ง

มนตร์ข้อที่ 2 คือ ระลึกเสมอว่าคนที่เธอรักนั้นมีค่าอย่างยิ่งสำหรับเธอ เธอหายใจอย่างมีสติและเมื่อเธออยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มร้อย เธอไปหาเขา จ้องตาเขา และกล่าวมนตร์ข้อที่ 2 “ที่รัก ฉันรู้ว่าเธออยู่ตรงนั้น กำลังมีชีวิตอยู่เพื่อฉัน” เธออาจจะกล่าวกับพ่อแม่ หรือใครที่เธอรักมาก จินตนาการว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากพ่อแม่ของเธอไม่อยู่ที่นั่นอีกต่อไปแล้ว เธอคงเป็นทุกข์มาก ดังนั้นมนตร์ข้อที่ 2 ช่วยให้เธอซาบซึ้งต่อการดำรงอยู่ของคนที่คุณรัก หากคนที่เธอรักเพิกเฉยต่อเธอ หรือไม่ตระหนักถึงการอยู่ตรงนั้นของเธอ เธอจะไม่รู้สึกว่าได้รับความรัก หากคนที่เธอรักมีสติ และรู้ว่าเธออยู่ตรงนั้น เธอมีความสุขมาก เมื่อเธอฝึกปฏิบัติมนตร์ข้อที่ 1 และข้อที่ 2 กับผู้ใหญ่ พวกเขาจะมีความสุขในทันที และเธอก็จะมีความสุขด้วย ฝึกมนตร์ข้อที่ 2 ให้ดีที่สุดวันนี้เลย

เธอจะต้องการมนตร์ข้อที่ 3 เมื่อคนที่เธอรักรู้สึกไม่ค่อยดี เช่น ทุกข์ เศร้า โกรธ เธอสดชื่นเหมือนดอกไม้ สงบเหมือนน้ำนิ่ง แล้วเดินไปหาเขาและกล่าวมนตร์ข้อที่ 3 “ที่รัก ฉันรู้ว่าเธอกำลังเป็นทุกข์ นี่คือการเหตุผลที่ว่าทำไมฉันจึงอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ” เมื่อเธอฝึกปฏิบัติมนตร์ข้อนี้ คนนั้นจะทุกข์น้อยลงเพราะว่าเธออยู่ตรงนั้นเพื่อเขา เขาจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป เธออาจจะฝึกมนตร์สองข้อแรกทุกวัน และปฏิบัติข้อที่สาม เมื่อใดก็ตามที่เห็นว่าคนที่เธอรักมีความสุข

ภาพเขียนผู้กันมนตร์แห่งรัก

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระดาษ ปากกาเมจิก สีเทียนหรือสีน้ำ และผู้กันพร้อมหมึก ถ้าเด็ก ๆ อยากจะทำภาพผู้กันของมนตรา

เขียนมนตร์ทั้งสามข้อบนกระดาษหรือกระดาษแผ่นใหญ่ที่เด็กทุกคนมองเห็น เริ่มต้นด้วยการชวนเด็ก ๆ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมนตร์ทั้งสามข้อ เด็ก ๆ จะใช้มนตร์สามข้อนี้ได้เมื่อไหร่บ้าง และกับใคร มีใครเคยพูดแบบนี้มาก่อนไหม แล้วรู้สึกอย่างไร ให้เด็ก ๆ ออกมาแสดงการใช้มนตร์แต่ละข้อ เป็นคู่ ๆ

ถ้าเรามีสำเนาภาพเขียนผู้กันของหลวงปู่ หรือของคนอื่น ๆ ก็อาจจะแสดงเป็นตัวอย่างให้เด็ก ๆ เห็นว่ามีการเขียนภาพผู้กันหลายแบบและแตกต่างกัน ลองถามว่า *รู้สึกอย่างไรบ้างเวลาเห็นภาพเขียนผู้กันเหล่านี้ คิดว่าศิลปินอยากจะสื่อสารอะไร*

อภิปรายประเพณีการเขียนภาพผู้กันในวัฒนธรรมเอเชีย และความสำคัญของการเขวนคำพูดทางปัญญาไว้โดยรอบช่วยให้เรามีสติ และสัมผัสกับเมล็ดพันธุ์แห่งการตื่นรู้ภายในตัวเรา หากเป็นไปได้ เชิญผู้ที่เชี่ยวชาญในการเขียนผู้กันมาอธิบายวิธีการเขียนภาพผู้กัน ซึ่งเป็นการฝึกสติอย่างหนึ่ง

ชวนเด็ก ๆ เขียนมนตร์ทั้งสามข้อให้สวยงามลงบนกระดาษ หรือเขียนมนตร์ทีละข้อลงบนกระดาษแต่ละแผ่น เด็ก ๆ อาจทดลองวิธีการเขียนที่แตกต่างกันได้กระตุ้นให้เด็ก ๆ วางกระดาษนี้ไว้ที่บ้านเพื่อที่เขาจะได้จำได้ และได้ฝึก ตัดสำเนาภาพวาดของทุกคนไว้รอบห้อง

การกราบสัมผัสพื้นดินสำหรับคนหนุ่มสาว

สิ่งที่ต้องเตรียม: ระฆังและไม้เชิญระฆัง

การกราบสัมผัสพื้นดินเป็นการปฏิบัติที่หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ พัฒนาขึ้น เพื่อช่วยให้เราเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ว่าเราคือใคร ทั้งครอบครัวทางสายเลือด และทางจิตวิญญาณของเรา ประเทศที่เราอาศัยอยู่ และสรรพชีวิต ไม่ว่าจะเป็นพืช สัตว์ และแร่ธาตุ นี่เป็นฉบับที่เขียนขึ้นโดยภิกษุณีเถื่องเจียม (Sister Steadiness) และภิกษุณีเหมิงเจียม (Sister Swiftness) หากว่ามีพระพุทธรูปหรือพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ในห้อง ขอให้เด็ก ๆ กราบสัมผัสพื้นดินโดยให้หันศีรษะไปทิศทางนั้น และจะมีพลังมาก หากว่าปฏิบัติกลางแจ้งได้สัมผัสกับพื้นดินโดยตรง เธออาจจะอ่านข้อความด้านล่างนี้หรือใช้บทนำจากซีดีเพลงที่ 17 ก็ได้

เพลงที่ 17
Touching the Earth
for Young People

บทนำ การกราบสัมผัสพื้นดินช่วยเราได้หลายอย่าง ช่วยให้เราสัมผัสกับธรรมชาติของการเชื่อมโยงกันซึ่งหมายถึงความไม่เหมือนกันและความไม่ต่างกันของเธอ กับผู้ใหญ่ เพื่อน และสรรพชีวิต เมื่อเธอเหนื่อยหรือขาดความมั่นใจในตัวเอง หรือเมื่อเธอโกรธหรือไม่มีความสุข เธอคุกเข่าลงและสัมผัสพื้นดินอย่างลึกซึ้ง กราบสัมผัสพื้นดินราวกับว่านี่คือสิ่งที่เธอชอบหรือเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเธอ

ผืนดินอยู่ที่นั่นมาเป็นเวลานาน ผืนดินคือมารดาของพวกเราทั้งปวงและท่านรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ก่อนหน้าที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พระพุทธองค์มีความสงสัยและความกลัว ดังนั้นพระพุทธองค์จึงขอให้ผืนดินเป็นพยานของการตื่นรู้ ผืนดินปรากฏตัวเป็นมารดาที่งดงาม ในอ้อมแขนมีดอกไม้ออกไม้ ผลไม้ นก ผีเสื้อ และสัตว์นานาชนิด และได้มอบสิ่งเหล่านี้ให้กับพระพุทธเจ้า ความสงสัยและความกลัวของพระพุทธองค์หายไปทันที

เมื่อใดก็ตามที่เธอไม่มีความสุข กลับมาหาผืนดินและขอความช่วยเหลือ สัมผัสเธออย่างลึกซึ้ง ในวิธีเดียวกับพระพุทธเจ้า ทันใดนั้นเธอจะเห็นผืนดินกับดอกไม้และผลไม้ ต้นไม้ นก สัตว์ และสรรพชีวิต ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ผืนดินมอบให้เรา

เธอมีโอกาสมันที่จะมีความสุขมากกว่าที่เธอคิด ผืนดินแสดงให้เห็นความรักและความอดทนที่มีต่อเธอ ท่านเห็นความทุกข์ของเธอ ท่านช่วยเหลือเธอ และปกป้องเธอ เมื่อเธอตายลง ท่านรับเธอกลับเข้าสู่อ้อมแขน เธอปลอดภัยมากเพราะมีผืนดิน ท่านอยู่ตรงนั้นเสมอ โดยการแสดงออกผ่านต้นไม้ ดอกไม้ ฝีมื้อ และแสงแดดที่งดงาม เมื่อใดที่เธอเหนื่อย ไม่มีความสุข การฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสผืนดินจะช่วยเยียวยา และฟื้นฟูความเบิกบานให้กับเธอได้

เพลงที่ 18

Gatha for
Planting a Tree
(ต้นไม้กับผืนดิน)

คาถาสำหรับการปลูกต้นไม้ช่วยให้
เรากลับเข้าฟุ้งผืนดิน เธออาจจะเปิดและสอน
เพลง “Gatha for Planting a Tree” ต้นไม้
กับผืนดิน



เมื่อเรากราบสัมผัสพื้นดิน เราหายใจเข้าและพนมมือยกขึ้นมาแตะที่หน้าผาก ต่อด้วยหัวใจ นี่คือการประสานร่างกายและจิตของเรา หายใจออกเราแบฝ่ามือออกมา แล้วก้มตัวลง คูกเข่า และให้หน้าผากสัมผัสกับพื้น (ท่าเด็กในโยคะ) หรือนอนคว่ำลงโดยที่ทุกส่วนของร่างกายราบไปกับพื้นดิน เราหงายฝ่ามือขึ้นเพื่อแสดงออกถึงการเปิดรับ การยอมรับ และการศรัทธา เราผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์และปล่อยให้ถ้อยคำไหลผ่านเข้าไปยังร่างกายและจิตใจของเรา เราฟังเสียงระฆัง 3 ครั้ง

ปลุกระฆัง แล้วเชิญระฆัง 3 ครั้ง เว้นระหว่างระฆังแต่ละครั้ง จากนั้นหยุดเสียงระฆัง

กราบสัมผัสพื้นดิน ฉันเห็นตัวฉันเป็นลูกของแผ่นดิน

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆกราบสัมผัสพื้นดิน

แผ่นดินเปรียบได้ดั่งพ่อแม่ของเรา ฉันได้รับประทานอาหารอร่อยที่มาจากพื้นดิน แป้งสาลีที่นำมาทำขนมปัง ได้ทานข้าวจากท้องนา กล้วยจากต้นกล้วย ถั่ว แอปเปิล แครอท หรือแม้แต่ช็อคโกแลตก็มาจากต้นโกโก้ พื้นดินมอบไม้และหินให้เราสร้างบ้าน มอบวัตถุดิบให้เราทำเสื้อผ้า เช่น ฝ้ายจากต้นฝ้าย หรือขนสัตว์ของแกะที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้ แผ่นดินดูแลฉันเป็นอย่างดี และมีความสุขมากที่อยู่บนแผ่นดิน

ฉันรู้สึกได้ถึงร่างกายของฉันที่นอนราบอยู่บนพื้นดิน ฉันรับรู้ได้ถึงแขนและขาของฉัน รวมถึงใบหน้าสัมผัสกับพื้นดิน ฉันรู้สึกได้ว่า แผ่นดินมั่นคง และรองรับฉันได้ ฉันเห็นแผ่นดินปกคลุมไปด้วย ต้นไม้นานาชนิด และดอกไม้อันงดงามที่ทำให้อากาศสะอาดบริสุทธิ์ ขณะที่ฉันหายใจเข้า ฉันรู้สึกได้ถึงความสดชื่นของอากาศเย็น ๆ ที่เข้าไปอยู่ในร่างกายของฉัน ฉันสงบและผ่อนคลาย ฉันมีความสุขมากและรู้สึกปลอดภัยบนแผ่นดินนี้

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆ ยืนขึ้น

กราบสัณเฑาะ์พื้นดิน ฉันรู้สึกเชื่อมโยงกับพ่อแม่ของฉัน

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆ กราบสัณเฑาะ์พื้นดิน

ฉันเป็นลูกของพ่อและแม่ หรือแม้ว่าฉันไม่อยู่กับพ่อแม่แล้วก็ตาม ฉันเห็นแม่
ของฉัน ฉันยิ้มให้แม่ ฉันเห็นพ่อของฉัน และฉันก็ยิ้มให้กับพ่อ ฉันอยากให้พ่อแม่ของ
ฉันมีความสุข ฉันอยากให้ท่านปลอดภัย และเป็นอิสระจากความวิตกกังวลต่างๆ

บางครั้ง พ่อหรือแม่อาจจะทำให้ฉันโกรธ และฉันรู้สึกเจ็บปวด บางครั้งแม่
หรือพ่ออาจจะยุ่งมาก จนดูเหมือนไม่มีเวลาให้กับฉัน ทำให้ฉันเศร้า แต่ในเวลาอื่นๆ
แม่และพ่อดูแลฉัน พวกเขาทุกคนหัวเราะและเล่นด้วยกัน พวกเขาสนุกมาก พ่อแม่
สอนอะไรหลายๆอย่างให้กับเรา เช่น สอนเราอ่านหนังสือ ร้องเพลง ทำการบ้านเลข
หรือทำคุกกี้ เรารู้สึกขอบคุณพวกท่าน เรารู้ว่าพ่อแม่ก็เคยเป็นเด็กมาก่อน เมื่อนาน
มาแล้ว และพวกท่านก็เคยเศร้า และเจ็บปวดในบางครั้งเหมือนกับฉัน ฉันรู้ว่าพวกท่าน
พบเจอความยากลำบากในชีวิตมากมาย และฉันไม่โกรธพวกท่านเลย

ฉันคิดถึงพ่อแม่ และฉันสัมผัสได้ถึงความรักของพวกท่านที่คอยเกื้อกูล และ
ทำให้ฉันมีความสุขมาก ฉันรู้ว่าพ่อแม่ของฉันต้องการความสดชื่นและรอยยิ้มของฉัน
ที่จะทำให้พวกท่านมีความสุขด้วย

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆ ยืนขึ้น

กราบสัณเฑาะ์พื้นดิน ฉันมีความสุขที่เป็นตัวฉัน

เชิญระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆ กราบสัณเฑาะ์พื้นดิน

ฉันเป็นเด็กหญิงและเด็กชายที่อยู่บนโลกใบนี้ บางครั้ง ฉันรู้สึกตัวเล็กมาก คล้ายกับแมลงตัวเล็ก ๆ หรือแมงมุมที่กำลังคลานอยู่บนหญ้าอย่างมีความสุข บางครั้ง ฉันรู้สึกตัวใหญ่ยักษ์เหมือนกับต้นไม้ที่อายุมากและสูงใหญ่ กิ่งก้านสาขาของฉัน สูงเสียดฟ้าไปถึงก้อนเมฆ รากของฉันก็หยั่งลงลึกไปในผืนดิน และคู่น้ำที่อยู่ใต้ดิน

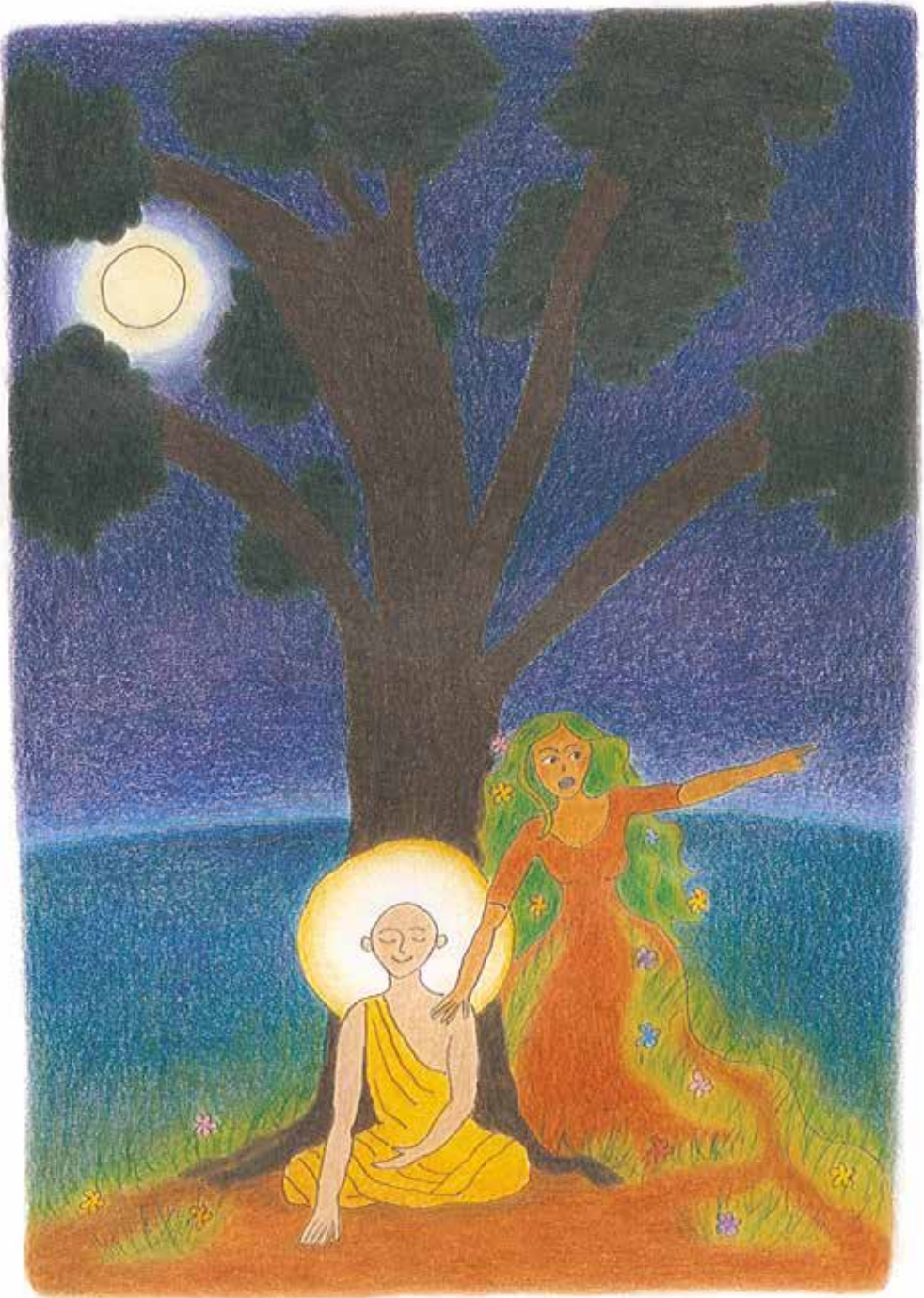
บางที่ฉันมีความสุขมาก เหมือนกับแสงแดด ฉันทำให้ทุกคนยิ้มได้ บางครั้งฉัน รู้สึกเศร้าและโดดเดี่ยวเหมือนกับก้อนเมฆสีเทาที่อยากจะหลบซ่อนตัวอยู่หลังต้นไม้ แล้วร้องไห้ และเมื่อฉันร้องไห้ น้ำตาของฉันเหมือนกับสายฝนที่เย็นฉ่ำท่ามกลางอากาศที่ร้อนอบอ้าวในยามบ่าย และหลังจากนั้นฉันก็จะรู้สึกสดชื่นเหมือนเป็นคนใหม่ ฉันรู้ว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันเศร้า กลัว หรือโกรธ ฉันจะอยู่กับผืนดิน และท่านจะอยู่ตรงนั้น กับฉันเสมอ ก้อนหิน สัตว์โลก พืช ดอกไม้ ดวงอาทิตย์ และคำคืนที่มีดวงจันทร์เห็นดาวเต็มท้องฟ้า ล้วนแต่อยู่ตรงนั้นเพื่อฉัน ฉันหายใจเอาความเย็น และความสดชื่นของผืนดินเข้าไป หายใจออก ฉันปล่อยให้ความกลัว ความเศร้าและความโกรธออกไป ฉันยอมรับตัวเอง ฉันยอมรับว่าฉันกำลังมีความสุขและเบิกบาน และฉันยังยอมรับตัวเองได้ เวลาเจอเรื่องยาก ๆ เมื่อฉันโกรธหรือเสียใจ ฉันยิ้มให้กับตัวเอง และฉันเห็นว่า ตัวฉันเป็นสิ่งมีชีวิตที่แสนวิเศษบนโลกใบนี้ ฉันเป็นส่วนหนึ่งของผืนดิน และ ผืนดินก็เป็นส่วนหนึ่งของฉัน

เชษฐระฆัง 1 ครั้ง เด็ก ๆ ยืนขึ้น

นิทานเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและพญามาร

โดยภิกษุณีรัศมีรัตนกัลยา (Sister Jewel) สถาบันพุทธศาสนาประยุกต์แห่งยุโรป (European Institute of Applied Buddhism) ประเทศเยอรมนี

เรื่องนี้ไปกันได้ดีกับเพลงที่ชื่อว่า “There’s OI’ Buddha” (มีพระพุทธเจ้าอยู่ตรงนั้นอย่างไม่มีสิ้นสุด) เรื่องนี้อาจจะใช้เป็นการเริ่มต้นการฝึกกราบสัมผัสผืนดินก็ได้ เธออ่านเรื่องนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง



พระโพธิสัตว์ธรณีตารา ปรากฏกายขึ้นเพื่อช่วยเกื้อกูลเจ้าชายสิทธัตถะในการขับไล่พญามาร

พระพุทธเจ้าคือมนุษย์เหมือนกับเธอและฉัน ก่อนที่จะตรัสรู้ พระพุทธองค์มีชื่อว่าสิทธัตถะ โคตมะ อาศัยอยู่ทางตอนเหนือของประเทศอินเดียและทางใต้ของประเทศเนปาลเมื่อประมาณ 2,500 ปีมาแล้ว ท่านมีทุกอย่างที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นพระราชวังที่งดงาม อาหารที่เลิศที่สุด การพักผ่อนที่หรูหรา มีอำนาจมาก แต่ก็ยังไม่มีความสุข ท่านรู้ว่ามีบางสิ่งที่สำคัญหายไปในชีวิต ท่านยังไม่สามารถควบคุมจิตใจของตัวเองได้ ยังไม่รู้วิธีที่จะมีความสุข สงบ และเป็นอิสระ ความโกรธ ความกลัวและความสับสน ซักจูงท่านออกไปจากความทุกข์ที่แท้จริง

ดังนั้นท่านจึงตัดสินใจที่จะเป็นพระ ออกไปอยู่ป่าและฝึกปฏิบัติ ท่านฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 6 ปี จนในที่สุดก็รู้สึกว่าคุณเองใกล้จะบรรลุธรรมแล้ว ท่านรู้สึกสงบมากขึ้นเรื่อย ๆ และตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตน และมีความรู้สึกที่เป็นสุขมากขึ้นในชีวิตที่เรียบง่าย ตอนนี้อยู่ในแนวโน้มที่จะก้าวผ่านความทุกข์อย่างสมบูรณ์ไปสู่การหลุดพ้นทั้งปวง และมีความสุขคืนนั้น ท่านนั่งลงใต้ต้นโพธิ์ และตั้งปณิธานว่าจะไม่ลุกขึ้นจนกว่าจะตรัสรู้โดยสมบูรณ์

แต่เวลาที่เรายากจะทำอะไรที่สำคัญมาก ๆ เรามักจะเจอกับบททดสอบเสมอ ขณะที่เจ้าชายสิทธัตถะนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ด้วยภาวะอันเปี่ยมด้วยสมาธิ ทายซิว่าใครมาเยี่ยม พญามารนั่นเอง พญามารเป็นฝ่ายตรงข้ามกับพระพุทธเจ้า พญามารไม่มีการตรัสรู้ หากพระพุทธเจ้าคือความเข้าใจ พญามารคือความเข้าใจผิด และหากพระพุทธเจ้ามีความรักความเมตตา พญามารก็คือความโกรธเกลียด หากว่าเราไม่เข้าใจพญามาร เราก็ไม่เข้าใจพระพุทธเจ้า พญามารอยู่ภายในตัวเรา เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าอยู่ในตัวเรา

พญามารมีความมุ่งมั่นที่จะขัดขวางไม่ให้สิทธัตถะตรัสรู้ เขาส่งลูกสาวที่งดงามมาเต้นรำ และนักดนตรีที่เก่งที่สุดมาบรรเลงต่อหน้าพระองค์ สมมุติว่าเธอเป็นสิทธัตถะที่ยังเยาว์วัยนั่งอยู่ตรงนั้น บางทีพญามารอาจจะส่งรถไอสกรีมหรือรายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์ เกมส์ ที่เราชอบ พญามารปลอมตัวเป็นได้หลายอย่างและเมื่อใดที่เรามุ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น

ทำการบ้าน หรือสร้างอะไรสักอย่าง ปัญามารจะเบี่ยงเบนความสนใจของเรา และพยายามชักจูงเราไปจากสิ่งที่เราต้องการ แต่เธอรู้ไหมว่าสิทธิ์ตะทำอะไร ท่านนั่งอยู่ตรงนั้นอย่างสงบ และมุ่งจดจ่อไปที่ลมหายใจในเข้าและออก เรามา นั่งอย่างสง่างามเหมือนกับสิทธิ์ตะ และหายใจเข้าออกอย่างสงบเพื่อช่วยท่านต้านทานกับปัญามารกันดีไหม ?

และเธอรู้อะไรไหม ลูกสาวที่กำลังรำยรำ นักดนตรีที่กำลังบรรเลงเพลง รถไอศกรีม รายการโทรทัศน์ก็ได้หายไป นี่คือบททดสอบบทแรกจากปัญามาร ซึ่งก็คือการเบี่ยงเบนความสนใจ เครื่องล่อใจและความปรารถนา

ที่นี่ เธอรู้แล้วว่าปัญามารไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เขาจึงส่งทหารเดินเท้า และทหารม้าพร้อมอาวุธครบมือมีทั้งหอก ธนู และคันธนู พวกเขาตั้งแถวและพุ่งเป้าไปที่สิทธิ์ตะ สิทธิ์ตะยังคงหนักแน่นและไม่กลัวต่อธนูและหอกที่พุ่งผ่านอากาศอย่างรวดเร็วดุจสายฟ้า นวัตกรรมที่เมื่ออาวุธเหล่านั้นใกล้สิทธิ์ตะ ก็กลับกลายเป็นดอกไม้และตกลงที่เท้าของท่าน

มาหายใจเข้าและออกสามครั้งเหมือนกับสิทธิ์ตะเพื่อช่วยให้ท่านยังคงสงบนิ่งได้ต่อไปกันเถอะ

รู้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้นต่อไป ทหารหายไป เพราะว่าเวลาที่เราสงบ มีสติ และมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มีความรักในหัวใจของเรา ความมีไหวพริบของคนอื่นทำอะไรเราไม่ได้ เราไม่ยอมให้พวกเขาทำให้เราบาดเจ็บ หรือทำให้เราโกรธและเสียใจ หากเรารู้ว่าลูกธนูที่ปาเถื่อน ดุร้าย เต็มไปด้วยความริษยาที่จริงแล้วคือความเข้าใจผิดและความทุกข์ ดังนั้นเราก็จะไม่ถูกทำร้ายจากลูกธนู ลูกธนูจะเปลี่ยนเป็นดอกไม้และตกลงที่เท้าของเรา นี่คือบททดสอบบทที่สองของปัญามารคือ ความกลัว

ยังไม่จบเพียงเท่านั้น ดังที่เรารู้ว่าเวลาที่เราอยากทำอะไรที่สำคัญมาก ๆ เราจะเจอบททดสอบที่ยากมาก ตอนนี้ปัญามารใช้อาวุธที่ร้ายแรงที่สุดของเขา ความสงสัย เขามายืนต่อหน้าสิทธิ์ตะ หัวเอว และส่ายหัวไปมา เขาตะโกนว่า “อะไรที่ทำให้เธอคิดว่า เธอจะตรัสรู้ เธอคิดว่าเธอเป็นใคร เธอเป็นใครก็ไม่รู้ที่ไม่สำคัญเลย!”

นี่เป็นการกระทำที่ไม่น่ารัก การทำให้คนอื่นสงสัยตัวเอง เราควรพยายามอย่างมากที่สุดในการพูดเพื่อให้ผู้อื่นมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เธอรู้ไหมว่าสิทธิ์ตะทำอะไรเมื่อพญามารถามแบบนี้ ท่านไม่สั่นไหว ท่านนั่งนิ่งมากและวางมือของพระองค์ลง แล้วสัมผัสกับผืนดิน

เราทุกคนมาทำแบบนี้กัน นั่งลงแล้ววางมือข้างหนึ่งบนตัก อีกข้างหนึ่งวางลงบนพื้น หายใจสามครั้งกับสิทธิ์ตะเพื่อช่วยให้พระองค์ผ่านพ้นบททดสอบที่ยากที่สุดไปได้

สิทธิ์ตะตอบด้วยความสงบว่า “ฉันร้องเรียกให้ผืนดินเป็นพยานว่าฉันตรัสรู้ได้” และทันใดนั้นเอง ผืนดินสั่นไหว และพระโพธิสัตว์ธรณีตารา (พระแม่ธรณี) ก็ปรากฏขึ้นมาจากพื้นดินอย่างเปล่งประกายและงดงาม เธอวางมือลงบนไหล่ของสิทธิ์ตะด้วยความรักและความเกื้อกูล จากนั้นเธอมองมาที่พญามารด้วยความแน่วแน่ แล้วกล่าวว่า “อย่าได้สงสัยสิทธิ์ตะเลย เขากำลังจะตรัสรู้และช่วยสรรพชีวิตให้ได้พบความสันติสุข และอิสรภาพ” และนั่นเองที่ทำให้พญามารพ่ายแพ้และหายตัวไป

แน่นอนว่า เมื่อดาวประกายพริบปรากฏขึ้นบนท้องฟ้า สิทธิ์ตะตรัสรู้อย่างสมบูรณ์และเข้าใจแล้วว่าทุกคนมีธรรมชาติแห่งการตรัสรู้ แต่พวกเขาไม่รู้ ซึ่งรวมถึงเธอและฉัน ดังนั้นเรื่องนี้เตือนใจเราว่า ผืนดินอยู่ตรงนั้นกับเราเสมอ พร้อมที่จะรองรับและช่วยเหลือในเวลาที่เราประสบความยากลำบาก

ตอนนี้เราจะฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสผืนดินเพื่อที่เราจะได้เชื่อมโยงกับผู้คนและสิ่งต่างๆ ที่รักและเกื้อกูลเราอยู่เสมอ ผืนดินใหญ่มากและทรงพลัง เราเพียงแค่วางศีรษะลงบนผืนดิน พัก และผ่อนคลายเต็มที่ เราจะรู้สึกถึงพลังงานและความเข้มแข็งของเธอที่ส่งมาให้เรา เมื่อใดก็ตามที่เธอเศร้า โดดเดี่ยว หรือสับสน ไปหาผืนดิน ปลดปล่อยความรู้สึกของเธอลงไปข้างผืนดิน และเปิดตัวเองเพื่อให้ผืนดินได้โอบอุ้มและเยียวยาเธอ

ฉันทประกอบด้วยอะไรบ้าง

สิ่งที่ต้องเตรียมสำหรับเด็กแต่ละคน: ม้วนกระดาษที่กว้างประมาณ 2 ฟุต ยาวพอที่จะให้พวกเขาวาดรูปร่างตัวเองตั้งแต่หัวจรดเท้า เตรียมอุปกรณ์วาดภาพและระบายสี นิตยสารเก่า วัสดุธรรมชาติ กาว และกรรไกร

นี่เป็นแบบฝึกหัดที่น่าสนใจที่จะช่วยให้เด็ก ๆ สะท้อนความเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ และการเป็นดั่งกันและกัน เธออาจจะอภิปรายหลังจากฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสพื้นดินหรือการเริ่มต้นใหม่ เกี่ยวกับสิ่งที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวเรา และสิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตรอด เราอาจจะถามเด็ก ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาชอบ [อาหาร ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพื่อน สถานที่] ลองให้พวกเขาสะท้อนว่าสิ่งเหล่านี้ประกอบมาเป็นตัวเราได้อย่างไร

ให้เด็ก ๆ จับคู่ แต่ละคู่คลี่ม้วนกระดาษออกมา และให้เด็กคนหนึ่งนอนลงบนกระดาษ จากนั้นตัดกระดาษให้กระดาษยาวกว่าตัวเด็กเล็กน้อย เด็กอีกคนใช้ดินสอ หรือสีเทียนลากเส้นรอบตัวเด็กที่นอนอยู่บนกระดาษ จากนั้นให้พวกเขาสลับตำแหน่งกัน ทำเหมือนเดิม ทุกคนจะมีโครงร่างของตัวเอง จากนั้นให้พวกเขาวาดรูปลงไปด้านในว่าร่างกายของพวกเขาประกอบด้วยอะไรบ้าง เช่น ดวงอาทิตย์ น้ำ ดิน สัตว์ พืช พ่อแม่ อาหาร หนังสือ เกมส์ ฯลฯ นอกจากจะวาดภาพแล้ว เขาอาจจะใช้วัสดุธรรมชาติที่เตรียมมาจากบ้าน หรือตัดรูปภาพจากนิตยสารติดลงไปบนงานศิลปะของตัวเอง

โครงการศิลปะทางเลือกเป็นการให้เด็ก ๆ สะท้อนถึงช่วงเวลาที่พวกเขายังอยู่ในท้องแม่ เชื่อมโยงกับแม่ผ่านทางรก เมื่อเขาเกิด รกถูกตัดออกไป แต่พวกเขาก็ยังคงเชื่อมโยงกับแม่และพ่อผ่านรกที่มองไม่เห็น และไม่เพียงแต่พวกเขาจะยังเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับพ่อแม่เท่านั้น พวกเขายังเชื่อมโยงกับดวงอาทิตย์ แม่น้ำ สัตว์ และอากาศ ปราศจากต้นไม้เราไม่มี

ออกซิเจนสำหรับหายใจ หากปราศจากแม่น้ำเราไม่มีน้ำดื่ม ดังนั้นรักที่มองไม่เห็นได้เชื่อมโยงพวกเรากับทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล ให้เด็ก ๆ วาดภาพลงบนกระดาษขนาด 8.5x11 นิ้ว (A4) วาดภาพตัวเองขณะที่เป็นทารกที่เต็มไปด้วยรักที่เชื่อมโยงตัวเองกับสิ่งที่ทำให้พวกเขามีชีวิตอยู่ได้ อ่านเรื่องเกี่ยวกับการเป็นเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ในท้องแม่ซึ่งอยู่ในตอนต้นของบทนี้ เพื่อเป็นแรงบันดาลใจ



7

ความเข้าใจและความกรุณา

ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความเข้าใจ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างสันติกับ
เพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืช และแร่ธาตุ
ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความกรุณา เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของ
เพื่อนมนุษย์ สัตว์ พืช และแร่ธาตุ

นี่คือคำสัญญา 2 ข้อ หรือข้อฝึกอบรมสติหรือการชี้แนะแนวทางจริยธรรม
สำหรับเด็กๆ ในการที่จะรัก เราต้องมีความเข้าใจ เพราะความรักเกิดจาก
ความเข้าใจ หากเธอไม่เข้าใจใคร เธอรักเขาไม่ได้ สมมติคือการมองอย่าง
ลึกซึ้งเพื่อที่จะเข้าใจความต้องการและความทุกข์ของผู้อื่น เมื่อเธอรู้สึกว่า
ตัวเองได้รับความเข้าใจจากผู้อื่น เธอจะรู้สึกว่าคุณค่าความรักแผ่ซ่านอยู่ใน
ตัวเธอ เป็นความรู้สึกที่พิเศษมาก เราทุกคนต้องการความรักและความเข้าใจ
แต่ละคนมีความชอบแตกต่างกัน สมมติว่าหลังจากเลิกเรียนเธอ
และเพื่อนอยากจะทำอะไรด้วยกัน เพื่อนของเธออยากเล่นเทนนิส ส่วนเธอ
อยากอ่านหนังสือแต่เธออยากให้เพื่อนมีความสุขจึงวางหนังสือลง แล้ว
ออกไปเล่นเทนนิสกับเพื่อน เธอกำลังปฏิบัติเรื่องความเข้าใจอยู่ เธอมอบ
ความเบิกบานให้กับเพื่อนจากความเข้าใจของเธอ เมื่อเธอทำให้เขามีความ
สุข เธอก็มีความสุขด้วย นี่คือตัวอย่างของการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับความรัก
และความเข้าใจ

เมื่อใดก็ตามที่เธออ่านทวนสัญญา 2 ข้อ ตามตัวเองด้วยคำถามนี้ “ตั้งแต่ที่หนูรู้จักสัญญา 2 ข้อ หนูพยายามที่จะเรียนรู้อะไรจากมันบ้าง หนูพยายามฝึกสัญญา 2 ข้อบ้างไหม” ฉันไม่ได้คาดหวังว่าจะได้รับคำตอบว่าใช่หรือไม่ แม้ว่าเธอพยายามเรียนรู้สัญญา 2 ข้อและฝึกปฏิบัติ แต่มันก็ไม่พอ วิธีที่ดีที่สุดในการตอบคำถามนี้ก็คือ เปิดตัวเอง และปล่อยให้คำถามเหล่านี้เข้าไปอยู่ในตัวเธอทั้งหมด ขณะที่เธอหายใจเข้าและออก เพียงแค่เปิดตัวเองต่อคำถาม และคำถามเหล่านี้จะเริ่มดำเนินงานในตัวเธออย่างเงียบ ๆ

ความเข้าใจและความรักเป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธเจ้า หากเราไม่พยายามที่จะเปิดกว้าง เข้าใจความทุกข์ของคนอื่น เราจะรักพวกเขาและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสมานฉันท์ไม่ได้ เราควรพยายามเข้าใจและปกป้องชีวิตของสัตว์ พืช และแร่ธาตุ และอยู่กับสิ่งเหล่านี้อย่างกลมกลืนสมานฉันท์ ถ้าเราเข้าใจไม่ได้ เราก็ไม่สามารถที่จะรักได้ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามองสรรพสิ่งด้วยสายตาแห่งความรักและความเข้าใจ นี่สำคัญมากที่เราจะต้องเรียนรู้วิธีที่จะปฏิบัติตามคำสอนนี้

พิธีรับสัญญา 2 ข้อ

ในงานภาวนาก่อนที่ผู้ใหญ่จะเข้าพิธีรับข้อฝึกกอบรมสติ 5 ประการ เด็ก ๆ จะมีโอกาสรับข้อสัญญา 2 ข้อในพิธีการ พวกเขาจะได้รับชื่อทางธรรม และใบประกาศเพื่อให้จำได้ว่าได้รับสัญญา 2 ข้อมาแล้ว

ก่อนที่เด็ก ๆ จะรับสัญญา 2 ข้อ พวกเขาจะต้องเขียนว่ามีแรงบันดาลใจอะไรที่ทำให้อยากรับสัญญา 2 ข้อ นี่คือตัวอย่างส่วนหนึ่งจากเหตุผลของเด็ก ๆ

หนูอยากรับสัญญา 2 ข้อ เพราะว่าจะช่วยให้หนูมีสติ และคนรอบตัว
หนูก็มีความสุขมากขึ้น หนูก็คิดว่าสัญญา 2 ข้อจะช่วยให้หนูตื่นเต้นน้อย
ลง เวลาเจอเพื่อนใหม่ๆ

– โจแอนน่า เอส (Joanna S.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งบ้านอันเป็นที่รัก
(Loving Home of the Heart) อายุ 12 ปี

หนูหวังว่าสัญญา 2 ข้อจะช่วยให้หนูเข้าใจความต้องการของคนในครอบครัว
ดีขึ้นกว่านี้ หนูยังหวังด้วยว่าจะได้สอนให้ตัวเองมีความกรุณาต่อคนอื่น และ
ต่อตัวเอง

– เซียนน่า ดี (Siena D.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งการเยียวยาอันเบิกบาน
(Healing Joy of the Heart) อายุ 11 ปี

ผมอยากมีความกรุณามากกว่านี้ ผมอยากจะทำใจตัวเองและคนอื่นให้ดี
กว่าเดิม

– จูน่า ดับเบิลยู (Djuna W.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งรอยยิ้มอันเปล่งปลั่ง
(Radiant Smile of the Heart) อายุ 10 ปี

เพราะสัญญา 2 ข้อช่วยให้ผมอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ง่ายขึ้น และทำให้ผมมีความสุข
มากขึ้น

– เหวียน แอน แอล (Nguyen An L.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งความสงบเบิกบาน
(Peacefully Joy of the Heart) อายุ 7 ปี

ผมอยากมีความทรงจำเกี่ยวกับหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เพราะว่าท่านใจดี ท่าน
สนุกพร้อมกับเด็ก ๆ ผมชอบร้องเพลงและสวดมนต์

– แม็กซ์ เอ็ม (Max M.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งพลังอันสงบสุข
(Peaceful Strength of the Heart) อายุ 7 ปี

The Two Promises



I vow to develop **UNDERSTANDING**
in order to live peacefully
with people, animals, plants and minerals.



I vow to develop **COMPASSION**
in order to protect the lives
of people, animals, plants and minerals.



หนูอยากเข้าใจและช่วยเหลือคนอื่นจริงๆ หนูอยากจะเป็นมังสวิรัตเพื่อช่วยเหลือสัตว์ หนูไม่อยากให้มีนักล่าสัตว์ในโลกนี้ และปลูกต้นไม้ให้มากขึ้น รวมทั้งช่วยคนที่มีความทุกข์อยู่

– เมฟ เค (Maev K.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งการให้อันยิ่งใหญ่
(Great Offerring of the Heart) อายุ 7 ปี

หนูอยากรับสัญญา 2 ข้อ เพราะว่า ถ้าหนูมีความเข้าใจแล้ว หนูจะได้เป็นคนที่น่ารัก มีความอ่อนน้อม โอบอ้อมอารี ถ้าหนูมีความกรุณา หนูก็จะรักญาติพี่น้องของหนูได้มากขึ้น และจะฟังพวกเขาได้ดีกว่าเดิม

– ไรยะห์ บี (Ryah B.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งการรับฟังอย่างโอบอ้อมอารี
(Generous Listening of the Heart) อายุ 11 ปี

หนูอยากรับสัญญา 2 ข้อ เพราะว่า มันจะช่วยให้หนูเข้าใจพี่ชายและพี่สาว เวลาที่หนูรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ ความเบื่อกับาน และความกรุณา เพื่อให้อยู่ร่วมกับพวกเขาอย่างสงบสุข

– ไฮล์แลน เค (Hylan K.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งสวนอันประณีต
(Skillful Gardener of the Heart) อายุ 12 ปี

หนูอยากรับสัญญา 2 ข้อ เพื่อที่หนูจะได้รู้วิธีรักผู้อื่นอย่างลึกซึ้งขึ้น

– แมรี่ แอน เอ็น (Mary Ann N.) ชื่อทางธรรม หัวใจแห่งสายธารอันล้ำค่า
(Precious Stream of the Heart) อายุ 11 ปี

การแบ่งปันเกี่ยวกับสัญญา 2 ข้อ

ทุกงานภาวนา เราจะแลกเปลี่ยนกันว่าสัญญา 2 ข้อช่วยเราได้อย่างไรบ้าง เพื่ออธิบายความหมายและความเข้าใจ เราอาจจะถามคำถามต่อไปนี้

- สำหรับเธอแล้ว ความสงบสุขหมายถึงอะไร
- เราจะเข้าใจและอยู่อย่างสงบสุขกับคนอื่น ๆ ได้อย่างไร
- กับสัตว์ละ
- กับพืชและโลกละ

เด็ก ๆ เริ่มจากการคิดถึงสถานการณ์จริงที่พวกเขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน มีบ้างที่เด็กบางกลุ่มไม่ค่อยพูดหรือโต้ตอบมากนัก ในกรณีนี้ เราอาจจะลองแลกเปลี่ยนตัวอย่างจากชีวิตของเราเองเพื่ออธิบายความหมายของความเข้าใจและความกรุณา การเริ่มต้นด้วยเรื่องเล่าเป็นวิธีในการสอนที่ดี เราอาจจะแบ่งปันเกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อมและโลก เมื่อเราพูดถึงการดูแลแร่ธาตุ เด็กมักจะมีความคิดเกี่ยวกับวิธีการดูแลสิ่งแวดล้อมมากมาย

จากนั้น เราจะต่อด้วยการอธิบายความหมายของความกรุณา

- ใครบอกได้บ้างว่าความรักหมายถึงอะไร
- เวลาที่เรารักใครสักคน หรือของบางอย่าง เช่น พ่อ แม่ แมว สุนัข และต้นไม้ เราทำอะไรบ้าง
- เราจะปกป้องสิ่งที่เรารักได้อย่างไร ทั้งต้นไม้ สัตว์ และโลกของเรา
- ถ้าเรารักเพื่อน เราแสดงออกอย่างไร แล้วคนอื่น ๆ แสดงความเข้าใจและความกรุณาอย่างไร

จากนั้น เธออาจจะแนะนำสัญญา 2 ข้อ แล้วร่วมกันสัมผัสความ

เพลงที่ 20

The Two Promises

(สัญญาสองข้อ)

งามและความสำคัญของความกรุณาและความเข้าใจในชีวิตประจำวัน ด้วยเพลงสัญญา 2 ข้อ เพลงนี้จะมีการหายใจ 3 ครั้ง (อืม..อา สามครั้ง) หลังสัญญาแต่ละข้อ เพราะเราต้องการความเข้มแข็งและจะต้องมีสติเพื่อรักษาสัญญา 2 ข้อด้วย

เด็ก ๆ ชอบทำท่าประกอบเวลาร้องเพลงซึ่งเธอหาได้จากในเว็บไซต์ Planting Seeds เธอจะช่วยให้เด็ก ๆ เติมข้อความลงไปบนหน้าแบบฝึกหัดสัญญา 2 ข้อบนเว็บไซต์ด้วยก็ได้ เพื่อให้การปฏิบัติลงลึกมากขึ้น และหาตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น พวกเขาอาจจะวาดรูปที่สื่อว่าพวกเขาจะแสดงความเข้าใจและความกรุณาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร หากมีกระดาษโปสเตอร์ที่ติดสัญญา

เพลงที่ 21
.....
I Love Nature

2 ข้อไว้ที่ผนังห้องจะดีมาก เพราะจะช่วยให้พวกเขาจำได้ ขอให้เด็ก ๆ ตกแต่งโปสเตอร์ เธอจะเปิดเพลง “I Love Nature” ที่ช่วยทำให้เด็ก ๆ เชื่อมโยงกับธรรมชาติมากขึ้นไปด้วยก็ได้

Q
&
A

คำถามเกี่ยวกับbung

คำถาม: หลวงปู่คะ ยุงมักจะกัดหนูอยู่เรื่อยเลย และหนูก็อยากให้มันหยุดกัดเสียที หนูจะฆ่ายุงแค่วันหนึ่งได้ไหม

หลวงปู่: หนูอยากจะทำยุงก็ตัว

เด็ก: สัก 1 ตัวต่อวัน

หลวงปู่: แล้วคิดว่าพอไหม

เด็ก: พอค่ะ

หลวงปู่: ตอนที่ฉันยังเป็นเด็ก ฉันก็มีคำถามแบบนี้เหมือนกัน จากนั้นฉันก็เรียนรู้ว่ายุงก็ต้องการอาหารเพื่อให้ตัวเองมีชีวิตอยู่ได้เหมือนกัน ยุงพยายามหาอาหาร มันก็เหมือนกับเรา เวลาที่เราหิวเราก็มองหาอาหารนี้เป็นเรื่องธรรมดา ฉันคิดว่ามีวิธีอื่นที่จะป้องกันตัวเองโดยไม่ต้องฆ่ายุงที่เวียดนามทุกคนมีมุ้งเพื่อให้นอนหลับได้ในตอนกลางคืน หากว่าไม่ใช้มุ้งพวกเขาก็ต้องฆ่ายุงไปตลอดคืน ไม่ใช่บ่อยเลย เพราะว่าหลังจาก เธอฆ่ายุงไป 1 ตัว ก็จะมียุงมาอีก 1 ตัว เธอคงใช้เวลาทั้งคืนไปกับการฆ่ายุง ดังนั้น

การฆ่าขังไม่ใช่ทางแก้ วิธีหนึ่งที่เราจะป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกขังก็คือ ใช้ มุ้ง ฉันคิดว่ามีขังอยู่บ้างที่หมู่บ้านพลัม เธออาจจะลองขอมุ้งจากหลวงพี่ แล้วที่นี่เธอจะช่วยชีวิตขังตัวน้อย ๆ ได้

บางที่เมื่อฉันเห็นขังอยู่เกาะบนตัวฉัน ฉันจะสร้างพายุขนาดจิ๋ว จากมือของฉัน แล้วขังก็จะบินหนีไป ฉันไม่ได้ทำไปเพราะความโกรธเลย ฉัน แค่ป้องกันตัวเองไม่ให้ขังกัด

เรื่องเล่าเกี่ยวกับสัตว์

มีนิทาน 2 เรื่องที่เธออ่านให้เด็ก ๆ ฟังได้ เพื่อให้พวกเขาได้แลกเปลี่ยนกัน เกี่ยวกับสัตตยูธา 2 ข้อ และการปกป้องสัตว์ แล้วชวนให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องสัตว์ ของพวกเขา

พระโพธิสัตว์ชาวปารีส

มาลาคอฟ เป็นสุนัขพันธุ์นิวฟาวน์แลนด์ที่ตัวใหญ่มาก มันเป็นสุนัขของ คนชายอัญมณีชาวปารีส มีคนฝึกงานอัญมณีคนหนึ่งชื่อ ฌาคส์ เกลียด มาลาคอฟ เพราะมันรู้สึกบางอย่างว่าชายคนนี้ไม่น่าไว้วางใจ

ฌาคส์แก้ปัญหาด้วยการคิดจะฆ่ามาลาคอฟ

ในขณะที่มีเพื่อนร่วมงานคนอื่น ๆ อยู่ไม่มากนัก ฌาคส์พามาลาคอฟ ไปที่แม่น้ำแซนน์ และผูกหินรอบคอมัน จากนั้นก็โยนมันลงไปในน้ำที่ไหล เชี่ยวกราก มาลาคอฟพยายามรักษาชีวิตของตนเอง มันว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง มันว่ายน้ำได้เร็วมาก แม้ว่าจะมีหินถ่วงอยู่ที่คอก็ตาม จนเกือบถึงฝั่งแล้ว เมื่อ มาลาคอฟหันไปมองด้านหลังก็เห็นว่าคนที่ทำร้ายมันตกน้ำและกำลังจมน้ำ ฌาคส์พยายามเงยหน้าเพื่อให้อากาศหายใจ แต่เขาว่ายน้ำไม่เป็น เขา หวาดกลัว และค่อย ๆ จมน้ำ

เมื่อมาลาคอฟเห็นแบบนี้ มันก็หันหลัง ว่ายน้ำกลับไปที่ฌาคส์ ทั้งที่ คอของมันหนักมากจากหินที่ถ่วงไว้แต่มาลาคอฟก็ยังว่ายน้ำต่อไป มันชอบ

และเหนื่อยมากเพื่อที่จะไปช่วยคนที่พยายามฆ่ามันให้รอดชีวิต ในขณะที่กำลังจะสิ้นหวัง ฌาคส์คิดว่าชนของมาลาคอฟไว้ได้แต่ตอนนี้มาลาคอฟหมดแรงเกินกว่าจะดึงชายคนนี้ขึ้นมาให้ถึงฝั่งจากน้ำที่มีกระแสได้นำเชือกจูงรถมาลาคอฟต้องดิ้นรนด้วยกำลังทั้งหมดที่มีถึงขาเพื่อพยุงตัวในสายน้ำไว้ โดยมีก้อนหินหนัก ๆ ถ่วงอยู่ แถมด้วยชายที่กำลังตื่นตระหนกอีกคน มาลาคอฟพยุงฌาคส์ไว้ จนกระทั่งมีคนมาช่วยชีวิตพวกเขา

ในที่สุดทั้งสองก็ปลอดภัย ฌาคส์รู้สึกผิดมากเขาเข้าไปกอดสุนัขนิวฟาวน์แลนด์ตัวนี้ และลูบตัวมันพร้อมกับขอให้มันให้อภัยเขา

เรื่องราวเกี่ยวกับสุนัขที่เป็นวีรบุรุษนี้เป็นที่โจษจันไปทั่วเมืองปารีส มาลาคอฟกลายเป็นสัญลักษณ์แห่งความกล้าหาญ เมื่อมันตายลง เด็กฝึกงานทุกคนในปารีสไปร่วมงานศพของมัน

โลมาที่มีจิตใจเมตตา

ในเดือนมิถุนายน ค.ศ. 1971 อีวอน วลาดิสลาวิช (Yvonne Vladislavich) กำลังเล่นเรือใบอยู่กลางมหาสมุทรอินเดีย ทันใดนั้นเองเรือก็ระเบิด เธอกระเด็นออกมา แล้วเรือก็จมลง เธออยู่ห่างจากชายฝั่งและห่างไกลจากเส้นทางเดินเรือ ดังนั้นจึงไม่มีความหวังที่จะรอดชีวิต

ด้วยความตื่นกลัว เธอถีบน้ำเพื่อยืดระยะเวลาของความตาย จากนั้นอีวอนก็เห็นโลมา 3 ตัวว่ายเข้ามา เธอประหลาดใจมาก หนึ่งในนั้นว่ายลงไปด้านล่าง และช้อนตัวเธอไว้ด้วยร่างกายที่ใหญ่โตของมัน เธอจับตัวของโลมาที่มีผิวมันวาวและลื่นด้วยความขอบคุณ โลมาอีก 2 ตัวที่เหลือว่ายอยู่รอบ ๆ เพื่อป้องกันเธอจากฉลาม

โลมาหอบหิ้วและคุ้มครองอีวอนในน้ำอุ่นเป็นเวลาหลายชั่วโมงจนกระทั่งมาถึงจุดที่มีทุ่นลอยตัว พวกมันปล่อยให้อีวอนไต่บนทุ่นเพื่อที่ว่าเรือที่ผ่านมาจะได้เห็นและช่วยเธอได้

เมื่อกำนวนระยะเวลาทางจากจุดที่เรือแตกมาถึงทุ่นที่โลมาช่วยนำเธอมาและรักษาชีวิตของเธอไว้ได้ จะได้ประมาณ 200 กว่าไมล์ในทะเลที่มีอันตราย

แบบฝึกหัดสำหรับสัญญา 2 ข้อ

เธอดาวนี่โหลดแบบฝึกหัดนี้ได้จากเว็บไซต์ หรือว่าให้เด็กทำเองจากตัวอย่างข้างล่างนี้

สัญญาข้อที่ 1

ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความเข้าใจ เพื่อที่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างสงบกับ

เขียนชื่อหรือวาดรูปคน

เขียนหรือวาดรูปต้นไม้

เขียนชื่อหรือวาดรูปสัตว์

เขียนหรือวาดรูปแร่ธาตุ หรือสถานที่
สำคัญสำหรับเธอ เช่น สวน สนามของ
โรงเรียน สวนสาธารณะ ชายหาด

สัญญาข้อที่ 2

ฉันสัญญาว่าจะปมเพาะความกรุณา เพื่อที่จะปกป้องชีวิตของ

เขียนชื่อหรือวาดรูปคน

เขียนหรือวาดรูปต้นไม้

เขียนชื่อหรือวาดรูปสัตว์

เขียนหรือวาดรูปแร่ธาตุ หรือสถานที่
สำคัญสำหรับเธอ เช่น สวน สนามของ
โรงเรียน สวนสาธารณะ ชายหาด

คำถามสำหรับการสะท้อนความคิดเห็น

- ใน 2 เรื่องนี้มีอะไรที่เป็นการกระทำที่แสดงถึงความเข้าใจและความกรุณาบ้าง
- เธอคิดอย่างไรที่โลมามาช่วยผู้หญิงคนนั้นให้รอดชีวิตได้ถูกที่ถูกต้องเวลา
- เธอคิดว่าทำไมสัตว์ในสองเรื่องนี้จะช่วยคนที่พวกมันไม่รู้จัก แม้ว่าจะเป็นคนที่พยายามจะฆ่าทำร้ายพวกมันก็ตาม
- เธอมีเรื่องจริงที่เกี่ยวกับสัตว์ที่ช่วยเหลือคนหรือสัตว์อื่น ๆ บ้างไหม
- เราจะปกป้องสัตว์ของเราได้อย่างไร

กินอาหารอย่างมีสติ

กินอาหารด้วยความกรุณา

การกินและการดื่มอาจเป็นความรุนแรงต่อตัวเราและต่อโลกได้ หากเราไม่รู้วิธีที่จะฝึกปฏิบัติการกินอาหารอย่างมีสติ เราจะนำสิ่งเป็นพิษและความรุนแรงเข้าไปในร่างกายของเรา และจิตสำนึกของเราได้ การอ่านหนังสือและการดูโทรทัศน์เป็นความรุนแรงได้เช่นกัน นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเราต้องรู้วิธีบริโภคอย่างมีสติ สติช่วยนำทาง ปกป้อง ร่างกายและจิตใจของเรา ปกป้องกายและจิตสำนึกร่วมของครอบครัวของเรา พร้อมทั้งสรรพชีวิตบนโลกนี้ในครอบครัวของเรา เราอาจจะนั่งด้วยกัน และแลกเปลี่ยนกันว่าจะนำความไม่รุนแรงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่ม และการสร้างความบันเทิงให้กับตนเอง

การกินและการดื่มเป็นการปฏิบัติที่ลึกซึ้งทางจิตวิญญาณได้ เรากิน

อาหารในวิธีที่เราจะหล่อเลี้ยงความกรุณาและความเข้าใจ เพื่อหล่อเลี้ยงและเยียวยา เรากินอาหารในวิธีที่จะช่วยให้พลังแห่งความกรุณาในตัวเราเติบโตขึ้น นี่เป็นการฝึกปฏิบัติที่ลึกซึ้งมาก เมื่อเราจัดพิธีน้ำชาที่หมู่บ้านพลัมหรือภาวนากับน้ำมะนาวร่วมกับเด็ก ๆ การดื่มชาหรือดื่มน้ำมะนาวด้วยจิตวิญญาณแห่งความเป็นพี่น้อง ความเบิกบาน และความสมานฉันท์เป็นการปฏิบัติที่ลึกซึ้งทางจิตวิญญาณอย่างยิ่ง

ขณะที่เรานั่งล้อมวงกัน คนหนุ่มสาวจะอ่านบทพิจารณาอาหารด้วยน้ำเสียงดังชัดเจน ก่อนที่จะกินอาหาร เด็ก ๆ จะมุ่งความสนใจไปที่อาหารทุกจานบนโต๊ะ และเล่าให้ฟังเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดของอาหารว่าระหว่างที่อาหารนี้เติบโตขึ้นต้องทำลายสิ่งมีชีวิตไปมากมาย แต่อาหารก็สร้างความกรุณาหรือความสมานฉันท์ได้เช่นกัน

เราต้องกินอาหารอย่างตระหนักรู้และมีสติเพื่อที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน และรักษาความกรุณาของเราให้ดำรงอยู่ เราได้เรียนรู้มาตลอดชีวิตว่า คนที่ไม่มีความกรุณาจะไม่มีความสุข หากปราศจากพลังงานที่เรียกว่าความกรุณา เราจะถูกตัดขาดจากโลก เราจะได้สัมผัสกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ดังนั้นเราจึงกินด้วยความกรุณาให้มากเท่าที่จะเป็นไปได้ ด้วยการตระหนักรู้ถึงธรรมชาติและสรรพชีวิต เราจะรู้วิธีผลิตและกินอาหารในวิธีที่ชีวิตรอบตัวเรา และภายในตัวเรายังคงอยู่ได้ ขณะที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับมันมากขึ้นในแต่ละวัน เราจะกินอาหารเข้าด้วยวิธีที่ความกรุณาของเราเติบโตขึ้น และความโกรธเริ่มลดน้อยลง



Food Contemplations



This food is the gift of the whole universe:
the earth, the sky, the rain and the sun.

We thank the people who have made this
food, especially the farmers, the people
at the market and the cooks.



We only put on our plate
as much food as we can eat.



We want to chew the food slowly
so that we can enjoy it.

We want to eat in a way that nurtures our
compassion, protects other species and the
environment, and reverses global warming.



This food gives us energy to practice
being more loving and understanding.



We eat this food in order to be healthy and
happy, and to love each other as a family.

บทพิจารณาอาหาร

1. อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ห้างฟ้า สายฝน และแสงอาทิตย์
2. เราขอบคุณผู้ที่ทำอาหารนี้ โดยเฉพาะชาวนาชาวสวน แม่ค้าในตลาด และผู้ปรุงอาหาร
3. เราจะตักอาหารในปริมาณเท่าที่เรากินหมดเท่านั้น
4. เราจะเคี้ยวอาหารช้า ๆ เพื่อที่เราจะเบิกบานกับอาหาร
5. เราอยากกินอาหารในวิธีที่จะช่วยหล่อเลี้ยงความกรุณาของเรา ปกป้องสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมของเรา และลดทอนสภาวะโลกร้อน
6. อาหารนี้ให้พลังงานแก่เราเพื่อฝึกปฏิบัติให้มีความรักและความเข้าใจมากขึ้น
7. เรากินอาหารนี้เพื่อให้แข็งแรง มีความสุข และรักผู้อื่นเหมือนกับครอบครัวของเรา

เพลงที่ 22

Contemplations at Mealtime

ในงานภาวนา เด็ก ๆ สนุกกับการอ่าน บทภาวนานี้ให้กับชุมชนทั้งหมดฟังก่อนที่เราจะเริ่มตักกินอาหาร เด็ก ๆ ยังสนุกกับการอ่านและฝึกปฏิบัติก่อนที่พวกเขาจะกินอาหารที่บ้านหรือที่โรงเรียน เธออาจจะฟังเสียงเด็ก ๆ อ่านบทพิจารณาอาหารนี้ ในเพลงที่ 22

การภาวนากับขนม

สิ่งที่ต้องเตรียม: อาหารว่าง ถาดหรือถ้วย กระดาษเช็ดปาก น้ำแอปเปิลในแก้วเท่าจำนวนเด็ก ระวัง

เป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องเตรียมอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผลไม้สด หรือแห้ง ถั่ว ขนมปังกรอบ หรือคุกกี้ที่ทำจากแป้งไม่ขัดสี (ไม่มีส่วนผสมจากสารสังเคราะห์และไม่มีน้ำตาลมากเกินไป) เราแจกน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้

ด้วยแก้วที่ใส่ซ้ำได้อีกเพื่อจะได้ไม่มีขยะ และเตรียมอ่างน้ำให้พร้อมเพื่อที่เด็ก ๆ จะได้ช่วยกันล้างแก้ว

วางขนมและกระดาษเช็ดปากไว้บนถาดหรือชาม หลังจากส่งขนมไปรอบ ๆ จนทั่วแล้ว เธอส่งน้ำให้เด็กแต่ละคน ทีละแก้ว

นี่เป็นโอกาสของฝึกปฏิบัติการภาวนากับขนม ขณะที่เธอส่งถาดนี้ไปรอบวง โปรดถือถาดไว้เพื่อให้คนที่นั่งอยู่ถัดไปได้หยิบขนม คนที่รับขนมจะหยิบกระดาษเช็ดปากและขนม แล้วก็ไหว้ขอบคุณ จากนั้นส่งถาดต่อไปยังเพื่อนคนถัดไป

โปรดมองไปที่ดวงตาของแต่ละคน และรับรู้ถึงการอยู่ที่นี้ของพวกเขาตอนที่ส่งอาหารให้แก่กัน โปรดรอให้ทุกคนได้ขนมและน้ำดื่มครบก่อน จึงจะเริ่มกิน เราจะกินในความเงียบเพื่อที่จะรับรู้รสชาติอาหารที่แท้จริง และซาบซึ้งกับอาหาร

ขอให้เด็กสักคนหนึ่งช่วยเชิญระฆัง 1 ครั้งเมื่อทุกคนได้รับอาหารครบแล้ว

เรามาเบิกบานกับการกินอาหารและดื่มน้ำแอมป์เปลในความเงียบด้วยกันเถอะ

เธออาจจะส่งถาดขนมอีกครั้งเพื่อใครอาจจะต้องการขนมหรือเพิ่มมาดูขนมกันอย่างลึกซึ้งด้วยกันเถอะ รู้สึกอย่างไรบ้างเวลาที่กินขนมในความเงียบ

[แปลกดี หนูชอบ ตลก]

แล้วมันต่างจากตอนกินหน้าโทรทัศน์ หรือฟังเพลงไปด้วย หรือกินพร้อมกับทำการบ้านไปด้วยไหม

[ผมเบิกบานกับการกินอาหารแบบนี้มากกว่า]

ทำไมจึงเบื่อกับขนม

ขนมส่วนไหนที่เธอคิดว่าใช้เวลาในการเติบโตมากที่สุด

อาหารอะไรที่เดินทางมาไกลที่สุดกว่าจะมาถึงเรา

เธอได้ชิมพระอาทิตย์ในขนมของเราไหม ได้ลิ้มรสอะไรอีกบ้าง

[ฝน คนขับรถบรรทุก หนอนที่ซ่อนไขอยู่ในดิน]

เมื่อสิ่งเหล่านี้คือส่วนหนึ่งในขนมและน้ำดื่มของเรา และมันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เมื่อเรากินและดื่มมันเข้าไป

ทีนี้มาดูที่น้ำแอปเปิลของเราบ้าง ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่าต้นแอปเปิลจะโตและออกผลแอปเปิล

[จากฤดูใบไม้ผลิ ถึงฤดูใบไม้ร่วง สองสามเดือน]

แน่นอน เราอาจจะเห็นว่าใช้เวลาไม่กี่เดือน ที่ต้นแอปเปิลจะมีผลแอปเปิล จากดอกสู่ผล แต่ก่อนหน้านี้ ต้นแอปเปิลเติบโตมาหลายปีแล้ว ต้นไม้ไม่สามารถออกผลได้ในปีแรก ดังนั้นเธออาจจะกล่าวได้ว่าแอปเปิลนี้มีอายุหลายปี ไม่ใช่แค่ไม่กี่เดือน

ก่อนที่ “คุณแม่ต้นไม้” จะอยู่ที่นั่น ท่านต้องมาจาก “คุณยายต้นไม้” ก่อนดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าแอปเปิลผลนี้มีอายุเท่ากับคุณยายต้นไม้ และย้อนกลับไปถึงแอปเปิลผลแรกสุด

ดังนั้น ในความเป็นจริงแล้ว แอปเปิลที่เรากินอยู่มีอายุนับหลายหมื่นหลายพันปี! เมื่อเรามองแบบนี้แล้วทำให้การกินแอปเปิลของเราพิเศษมาก! หลังจากหลายหมื่นหลายพันปีผ่านไป เราก็เพิ่งกลืนมันลงไปในเวลาไม่กี่วินาทีเท่านั้น

แอปเปิลใช้เวลายาวนานมากกว่าจะมาหาเรา ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ดีที่เราจะใช้เวลาเพื่อเบื่อกับแอปเปิล เราใช้วิธีนี้กับการกินอาหารได้ทุกอย่าง

เมื่อเรากินด้วยวิธีนี้เหมือนกับเป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่ง และเราทำซ้ำเป็นประจำ เด็ก ๆ จะคุ้นเคยและอยากจะทำ เป็นช่วงเวลาพิเศษของวัน

เพลงที่ 23

Many Hands

(หลากหลายมือ)

เพลงที่ 24

Little Tomato

(มะเขือเทศน้อยๆ)

เป็นช่วงเวลาที่เราได้สัมผัสกับการอยู่ร่วมกัน และมีสมาธิ เมื่อมีใครถามเด็ก ๆ ว่า ชอบอะไรที่สุด ในงานภาวนา เด็กบางคนจะตอบว่า “ภาวนากับขนม”

เธออาจจะสอนพวกเขาร้องเพลง “Many hands” เพื่อช่วยให้พวกเขาซาบซึ้งกับส่วนประกอบของอาหาร และเธออาจจะชอบเพลง “Little Tomato”

นักเรียนประถมปีที่ 3 พุดถึงการภาวนากับผลส้ม

ย็อน จู (Yeon Ju): ตอนแรกหนูไม่แน่ใจว่าทำไมเราต้องคิดมากด้วย กับแค่ส้มผลหนึ่ง เราเห็นได้ชัดว่ามีคนเก็บส้ม ชาวสวน และคนขายส้ม อย่างไรก็ตาม เมื่อระลึกถึงบทกลอนของหลวงปู่ที่เราได้อ่านในห้องเรียนว่ากระดากทำมาจากอะไร สายฝนที่ตกลงมาทำให้ต้นไม้โต ตอนนั้นหนูเลยเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งของกิจกรรมนี้ และหลุดออกจากกรอบคิดที่ว่าส้มเป็นของง่าย ๆ และส้มมาอยู่ในมือได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามหรือกระบวนการที่ยาวนานทางธรรมชาติใดๆ เลย ก่อนหน้าคนเก็บผลส้ม หรือก่อนที่ชาวสวนจะปลูกต้นส้ม พื้นดินดำรงอยู่ก่อนแล้ว มันอาจจะฟังดูเกินจริงที่จะคิดถึงช่วงเวลาก่อนประวัติศาสตร์เพียงแค่ว่าถึงส้มผลหนึ่ง แต่ก็เหมือนกับมนุษย์ การดำรงอยู่ของหนูและคุณในตอนนี้ต้องใช้เวลา

โดยสรุปก็คือ หนูเรียนรู้อะไรที่เราไม่ควรจะคิดว่ามันเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่ควรจะคิดอย่างจริงจังว่าส้มมาได้ยังไง และต้องใช้ความพยายามและเวลามากเพียงใดเพื่อให้ได้ของง่ายๆนี้มา และหนูก็ได้เรียนรู้ที่จะรู้สึกขอบคุณ และอาหาร ตระหนักถึงสิ่งรอบตัวมากขึ้น

อakash (Akash): ตอนกินอาหารที่บ้าน เราไม่ได้คิดว่ามีใครบ้างที่ทำให้เรา
ได้เบิกบานกับอาหาร เมื่อเราเริ่มกินส้ม ผมคิดจริง ๆ ถึงผู้คนที่เกี่ยวข้อง และ
นั่นเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ผมรู้สึกราวกับว่า ผมกำลังขอบคุณคนที่ผมไม่รู้จัก
สิ่งนี้ช่วยให้ผมตระหนักว่าตนเองโชคดีเพียงใด มันยังทำให้ผมคิดต่ออาหาร
ทุกอย่างที่กินและดื่มซึ่งเป็นสิ่งเล็กๆ ที่ทำให้ผมเริ่มคิดถึงว่า เราต้องพึ่งพา
อาศัยคนอื่นอย่างไรเพื่อจะมีอาหารของตนเอง

ภาวนากับลูกเกด

สิ่งที่ต้องเตรียม: ลูกเกด หรือผลไม้ขนาดพอดีคำสำหรับเด็กทุกคน

มีวิธีการภาวนาหลายแบบมาก ตอนนี้เราจะมาฝึกทำภาวนากับลูกเกดด้วยกัน
ส่งลูกเกดไปให้เด็ก ๆ แต่ละคนจะมีลูกเกด 1 เม็ด ให้พวกเขาถือไว้
ยังไม่กิน

ถือลูกเกดไว้ในมือ ดมกลิ่นดู สังเกตสีของมัน สัมผัสพื้นผิวของมัน
หลับตาและหายใจ เมื่อนั้นเชิญระฆัง 1 ครั้ง

ปลุกระฆัง เชิญระฆัง

หลับตา และค่อยๆ กินลูกเกดในความเงียบ สังเกตความรู้สึกทั้งหมด
สังเกตว่ามันรสชาติอย่างไร เว้นวรรคสักครู่ สังเกตว่าเรารับรู้รสชาติจาก
ส่วนไหนของลิ้น เว้นวรรคสักครู่ สังเกตว่ามันให้ความรู้สึกอย่างไร ตอน
ที่อยู่ระหว่างฟัน และไทรลงคอ เว้นวรรคสักครู่ ตอนนี้รู้สึกไหมว่ามันอยู่
ในท้องของเรา

เมื่อเห็นว่าทุกคนทำเสร็จแล้ว เชิญระฆัง 1 ครั้ง

ลืมตาได้แล้ว เธอสังเกตเห็นอะไรบ้าง เวลาที่กินอาหารช้าๆ และ
จดจ่ออยู่กับมันรู้สึกอย่างไรบ้าง มันแตกต่างจากการกินปกติอย่างไรบ้าง
ตอนนี้เราเพิ่งกินลูกเกดไป มันจะกลายเป็นอะไร แล้วมันจะไปไหนต่อ

ลูกเกิดทำมาจากอะไรบ้าง บันทึกคำตอบของพวกเขาบนกระดาน ช่วยให้พวกเขาเห็นความเป็นดั่งกันและกันในธรรมชาติของลูกเกิด ทำจาก ผืน ก้อนเมฆ แสงแดด และคนที่เก็บผลของมัน จากนั้นชี้ชวนให้พวกเขา คิดถึงธรรมชาติของการเป็นดั่งกันและกันของพวกเขาเองด้วยคำถามที่ว่า แล้วพวกเราล่ะ พวกเราทำมาจากอะไร บันทึกคำตอบของพวกเขาบนกระดานอีกครั้ง

[เราสร้างมาจากพ่อแม่ อาหารที่เรากิน หนังสือที่เราอ่าน อากาศที่เราหายใจ น้ำที่เราดื่ม]

ดูสิว่ามีหลายอย่างที่เรากับลูกเกิดเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ชวนให้เด็ก ๆ เขียนกลอนเกี่ยวกับลูกเกิด โดยใช้คำบนกระดาน

ฉันอยู่ในเธอ เธออยู่ในฉัน (ทำลูกบอลเนยถั่ว)

ส่วนผสม: เนยถั่ว ข้าวโอ๊ต น้ำผึ้ง เมล็ดทานตะวัน อาจจะใช้อบเชย ลูกเกิด เซอร์รีอบแห้ง เมล็ดฟักทอง ซีคโกแลตชิพ เนื่อมะพร้าวแห้ง อินทผาลัมแห้ง อัลมอนด์สับ ถ้าเด็ก ๆ แพ้ถั่ว อาจจะใช้เนยจาก เมล็ดดอกทานตะวันแทน

เครื่องครัว: ซามไบใหญ่ กระดาษรองคุกกี้ กระดาษเช็ดปาก ตู้อุ่น (ถ้ามี)

เริ่มต้น เราต้องล้างมือก่อน เรามีกลอน 2 บทที่ใช้เวลาล้างมือ อ่านกลอนระหว่างที่เด็ก ๆ ล้างมือ

เปิดน้ำ

น้ำจากต้นธารแห่งยอดเขาสูง
น้ำจากใจกลางแผ่นดินอันลึกซึ้ง
น้ำไหลหล่อเลี้ยงชีวิตอย่างมหัศจรรย์
สำนึกคุณด้วยใจอันเต็มเปี่ยม

ล้างมือ

น้ำไหลผ่านอุ้งมือ
ขออธิษฐานให้ทุกคน
ใช้สองมือนี้ในวิถีแห่งกุศล
เพื่อถนอมรักษาผืนโลก

เตรียมลูกบอลเนยถั่ว (หรือทำตามวิธีด้านล่างนี้) ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ใส่ข้าวโอ๊ตลงไปเพื่อเพิ่มความหนัก ใส่น้ำผึ้งเพื่อให้บางลง ชิมรสชาติว่าอร่อยหรือไม่ เติมส่วนผสมอื่นๆ ลงไปหากต้องการ

เมื่อทำเสร็จแล้ว ตักขึ้นมา แล้วกลิ้งบนมือจนกลายเป็นลูกกลมๆ ขนาดเท่ากับลูกปิงปอง ทำให้มือเปียกเพื่อไม่ให้ส่วนผสมติดมือ เด็ก ๆ อาจจะสามารถคิดบทกลอนขึ้นมาระหว่างปั้น เมื่อส่วนผสมเป็นรูปลูกบอลแล้ว วางลูกบอลไว้บนกระดาษรองคุกกี้ แล้วเก็บในตู้เย็นจนกระทั่งถึงเวลาเสิร์ฟ

สูตรอื่นๆ: ลูกบอลข้าวโอ๊ต แครอท ลูกเกด

ส่วนผสม: ข้าวโอ๊ต 1 ถ้วย แครอทขูด 1 ถ้วย ผงโกโก้ ลูกเกด ½ ถ้วย
น้ำแอปเปิล ถ้วยชนิดต่างๆ (ถ้าต้องการ) เนื้อมะพร้าวแห้ง

เตรียมปอกเปลือกและขูดแครอทเตรียมไว้ล่วงหน้า คนส่วนผสมแห้งไว้ด้วยกัน ยกเว้นมะพร้าว ใส่น้ำแอปเปิลลงไปเพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันจนกลายเป็นเนื้อเดียวกัน แค่อย่ำให้แห้งจนเกินไป ปั้นเป็นลูกกลมๆ โรยเนื้อมะพร้าวให้ทั่วจน กลิ้งลูกบอลที่ได้บนเนื้อมะพร้าว จนเคลือบลูกบอลทั่ว ทำทั้งลูกบอลที่มีมะพร้าวและไม่มีมะพร้าว

เด็กๆ เห็นก้อนเมฆในลูกบอลเนยถั่วของเราไหม เห็นรถบรรทุกคันใหญ่ไหม เห็นผู้คนมากมายในลูกบอลเนยถั่วหรือไม่ ถ้ามองลงไปลึกๆ เธอจะเห็นสิ่งเหล่านี้ และเห็นทุกสิ่งทุกอย่างด้วย! เดี่ยวเรามาช่วยกันมองนะ เนยถั่วทำมาจากอะไร

[ถั่ว]

ถั่วมาจากไหน

[ต้นถั่ว]

แล้วต้นถั่วต้องใช้อะไรจึงโตขึ้นมาได้

[อากาศ น้ำ ดิน แสง]

ต้นถั่วเอาน้ำมาจากที่ไหนจึงโตขึ้นมาได้

[ฝน]

ฝนมาจากไหน

[ก้อนเมฆ]

เอาละ นั่นหมายความว่าก้อนเมฆอยู่ในลูกบอลเนยถั่วของพวกเราด้วย ถูกไหม เราคงไม่มีลูกบอลเนยถั่ว ถ้าไม่มีก้อนเมฆ ใช่ไหม ฉันพูดว่า ฉันเห็นรถบรรทุกคันใหญ่ในลูกบอลเนยถั่วของพวกเราด้วย เธออธิบายได้ไหมว่ามันมาที่นี้ได้อย่างไร (ตอบรับทุกคำตอบที่เกี่ยวกับการเป็นดั่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น รถบรรทุกต้องพาถั่วจากสวนไปที่ร้านค้า)

เราเห็นอะไรในลูกบอลเนยถั่วอีก นี่ควรจะเป็นการอภิปรายที่มีชีวิตชีวา แน่หนอนว่าไม่มีอะไรที่ไม่อยู่ในลูกบอลเนยถั่ว ดังนั้นทุกคำตอบจึงถูกต้อง! [ผมเห็นบราซิด เพราะว่าช็อคโกแลตชิพทำมาจากที่นั่น หนูเห็นแสงแดด เพราะว่าเมล็ดทานตะวันต้องการแสงอาทิตย์ ผมเห็นคนเก็บถั่ว] พูดคุยกันต่อไปจนกระทั่งไม่มีคำแนะนำอื่นอีกแล้ว หรือจนกระทั่งมีใครที่ตระหนักขึ้นมาได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในตัวทุกคน และทุกคนอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นคือ ทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน

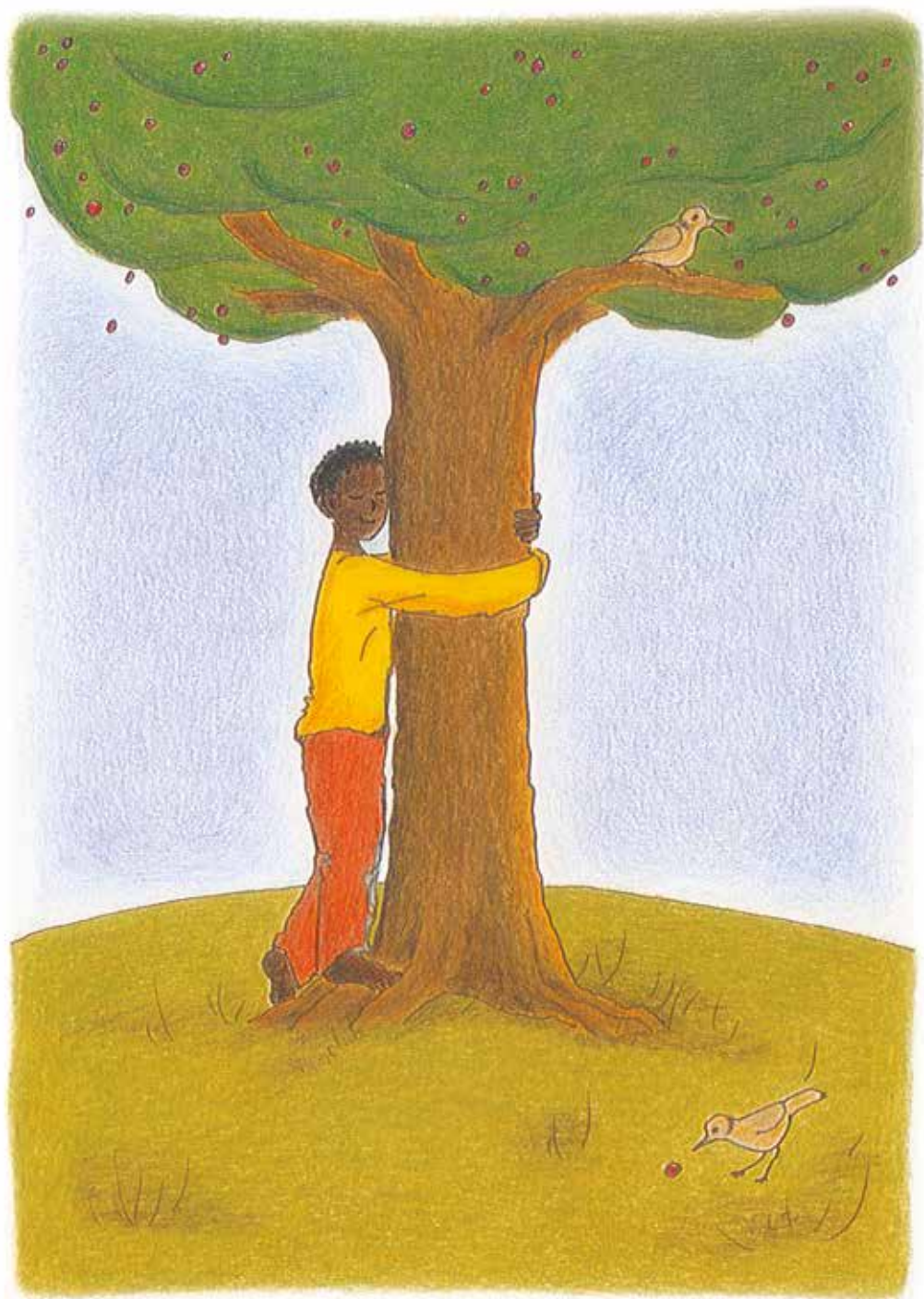
ทำไมการรู้ว่าเราทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของทุกสิ่งจึงสำคัญ ทำไมเราต้องเห็นก้อนเมฆ และรถบรรทุกใหญ่ และผู้คนทั้งหมด และสิ่งทั้งหมด รวมทั้งตัวเราเองอยู่ในลูกบอลเนยถั่ว และอยู่ในกันและกันด้วย

[เพื่อที่ว่า เราจะระลึกได้ว่าต้องดูแลทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นเราจึงไม่รู้สึกเหงาและเราจะรักทุกคน]

วาดภาพการเป็นดั่งกันและกัน

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระดาษ อุปกรณ์วาดเขียน

วาดและระบายสีภาพคูกี้ แอปเปิล ลูกเกด หรือขนมอื่น ๆ ที่พวกเธอกินด้วยกันเสมอ อาจจะเป็นภาพของแต่ละคน หรือของทั้งกลุ่มก็ได้ โดยวาดภาพขนมไว้ตรงกลางกระดาษ แล้วให้เด็กวาดรูปรอบ ๆ ว่ามีอะไรบ้างที่ทำให้มีอาหารได้ เช่น ดวงอาทิตย์ พื้นดิน ต้นไม้ ชาวนา สัตว์ ฯลฯ ดึงภาพนี้ไว้ในห้องเพื่อให้เด็ก ๆ จำธรรมชาติแห่งการเป็นดั่งกันและกันของอาหารที่เรากินเข้าไปได้



8

เกมเพื่อสร้างความสัมพันธ์และ กิจกรรมที่เบิกบานกับธรรมชาติ

การสอนให้เด็ก ๆ ที่อายุน้อยมีสติเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เรามุ่งเน้นที่ความงาม ความสดชื่น และการเยียวยา หากเรามีสติอย่างแท้จริง และมีสมาธิกับอะไรสักอย่าง เด็ก ๆ จะทำตามและจดจ่อกับสิ่งนั้นตามไปด้วยเช่นกัน

เด็ก ๆ เห็นความงามของดอกไม้ หยดน้ำ หรือรุ่งกಿನน้ำ เด็ก ๆ อยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ พวกเขาไม่ต้องคิดมากเกี่ยวกับอนาคตหรืออดีตเหมือนกับพวกเรา ดังนั้นเราจึงสามารถนำให้พวกเขาสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะได้ง่าย เธออาจจะจับมือลูก แล้วให้เขามาประสานมือกับเธอ มือของเธออาจจะใหญ่ และมีมือของลูกอาจจะเล็ก เธอและลูกต่างเบิกบานกับการพิจารณามือของเธอทั้งคู่

เล่นเกมส์

การเล่นเกมส์เป็นพื้นฐานของกิจกรรมเด็ก สิ่งที่สำคัญปฏิบัติธรรมของเราเน้นคือการหล่อเลี้ยงเด็ก ๆ ด้วยเกมส์ ที่มีความเบิกบาน ความสนุก ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความเบาสบาย และการแบ่งปันกัน เราลดทอนความสำคัญของการเอาชนะหรือพ่ายแพ้ และการแข่งขันที่ตึงเครียด ตอนที่เริ่มเล่นเกมส์ เราจะให้เด็ก ๆ มารวมตัวกัน และเน้นว่าเป้าหมายของการเล่นคือความสนุก พัฒนาทักษะ และเบิกบานร่วมกัน

การเตรียมเกมส์ ควรเลือกกิจกรรมที่เธอเบิกบานด้วย และเหมาะสมกับระดับพลังงานของเด็ก ๆ ในขณะนั้น จงยืดหยุ่น และเตรียมไว้ประมาณ 3-4 เกมส์ แม้ว่าเธอจะใช้แค่เกมส์เดียวก็ตาม จากนั้นเลือกเกมส์ที่เหมาะสมที่สุดในเวลานั้น อย่าลังเลที่จะปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้เข้ากับกลุ่มของเธอ ให้เด็ก ๆ และความต้องการของพวกเขามีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ในเวลานี้ การฟังอย่างลึกซึ้งและวาจาแห่งรัก ความเมตตาและความเอาใจอาจะมีประโยชน์มากกว่าตัวเกมส์ ค้นหาเกมส์เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ Planting Seeds

เกมส์เพื่อสร้างความสัมพันธ์

เกมส์เกี่ยวกับชื่อ

สิ่งที่ต้องเตรียม: ลูกบอลเล็ก ๆ

เผื่อกร้อน: ยืนเป็นวงกลมแล้วให้แต่ละคน บอกชื่อของตัวเองออกมา จากนั้นหยิบลูกบอลออกมาแล้วบอกว่าเป็นชื่อเผื่อกร้อน รอบแรก เธอเริ่มเล่นเป็นคนแรกพูดชื่อตัวเอง แล้วโยนบอลที่คนอื่นโดยเร็ว คนที่จับบอลจะต้องรีบบอกชื่อของตัวเองก่อนที่จะต่อบอลไปยังคนอื่นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เมื่อครบแล้ว ตอนนี้ทำให้เกมส์ยากขึ้นด้วยการขานชื่อของคนที่เราโยนบอลไปหา คนที่ได้รับบอลก็ต้องรีบส่งต่อไปให้กับคนอื่น และพูดชื่อของคนนั้นด้วย เธอต้องแน่ใจว่าทุกคนได้เล่นเกมนี้

เกมส์ทดสอบความจำ: ยืนเป็นวงกลม พูดชื่อของเธอ และสิ่งที่เธอชอบซึ่งขึ้นต้นด้วยอักษรเดียวกับชื่อ (เช่น ฉันทึอนวล และฉันทอบนง)

ตอนนี้ลองเล่นเกมทดสอบความจำ ให้คนที่ยืนถัดมาพูดชื่อและสิ่งที่คนก่อนหน้าเขาชอบให้ครบทุกคน เช่น เธอชื่ออนวลและเธอชอบนง

เขาชื่อภูมิและเขาชอบภูเขา เธอชื่อไหม และเธอชอบหมา

ลูกบอลในจินตนาการ

เด็กๆ ยืนเป็นวงกลม ทุกคนมีลูกบอลในจินตนาการซึ่งเป็นลูกบอลที่มีพลังมาก คนแรกจะเริ่มถือบอลไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง และค่อยๆ เปลี่ยนมันผ่านการเคลื่อนไหวและกิริยาท่าทางไปเป็นอะไรก็ตามที่เธอชอบ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เป็นสัตว์ หรือทำกิจกรรมที่เธอชอบ ระหว่างที่ทำท่าทาง ห้ามพูด จากนั้นจะเอาพลังกลับคืนมายังลูกบอลอีกครั้ง ถือลูกบอลไว้ด้วยสองมือและส่งต่อไปให้กับคนอื่นในวง ใครที่ได้รับลูกบอลไปก็ต้องเปลี่ยนมันให้เป็นสิ่งที่ตัวเองชอบ และทำท่าทางด้วย จากนั้นก็ส่งต่อไปให้กับคนอื่น ๆ เกมส์เคลื่อนไปจนกระทั่งทุกคนได้เล่น นี่เป็นเกมส์ในความเงียบ เราแสดงออกผ่านท่าทางโดยไม่ใช้คำพูด

สรุปทริเียน: *รู้สึกยังในบ้างที่ได้อับลูกบอลของคนอื่น และเปลี่ยนมันให้กลายเป็นกิจกรรมของเรา*

ภาพถ่ายครอบครัว

นี่คือเกมส์ที่จะช่วยให้รู้จักครอบครัวของเพื่อน ๆ ให้เด็ก ๆ คิดถึงช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดระหว่างที่อยู่กับครอบครัว และเก็บภาพนั้นไว้ด้วยในจิตใจของพวกเขา จากนั้นผลัดกัน เด็กแต่ละคนสร้างรูปถ่ายของตัวเอง โดยใช้เด็กคนอื่น ๆ เขาเลือกเด็กที่จะเป็นพ่อ อีกคนอาจจะเป็นแม่ และคนที่ป็นพี่น้องคนอื่น ๆ และตัวเขาที่อยู่ในภาพถ่ายนั้นด้วย ให้เด็กในภาพถ่ายหยุดนิ่งและค้างทำนั้นไว้ เมื่อรูปถ่ายเสร็จแล้ว เป็นโอกาสที่เขาจะได้แบ่งปันกับเพื่อน ๆ ว่าช่วงเวลาที่เขามีความสุขที่สุดคืออะไร ต้องแน่ใจว่าทุกคนได้เล่น

สรุปทริเียน: *ประสบการณ์จากการเล่นเป็นสมาชิกในครอบครัวคนอื่นเป็นอย่างไรบ้างและรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคนอื่นเล่นเป็นสมาชิกในครอบครัวของเขา*

กลิ้งลูกแก้ว

สิ่งที่ต้องเตรียม: แขนกระดาดเซ็ดมือแบบม้วน หรือ แขนกระดาดชำระ สำหรับเด็กแต่ละคน ลูกแก้ว 1 ลูกต่อเด็ก 1 กลุ่ม

เด็กยืนตั้งแถวชิดกัน แต่ละคนถือแขนกระดาดชำระไว้ เด็กที่เป็นหัวแถว ใส่มือกแก้วไว้ในแขนกระดาดชำระของตัวเองและค่อยๆ ประคองแขนกระดาดชำระนั้นแล้วเอียงเพื่อเทลูกแก้วให้กลิ้งลงไปบนพื้นของคนที่อยู่ถัดไป จุดประสงค์ของเกมคือการส่งลูกแก้วไปให้ถึงคนสุดท้าย ห้ามตกและห้ามใช้มือจับลูกแก้ว ถ้ามีใครทำตกก็ต้องกลับไปเริ่มใหม่

สรุปทฤษฎี: *อะไรทำให้ลูกแก้วกลิ้งต่อไปได้ อะไรที่ทำให้ต้องหยุด*

ใช้ประสาทสัมผัส

กิจกรรมต่อไปนี้จะและการสรุปทฤษฎีจะช่วยให้พัฒนาสติและสมาธิ

ฉันคือใคร

แบ่งเด็ก ๆ ออกเป็น 2 กลุ่ม หรือมากกว่านั้น กลุ่มละ 3-5 คน กลุ่มหนึ่งยืนอยู่หลังม่าน ให้เด็กคนหนึ่งโผล่มาแค่มือข้างเดียว หมัดข้างหนึ่ง นิ้วมือหรือนิ้วเท้า 1 นิ้ว หรือให้เขาแค่พูดหนึ่งคำ ร้องเพลง 1 ประโยค ปรบมือ ผีวปาก หรือพูดอะไรสักคำ ให้เด็ก ๆ ที่อยู่นอกม่านทายว่าเขาคือใคร จากนั้นให้เด็กในกลุ่มที่อยู่หลังม่านคนต่อไปทำแบบเดียวกัน เมื่อครบแล้วก็เปลี่ยนให้กลุ่มอื่นทำบ้าง

สรุปทฤษฎี: *เธอรู้ได้อย่างไรว่าคนที่ทำท่าทางอยู่นั้นเป็นใคร ใช้ประสาทสัมผัสส่วนไหนค้นพบ เธอจำเพื่อนจากเสียงของเขาได้ไหม จำเขาได้จากเสียงเพลงหรือเสียงผีวปากได้ไหม*

เธอคือใคร

สิ่งที่ต้องเตรียม: ผ้าปิดตา

มีเด็กคนหนึ่งถูกปิดตาไว้ เด็กคนอื่น ๆ ยืนอยู่ใกล้ ๆ เด็กที่ถูกปิดตา เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ไปรอบห้อง จนเขาเจอใครสักคน เขาต้องพยายามจำให้ได้ว่าคนนั้นคือใครโดยใช้มือเท่านั้น

สรุปทเรียน: *ประสาทสัมผัสอะไรที่ช่วยให้เรารู้ว่าคนที่เรอสัมผัสอยู่คือใคร รู้สึกอย่างไรจากการทำกิจกรรมนี้*

กล้องถ่ายรูปมนุษย์

ให้เด็ก ๆ จับคู่ เด็กคนหนึ่งเป็นกล้องถ่ายรูป อีกคนหนึ่งเป็นตากล้อง ตากล้อง ยืนอยู่ด้านหลังกล้องถ่ายรูป โดยเอามือจับกล้อง(หัวไหล่)เอาไว้ เธอมีโอกาสถ่ายรูปได้ 3 ครั้ง ค่อย ๆ บอกคู่ของเธอที่หลับตาอยู่ว่าให้หันไปทางซ้ายขวา ให้แ่งหน้าขึ้นหรือก้มหน้าลงเพื่อให้ได้มุมที่เหมาะสม เมื่อเธอพร้อม จะถ่ายภาพแล้ว ค่อย ๆ กดหัวไหล่คนที่ เป็นกล้องถ่ายรูปเบา ๆ ทีนี้คนที่ เป็นกล้องถ่ายรูปลืมตาได้ เมื่อคู่ของเขาพูดว่า“ถ่ายรูป” เขาจะต้องหลับตาลงทันที เมื่อครบ 3 ครั้งแล้วสลับตำแหน่งกัน

สรุปทเรียน: *เธอถ่ายภาพอะไรบ้าง การเป็นกล้องถ่ายรูปและตากล้องรู้สึกอย่างไร เธอชอบเล่นในบทบาทไหนมากกว่ากัน ทำไม*

ภาวนากับก้อนเมฆ

นอนลงบนพื้นดิน และมองไปที่เมฆบนท้องฟ้า ใช้จินตนาการ สร้างสรรค์ และคิดถึงตัวละครต่าง ๆ และการผจญภัย

สรุปทฤษฎี: เธอเห็นอะไรบ้าง มีเรื่องราวบ้างไหม เธอรู้สึกว่าคุณอยู่ในโลกที่ต่างออกไปไหม ก้อนเมฆอยู่ในรูปร่างแบบเดิมได้นานแค่ไหน ผ่อนคลายและหายใจลึกลงไปในท้องของเธอ รับรู้ถึงแผ่นดินที่รองรับเธออยู่ และคิดว่าเธอเป็นส่วนหนึ่งของก้อนเมฆ พื้นดิน และทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเธอ

ค้นหาก้อนหินของตัวเอง

สิ่งที่ต้องเตรียม: หินที่มีขนาดเท่าๆ กัน 1 ก้อนต่อเด็ก 1 คน (ก้อนหินต้องพอดีกับขนาดของมือเด็ก)

ให้เด็ก ๆ หลับตาลง และส่งก้อนหินให้เขาถือไว้ 1 นาที จากนั้นเธอเดินไปหยิบก้อนหินออกจากมือ ขณะที่พวกเขาเด็ก ๆ ยังหลับตาอยู่ แล้วเอาไปวางไว้ตรงกลางวงตอนนี้เด็ก ๆ ลืมตาได้ และต้องไปหาก้อนหินของตัวเองให้เจอ มีอีกวิธีหนึ่งคือ หลังจากเด็ก ๆ ใช้เวลาสัมผัสก้อนหิน 1 นาทีแล้วหยิบก้อนหินกลับคืน ขณะที่ยังหลับตาอยู่ จากนั้นส่งก้อนหินไปรอบวง ให้เด็ก ๆ สัมผัสก้อนหินจนกระทั่งพวกเขาเจอก้อนหินของตัวเอง

สรุปทฤษฎี: เธอรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้ เธอพบก้อนหินหรือไม่พบก้อนหินของเธอได้อย่างไร มือของเธอรู้สึกอย่างไร

เธอเห็นอะไร

สิ่งที่ต้องเตรียม: ถาด กระจาดาชเข็ดปาก หรือผ้าขนหนูผืนเล็ก ของใช้ในชีวิตรประจำวันขนาดเล็กประมาณ 10-15 ชิ้น

รวบรวมสิ่งต่างๆ เช่น กรรไกร สก็อตเทป ซีดี นาฬิกาข้อมือ ถ้วย ส้อม ผลไม้ที่หั่นกระดาศ ที่เย็บกระดาศ ไม้บรรทัด ดอกไม้ หรือถุงชา วางไว้บนถาดแล้วคลุมผ้า เมื่อเด็ก ๆ พร้อมแล้ว เปิดผ้าออก จับเวลา 20-30 วินาที (ขึ้นอยู่กับปริมาณของและอายุของเด็ก ๆ) คลุมผ้ากลับอีกครั้ง และดูว่าพวกเขาจำได้กี่ชิ้น เกมนี้นี้อาจจะเล่นเป็นกลุ่มก็ได้ ให้แต่ละกลุ่มเขียนสิ่งของที่จำได้ลงไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุปบทเรียน: เธอใช้เครื่องมืออะไรเพื่อช่วยจำ มันใช้ได้หรือไม่ได้อย่างไร

เธอได้กลิ่นอะไร

สิ่งที่ต้องเตรียม: ถาดใบเล็ก ของที่มีกลิ่น 5-6 ชิ้น เช่น อบเชย เลมอน มินต์หรือสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรง และผ้าปิดตาเท่ากับจำนวนเด็ก

ใช้ผ้าปิดตาเด็ก ๆ แล้วส่งของที่มีกลิ่น 1 ชิ้นไปรอบ ๆ เด็ก ๆ ทำได้แค่ถือถาดไว้ แต่ห้ามหยิบของที่อยู่ในถาด (ยกเว้นว่าเป็นเครื่องเทศที่อยู่ในขวด) ให้พวกเขาทายในใจว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง โดยที่ยังปิดตาอยู่ จนกระทั่งเก็บของนั้นออกไปแล้ว จึงช่วยกันทายว่ามันคืออะไร ทำแบบนี้กับของที่ละชิ้นจนครบ แล้วจึงค่อยเปิดผ้าออก

สรุปบทเรียน: เธอทายอะไรได้บ้าง รู้สึกอย่างไรเวลาดมกลิ่นโดยมองไม่เห็นของนั้น

เธอสัมผัสนอะไร

สิ่งที่ต้องเตรียม: สิ่งของที่มีพื้นผิวแตกต่างกัน เช่น สำลี ลูกสน กระดาษทราย ก้อนหินที่เรียบ ผ้าปิดตาสำหรับเด็กทุกคน

ใช้ผ้าปิดตาเด็ก ๆ และส่งของไปรอบวงทีละอย่าง เริ่มต้นจากสิ่งที่มีนุ่มก่อน เช่น ก้อนสำลี ลองให้พวกเขาทายว่ามันเป็นคืออะไร จากนั้นส่งของที่มีหนาม เช่น ลูกสน ต่อด้วยของที่หยาบ เช่น กระดาษทราย สุดท้ายส่งของที่เรียบเช่น ไม้เรียบ หรือก้อนหิน ให้พวกเขาลองทายว่ามันเป็นคืออะไรโดยที่ยังไม่เปิดผ้าออก และเมื่อทุกคนได้สัมผัสของจนครบแล้วให้พวกเขาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำแบบนี้กับของทีละชิ้นจนครบ แล้วจึงค่อยเปิดผ้าออกให้เด็ก ๆ ดูว่าสิ่งที่พวกเขาคิดตรงกับของจริงหรือไม่

สรุปทฤษฎี: *รู้สึกอย่างไรบ้าง ทายคำตอบจากอะไร*

เธอรับรู้รสอะไรบ้าง

สิ่งที่ต้องเตรียม: ผลไม้หลายอย่างที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ

เตรียมผลไม้ให้เพียงพอกับจำนวนเด็ก ๆ ให้พวกเขากินผลไม้ขณะที่ยังปิดตาอยู่ เมื่อทุกคนกินเสร็จแล้วให้ทายว่ามันเป็นคืออะไร

สรุปทฤษฎี: *แปลกใจไหม มันให้ความรู้สึกต่างออกไปจากการกินอาหารตอนที่เปิดตาอย่างไร*

เธอได้ยินเสียงอะไร

สิ่งที่ต้องเตรียม: วัสดุที่เธอสามารถทำเสียงที่น่าสนใจได้ เช่น ระฆัง นกหวีด หินที่หล่นลงไปใต้น้ำ ซอล์กที่ขูดขีดลงบนกระดาน กระดาษทราย 2 แผ่นขัดกัน ค้อนตอกตะปู และผ้าปิดตาตามจำนวนเด็ก (หากต้องการ)

ให้เด็ก ๆ หลับตา จากนั้นทำเสียงต่าง ๆ จากของที่เตรียมไว้ แล้วลองให้พวกเขาทายว่ามันคือเสียงอะไร หลังจากที่ใช้วัสดุแล้ว เธอทำเสียงจากร่างกายของตัวเอง เช่น ประบมือ ไอ กระทบ หรือผิวปาก ให้เด็ก ๆ ทายว่าคือเสียงอะไร แล้วลองให้เขาทำเสียงขึ้นมาเอง โดยอาจจะให้เด็กคนหนึ่งทำเสียงขึ้นมา แล้วให้เพื่อน ๆ ทาย

สรุปทเรียน: *เสียงอะไรที่ท่าย่าง เสียงอะไรที่ยาก*

มอง! ฟัง! ดม! แตะ! ชิม!

ให้เด็ก ๆ นั่งนิ่ง ๆ สักครู่หนึ่ง ลองขอให้พวกเขานับว่า ตนเองจะเห็น ได้ยิน สัมผัส ชิม หรือดมกลิ่น สิ่งต่าง ๆ มากเท่าไร ในเวลา 1 นาที หลังจากผ่านไป 1 นาที ให้พวกเขาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรืออาจจะเขียนขึ้นมาก็ได้

สรุปทเรียน: *สังเกตเห็นอะไรบ้าง สังเกตใหม่ว่ามีบางประสาทสัมผัสที่โดดเด่นกว่าสัมผัสแบบอื่น ๆ*

นับถึงสิบ

เด็ก ๆ ยืนหรือนั่งเป็นวงกลม ทั้งกลุ่มจะใช้เลข 1 ถึง 10 โดยแต่ละคนพูดมา 1 ตัวเลข แต่ถ้ามี 2 คนพูดเลขเดียวกันพร้อมกัน ก็ต้องเริ่มนับใหม่ตั้งแต่ต้นนี้อาจจะยาก แต่ก็คุ้มค่าที่จะเล่น มันช่วยสร้างสมาธิ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และรับรู้ถึงการดำรงอยู่ของกันและกัน มันยังเป็นเกมส์ที่เหมาะสมกับเวลาที่ต้องการความเงียบและความสงบ เราอาจจะยืนให้ใกล้ ๆ กันมากขึ้น ไหล่ชนไหล่ และอาจจะหลับตาไปด้วย

สรุปบทเรียน: เธอเรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ เราใช้เทคนิคอะไรที่ทำให้นับจนถึงสิบ

เชื่อมโยงกับธรรมชาติ

เพลง I Love Nature (ฉันรักธรรมชาติ): เป็นเพลงยอดเยี่ยมสำหรับทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ

เพลงที่ 21

I Love Nature

ลำสมบัติ

กิจกรรมนี้ผู้เล่นจะเป็นเด็กคนเดียว เป็นกลุ่ม หรือเป็นครอบครัวก็ได้ แจกกระดาษข้อความแผ่นเล็ก ๆ ให้ผู้เล่นเขียนสิ่งที่เป็นคู่ตรงข้ามลงในกระดาษ เช่น เบากับหนัก เก่าและใหม่ ดุร้ายและเชื่อง เป็นมิตรและแปลกหน้า มีดและสว่าง เป็นต้น ให้พวกเขาหาสิ่งของจากข้างนอกที่ตรงกับข้อความบนกระดาษ แต่ละคนจะต้องแลกเปลี่ยนว่าตนเองเจออะไร และทำไมจึงคิดว่าตรงกับข้อความนั้น ให้ทุกคนที่เล่นเกมสนี้แลกเปลี่ยนกัน ทั้งพ่อแม่และเด็ก ๆ

ขออนุญาตจากธรรมชาติ

ระหว่างการเดินสมาธิ หรือปีนเขา เชื้อเชิญให้เด็ก ๆ หาพื้นที่ซึ่งพวกเขาชอบ ให้พวกเขาเดินไปที่นั่นด้วยความเจียมและขออนุญาตนั่งอยู่ตรงนั้น พวกเขาจะนั่งฟังสักครู่หนึ่งเพื่อดูว่าธรรมชาติตอบว่าอย่างไร มันอาจจะบอกว่าได้ หรือไม่ได้ หากว่าคำตอบคือไม่ พวกเขาต้องหาพื้นที่อื่น และขออนุญาตใหม่ เธออธิบายได้ว่าบางครั้งธรรมชาติปฏิเสธเพราะว่าพื้นที่นี้ไม่ปลอดภัย หรือว่ามีอะไรบางอย่างที่ต้องการความคุ้มครอง หากธรรมชาติตอบตกลง พวกเขานั่งเจียม ๆ ตรงนั้นสักสองสามนาที เดินกลับมาด้วยกันและขอให้พวกเขาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อะไรเป็นจุดดึงดูดใจที่ทำให้เลือกสถานที่นั้น พวกเขาเรียนรู้ถึงการตอบของธรรมชาติได้อย่างไร

บางคนแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับคำตอบตกลง เช่น ลมที่พัดมาเบา ๆ เสียงนกร้อง หรือรู้สึกอุ่นที่หน้าอก บางคนแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับคำปฏิเสธ เช่น เสียงที่อยู่ ๆ ก็ดังขึ้นมา ความรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว เช่น รู้สึกคันเพราะต้นไม้เล็ก ๆ หรือโดนหนามตำ ไม่มีประสบการณ์ใดถูกหรือผิด แบบฝึกหัดนี้เป็นการสร้างการตระหนักถึงธรรมชาติ และให้ความเคารพต่อธรรมชาติอย่างง่าย ๆ ซึ่งช่วยเตือนใจให้เราจำได้ว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่ใช่เจ้าของธรรมชาติ

เห็นความงามของธรรมชาติในตัวเรา

พาเด็ก ๆ ไปข้างนอกห้องเรียน ให้พวกเขาออกไปรอบ ๆ และหาว่ามีอะไรที่สวยงาม ให้เขาเลือกมาอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะป็นต้นไม้ ลูกสน ภูเขา ก้อนเมฆ สัตว์ คน หรือกระทั่งสายลมที่พัดมาเบา ๆ

แจกกระดาษใบเล็ก ๆ คนละ 1 แผ่นพร้อมกับปากกาหรือดินสอ แล้วให้เขียนลงไปว่า “ฉันรัก...(เติมสิ่งที่พวกเขาเลือกจากธรรมชาติ) เพราะว่า...” หรือ “...(สิ่งที่พวกเขาเลือกจากธรรมชาติ) สวยงาม เพราะว่า...” พวกเขาจะ

เขียนหนึ่งหรือสองประโยคที่ง่าย ๆ ก็ได้ ตัวอย่างเช่น “ฉันรักต้นไม้ไซปรัสเพราะว่ามันแข็งแรง มีกลิ่นหอม ดูภาคภูมิใจ และผ่อนคลายในตัวมันเอง”

เมื่อพวกเขาเขียนข้อความเสร็จแล้ว ให้พวกเขาเขียนลงบนกระดาษอีกด้านหนึ่งด้วยประโยคแบบเดียวกัน แต่เปลี่ยนเป็นตัวเอง แทนที่จะเป็นของที่พวกเขาเลือก (เช่น ฉันรักตัวเอง เพราะว่าฉันแข็งแรง มีกลิ่นหอม ภาคภูมิใจ และผ่อนคลายในตัวเอง”) จากนั้นพวกเขาจะสะท้อนความรู้สึกจากการที่รับรู้ว่าคุณค่าเหมือนกับสิ่งที่พวกเขาชื่นชมในธรรมชาติ นี่จะเป็นการสะท้อนที่ดีของการเป็นดั่งกันและกัน และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของเรากับสิ่งแวดล้อม

แก่นบุชาธรรมชาติ

ออกไปเดินเล่น และขอให้เด็ก ๆ หยิบของที่พวกเขารู้สึกเชื่อมโยงด้วย หรือสิ่งที่เป็นตัวแทนของความงาม ความหนักแน่น หรือความดีสำหรับพวกเขา อาจเป็นก้อนหิน ไม้ไผ่ ลูกสน ดอกไม้ หรืออะไรก็ได้จากธรรมชาติ เมื่อกลับมาที่ห้อง ชวนเด็ก ๆ แลกเปลี่ยนว่าทำไมจึงเลือกสิ่งนั้น สิ่งนั้นมีความหมายต่อพวกเขาอย่างไร จากนั้นเดินไปที่แท่นบูชาอย่างมีสติ และวางของไว้ที่นั่น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับความหมายหรือวัตถุประสงค์ของแท่นบูชา ลองถามเด็ก ๆ ว่ามีแท่นบูชาตั้งอยู่ที่บ้านหรือไม่ ตอนนี้เวลาที่พวกเขาเดินเข้ามาในห้องนี้จะต้องไหว้แท่นบูชา และรับรู้ถึงแรงบันดาลใจที่ได้จากสิ่งของที่ตั้งไว้ที่นั่น

หาต้นไม้พิเศษของฉันทัน

ไปเดินเล่นข้างนอกกับเด็ก ๆ และมองหาพื้นที่ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ เด็กทุกคนหาต้นไม้ประจำตัว เมื่อพวกเขาเจอแล้ว ให้แนะนำตัวเองกับต้นไม้ และบอกข้อดีของตัวเองให้ต้นไม้รู้ จากนั้นก็บอกต้นไม้ว่าเห็นข้อดีอะไรของต้นไม้บ้าง แล้วมาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ แนะนำให้เด็ก ๆ เข้าฟังพาดต้นไม้เมื่อพวกเขาต้องการมัน และมาหาต้นไม้ทุกวัน มันเป็นที่ปลอดภัยที่พวกเขาจะเป็นตัวเอง ผ่อนคลาย และกลับมาหาตัวเองได้

ต้นไม้จำ เธอชื่ออะไร

ฟังและมองอย่างลึกซึ้ง อยู่กับต้นไม้ และเห็นข้อดีของมัน จากนั้นเด็ก ๆ ก็จรรู้ว่าต้นไม้บอกชื่อของตัวเองออกมา หรือเด็ก ๆ จะเป็นคนตั้งชื่อให้มันก็ได้ พวกเขาแนะนำเพื่อนให้รู้จักกับต้นไม้ และแลกเปลี่ยนข้อดีของต้นไม้ และเหตุผลที่พวกเขาชอบมัน

ต้นไม้จำ เธอพูดอะไร

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระดาษและดินสอ

เด็ก ๆ ทุกคนนั่งอยู่ที่ใต้ต้นไม้ของตัวเอง ฟังข้อความจากต้นไม้ ก้อนหิน แมลง มอส เสียงร้อง และใบไม้ที่อยู่รอบ ๆ ให้พวกเขาเขียนข้อความบนกระดาษหรือวาดภาพ จากนั้นวิ่งไปส่งข้อความนี้ให้กับต้นไม้ของเพื่อน

ท่าต้นไม้

ฝึกโยคะท่าต้นไม้ ยืนตรงด้วยเท้าข้างเดียว ส่วนขาอีกข้างหนึ่งวางบนขา ด้านในของขาที่ยืนอยู่ ประสานมือไว้ที่หัวใจ หรือวางไว้เหนือศีรษะเพื่อช่วยให้สมดุล สังเกตความแตกต่างระหว่างที่เรอที่ยังรากลงบนดิน (แม้ว่าจะเป็นการจินตนาการ) สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อเรอจذจ่อส่ายตาไปที่จุด

เพลงที่ 25

Standing Like a Tree

(ยืนยงดั่งต้นไม้)

เดียวตรงหน้า เด็ก ๆ ที่ยืนไม่ได้อาจจะยกแขนขึ้น ประสานฝ่ามือไว้ด้วยกันเหนือศีรษะ และคิดภาพว่าเขาเป็นต้นไม้ เกิดอะไรขึ้นบ้างตอนที่เรอจذจ่อไปที่ลมหายใจหรือท้อง ตอนไหนที่เรอรู้สึกว่าร่งตัวได้ดีที่สุด เรออาจจะสอนให้เด็ก ๆ ร้องเพลง Standing Like a tree

เดินเล่นในธรรมชาติ

เดินปิกนิก: ให้ทุกคนเตรียมของสำหรับไปปิกนิก

นิทานระหว่างการเดินทาง: เชิญผู้เล่านิทานมาร่วมเดินด้วย และเล่านิทานให้ฟัง เวลาที่หยุดพัก หรือเล่านิทาน 1 เรื่องยาว ๆ จนจบระหว่างที่หยุดพักนาน ๆ หรือให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติซึ่งเตรียมไว้สำหรับจุดแวะพักแต่ละครั้ง

เดินเก็บของ: เดินและเก็บของที่พิเศษในธรรมชาติสำหรับแทนบุษบาธรรมชาติ ไปสเตอร์ หรือทำบัตรอวยพร หรือระบายสีก้อนหิน

เดินปิดตา: ให้เด็ก 1 คนหลับตา เด็กอีกคนหนึ่งเป็นคนนำทาง จากนั้นสลับกันให้คนหนึ่งหลับตา อีกคนเป็นคนนำทาง (ให้เด็กสนใจแสงและเงา ทิศทางการขึ้นเขา-ลงเขา ฯลฯ) เราอาจจะนำทางให้คนที่ถูกปิดตาไปสัมผัสกับวัสดุธรรมชาติ และสำรวจมันตอนที่ปิดตาอยู่

การฟัง: ยืนอยู่กับที่ หลับตา เปิดหู ได้ยินเสียงอะไรบ้าง จากนั้นทำเสียงที่ได้ยิน เช่น รถยนต์ วิ่ว ไก่ขัน ผึ้ง นก เสียงพูด เสียงลม

เดินเท้าเปล่า: เดินเท้าเปล่า และจดจำไปที่เท้า และการสัมผัสกับพื้นดิน นี่เป็นวิธีการที่เริ่มสอนการเดินสมาธิที่สนุกสนานได้

มันดาลาจากธรรมชาติ: ออกไปเดินเล่น เลือกรูปที่ แล้วนั่งลง สังเกตสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเอง จากนั้นทำมันดาลาหรือภาพวงกลมซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนจักรวาลโดยใช้วัสดุจากธรรมชาติรอบตัว เช่น ก้อนหิน ใบไม้ ดอกไม้ หญ้า ดิน เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว เดินชมงานศิลปะของแต่ละคน หรือเราอาจจะทำมันดาลาขนาดใหญ่ร่วมกัน โดยที่แบ่งพื้นที่สำหรับการตกแต่งให้เด็กแต่ละคน

การอ้อลา

สายใยแห่งชีวิต

สิ่งที่ต้องเตรียม: โหมมพรม 1 กลุ่ม

เด็ก ๆ นั่งเป็นวงกลม ถือโหมมพรมไว้ แล้วแบ่งปันสิ่งสำคัญที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน จากนั้นขว้างโหมมพรมไปที่คนอื่น โดยที่เธอยังถือเส้นไหมไว้อยู่ คนที่ได้รับโหมมพรมก็ต้องแบ่งปันเรื่องของตัวเอง ตอนสุดท้ายทุกคนก็จะถือโหมมพรมไว้ ให้ผู้นำกลุ่มกล่าวอะไรบางอย่าง เช่น **แม้ว่าเราจะต้องกลับบ้าน** เราก็ตยังเชื่อมร้อยกันเหมือนกับ **เส้นไหมที่เชื่อมโยงพวกเราไว้** เราได้ใช้เวลาร่วมกัน **และเมื่อกลับบ้านหรือกลับไปโรงเรียน** เราจะพามันกลับไป **ด้วยเช่นกัน** จากนั้น เราจะสร้างสายใยของการปฏิบัติที่บ้าน ดังนั้นนี่จะเป็นสายใยที่ใหญ่ขึ้น **สายใยที่เล็กกว่าจะเติบโตจากพวกเราแต่ละคน**

นี่เป็นตัวอย่างหัวข้อสำหรับการอำลา: ฉันได้รับความสนุกจาก... ฉัน
จำได้ตอนที่... ฉันขอบคุณสำหรับ...

นี่เป็นสิ่งพิเศษที่ให้เด็ก ๆ แบ่งปันสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบใน
กิจกรรมเด็ก เพื่อที่จะพัฒนาต่อไปในอนาคต เราอาจจะถามว่าพวกเขาจะ
นำอะไรกลับบ้านบ้าง เรียนรู้การปฏิบัติอะไรมาบ้าง เธออาจจะปิดกิจกรรม
ด้วยการกอด หรือร้องเพลงร่วมกัน



9

โอบรับความทุกข์ ความสุขเบ่งบาน

เรายึดติดกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุข เราคิดว่าเราจะไม่มีความสุขเลย หากเรายังไม่ได้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้เป็นจริง เรายังไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งนั้น สิ่งนี้ ด้วยความยึดติดเกี่ยวกับความคิดที่ว่าด้วยความสุขของเรา เราจึงไม่มีสันติสุขในตัวเอง เราพยายามที่จะทำอะไรบางอย่างเพื่อที่จะบรรลุในบางสิ่ง แต่ความสุขอยู่ที่นั่นอยู่แล้ว ทุกเงื่อนไขที่ทำให้เรามีความสุขอยู่ตรงนั้นอยู่แล้ว เธอเพียงแค่ต้องรับรู้สิ่งนั้น แต่เธอจะรับรู้ได้อย่างไร หากเธอไม่อยู่ในปัจจุบันและตระหนักรู้

บางทีเธออาจจะไม่ได้ตระหนักว่าดวงอาทิตย์บนท้องฟ้าเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เรามีความสุข เพียงใช้เวลาแค่ 1 วินาทีมองขึ้นไป และเธอก็จะเห็นว่าทุกชีวิตบนโลกนี้อยู่ได้ด้วยดวงอาทิตย์ อาหารของเราล้วนมาจากแสงแดดจากดวงอาทิตย์ และเมื่อเรามองดวงอาทิตย์แบบนั้น เราจะเห็นดวงอาทิตย์เป็นพ่อหรือแม่ของเธอซึ่งหล่อเลี้ยงเธอทุกวัน ดวงอาทิตย์อยู่ตรงนั้นกับเธอเสมอ เธออาจจะบอกกับตัวเองว่า “ไม่มีใครเอาใจใส่ฉัน ไม่มีใครรักฉัน ไม่มีใครสนใจฉัน” แต่ดวงอาทิตย์หล่อเลี้ยงเธอทุกวินาที ทุกวัน ผืนดิน ต้นไม้ อากาศ คนทำงานมั่ง ขาวนา นก แมลง ล้วนแต่อยู่ตรงนั้นเพื่อเธอ

หากเราได้ฝึกการหยุดและอยู่กับปัจจุบันขณะ เราจะสามารถสัมผัสกับเงื่อนไขของความสุขได้ในที่นี้และขณะนี้ เราพบว่าเราไม่ต้องการอะไร

มากไปกว่านี้แล้ว เพราะว่าเงื่อนไขเหล่านี้มากเพียงพอที่จะทำให้เรามีความสุข การหยุดเป็นสิ่งสำคัญมาก ตราบใดที่เธอยังคงวิ่งอยู่ ความสุขก็เป็นสิ่งที่ยากมาก การหยุดเป็นการปล่อยให้กายและใจของเราได้พัก การหยุดช่วยให้เธอรับรู้ถึงเงื่อนไขของความซุขที่อยู่ตรงนั้นแล้ว

การฝึกสติช่วยให้เรามีความสุขได้ในทันที ณ ที่นี้และขณะนี้ เราไม่ต้องรอเวลา 10 ปีจึงจะมีความสุข ช่วงขณะที่เราหายใจอย่างมีสติ เรารู้สึกสงบ สดชื่น และมั่นคงในทันที เราต้องไม่ต้องรอ สติช่วยให้เรามีความสุขได้ในทันที

บ่มเพาะความสุข

ให้ความสุขของเราได้เติบโต

สิ่งที่ต้องเตรียม: ถ้วยพลาสติกหรือโถที่มีปากกว้าง ตามจำนวนเด็ก (หรือตัดปากขวดน้ำพลาสติกยาว 1 ใน 4 ออกไป) กระดาษเช็ดมือ 1 แผ่น ดิน เมล็ดถั่ว 8 เมล็ด ปากกาเมจิก 1 ด้าม*

เราจะปลูกถั่วกัน

หมายเหตุ: อธิบายและช่วยเด็ก ๆ ขณะที่กล่าวข้อความด้านล่างนี้กับพวกเขา

มาตั้งชื่อเมล็ดถั่วกันเถอะ กลุ่มหนึ่งเป็นถั่วแห่งความสุข เธอตั้งชื่อเมล็ดถั่วที่อยู่ในกลุ่มนี้ด้วยสิ่งที่ทำให้เธอมีความสุข ตัวอย่างเช่น เรามีความ

* ถ้าใช้เมล็ดถั่วจริงๆ ไม่ได้ เธออาจจะให้เด็กแต่ละคนวาดรูปกลมวงใหญ่ 1 วง แทนจิตของพวกเขา แล้วเติมเมล็ดลงไปเพื่อแทนอารมณ์ต่างๆ แล้วตั้งชื่อเมล็ดถั่ว ปรับเปลี่ยนคำอธิบายให้เข้ากับกิจกรรม

สุขใหม่เวลาที่มีคนยิ้มให้ เรามีความสุขใหม่เวลาที่เรายิ้มให้คนอื่น ดังนั้น เธออาจจะตั้งชื่อเมล็ดถั่วสักเมล็ดว่า “ยิ้ม!” ตัวอย่างชื่ออื่นๆ สำหรับกลุ่มถั่วแห่งความสุขอาจจะเป็น สติ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อิสรภาพ ความปลอดภัย ความรัก ความหวัง หรือการแบ่งปัน

อะไรทำให้เธอมีความสุขที่แท้จริง

[เล่นกับสุนัข อยู่กับเพื่อน แบ่งขนมกัน รุงกินน้ำ]

เมล็ดที่เล็ลือจะเป็นกลุ่มถั่วที่ไม่มีมีความสุข เธอจะตั้งชื่อถั่วด้วยสิ่งที่ทำให้เธอไม่มีความสุข ตัวอย่างเช่น เธอไม่มีความสุขเมื่อคนที่เธอรู้จัก กำลังโกรธใช้ใหม่ หากความโกรธทำให้เธอไม่มีความสุข เธออาจจะตั้งชื่อเมล็ดถั่วสักเมล็ดว่า “ความโกรธ” ตั้งชื่อสำหรับเมล็ดถั่วที่ไม่มีมีความสุข เมล็ดอื่นๆ จนครบ อาจจะเป็น ความเห็นแก่ตัว ความกลัว ความเศร้า ความไม่อดทน ความเร่งรีบ ความอิจฉา

อะไรที่ทำให้เธอไม่มีความสุข

[การทะเลาะกัน สงคราม การลักขโมย การไม่แบ่งปันกัน]

คลีกระดาศเข็ดมือแล้ววางไว้ในถั่ว ค่อยๆ ใส่ดินลงไปโดยในถั่ว บนกระดาศเข็ดมือนั้นประมาณ 3 ใน 4 ของถั่ว แทรกเมล็ดถั่วลงไป ระหว่างถั่วกับกระดาศเข็ดมือ 4 เมล็ด โดยเว้นที่ว่างระหว่างถั่วแต่ละเมล็ดให้มากๆ ถั่วก็เหมือนกับพวกเรา ต้องการอิสระ!

หมายเหตุ: เราใช้ถั่วใส่และใช้กระดาศเข็ดมือเพื่อให้เด็ก ๆ จะได้เห็น การเติบโตของรากและลำต้นถั่ว

ใช้ปากกาเมจิกเขียนชื่อถั่วไว้ข้างถั่ว

เราทุกคนล้วนแต่มีเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข และมีเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ เห็นแก่ตัว ความกลัว ความไม่อดทน ความเร่งรีบ การทะเลาะเบาะแว้ง การลักขโมยและความอิจฉา (และเมล็ดพันธุ์ที่ไม่มีมีความสุขอื่นๆ) ที่อยู่ในตัวเรา เราไม่ต้องตัดสิน หรือผลักไสออกไป เพียงแค่รับรู้และมีสติกับเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีเหล่านั้น

เมื่อสาเหตุและเงื่อนไขต่างๆ ถูกต้อง “เมล็ดพันธุ์” ของเราจะเติบโตขึ้น หากเราเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขของเราในดิน อากาศ แสง

และน้ำ พวกมันก็จะงอกขึ้นมา เช่นเดียวกัน ถ้าเราให้สิ่งที่เมล็ดพันธุ์ที่ไม่มี
ความต้องการ มันก็จะโตขึ้นมาด้วยเช่นกัน! เหล่านี้ก็แค่เมล็ดถั่วของเรา
เราเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะให้เมล็ดใดบ้างที่เติบโต และเมล็ดใดบ้างที่ไม่เติบโต
ภายในตัวเรา

การให้อากาศแก่เมล็ดพันธุ์ในตัวเราหมายถึงอะไร

[อิสรภาพ พื้นที่ เวลา]

การให้แสงแก่เมล็ดพันธุ์ในตัวเราหมายถึงอะไร

[สังเกตเมล็ดพันธุ์ของเรา ส่งแสงไปที่พวกมัน]

มีวิธีใดบ้างที่เราจะรดน้ำเมล็ดพันธุ์ (หรือไม่รดน้ำ) เมล็ดพันธุ์
ภายในตัวเรา

เราจะใช้คำแนะนำเหล่านี้ เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ คิดถึงการรดน้ำ หรือไม่
รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข และเมล็ดพันธุ์ที่ไม่มีความสุขในตัวเรา

การปฏิบัติ: “วิธีหนึ่งที่จะรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งการยิ้มคือ การยิ้มเยอะ ๆ”

การตระหนักรู้: “ฉันรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมื่อฉัน
สังเกตเห็นว่าตัวเองมีน้ำใจ”

ไม่จดจ่อ: “วิธีหนึ่งที่จะไม่รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธคือ การสังเกตมัน
แต่ต้องไม่จดจ่อกับมัน”

ตรวจสอบการรับรู้: “ฉันจะถามว่า ฉันแน่ใจหรือเปล่า เวลาที่ฉันจะเริ่ม
อิจฉาเพื่อน ฉันแน่ใจหรือเปล่าว่าเพื่อนมีสิ่งที่ฉันต้องการ”

ใจดี: “วิธีที่ฉันจะรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความรักคือ บอกเพื่อน ๆ ว่าเรารัก
พวกเขา”

กล่าวคำกลอน: “วิธีหนึ่งที่จะรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งการขอบคุณคือ การอ่าน
บทพิจารณาอาหาร”

หายใจเข้า-ออก: “วิธีที่จะไม่รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความกลัวคือ มุ่งความ
สนใจมาที่การหายใจของเรา”

ไม่ดูรายการโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ที่รุนแรงหรือฟังดนตรีที่ก้าวร้าว:

“วิธีหนึ่งที่จะไม่รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความโหดร้ายคือ การเลือกดูและฟังในสิ่งที่ เป็นมิตรและดีต่อเรา”

เข้าใจ: “เมื่อฉันเริ่มหงุดหงิดกับครอบครัวของตัวเอง ฉันจะพยายามเข้าใจว่าทำไมพวกเขาจึงทำให้ฉันหงุดหงิด”

ใช้ 3 ขั้นตอน: “วิธีที่จะช่วยไม่ให้รดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความเศร้ามี 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. เบิกบานกับสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข
2. สังเกตตัวเองเวลาที่เศร้า
3. จากนั้นเมื่อหายเศร้าแล้ว ฉันจะคิดว่าอะไรที่ทำให้ฉันเศร้า ฉันจะพยายามทำความเข้าใจและเปลี่ยนแปลง

เพลงที่ 26

Happiness Is
Here and Now

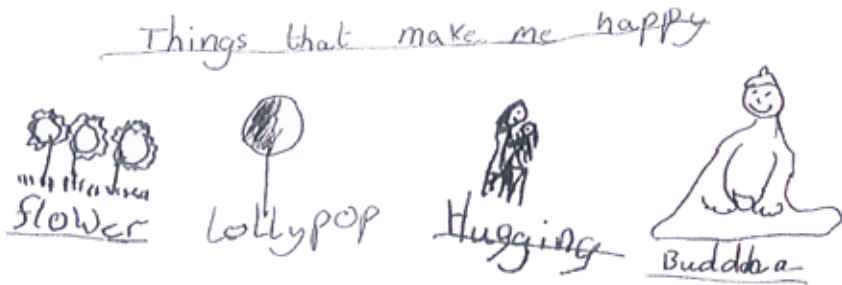
(ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข)

สอนเด็ก ๆ ให้ร้องเพลง “Happiness is Here and Now” (ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข) ชวนให้เด็ก ๆ นำเมล็ดพันธุ์เหล่านี้กลับไปดูแลต่อที่บ้าน

สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข

สิ่งที่ต้องเตรียม: นิตยสารเก่าที่มีรูปภาพ กรรไกร กาว สีเทียน ปากกาเมจิก ชอล์กสี กระดาษสำหรับเด็กทุกคน

เราอาจจะกล่าวได้ว่ามีความสุขอยู่ 2 ประเภท คือ ความสุขจากการกินขนมหวาน และความสุขจากความสงบภายใน ความสุขแบบนี้มาจากการได้รับของขวัญหรือขนมหวานต่างๆ เช่น ของเล่นใหม่ หรือเค้ก



ขึ้นใหม่ ความสุขอีกประเภทหนึ่งมาจากจิตใจที่เต็มไปด้วยสันติสุข เช่น เวลาที่เธอรู้สึกได้รับความรักอย่างเต็มเปี่ยมจากผู้ใหญ่

ความสุขประเภทแรกไม่ใช่ความสุขที่แท้ เพราะว่ามันอยู่ไม่นาน และอาจจะจบลงด้วยการสร้างปัญหาให้กับเรา ความสุขประเภทที่สอง เป็นความสุขที่แท้กว่า กว้างกว่า และลึกซึ้งกว่าเหมือนกับมหาสมุทร

มาทำภาพปะติดจากสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เธอมีความสุขกัน ตัวอย่าง เช่น การกินไอศกรีม หรือกอดคนในครอบครัว ถ้าเธอหาภาพจาก นิตยสารไม่ได้ ก็วาดรูปลงไปแทน ระบายสีพื้นหลังของภาพด้วยสีที่สดใส และมีความสุข

เมื่อเธอทำเสร็จ ทำรายการ 2 รายการขึ้นมา ได้แก่ ความสุขระยะสั้น และความสุขระยะยาว ลองใส่ดูว่าความสุขของเธออยู่ในประเภทไหน จากนั้นหยิบกระดาษเปล่าอีก 1 แผ่นขึ้นมา แล้ววาดรูปตัวอย่างความสุขของเธอให้ใหญ่ขึ้นกว่าเดิม

สอนเด็ก ๆ ให้ร้องเพลง “Great Big Smile”
(ยิ้มยิ่งใหญ่)

เพลงที่ 27
.....
Great Big Smile
(ยิ้มยิ่งใหญ่)

ความพึงพอใจ

สิ่งที่ต้องเตรียม: ผลไม้ 1 ชิ้น น้ำ 1 แก้ว กระจก
และดินสอด่ตามจำนวนเด็ก

ความพึงพอใจคืออะไร ความพึงพอใจก็คือการพอใจและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งที่มี แล้วเราจะเบิกบานกับสิ่งง่ายๆ ได้ เช่น เราเบิกบานกับการดื่มน้ำ 1 แก้ว แม้ว่าจะมีเครื่องดื่มที่อร่อยและแพงอีกมากมายในโลกใบนี้ก็ตาม

การไม่รู้จักรักพออยู่ตรงข้ามกับความพึงพอใจ คือตอนที่เธออยากจะได้สิ่งต่างๆ มากขึ้น เช่น เมื่อแม่เล่านิทานให้ฟัง 2 เรื่องแล้ว เธอขอให้แม่เล่าเรื่องที่ 3 หรือเวลาที่เธอได้กินเค้กช็อคโกแลตที่อร่อยมาก แต่เธอก็ยังอยากกินอีก

กินผลไม้ซ้ำๆ และระมัดระวัง สังเกตว่าผลไม้มีลักษณะอย่างไร รู้สึกอย่างไรบ้าง และรสชาติเป็นอย่างไร ดื่มน้ำด้วยวิธีเดียวกัน จากนั้นเขียนบรรยายประสบการณ์นี้

เมื่อเธอเขียนเสร็จแล้ว ลองแต่งเป็นกลอน และใส่คำว่า “พอใจในสิ่งที่มี” ลงไป รวมทั้งคำต่างๆ ที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้นด้วย

ความสุขที่ยั่งยืนและการตื่นรู้

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระจก 1 แผ่นต่อเด็ก 1 คน ดินสอด่ ปากกาปากกาเมจิก สีเทียน กระจกสำหรับทำเข็มกลัดติดหน้าอก และกรรไกร (ถ้ามี)

เราทุกคนล้วนแต่มีโอกาส ไม่ว่าจะ เป็นเธอ ฉัน และทุกคน กระทั่งแมลงที่เล็กที่สุดก็สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสุขที่ยั่งยืนได้ เราต่างเป็นพระพุทธเจ้า เพราะเราทั้งหมดล้วนมีสิ่งที่เรียกว่า ธรรมชาติแห่งพุทธะ เมล็ดพันธุ์แห่งการตื่นรู้ที่อยู่ในใจของเรา

วาดภาพสิ่งที่แสดงถึงธรรมชาติแห่งพุทธะในตัวเธอ ซึ่งเป็นส่วนที่ดีที่สุดของเธอ ไม่ว่าจะเป็นความชัดเจน การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ความรัก และความสงบสุข (แม้ว่าเวลาส่วนใหญ่ เราจะลืมนั่นไปก็ตาม) เธออาจจะวาดรูปขนาดเล็กลงกว่านี้เพื่อที่จะทำเป็นเข็มกลัดติดเสื้อไว้ จะได้เตือนให้เธอจำได้ว่าเธอมีธรรมชาติแห่งพุทธะ

แลกเปลี่ยน

การสำนักบุญคุณ

โดย อีริค รีด (Eric Reed)

ฉันเป็นอาสาสมัครในโครงการเด็ก (Children's program) ระหว่างงานภาวนาฤดูร้อนที่หมู่บ้านพลัม วันหนึ่งเด็กหญิงวัย 7 ขวบขอไปที่หอปฏิบัติธรรมเพื่อจะไปภาวนาแทนการอยู่ว่างๆ ฉันอนุญาต ครึ่งชั่วโมงต่อมา เธอก็กลับมาและดูแจ่มใสมาก ฉันถามว่าไปทำอะไรตั้งนาน เธอตอบเธอได้เอื่อยชื่อย่ทุกอย่างที่เธอรู้สึกขอบคุณ ฉันถามว่าใช้เวลาทั้งหมดเลยหรือ เธอตอบว่าใช่ และเริ่มแบ่งปันให้ฉันฟังว่ามีอะไรที่เธอรู้สึกขอบคุณบ้าง ฉันรู้สึกทึ่งมาก

โอบกอดความทุกข์

มีการกล่าวถึงดอกบัวที่เบ่งบานได้เฉพาะเวลาที่อยู่ในโคลนตมอยู่หลายพระสูตร มองไปที่ดอกบัวที่สวยงามและมีกลิ่นหอม เธอจะเห็นโคลนตม เธอปลุกดอกบัวบนหินอ่อนไม่ได้ เธอต้องใช้โคลน ความเมตตากรุณา ความรัก ได้รับการหล่อเลี้ยงจากองค์ประกอบในแง่ลบที่อยู่ในจิตใต้สำนึกของเธอ

นี่คือพุทธวิธีในการมองสิ่งต่าง ๆ หากเธอไม่เคยหิว เธอจะมีประสบการณ์ของความเบิกบานจากการมีอาหารกินได้อย่างไร หากเธอไม่เคยทุกข์ เธอไม่รับรู้ถึงความเบิกบานและความสุข เมื่อมันอยู่ที่นั่นแล้ว ดังนั้น ความทุกข์มีบทบาทสำคัญมากต่อความสุขของเรา ด้วยความทุกข์ เราจึงสามารถพัฒนาความเข้าใจและความกรุณาได้ หากเธอไม่เคยทุกข์ เธอคงไม่เข้าใจความทุกข์ของมนุษย์ และเธอก็จะไม่มีเมตตา

เราไม่ควรกลัวความทุกข์ และเราควรจะเรียนรู้จากทุกข์นั้น จากนั้นเราจะรู้ว่าจะป้องกันความทุกข์ที่ร้ายล้อมตัวเราได้ เราต้องรู้จักความทุกข์ เพื่อให้ความเข้าใจและความกรุณาเป็นไปได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งนี้เป็นเพราะสิ่งนั้นเป็น” หากไม่มีช้ำย ก็ไม่มีขวา หากไม่มีโคลนตม ก็ไม่มีดอกบัว การมองหาสถานที่ซึ่งปราศจากความทุกข์เป็นสิ่งที่ไร้เดียงสา อาณาจักรแห่งพระเจ้าหรืออาณาจักรแห่งสุชาวดีไม่ใช่สถานที่ซึ่งไม่มีความทุกข์ มันเป็นสถานที่ซึ่งมีความเข้าใจและความกรุณาอยู่ และหากว่ามันเป็นสถานที่แห่งความเข้าใจและความกรุณา ความทุกข์ต้องอยู่ที่นั่นด้วย มิฉะนั้นเธอจะรับรู้ถึงความกรุณาได้อย่างไร

หากฉันสามารถบ่มเพาะความเป็นอิสระ ความเข้าใจและความกรุณาได้ นั่นเป็นเพราะว่าฉันมีความทุกข์ หากฉันไม่ทุกข์ ฉันจะไม่มีอิสรภาพ ไม่มีความเข้าใจ และความกรุณา ฉันก็จะสอนลูกศิษย์ของฉันไม่ได้ ดังนั้นเรามามองอย่างลึกซึ้งลงไป ในธรรมชาติแห่งความทุกข์ด้วยกัน และอย่าไปกลัวความทุกข์ มันสอนเราได้มาก และช่วยให้เราบ่มเพาะความเข้าใจและความกรุณาได้ เราอย่าวิ่งหนีจากความทุกข์ ชาวสวนเกษตรอินทรีย์ย่อมรู้ว่าพวกเขาต้องการขยะเพื่อหล่อเลี้ยงต้นไม้และพืชผัก ดังนั้นเมื่อเธอมีความทุกข์ มันหมายความว่าเธอมีองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับความสุข

การมีประสบการณ์ทางจิตใจที่มีดมน และยังคงมีความสุขอยู่ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ นี่เป็นเรื่องจริงของร่างกาย เพราะเราไม่เคยมีร่างกาย และจิตใจที่สมบูรณ์เลย แม้แต่เวลาที่เราป่วยทั้งกายและใจ การอยู่กับ

ความเจ็บป่วยอย่างมีความสุขก็ยังสามารถเป็นไปได้อีก เวลาที่เราขำกว้างก่อนหिनลงไปในแม่น้ำ ไม่ว่าจะมันจะเล็กแค่ไหน มันก็จะตกลงไปด้านล่างสุด แต่ถ้าเธอมีเรือ เธอจะชนหินไปได้หลายปอนด์โดยไม่จม เรือก็คือชุมชนแห่งการปฏิบัติ เรือนี้บรรจุการปฏิบัติของแต่ละคนไว้ หากเธอปฏิบัติได้ดีการปฏิบัติของเธอจะโอบรับและโอบอุ้มความทุกข์ได้

ฉันจำได้ว่าตอนที่ยังเป็นธรรมาจารย์หนุ่มในช่วงที่มีสงครามกับฝรั่งเศส ฉันเป็นไข้ทุกวัน แต่หายาไม่ได้ และฉันก็ไม่เคยขาดสอน ฉันสอนภิกษุภิกษุณีหนุ่มสาว เป็นความปรารถนาเล็กๆ ของฉันที่จะดูแลภิกษุภิกษุณีหนุ่มสาวรุ่นใหม่ๆ ให้พวกเขาได้มอการปฏิบัติในพุทธศาสนาแนวใหม่ให้กับสังคมซึ่งจะช่วยให้จัดการกับความทุกข์ในประเทศนี้ได้ดีขึ้น เป็นความรู้สึกที่ดีมากสำหรับฉัน ที่ได้สอนพระหนุ่มสาวเหล่านี้ ถึงแม้ว่าฉันจะเป็นไข้ ฉันยังคงไปสอน ความสุขของฉันใหญ่มากพอที่จะโอบรับความเจ็บปวดของฉัน ดังนั้นแม้ว่าเธอจะทุกข์ ถ้าเธอมีความเบิกบานและได้รับการเกื้อกูลจากสังฆะ เธอก็ยังจะอยู่ได้ทั้งกายและใจ เธอไม่ต้องจมลงไปยังก้นบึ้งของแม่น้ำและวันหนึ่งความสมดุลงในตัวเธอก็จะฟื้นคืนกลับมา ทั้งอารมณ์ในแง่บวกและลบเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมการทำให้สิ่งหนึ่งดีขึ้นก็คือ การทำให้สิ่งที่อยู่ด้านตรงข้ามเล็กน้อยไป เพียงแค่การบ่มเพาะสิ่งที่ เป็นแง่บวกโดยไม่พยายามเปลี่ยนสิ่งที่ เป็นลบก็สร้างความเปลี่ยนแปลงได้แล้ว

แลกเปลี่ยน

มันคงดังภูเขา

โดย เทอร์รี่ คอร์ทเอส-เวก้า (Terry Cortes-Vega)

โรงเรียนมาสเตอร์ (Master School) ประเทศสหรัฐอเมริกา

ธรรมชาติจารย์เจิงซุยนั่งอยู่ด้านหน้าผู้ใหญ่ 60 คน และเด็ก ๆ 6 คนซึ่งอายุระหว่าง 2-14 ปี ในงานภาวนาวันหยุดสุดสัปดาห์

“ไปรดมานั่งตรงนี้กับฉัน” ธรรมชาติจารย์เจิงซุยก้าว และย้ายไปหาเด็ก ๆ ด้วยรอยยิ้ม เด็ก ๆ นั่งรอบ ๆ ตัวท่านและหยอกล้อไปมา

“วันนี้พวกเธอเป็นอย่างไรกันบ้าง” ท่านถาม

“หิมะตก” จูเลีย เคท อายุ 6 ขวบ ตอบอย่างกระตือรือร้น

“เธอเรียกมันว่าหิมะหรือ” ท่านเจิงซุยยิงฟัน “มันเล็กมากเลย”

“แต่มันคือหิมะ!” เธอยืนยัน “หนูทำลูกบอลหิมะ แล้วขว้างไปที่อเล็กซ์”

“เออละ” ท่านเจิงซุยยิ้มให้กับเด็ก ๆ “วันนี้ใครมีคำถามบ้างไหม”

“หนูมีค่ะ” เอเลี่ยนาวัย 7 ขวบ เอ่ยขึ้นเบา ๆ

“หนูมีคำถามอะไร เอเลี่ยนา”

“หนูอยากรู้ว่า” เธอตั้งคำถามแล้วจึงพูดต่อ “หลวงพี่ทำอะไรเวลามีคนแก๊งหลวงพี่เกี่ยวกับวัฒนธรรมของท่าน” ท่านเจิงซุยหันไปหาเด็ก ๆ ทั้งหมดตกอยู่ในความเงียบอยู่นาน

“ฉันพยายามคิดถึงครั้งสุดท้ายที่ถูกแก๊ง” ในที่สุดท่านก็ตอบ เด็ก ๆ นั่งเงียบจ้องตา และอดทนรอให้ท่านคิดออก

สักพักหนึ่งท่านเจิงซุยก็กกล่าวว่า “ฉันจำไม่ได้แล้วว่าครั้งสุดท้ายที่โดนแก๊งเป็นอย่างไร เด็กคนนั้นแก๊งเธออย่างไร” ท่านถามเอเลี่ยนา เธอตั้งเปลือกตาที่เป็นดวงตาของลูกครึ่งจีนและอเมริกันขึ้น “แบบนี้ค่ะ” เธอกระซิบ ผู้ฟังที่โตแล้วรู้สึกว้าวทึ่งว่าต้องถูกบีบ

“แล้วหนูทำอะไร เวลาที่เด็กคนอื่นแก๊งแบบนี้” ท่านเจิงซุยถาม

“หนูพยายามไม่สนใจ แต่มันก็ไม่ง่ายเลย” เธอตอบ

“อิม” ท่านเจ็ซซุยกั๊กไปครู่หนึ่ง แล้วกล่าวว่า “ตอนนี้หนูมาอยู่ในงานภาวนาแล้ว หนูคิดว่าจะทำอย่างไรเมื่อเด็กคนอื่นแก่งด้วยเรื่องวัฒนธรรมของหนู”

เอเลี่ยนาคิดสักครู่หนึ่ง พวกเราที่เป็นผู้ใหญ่ก็คิดตามไปด้วย เราจะช่วยเด็กที่ดังามคนนี้ได้อย่างไร เราจะบอกให้เธอทำอะไรดี ทั้งห้องเต็มไปด้วยความเงิบของหัวใจที่กำลังค้นหา

จากนั้นเอเลี่ยนาเอ่ยขึ้นอย่างนุ่มนวลว่า “หนูคิดว่า หนูจะร้องเพลงลมหายใจคะ” ผู้ใหญ่ที่ฟังอยู่หายใจลึก ๆ และบางคนก็น้ำตาซึม

“หนูอยากจะทำตอนนี้อย่างไร” ท่านเจ็ซซุยกถาม เอเลี่ยนาพยักหน้า เขาหยิบไมโครโฟนที่ติดอยู่ที่เสื้อแจ็กเก็ตออกมา แล้วยื่นไปตรงริมฝีปากของเอเลี่ยนา เธอเริ่มร้องเพลง ผู้ใหญ่ร้องคลอไปเบา ๆ ด้วยกัน

เพลงที่ 6

Breathing In,
Breathing Out

(ลมหายใจ)

Q
&
A

เป็นดอกไม้: ช่วยเด็กๆ รับมือกับการแก่งและล้อเลียน

คำถามของเด็ก ๆ: นั้สการหลงปู่ เราจะทำอย่างไรเวลาที่มีคนทำให้เรากลายเป็นตัวตลก

หลงปู่: มีการปฏิบัติมากมาย ถ้าเธอเป็นนักปฏิบัติที่ดี เธอจะกลับมามีลมหายใจอย่างมีสติ และเพียงแค่นั้นก็ให้กับคนที่แก่งเธอ เธอจะไม่โกรธ แค่มองไปที่เขาแล้วยิ้ม นี่แสดงให้เห็นว่าเธอไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากการกระทำของเขาที่อยากให้เธอโกรธ แม้ว่าเธอไม่ได้พูดอะไรออกมา แต่ข้อความของเธอก็ชัดเจนมาก ฉันมีสันติสุขภายในตัวเอง ฉันไม่โกรธ นี่ยังเป็นการสอนเขา เธอจะทำแบบนี้ได้ต่อเมื่อเธอฝึกฝนมากพอ ถ้ามีใคร

ที่บ้านของเธอทำให้เธอหงุดหงิด เธอกลับไปหาลมหายใจของเธอ “หายใจเข้า ยิ้ม หายใจออก สงบ” เธอมองไปที่เขาแล้วพูดเบา ๆ ว่า “ทำไมเธอทำแบบนั้น” เธอไม่ต้องพูดเสียงดัง เพียงแค่มองแล้วยิ้ม จะมีความกรุณาในตัวเธอ เธอจะเห็นว่าเขาไม่มีความสุข และนี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมเขาจึงพยายามแสดงความรุนแรงและยั่วโทษออกมา เธอรู้ว่าคนที่มีความสุขจะไม่ทำให้คนอื่นไม่มีความสุข

ทุกครั้งที่เธอหงุดหงิดรำคาญใจ เธอไม่ต้องพูดหรือทำอะไร เพียงแค่กลับไปหาตัวเอง และฝึกตามลมหายใจอย่างมีสติ “หายใจเข้า ฉันรู้สึกสงบ หายใจออก ฉันจะไม่โกรธ” ยิ้มเหมือนกับดอกไม้ และเธอจะไม่ทำร้ายใคร ทุกคนจะเรียนรู้จากเธอจนเป็นดังดอกไม้

เมื่อเธอก่อนรดดอกไม้ หรือเรียกดอกไม้ด้วยชื่อที่ไม่น่ารัก ดอกไม้จะทำอะไร ดอกไม้จะยังคงยิ้มให้กับเธอ เมื่อมีใครมาและพยายามที่จะยั่วยุเธอ แค่ปฏิบัติ“หายใจเข้า ฉันคือดอกไม้ที่สดชื่น หายใจออก ฉันมั่นคงดังภูเขา” เธอมีดอกไม้และภูเขาในตัวเอง

แน่นอนว่าเราทุกคนล้วนเจ็บปวดเวลาที่มีคนพูดจาไม่ดีกับเรา นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ใช้ดอกไม้และภูเขาในตัวเธอให้เป็นประโยชน์ แล้วเธอจะไม่ได้รับผลกระทบจากสิ่งที่คนอื่นพูด หากเธอเริ่มฝึกปฏิบัติตั้งแต่อายุน้อย เธอจะเป็นนักปฏิบัติที่ดีในอนาคต และเธอจะช่วยเหลือผู้อื่นได้มากมาย รวมทั้งลูกหลานของเธอด้วย

แน่นอนว่าการสงบนิ่งไม่ได้แปลว่าเธอไม่ต้องดูแลและป้องกันตัวเอง เธอควรจะทำ นี่เป็นสิ่งสำคัญมาก หากเธอกลัวโรงเรียน หรือมีใครขู่เธอ หรือตะตึงตัวเธอโดยไม่ได้รับอนุญาต เธอต้องทำมากกว่าการหายใจเงิบ ๆ เธอต้องการความปลอดภัยและดูแลตัวเองทุกที่ที่เธอไป การปกป้องตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมาก พาตัวเองไปอยู่ในที่ปลอดภัย และบอกผู้ใหญ่ทันทีเมื่อเกิดอะไรขึ้น ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่เธอไว้วางใจ

Q
&
A

นอนหลับอย่างสงบ

คำถามของเด็กๆ: หนูมี 2 คำถาม คือ หนูต้องทำอะไรถ้า หนูฝันร้ายและกลัวเกินกว่าที่จะกลับไปนอน คำถามที่ 2 คือ บางทีหนูก็มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ

หลวงปู่: ฉันมีคำแนะนำเล็กน้อย แม้ว่าคำตอบของฉันจะไม่ สมบูรณ์ เมื่อเธอตื่นขึ้นมาหลังจากที่ฝันร้าย ยังไม่ต้องกลับไป นอนในทันที เธออาจจะลุกขึ้นนั่งและนวดตัวเอง หรือเธออาจ จะยืนขึ้นแล้วทำกายบริหารอย่างมีสติซึ่งจะช่วยให้เลือดไหล เวียนดีขึ้น ก่อนที่เธอจะกลับไปนอน หรืออาจจะดื่มน้ำอุ่นก็ได้

ต้องระมัดระวังในการดูโทรทัศน์ รูปภาพต่างๆ ในโทรทัศน์ทำให้เราฝันร้าย ดังนั้นเราต้องเลือกรายการโทรทัศน์อย่างระมัดระวัง เราก็ไม่ควรฟังเรื่องที่ทำให้ฝันร้ายด้วยเช่นเดียวกัน

คำแนะนำที่สามคือ การปฏิบัติการณ์ผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งก่อนที่จะ นอนหลับ นอนลง ตามลมหายใจ และฝึกตามลมหายใจจากเพลงลมหายใจ ปล່อยให้ร่างกายของเธอได้ผ่อนคลาย นี่คือการปฏิบัติแห่งความรักต่อ ร่างกายและจิตสำนึกของเธอโดยตรง

คำแนะนำอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้ใหญ่จัดระเบียบชีวิตประจำวันของ ตัวเองเพื่อที่จะได้มีการพูด และแสดงออกอย่างผ่อนคลาย หากเด็กๆ อยู่ในบรรยากาศแห่งความรักความสงบ และได้รับการปกป้องจากสิ่งที่ยุรนแรง และความกลัวจากโทรทัศน์ หนังสือ เรื่องราวต่างๆ หรือบทสนทนา พวกเขาจะนอนหลับได้ดีขึ้น

โอบกอดอารมณ์ของเรา

รับรู้อารมณ์และความรู้สึก

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยประโยคเหล่านี้ และเด็ก ๆ ช่วยกันเติมช่องว่าง

เวลาที่มีความสุขที่สุดของฉันคือ... ถ้าฉันได้รับจดหมายจากใครสักคน มันน่าจะมาจาก... ฉันมีความสุขเมื่อ... ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อ... ฉันรู้สึกขอบคุณเมื่อ...ฉันโกรธเมื่อ... ฉันสงบสุขเมื่อ... ฉันหวาดกลัวเมื่อ...

ไฟความรู้สึกล

สิ่งที่ต้องเตรียม: กระดาษที่ทำเป็นไฟได้ 8-15 แผ่น ดินสอสี สีเทียน ปากกาเมจิกหรือปากกา

ให้เด็ก ๆ วาดรูปอารมณ์ด้านหนึ่งของกระดาษ แต่ละคนเลือกได้ว่าจะวาดอารมณ์อะไร เช่น ความสุข ความเศร้า ความประหลาดใจ ความสงสัย ความกลัว ความเจ็บปวด ความสงบ (มันอาจจะดีถ้าเรามีรายการหรือภาพอารมณ์ต่าง ๆ ให้พวกเขาเลือก) จากนั้นรวบรวมกระดาษ

เด็กแต่ละคนหยิบไฟ 1 ใบ และไปอารมณ์ที่อยู่บนไฟนั้นให้เพื่อน ๆ ทายว่าเป็นอารมณ์อะไร หรือเด็กแต่ละคนหยิบไฟ 1 ใบแล้วอธิบายว่าทำไมเขาจึงเลือกใบนี้ อาจจะเป็นเพราะนี่คือความรู้สึกของเธอในวันนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยอ่านข้อความบนไฟที่ละใบ แล้วขอให้เด็ก ๆ ทำท่าประกอบด้วยกันว่าแต่ละอารมณ์มีลักษณะอย่างไร

ดูเวลาครมของเรา

เช้าวันหนึ่งในกระท่อมเล็กๆ ที่ฉันอาศัยอยู่แถบชนบทของฝรั่งเศส ฉันตัดสินใจว่าจะใช้เวลาทั้งวันในป่าที่อยู่ใกล้ๆ ดังนั้นฉันจึงเตรียมแซนด์วิช ขวดน้ำ และผ้าห่มผืนเล็กเพื่อใช้เป็นเบาะรองนั่ง ก่อนที่ฉันจะออกจากกระท่อม ฉันเปิดหน้าต่างและประตูไว้เพื่อให้แดดส่องเข้ามา เพื่อให้ของในกระท่อมแห้ง ฉันเบิกบานมากในยามเช้า แต่ตอนประมาณบ่ายสามโมง ลมก็แรงมากขึ้น และเริ่มมีเมฆดำปกคลุม

ฉันรู้ว่าฉันต้องกลับไปกระท่อม เพราะว่าประตูและหน้าต่างเปิดอยู่ เมื่อฉันไปถึงที่กระท่อม มันอยู่ในสภาพแย่มาก ลมพัดกระดาดพลิ้วไปทั่วพื้น มีด หนาว และไม่สบาย แต่ฉันไม่กังวล ฉันรู้ว่าฉันจะต้องทำอะไร อย่างแรกฉันเปิดหน้าต่างและประตู จากนั้นจุดตะเกียงเพื่อให้กระท่อมสว่าง เพราะไม่มีไฟฟ้า ฉันก่อเตาไฟและรวบรวมกระดาดที่เกลื่อนพื้นมาเก็บไว้ที่โต๊ะ

เมื่อฉันกลับมาที่เตา เปลวไฟลุกโชนสวยมาก ตอนนี้อาครมอุ่นและสบาย ฉันเบิกบานกับการนั่งและหายใจหน้าเตาไฟ ด้านนอกลมยังคงแรงอยู่ และต้นไม้ไหวเอนไปมา แต่ในอาครมของฉัน ฉันรู้สึกอบอุ่น สบาย และมีความสุข

มีหลายวันที่เธอไม่รู้สึถึงความอบอุ่นภายใน เธอรู้สึกไม่ดี เธอรู้สึกเหมือนกับว่าเธออยู่ในกระท่อมที่มีลมพัดแรงอยู่ภายใน และกระจัดกระจายไปทั่ว เธอพยายามพูดอะไรสักอย่างเพื่อที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่มันยิ่งทำให้แย่ลง เธอคิดว่า “นี่ไม่ใช่วันของฉันเลย”

มันเหมือนกับตอนที่ฉันกลับมาที่อาครมระหว่างที่มีลมพายุ การฝึกปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน หน้าต่างคือดวงตา หู และปาก ปิดทุกอย่างให้หมด เมื่อเธอรู้สึกเศร้า เธอต้องฝึกเหมือนกับที่ฉันทำที่กระท่อม เธอต้องเปิดหน้าต่างของดวงตาและหู ไม่มองหรือฟังอะไรอีกต่อไป หายใจเข้า หายใจออก สติเป็นตะเกียงอย่างหนึ่งที่เธอจุดไฟภายในตัวเองได้ และเธออาจจะก่อไฟในตัวเองให้อุ่น กลับไปหาตัวเอง และเก็บกวาดอาครมภายในตัวเธอ เราทุกคนมีอาครม ไม่ว่าจะไปที่ไหน เรานำอาครมของเราไปด้วย เมื่อเธอรู้สึกเศร้า

เธอฝึกปฏิบัติเหมือนที่ฉันทำในอาศรม กลับไปที่อาศรมของเธอ ดูแลมัน ปิดหน้าต่างและประตู จุดไฟและเก็บกวาดให้เรียบร้อย

มันเป็นไปได้ที่จะฟื้นฟูสันติภาพและความสุขกลับมาได้อีกด้วย ลมหายใจแห่งสติ และการเดินอย่างมีสติ เมื่อเธอทำสำเร็จสักครั้ง เธอจะมั่นใจ จากนั้นครั้งต่อไปที่เธอตกอยู่ในห้วงขณะจิตแบบนี้อีก เธอรู้ว่าจะต้องทำอะไร เพื่อที่จะให้มีความสุขมากขึ้น และรู้สึกสบายขึ้น ร่างกายของเราคืออาศรม จิตใจของเราคืออาศรม คงจะน่าสงสารมากหากเราไม่รู้วิธีที่จะใช้ประโยชน์ จากอาศรมของเรา เพื่อปกป้อง เยียวยา และสร้างความเบิกบานให้เรา

หายใจด้วยท้อง

เมื่อความรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง หรือโกรธเกิดขึ้น เราควรหยุดทุกอย่างที่กำลัง ทำอยู่ แล้วกลับบ้าน กลับมาหาตัวเอง และดูแลมัน เรายืนหรือนอนลง แล้ว เริ่มตามลมหายใจอย่างมีสติ การฝึกปฏิบัติการหายใจในชีวิตประจำวันมี ประโยชน์มาก อารมณ์ที่รุนแรงเหมือนกับพายุ เมื่อพายุกำลังจะมาถึง เรา ควรเตรียมพร้อมเพื่อที่จะรับมือกับมัน เราไม่ควรติดอยู่ในระดับความคิด แต่ต้องนำความสนใจทั้งหมดของเราไปที่หน้าท้อง เราอาจจะปฏิบัติตามลม หายใจอย่างมีสติ และตระหนักถึงการขึ้นลงของหน้าท้อง หายใจเข้า พองขึ้น หายใจออก ยุบลง พองขึ้น ยุบลง เราหยุดคิดเพราะว่าการคิดจะทำให้ อารมณ์ของเรารุนแรงมากขึ้น

เราควรจะตระหนักรู้ว่าอารมณ์ของเราเป็นเพียงแค่อารมณ์ อย่างหนึ่ง อยู่กับเราสักระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็ผ่านไป เหมือนกับพายุ เราไม่ควร ตายไปเพียงเพราะอารมณ์แบบใดแบบหนึ่ง เราควรย้ำเตือนคนหนุ่มสาว ถึงเรื่องนี้ เราเป็นมากกว่าอารมณ์ของเรา เราดูแลอารมณ์ได้ไม่ว่าเราจะโกรธ หรือสิ้นหวัง เราจะไม่คิดอีกต่อไป เราเพียงแค่มุ่งความสนใจ 100 เปอร์เซ็นต์ ไปที่การขึ้นลงของท้อง เป็นช่วงขณะที่เรารู้สึกปลอดภัย อารมณ์ของเรา อาจจะอยู่ประมาณ 5-10 นาที แต่ถ้าเรายังคงหายใจเข้าและออก เราจะ

นักเรียนแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับ การทำให้อารมณ์ที่รุนแรง สงบลง

"ฉันได้เรียนรู้วิธีผ่อนคลาย
ความคิด ปลดปล่อยความ
กดดัน และพลังงานในแง่ลบ
และรู้สึกกระตือรือร้น"

"เมื่อฉันรู้สึกว่าการณ์ไม่
มั่นคง ฉันจะปฏิบัติหายใจลึกๆ
และกลับมาหาตัวเอง"

"ฉันหัวเราะอย่างเต็มที่ทุกวัน
เพื่อผ่อนคลายร่างกายและ
จิตใจ"

"ฉันเรียนรู้ที่จะขอบคุณเพื่อ
ที่จะได้มีความสุข"

"เมื่อฉันโกรธ ฉันจะไปหาที่
เงียบๆ หลับตา แล้วผ่อนคลาย
ร่างกาย จิต และความคิด"

"ฉันมีความมั่นใจในตัวเองมาก
ขึ้น เมื่อใดก็ตามที่ฉันเหนื่อย
หรือเจ็บปวดฉันจะสงบลงแล้ว
ตระหนักถึงลมหายใจของฉัน"

ปลอดภัย เพราะว่าสติกำลังปกป้องเรา
สติคือพระพุทธรูปเจ้าที่อยู่ในตัวเรา ช่วย
เราปฏิบัติทำสมาธิกับท้อง

เราเหมือนกับต้นไม้ที่อยู่
ท่ามกลางพายุ หากเรามองไปที่ยอด
ของต้นไม้ เธออาจจะคิดว่า ต้นไม้ถูกพัด
พาไปได้ หรือกิ่งไม้แตกหักลงมาได้ แต่
ถ้าเรามุ่งความสนใจโดยตรงไปที่ลำต้น
และตระหนักรู้ว่าต้นไม้ยังรากลึกลงไป
ในดิน แล้วเราจะเห็นความมั่นคงของ
ต้นไม้ หน้าท้องก็เหมือนกับลำต้น ดัง
นั้นยึดมั่นเอาไว้ ฝึกปฏิบัติลมหายใจ
ลึกและมีสติ หลังจากนั้นอารมณ์ที่เกิด
ขึ้นจะผ่านไป เมื่อเธอเอาชีวิตรอดจาก
อารมณ์มาได้ครั้งหนึ่งแล้ว เธอก็จะรอด
ชีวิตได้อีก แต่อย่ารอจนกว่าอารมณ์ต่อ
ไปที่จะเกิดขึ้น แล้วจึงค่อยปฏิบัติ การ
ฝึกหายใจอย่างมีสติและลึกทุกวันเป็น
สิ่งสำคัญมาก หลังจาก 21 วันผ่านไป
เมื่ออารมณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นอีกเธอก็จะ
จำการปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติ

เธออาจจะช่วยชีวิตคนหนุ่มสาว
ได้หนึ่งคนจากการส่งต่อการปฏิบัตินี้ไป
สู่พวกเขา ถ้าครูรู้วิธีรับมือกับอารมณ์
ของพวกเขา พวกเขาจะช่วยนักเรียน
ได้แบบเดียวกัน นักเรียนบางคนเต็มไปด้วย
อารมณ์ที่เจ็บปวดที่พวกเขาเรียนรู้
ไม่ได้ การจัดช่วงเวลาผ่อนคลายอย่าง

ลึกในห้องเรียน สอนการหายใจด้วยท้อง และช่วยให้นักเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ ฉันหวังว่าการปฏิบัตินี้จะได้รับการแบ่งปันอย่างกว้างขวางในระบบการศึกษา

หายใจด้วยท้องเป็นคู่

แบ่งปันคำสอนเกี่ยวกับการดูแลอารมณ์ของตัวเองและการหายใจด้วยท้องข้างต้นแก่เด็ก ๆ ด้วยคำพูดของเธอเอง จากนั้นถามพวกเขาว่า *เธอเคยมีประสบการณ์เหมือนกับพายุในชีวิตของเธอไหม เมื่อเธอถูกครอบงำด้วยอารมณ์ที่รุนแรง เธอรับมือกับมันอย่างไร เธอเคยเห็นคนที่ผ่านพ้นพายุอารมณ์ใหม่ พวกเขาจัดการกับมันอย่างไร ตอนนี้เราจะเรียนรู้วิธีหายใจผ่านความรู้สึกที่รุนแรงมากเพื่อที่เธอจะสงบลงได้*

ให้เด็กจับคู่ เด็กคนหนึ่งนอนลง ระหว่างที่เด็กอีกคนนั่งใกล้ ๆ และวางมือของเธอลงเบา ๆ ที่หน้าท้องของเพื่อน พวกเขาสังเกตลมหายใจเข้าและออกไปด้วยกันอาจจะนับเลขก็ได้ จากนั้นสลับตำแหน่งกัน เมื่อทำเสร็จแล้ว ถามว่า เวลาหายใจแบบนี้แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง

ตอนนี้ให้เด็ก ๆ แต่ละคนนอนลง วางมือลงบนหน้าท้องเพื่อที่จะได้สัมผัสความแตกต่างของท้องที่พองขึ้นและยุบลง หรืออาจจะใช้หนังสือหรือสิ่งของที่มีน้ำหนักใกล้เคียงกันแทน เพื่อให้พวกเขาเรียนรู้ได้ระหว่างที่หายใจและเห็นการขึ้นลงหลังจากผ่านไป 1 นาที ให้พวกเขาลุกขึ้นนั่ง ถามว่า เธอจดจ่ออยู่กับท้องและการหายใจของเธอได้ไหม มันต่างจากการทำเป็นคู่อย่างไร

ถ้าเด็ก ๆ ปฏิบัติการหายใจแบบนี้เป็นประจำ มันจะง่ายมากที่พวกเขาจะนึกถึงมันเมื่อมีพายุอารมณ์เกิดขึ้น ปิดกิจกรรมนี้ด้วยการสอนเด็ก ๆ ร้องเพลง “Feelings Gatha”

เพลงที่ 28

Feelings Gatha

แลกเปลี่ยน

การศึกษาทางจิตวิญญาณในฮ่องกง

โดยบาทหลวงกวาน* และ คริสทีน ชุง (Father Kwan และ Christine Cheung)

จากการสังเกตของฉันในหลายปีที่ผ่านมา โรงเรียนคาทอลิกส่วนใหญ่จะ
ให้เพียงความรู้ทางศาสนาแก่นักเรียน แต่พวกเขาให้ความสนใจกับมิติทาง
จิตวิญญาณของครูและนักเรียนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในค.ศ. 2008 ฉันได้รับ
การขอร้องให้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาทางจิตวิญญาณโดยศูนย์
คาทอลิกศึกษา ฉันคิดว่าเหตุใดจึงไม่ใช้โอกาสนี้หล่อเลี้ยงครูและนักเรียน
โดยการแนะนำให้พวกเขารู้จักการปฏิบัติเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการศึกษา
ทางศาสนา

ฉันเริ่มต้นโครงการด้วยการแนะนำให้รู้จักแนวทางของคาทอลิก
3 แนวทาง (ฟรานซิสกัน เป็นนาคิติน และอิกนาเทียน) แล้วต่อด้วยคำสอน
เรื่องสติของท่านติช นัท ฮันห์ ครูประมาณ 30 คนเข้าร่วมงานภาวนา บ้างก็
ครึ่งวันบ้างเต็มวัน บ้างก็หนึ่งวันหนึ่งคืน ครูมีโอกาสพัก สะท้อนความคิด
และได้รับการหล่อเลี้ยงทางจิตวิญญาณ ครูยังได้รับแรงบันดาลใจจากการ
ปฏิบัติ และเรียนรู้ว่าจะประยุกต์ใช้ในโรงเรียนได้อย่างไร

2 ปีต่อมา เราเห็นผลของโครงการนี้ ในปีการศึกษานี้ (2008-2009)
มีโรงเรียนเข้าร่วมเพิ่มอีก 8 แห่ง ทั้งโปรเตสแตนต์ คาทอลิก และไม่นับถือ
ศาสนา มีครู 40 คนที่รับข้อฝึกอบรมสติ โครงการนี้กำลังเติบโตขึ้น

คริสตีนา ชุง ครูของโรงเรียนคาทอลิกแห่งหนึ่งได้เขียนแนะนำโครงการ
การศึกษาทางจิตวิญญาณนี้ว่า

“เราเห็นว่านักเรียนสงบลง และเบิกบานกับความเจียม เราทุกคน
ต้องการช่วงเวลาของการไม่ทำอะไร และความว่าง คนหนุ่มสาวใช้เวลาว่าง

* บาทหลวงกวานเป็นนักบวชคาทอลิกจากฮ่องกง ผู้ซึ่งหลังจากเข้าร่วมการปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัม
แล้วกลับไปฮ่องกง แล้วเริ่มสอนการฝึกสติให้กับลูกศิษย์ของเขา และนำการสอนเรื่องสติเข้าสู่
โรงเรียน

ส่วนใหญ่ไปกับอุปการณ์อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งทำให้ร่างกายและจิตใจของพวกเขาเหนื่อยล้ามาก โครงการนี้ทำให้พวกเขามีโอกาสพักและสัมผัสกับหัวใจของตนเอง

“ในช่วงเวลานั้น ไม่มีการสอน ไม่มีอุปกรณ์ในเชิงความคิด นักเรียนเป็นอุปกรณ์ในการสอนของตัวเอง พวกเราช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ลมหายใจ ร่างกาย การก้าวเดิน คำพูด และอารมณ์ของตัวเอง จากนั้นเราเปิดพื้นที่ให้พวกเขาเรียนรู้ว่าความผ่อนคลายคืออะไร ผ่อนคลายและสงบ การเปลี่ยนแปลงมาจากการตระหนักรู้ในตัวเอง นักเรียนจำนวนมากบอกว่าหลังจากเข้าร่วมโครงการนี้ พวกเขาได้เรียนรู้ว่าพวกเขาต้องกลับไปนอนเร็วขึ้น และตื่นเช้าขึ้น รู้ว่าจะผ่อนคลายตัวเองได้อย่างไร และรู้ว่าจะลดคำพูดในแง่ลบลง

“ระหว่างช่วงแรก“การผ่อนคลายและลดความกดดัน”นักเรียน 120 คนสามารถสงบลงและผ่อนคลายได้ด้วยความช่วยเหลือจากครู พวกเขาแนะนำว่าโรงเรียนควรจัดช่วงเวลาแบบนี้บ่อยขึ้น เราจะเห็นได้ถึงความปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีความหมายจากบันทึกของนักเรียนที่เขียนขึ้นในโครงการนี้”



10

ห้องเรียนแห่งรัก: การเยียวยาความยากลำบาก

วันหนึ่งพระพุทธเจ้าเข้าไปในป่าเพื่อเดินสมาธิ ขากลับพระองค์เก็บใบประดู่ลาย มาจำนวนหนึ่ง เมื่อมาถึงปากทาง พระองค์พบกับพระภิกษุสงฆ์กลุ่มหนึ่ง พระองค์ยิ้มหยิบใบไม้ออกมาแล้วถามว่า “เพื่อนรัก ระหว่างใบประดู่ลายที่อยู่ในป่ากับใบไม้ที่อยู่ในมือของฉัน อะไรมีมากกว่ากัน” พระภิกษุสงฆ์ตอบว่า “พระอาจารย์ที่รัก ใบไม้ 1 กำในมือของท่านเมื่อเทียบกับใบไม้ทั้งป่าช่างน้อยนิดเหลือเกิน” พระพุทธเจ้าตอบว่า “เพื่อนรัก สิ่งที่คุณรู้นั้นกว้างใหญ่ไพศาล แต่ฉันเลือกสอนเธอเพียงบางสิ่ง ซึ่งจำกัดมาก ฉันไม่สอนเธอทั้งหมดที่คุณรู้ เพราะฉันคิดว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีประโยชน์สำหรับการแปรเปลี่ยน เยียวยา รวมทั้งไม่มีผลต่อความสุขของเธอด้วย ฉันสอนเธอเฉพาะสิ่งที่จำเป็นต่อเธอจริงๆ”

เช่นเดียวกัน เราควรมอบสิ่งที่พวกเขาต้องการอย่างแท้จริงเป็นลำดับแรกสุด และหาก เรามีเวลาเหลือ เราจึงมอบความรู้ชนิดอื่นให้กับพวกเขา ฉันหวังว่าผู้นำในสาขาการศึกษา รวมทั้งกระทรวงศึกษาธิการจะคำนึงถึงเรื่องนี้ พวกเขาต้องรู้ว่าครูรู้สึกว่าคุณเองไม่มีเวลา เพราะหลักสูตรที่เรีกว้างกับพวกเขามากเกินไป เด็ก ๆ มีความทุกข์ที่ลึกซึ้งจากความรุนแรง ความสิ้นหวัง ความโกรธ และขาดความรัก จึงยากที่จะเรียนรู้ นักการศึกษาต้องพูดถึงประเด็นพื้นฐานนี้

เรารู้ว่าแต่ละคนมีความต้องการที่ลึกลงไป ความต้องการที่ลึกที่สุดของทุกคนคือ ต้องการที่จะรักและเป็นที่รัก จะต้องมีหนทางใดหนทางหนึ่งในการสัมผัสกับเมล็ดพันธุ์แห่งความรักที่อยู่ภายในตัวของเด็ก ๆ การรักเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง หากนักการศึกษาวิธีที่จะรัก เธอจะช่วยเหลือเด็ก ๆ ให้เรียนรู้วิธีมอบและรับความรัก

ความต้องการที่ลึกลงไปลำดับที่สอง คือ ความต้องการที่จะเข้าใจ หากเรามีความสงสัยใคร่รู้มาก เราก็อยากที่จะเรียนรู้ หากเราสัมผัสได้ถึงเมล็ดพันธุ์เหล่านี้ในตัวนักเรียน พวกเขา ก็อยากเรียนรู้ เราไม่ต้องบังคับพวกเขา แล้วการเรียนการสอนก็จะกลายเป็นความเบิกบาน

นี่เป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับเราด้วย ไม่ใช่แค่กับนักเรียนเท่านั้น เพราะว่าครูก็ต้องการที่จะรัก ได้รับความรัก และได้รับความเข้าใจเช่นเดียวกัน เราต้องการความเข้าใจไม่เพียงจากนักเรียนของเราเท่านั้น แต่รวมถึงคณะกรรมการบริหารโรงเรียน เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ และกระทรวงศึกษาธิการ หากเราไม่รู้สึกรู้ว่าได้รับความเข้าใจ เราก็ไม่มีความสุขและทำงานได้ไม่ดี คนที่ทำงานด้านการศึกษาต้องรู้วิธีฟังซึ่งกันและกัน และรู้วิธีปฏิบัติ วจาแห่งรักอย่างอ่อนโยนเพื่อช่วยผู้อื่นให้เข้าใจ เห็นความยากลำบากและความทุกข์ของเรา ระบบโรงเรียนสามารถสร้างสิ่งนี้ได้ซึ่งเป็นสิ่งของนักการศึกษา เรามาอยู่ด้วยกัน บอกเล่าสิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปัญญาของเรา รวมทั้งช่วยให้ผู้อื่นตระหนักถึงความยากลำบากของเราด้วย

พวกเราหลายคนมีความสามารถมากเพียงพอที่จะจัดช่วงเวลาของการฟังอย่างลึกซึ้งในแวดวงการศึกษา เราเลือกสมาชิกบางคนในชุมชนของเราเพื่อเป็นเสียงให้กับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ เราต้องขอให้คนที่รับผิดชอบงานด้านการศึกษา ทั้งผู้ออกกฎหมายและเจ้าหน้าที่ของรัฐมาพบและรับฟังเรา นี่คือการปฏิบัติร่วมกันของข้อฝึกอบรมสติข้อที่ 4 การฟังอย่างลึกซึ้ง และวจาแห่งรักเราอาจเชิญผู้รอบรู้ในประเทศของเรา ซึ่งวิธีที่จะฟัง เช่น นักวิชาการ นักหนังสือพิมพ์ นักเขียน กวีหรือนักการเมือง เชื้อเชิญให้พวกเขามาปฏิบัติและรับฟังเรา มีบางส่วนที่รับฟังการแบ่งปันความทุกข์ของ

เราในฐานะนักการศึกษาได้และบอกเล่าความทุกข์ของนักเรียนของเราได้ เราอาจจะถ่ายทอดกิจกรรมทั้งหมดนี้ผ่านโทรทัศน์เพื่อให้ผู้คนติดตาม

แลกเปลี่ยน

ครูแลกเปลี่ยนความทุกข์ของเธอ

จากช่วงการฟังอย่างลึกซึ้งในงานภาวนาของท่านดิซ นัท ฮันท์

ฉันอยู่ที่บรูคลิน นิวยอร์ก และเป็นครูสอนชั้นประถมสามและสี่ ฉันกังวลกับนักเรียนของฉันมาก พวกเขาดีับสนและมีสิ่งต่างๆในหัวมากมาย ทางออกจากความกลัวและความวิตกกังวลของพวกเขาไม่มีมากนัก

บางครั้งถ้าในห้องเรียนปั่นป่วน ฉันจะหยุดทุกอย่างแล้วบอกว่า “เราต้องหยุดสัก 1 นาที” ฉันปิดไฟแล้วถามว่า “เกิดอะไรขึ้น ทำไมพลังจึงได้มากมายนักทำไมทุกคนจึงเป็นบ้ากันไปหมดเลย” แล้วเด็ก ๆ ก็จะตอบว่า “เมื่อคืนหนูนอนน้อย” “ตึกที่อยู่มีเสียงดังมาก” “ผมรอแม่กลับบ้าน แม่ไม่เลิกงานจนกว่าจะเที่ยงคืน” “ผมไม่ได้กินอาหารเช้า” เราคุยกันในเรื่องพวกนี้ มันช่วยได้มาก แล้วเราก็กลับมาอยู่ในร่องในรอยอีกครั้ง ฉันพบว่าหากฉันไม่รับรู้ถึงความวิตกกังวลของพวกเขา หรือเอาแต่พูดว่า “ฉันต้องผ่านชั่วโมงคณิตศาสตร์นี้ไปได้” จากนั้นบทเรียนก็จะหายไป เช่นเดียวกับโอกาสในการยื่นมือไปหาเด็ก ๆ

คุณพ่อคุณแม่ และท่านผู้ปกครองคะ ฉันคิดว่าคุณจะใช้เวลากับลูก ๆ ของคุณได้มากกว่านี้ จากมุมมองของครูอย่างฉันแล้ว ฉันคิดว่าสิ่งที่ใหญ่ที่สุดซึ่งช่วยนักเรียนได้มาก คือการฟังอย่างลึกซึ้งว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับลูก ๆ ของคุณบ้างพวกเขากังวลเกี่ยวกับพวกคุณมาก และกังวลเกี่ยวกับตัวเองด้วย เราต้องให้ภาษาสำหรับแสดงออกถึงความรู้สึกของพวกเขาออกมา เราต้องให้ทางออกแก่ลูก ๆ ซึ่งก็คือการฟังอย่างมีสติ

ห้องเรียนคือครอบครัว

เราไม่อาจปฏิบัติสมาธิตามลำพังได้อีกต่อไป เราต้องปฏิบัติเป็นสังฆะหรือชุมชน เราต้องปฏิบัติข้อฝึกอบรมสติ 5 ประการร่วมกันทั้งประเทศ ในห้องเรียนควรมีช่วงเวลาที่คุณจะรับฟังความทุกข์และความยากลำบากของนักเรียน วิธีการนี้จะช่วยให้พวกเขาผ่อนคลาย และปล่อยให้พวกเขาได้เรียนรู้และรับเอาสิ่งที่พวกเขาต้องการส่งมอบให้ นักเรียนควรมีโอกาสได้เรียนรู้ความทุกข์และความยากลำบากของคุณ ครูแบ่งปันความทุกข์และแรงบันดาลใจของตนเอง ครูสักคนหนึ่งหรือนักเรียนชั้นปีที่สูงกว่าเป็นผู้ประสานงานเพื่อทำให้เกิดวงสนทนาและแบ่งปันได้ ด้วยวิธีการนี้ เราแปรเปลี่ยนห้องเรียนไปสู่สังฆะ ชุมชน ครอบครัว

ครูและนักเรียนอาจจะจัดช่วงเวลาให้พวกเขาได้เล่น เบิกบานกับดนตรี เต้นและหายใจด้วยกัน ด้วยวิธีการนี้ เราจะกลายเป็นครอบครัว เราจัดเวลานี้ให้เกิดขึ้นเพื่อที่เราจะได้แปรเปลี่ยนห้องเรียนของเราไปเป็นครอบครัวซึ่งมีการสื่อสาร ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และการบรรเทาความทุกข์เป็นไปได้อันนี้จะช่วยให้การเรียนและการสอนง่ายขึ้น แล้วการศึกษาจะกลายเป็นความสนุกสนาน แม้ว่าครูจะไม่มีรายได้มากนัก แต่เรามีความเบิกบานมากมายในการงานแห่งการส่งทอดปัญญาและความรัก

เราต้องทำให้ได้เพื่อให้ห้องเรียนเป็นสถานที่แห่งความสุขสำหรับนักเรียนและครู นี่คือโกอัน หัวข้อของการทำสมาธิของเรา เราจะช่วยให้เด็ก ๆ มีความสุขเมื่อคิดถึงโรงเรียนและห้องเรียนได้อย่างไร ครูจะรู้สึกตื่นเต้นเมื่อนึกถึงห้องเรียนได้อย่างไร ครูใช้ไหวพริบและจินตนาการของตนเองให้เป็นประโยชน์ได้ และผสมเข้ากับไหวพริบและจินตนาการของนักเรียนเพื่อที่จะทำให้ห้องเรียนกลายเป็นสถานที่แสนวิเศษซึ่งเราได้อยู่ร่วมกัน สิ่งเหล่านี้เป็นไปได้

กลุ่มเกื้อกูลด้วยความรัก

หากมีความทุกข์ในห้องเรียน ครูช่วยเด็ก ๆ สร้างกลุ่มเกื้อกูลแห่งรักเพื่อที่จะเข้าใจ และแปรเปลี่ยนความทุกข์ของพวกเขาได้ นักเรียนและครูอาจจะตั้งกลุ่มโดยเลือกเด็ก ๆ 2-5 คนขึ้นมา เป้าหมายของกลุ่มเกื้อกูลด้วยความรักคือการเริ่มต้นปฏิบัติสันติภาพในห้องเรียนเพื่อนำความสุขมาয়ังครูและเด็ก ๆ ทุกคนหลังจากกลุ่มก่อตั้งมีประสบการณ์ของการฟังอย่างลึกซึ้งแล้ว เด็กคนอื่น ๆ สลับเปลี่ยนมาอยู่ในเกื้อกูลด้วยความรักได้ และเรียนรู้การปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง ความทุกข์มากมายจากประสบการณ์ของนักเรียนมาจากการสื่อสารที่ผิดพลาด บ่อยครั้งที่เด็ก ๆ รู้สึกว่าเสียงของตนเองไม่เคยถูกได้ยิน หรือไม่เคยได้รับความเข้าใจ ด้วยการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง และการมองอย่างลึกซึ้ง หนทางออกจากความทุกข์จะเผยตัวขึ้นมาให้เราเอง การปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งและมองอย่างลึกซึ้งลงไปในความทุกข์ของเรานำไปสู่ห้องเรียนที่มีความสุขและกลมเกลียวสมานฉันท์ที่ได้

การแปรเปลี่ยนความทุกข์ในห้องเรียนของเธอ กลุ่มเกื้อกูลด้วยความรักอาจจะเสนอให้จัดช่วงเวลาของการฟังอย่างลึกซึ้งด้วยความกรุณาได้ “คุณครูที่รัก พวกเราต้องการช่วงเวลาที่เราสามารถบอกความยากลำบากและความทุกข์ของเราทั้งหมดได้ พวกเราหลายคนเป็นทุกข์จากครอบครัวและห้องเรียน เราอยากจะทำให้ครูรับรู้ความทุกข์ของเรา” นี่เป็นการร้องขอที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์มาก และจากการฟังนักเรียน เธอก็ได้เริ่มต้นปฏิบัติคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว นั่นคือ การฟังอย่างลึกซึ้งลงไปในความทุกข์ของเธอ ฝ่ายบริหารจัดการของโรงเรียนควรจะอนุญาตให้เธोजัดช่วงเวลาทีครุมนั่งและฟังความทุกข์และความยากลำบากของนักเรียนอย่างลึกซึ้ง

ในฤดูร้อนครั้งหนึ่งที่หมู่บ้านพลัม มีเด็กผู้หญิงอายุประมาณ 7-8 ขวบคนหนึ่งร้องไห้แล้วร้องไห้อีก เธอเป็นทุกข์มาก เธอไม่รู้ว่าทำไมครูของเธอทำให้เธอทุกข์อย่างลึกซึ้งมากขึ้นทุกวัน ทำไมครูจึงพุ่งเป้ามาที่เธอ เธอไม่รู้วิธีหยุดมันการไปโรงเรียนเป็นสิ่งที่ยากมาก แต่เธอก็ต้องไปโรงเรียนทุกวัน เมื่อล้มชะงักทั้งหมดได้ฟังเธอ พวกเราหลายคนรวมทั้งผู้ใหญ่ร้องไห้ หลายคน

ประสบกับความทุกข์แบบเดียวกัน

หากว่าเธอมีกลุ่มเพื่อนที่รักในโรงเรียน เด็กคนนี้จะมาที่กลุ่มและได้แบ่งปันความทุกข์ของเธอ “ฉันเป็นทุกข์ โปรดช่วยเหลือฉันด้วย” จากนั้นทั้งกลุ่มก็จะนั่งลงแล้วพูดว่า “เราพร้อมที่จะฟังเธอ บอกเล่าความทุกข์ของเธอเถิด” ทุกคนฟังเรื่องราวของเธอ

กลุ่มเพื่อนที่รักจะหาทางช่วยบรรเทาความทุกข์ของเธอได้ พวกเขาอาจจะเลือกเด็กสักคนหนึ่งหรือสองคนไปบอกความทุกข์ของเพื่อนให้ครูฟัง “ครูที่รัก หนูไม่รู้ว่าทำไมเด็กคนนั้นร้องไห้ทุกวัน แต่เธอบอกว่าเธอเป็นทุกข์เพราะครู เธอเป็นทุกข์มากจริง ๆ เธอไม่ต้องการตำหนิครู เพียงแค่ออยากหยุดความทุกข์ โปรดบอกพวกเราว่าเราจะช่วยไม่ให้เธอเป็นทุกข์อีกต่อไปได้อย่างไร” เมื่อกลุ่มมาหาและพูดคุยกับครูในลักษณะนี้ และร้องขอความช่วยเหลือฉันคิดว่าครูจะพยายามทำบางอย่างเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

แน่นอนว่าหากเด็ก ๆ เข้มแข็งมากพอ พวกเขาอาจจะพูดคุยกับครูโดยตรง “ครูคะ หนูไม่รู้ว่าทำไมครูเลือกตำหนิหนูทุกวัน และทำให้หนูทุกข์ หนูไม่รู้ว่าหนูทำอะไรลงไป โปรดบอกสิ่งที่ทำให้รำคาญใจในตัวหนู และหนูจะพยายามให้ดีที่สุดเพื่อเปลี่ยนแปลงมัน” เธอใช้ภาษาแห่งรัก แต่ถ้าเด็กคนนั้นไม่มีความมั่นใจมากพอ เขาร้องขอกับกลุ่มเพื่อนที่รักให้ช่วยได้ นี่เป็นวิธีการที่มีสันติมากในการมองสิ่งต่าง ๆ

ครูควรจะบอกเด็ก ๆ ด้วยเช่นกันว่าพวกเขามีความทุกข์ในครอบครัวด้วย และจะทุกข์ทวิคูณหากมีความทุกข์ในโรงเรียนอีก ถ้ามีกลุ่มเพื่อนที่รักแล้ว เด็ก ๆ ส่งเสริมให้ครูกล่าวถึงความทุกข์ของตนเองออกมาได้ หลังจากเด็ก ๆ เข้าใจความทุกข์ของครูแล้ว พวกเขาจะน่ารักมากขึ้น พวกเขาจะรู้วิธีสนับสนุนครู และร่วมมือกับครู หากปราศจากการสื่อสารระหว่างครูและนักเรียน ความสุขเป็นไปไม่ได้เลย ครูจะไม่มีแรงบันดาลใจในการสอน และนักเรียนจะไม่มีแรงบันดาลใจในการเรียน

บทบาทสมมติเรื่องความขัดแย้ง

ให้เด็ก ๆ เล่าเรื่องตอนที่ตัวเองตกอยู่ในความขัดแย้ง หากเป็นไปได้ ขอให้เด็ก ๆ ลองแสดงตัวอย่างเหตุการณ์ว่าเป็นอย่างไร จากนั้นช่วยกันหาทางคิดว่า จะรับมือกับสถานการณ์อย่างมีสติและมีสันติได้อย่างไร

เตือนเด็ก ๆ ให้กลับมาหายใจ และตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตัวเอง กระตุ้นให้พวกเขาออกจากสถานการณ์ที่ขัดแย้งโดยทันทีที่เป็นไปได้ ก่อนที่พวกเขาจะระเบิดอารมณ์ออกมา หรือเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาารู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตราย เมื่อพวกเขาสงบมากพอที่จะพูดถึงความยากลำบากของเขากับคนอื่น ๆ สอนให้พวกเขาใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” ที่ชัดเจน และรับผิดชอบกับอารมณ์ของตัวเอง หลีกเลี่ยงที่จะใช้ภาษาที่เป็นการตำหนิหรือตัดสินผู้อื่น ส่งเสริมให้พวกเขาบรรยายการกระทำเฉพาะเจาะจงหรือคำพูดที่ทำให้เขาโกรธ ตัวอย่างเช่น ฉันรู้สึกเจ็บปวดและโกรธเมื่อเธอพูดว่าเธอจะแบ่งของเล่น หนังสือ ขนม แต่เธอก็ไม่ได้ทำตามนั้น (ดีกว่าที่จะบอกว่า เธอเป็นคนชอบโกหกและไม่เคยทำตามสัญญาเลย!)

จากนั้นให้เด็ก ๆ แสดงสถานการณ์ความขัดแย้งอีกครั้ง โดยใช้วิธีการที่เธอเพิ่งระดมความคิดเห็น หากเธอมีภาพเขียนเล็ก ๆ ที่ดีหลายชิ้น เธออาจจะร้อยมันไว้ด้วยกันแล้วใช้ประกอบการแสดง

การแสดงบทบาทสมมติมีประโยชน์มากสำหรับเด็ก ๆ และพ่อแม่หรือครูและนักเรียนได้ทำร่วมกัน การแสดงสถานการณ์ที่ยากลำบาก (เช่น การปลุกเด็ก ๆ ตอนเช้าเพื่อไปโรงเรียน หรือการเรียกร้องความสนใจจากนักเรียนที่พูดคุยกันตลอดเวลา) จากนั้นแสดงซ้ำอีกครั้ง โดยใช้วิธีที่แตกต่างออกไปซึ่งความต้องการของพ่อแม่กับลูก หรือครูกับนักเรียนมาพบกันได้ บางครั้งมันช่วยได้ เมื่อให้คนอื่นมาแสดงความยากลำบากของเรา

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นคู่

การฟังเป็นสิ่งที่สำคัญมากทั้งสำหรับเธอและคนอื่น เพียงแค่เราฟังตัวเอง ได้จริงๆ เราก็จะฟังคนอื่นได้ การฟังเสียงตัวเองสำคัญอย่างไร

[ฟังเสียงร่างกาย และเข้านอนเมื่อเราเหนื่อย ไม่ผลักดันตัวเองมากเกินไป เคารพข้อจำกัดของเรา]

การฟังคนอื่นอย่างลึกซึ้งเป็นของขวัญที่แท้จริงที่จะช่วยเยียวยาอย่างลึกซึ้งได้ เธอจำเวลาที่มีใครสักคนฟังเธอได้ไหม ความรู้สึกตอนนั้นเป็นอย่างไร เธอจะบอกให้คนอื่น ฟังเธอจริงๆ ได้อย่างไร เขาคนนั้นจะแสดงการเปิดกว้างและยอมรับได้อย่างไร

เธอเขียนข้อดีที่เด็ก ๆ พูดถึงเมื่อพูดถึงการฟังอย่างลึกซึ้ง หากพวกเขาไม่ได้พูดถึงมัน ลองยกความสำคัญของการไม่พูดแทรกคนอื่น หรือฟังจากหัวใจ โดยปราศจากการตัดสินหรือเปรียบเทียบอยู่ในใจต่อสิ่งที่คุณคิดคนอื่นพูด เพื่อที่เราจะได้เป็นกระจกที่ชัดเจนสำหรับพวกเขา สะท้อนสิ่งที่เราได้ยิน เตือนพวกเขาว่าในการฟังอย่างลึกซึ้ง เราฟังโดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้รู้สึกว่าได้รับการได้ยิน และการยอมรับ

ในการช่วยเด็ก ๆ ปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้ง ให้พวกเขาทำเป็นคู่ ตกลงกันว่าใครจะพูดก่อน เธอเขียนหัวข้อไว้บนกระดานสัก 3 หัวข้อ แล้วให้พวกเขาเลือกมา 1 หัวข้อ ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจพูดเกี่ยวกับความยากลำบากที่เพิ่งพบเจอมา สิ่งที่ยืดเยื้อ หรือความรู้สึกของพวกเขาตอนนี้ แนะนำว่า ตอนนี้เราจะพูดจากหัวใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่ปิดกั้นตัวเอง เพียงแค่แลกเปลี่ยนสิ่งที่ผุดขึ้นมาในความคิดเกี่ยวกับหัวข้อที่เลือก แต่ละคนจะใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที ระหว่างที่คนแรกพูด อีกคนฟังจากหัวใจ วางความคิดหรือความคิดเห็นทั้งหมดไว้ เพียงแต่อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างแท้จริงแก่อีกคนหนึ่ง เริ่มต้นตอนได้ยินเสียงระฆัง แล้วสลับกันหลังจากได้ยินเสียงระฆังอีกครั้ง

หลังจากทั้งคู่ได้แบ่งปันกันแล้ว ชวนเด็ก ๆ กลับเข้ากลุ่ม แล้วแบ่งปันประสบการณ์ของการฟังและแบ่งปัน มันยากหรือง่าย รู้สึกว่าตัวเองฟังจริงๆ ไหมถ้าใช่ รู้สึกอย่างไรต่อร่างกายและจิตใจบ้าง

เยียวยาสภาพแวดล้อมของห้องเรียน

เราต้องจัดช่วงเวลาแห่งการฟังไปสู่ระดับที่กว้างขวางขึ้น ไม่เพียงแค่อห้องเรียนของเรา ครูฟังนักเรียนของพวกเขา และหากครั้งเดียวไม่พอ เราจัดครั้งที่สอง หรือครั้งที่สามเพื่อให้ได้ยินสิ่งที่เด็ก ๆ อยากจะบอกเราทั้งหมด ครูเชิญครูคนอื่นมาเข้าร่วมและปฏิบัติศิลปะแห่งการฟังนักเรียนอย่างลึกซึ้ง เรายังชวนครูใหญ่มาฟังเด็ก ๆ ร่วมกับเราได้ด้วย

เด็ก ๆ ต้องเตรียมตัวอย่างระมัดระวังเพื่อแสดงตัวเองให้ชัดเจน พวกเขาควรจะมีรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะบอกเล่าความทุกข์ของพวกเขา ความทุกข์จากครอบครัวและความทุกข์จากโรงเรียน ถ้าเด็ก ๆ รู้สึกว่าพวกเขามีการบ้านมากเกินไป พวกเขาควรบอกครู และคนที่นั่งฟังอยู่ เป้าหมายของการศึกษาไม่ควรเป็นการเสียสละปัจจุบันเพื่อบรรลุเป้าหมายที่อยู่ในอนาคต แต่ควรจะสามารถเบิกบานกับปัจจุบันขณะได้ในตอนนี้ หากว่าปัจจุบันขณะเป็นความเศร้าโศก อนาคตก็ไม่อาจนำความสุขมาให้ได้ หน้าที่คือของครูคือการเข้าใจความยากลำบาก ความทุกข์ และแรงบันดาลใจของนักเรียน ครูอาจจะต้องใช้เวลามากกว่าหนึ่งครั้งเพื่อที่จะเข้าใจนักเรียน ฝ่ายบริหารจัดการในโรงเรียนควรจะให้เวลาแก่พวกเขา นี่คือการยอมรับแห่งการสอนที่แท้

เด็ก ๆ ควรจะแสดงความตั้งใจของตนเอง และความปรารถนาที่จะฟังครูของพวกเขาด้วย เพราะว่าครูก็มีความทุกข์เช่นเดียวกัน ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ครูบางคนร้องไห้เพราะความโหดร้ายของนักเรียน เด็กบางคนมีความรุนแรงอยู่ในตัวเองมากมาย และพวกเขาสร้างความบันเทิงให้กับตัวเองด้วยการทำให้เด็กคนอื่นเป็นทุกข์ บางครั้งพวกเขาก็ทำแบบเดียวกันนี้กับครู พวกเขาเห็นจุดอ่อนของครู และใช้โอกาสนี้ทำให้ครูเป็นทุกข์ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมจึงต้องมีช่วงเวลาของการฟังอย่างลึกซึ้งหลายครั้ง เพื่อฟังความทุกข์ของทั้งครูและนักเรียน

แลกเปลี่ยน

สร้างความปลอดภัยและความเป็นเจ้าของในห้องเรียน

โดยบอนนี่ สปาร์ลิง และอูรี เวิทเซล (Bonnie Sparling and Uti Wurtzel)
โรงเรียนไพบุเดีย (Paideia School) ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในห้องเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 และ 2 ของเรา เราใช้เวลา 3-4 ชั่วโมงต่อวัน กับเด็ก ๆ 30 คน ปรัชญาของเราคือ ทุกหลักสูตรควรเริ่มต้นด้วยเด็ก ๆ เอง จากนั้นจึงค่อยกำหนดประเด็นและหัวข้อที่จะช่วยให้พวกเขามีความรู้มากขึ้นด้วยตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นวิชาอะไรก็ตาม วรรณกรรม สังคมศึกษา จริยธรรม หรือการเขียน เราต้องทำให้มันเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับพวกเขา

นักเรียนหาความหมายของสิ่งเหล่านั้นขณะที่พวกเขานำการอภิปราย และซักถามระหว่างกันทั้งการวิพากษ์วิจารณ์และคำถามส่วนตัว พวกเขาเปิดกว้างในการพูดถึงประเด็นที่ได้รับความนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งมองไปยังคนที่มีอำนาจที่จะทำให้คนอื่นกลัวเขา และพวกเขายังอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการที่มีจริยธรรมในการตอบโต้

ครอบครัว ชีวิตทางสังคม และอัตลักษณ์เป็นใจกลางของสิ่งที่วัยรุ่นค้นคว้าถึง ดังนั้นนักเรียนทำหัวข้อเหล่านี้เป็นแกนกลางของหลักสูตร หลายปีที่ผ่านมา พวกเขาพัฒนาโครงการการเขียนและระบบศาลที่ช่วยให้พวกเขาทำให้มุมมองต่อชีวิตของพวกเขาชัดเจนขึ้น และสามารถหาทางออกให้กับความขัดแย้งที่ช่วยให้พวกเขามีความสุขขึ้นได้

โครงการการเขียนเน้นไปที่เรื่องราวสำคัญในชีวิตส่วนตัวของเด็กแต่ละคน และเรียกร้องความซื่อสัตย์ทางอารมณ์และความตั้งใจที่จะเติบโต พวกเขาเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและแสดงให้เห็นว่าเขา คือใคร เนื่องจากความทุกข์และความขัดแย้งมักเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการเติบโตและนำไปสู่การตระหนักรู้ พวกเขาจึงจัดการประชุมกับครูหรือคนที่ไว้ใจเพื่อที่จะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผยได้ หน้ากากที่ปกปิดตนเองเริ่มลดลง ความโกรธเปิดเผยความเจ็บปวด และความเจ็บปวดเปลี่ยนเป็นความรัก การประชุมหลายครั้งเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนได้รับมุมมองและความเข้าใจที่

แจ่มแจ้งต่อสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนหน้าที่ถูกฝังไว้ด้วยกองอารมณ์เหล่านี้

นอกจากนี้ เพื่อให้สมบูรณ์มากขึ้น มีการจัดการอ่านเรื่องต่างๆ ให้เพื่อนในห้องเรียนฟังด้วยความชื่นชมที่ยิ่งใหญ่ นักเรียนจะอภิปรายถึงเรื่องนี้ และช่วงเวลานี้ตรงกับชีวิตจริงของพวกเขาอย่างไร กระบวนการนี้สร้างชุมชน ความไว้วางใจ และการตระหนักถึงความอึดอ้อมของการเดินทางของมนุษย์

ในการที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัยกับเพื่อนของเขาจนสามารถเปิดใจอย่างเต็มที่ พวกเขาต้องสร้างความไว้วางใจ พวกเขาได้พัฒนาระบบศาลและระเบียบปฏิบัติที่ให้พวกเขาดูแลซึ่งกันและกันไม่ให้ละเมิดความไว้วางใจ พวกเขาสนับสนุนซึ่งกันและกันที่จะเข้าใจแรงกระตุ้นที่อยู่เบื้องหลังการกระทำเหล่านั้น จากนั้นทำงานและหาทางแก้ปัญหาพร้อมกัน ระบบศาลมีบทบาทเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังมากในการสร้างความปลอดภัยและความยุติธรรมและเป็นเครื่องวัดระดับฐานะและความนิยม เช่น กระแสอำนาจทางสังคมและแหล่งที่มาของความวิตกกังวลมากมายในโรงเรียนมัธยมต้น

ไม่แสดงอารมณ์ออกมาในห้องเรียน ไม่พูดสิ่งที่ทำให้คนอื่นเจ็บปวด และไม่ฝ่าฝืนข้อตกลงในการรักษาความลับคือกฎ 3 ข้อจากทั้งหมด 20 ข้อ ที่นักเรียนกำหนดขึ้น และใช้อย่างจริงจังมาก พวกเขาทำงานหนักเพื่อรักษาระบบ และปกป้องผู้คนจากการกระทำใดๆ ที่ทำให้เพื่อนร่วมชั้นเรียนระส่ำระสายเสียความรู้สึกปลอดภัย ปกป้องความเสียหายในห้องเรียน และป้องกันการแบ่งปันความยากลำบากส่วนตัวกับคนอื่น ๆ เมื่อมีใครสักคนถูกกล่าวหาว่ากระทำผิด พวกเขาอาจต่อสู้คดีว่าเขาบริสุทธิ์หรือรับผิดก็ได้ จากนั้นผู้ร้องทุกข์และผู้ถูกกล่าวหาจะให้การในศาลนักเรียนซึ่งทั้งห้องจะนั่งฟังการไต่สวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และถามคำถามเพื่อช่วยให้เห็นแรงผลักดันและรากของความขัดแย้งได้ชัดเจนขึ้น ส่วนใหญ่แล้วความจริงของความขัดแย้งซับซ้อนมากกว่าสิ่งที่ปรากฏในคราวแรกบางทีเด็กหญิงแยกตัวออกจากวิชาพีชคณิตเป็นเพราะเธอตระหนักว่าตนเองเป็นนักเรียนที่ไม่เก่งคณิตศาสตร์ หรือเด็กชายที่ชอบดูถูกคนอื่นมาจากประสบการณ์ที่ถูกกีดกันจากโรงเรียนประถม

เนื่องจากสมาชิกในห้องเรียนมีประสบการณ์ที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจ และระบบนี้ได้สร้างโอกาสให้เกิดขึ้นมา พวกเขาไม่ได้มองว่าระบบนี้เป็นการลงโทษหรือการบังคับจากภายนอกอีกแล้ว แต่เป็นเครื่องมือที่จะรักษาการเปิดกว้าง ความสบายใจ และความใกล้ชิด เป็นสิ่งพิเศษมากที่เฝ้ามองสำนึกของชุมชน อิสรภาพที่แท้ โอกาสที่จะเบิกบานกับคนอื่น ๆ และพลังของความเห็นอกเห็นใจที่นักเรียนได้รับในช่วงเวลานี้

วัยรุ่น เป็นคำเดียวกับ ความวุ่นวาย สำหรับเด็กส่วนใหญ่ แต่เพราะนักเรียนของเราสร้างหลักสูตรขึ้นมาด้วยตัวเอง ปัญหาหลายอย่างที่เกี่ยวข้องวัยได้รับการแก้ไข สิ่งนี้เป็นข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนแล้วว่าสิ่งที่พวกเขาต้องการจริงๆ คือ การพัฒนาความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ วิธีการแก้ไขความขัดแย้ง การแบ่งปันและการเป็นเจ้าของ ความคิดที่แหลมคมและช่างสงสัย และวินัยของการทำงานที่เคร่งครัดแต่เป็นธรรมชาติ

เมื่อนักเรียนของเราสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมปลายได้ เราภูมิใจและยินดีกับพวกเขา พวกเขา นำพาความมั่นใจในตัวเอง ความสามารถที่จะรักและความหนักแน่น ผ่อนคลายกับความเปราะบางและมีความเชื่อมโยงที่มีสติและลึกซึ้งกับเพื่อนคนอื่น ๆ

แลกเปลี่ยน

ความรักและความกรุณาในห้องเรียน

โดยซูซานน่า บาร์คาตาคี (Susanna Barkataki)

โรงเรียนซีควอยาห์ (Sequoyah School) ประเทศสหรัฐอเมริกา

นี่คือวิธีที่ฉันเริ่มต้นวันในการสอนนักเรียนชั้นประถมห้าและหก ฉันกลับมาจากตามหาใจ และนึกถึงตัวเองที่เป็นต้นไม้ซึ่งมีรากมั่นคงและหยั่งลึกอย่างสงบลงไปเนดิน ศีรษะจรดกับท้องฟ้าที่ไม่มีจุดสิ้นสุด รับผิดชอบต่อพลังแห่งความรัก

จากจักรวาล ฉันรู้สึกสงบ มีอิสระ ขอบคุณ และมีความสุข จากนั้นฉันส่งต่อพลังงานนี้ไปยังเด็ก ๆ ฉันมองไปที่เด็ก ๆ พุดชื่อเขาในใจ และส่งถ้อยคำแห่งความเมตตากรุณาไปสู่พวกเขา ฉันใช้วลีที่แสดงความเมตตากรุณาแบบดั้งเดิมที่เรียนรู้มาซึ่งบางครั้งก็ปรับให้เข้ากับสถานการณ์ “ขอให้มีความสุข ขอให้เขาสบายดี ขอให้เขามีความมั่นใจ ขอให้เขาสนุกกับบาสเก็ตบอลในบ่ายนี้” ฉันให้ความสนใจที่เด็กแต่ละคน “ขอให้ลาทิกามีความสุข ขอให้เธอเป็นอิสระจากความทุกข์ ขอให้เธอพบสันติสุข”

เมื่อฉันทำแบบนี้ในห้องเรียนกับเด็ก ๆ ที่อยู่ตรงหน้า ฉันยิ้มอย่างอ่อนโยนไปที่พวกเขาทีละคน พวกเขาดูเหมือนจะรู้สึกถึงพลังงานนี้ และยิ้มตอบ แม้ว่าฉันจะพุดอยู่ในใจก็ตาม ที่บ้าน ฉันอดไม่ได้ที่จะฉีกยิ้มด้วยความเบิกบานขณะที่คิดถึงหน้าของเด็กแต่ละคน ฉันรอคอยที่จะเริ่มต้นวันทำงานกับพวกเขา บางครั้งหากว่าฉันรู้สึกเครียดหรือเศร้า การฝึกปฏิบัติเพื่อคนอื่นเช่นนี้เป็นสิ่งที่ยากขึ้น ฉันจะนำพลังแห่งความรักมาสู่ตัวเองเป็นครั้งแรก ฉันมีความเบิกบานได้ไม่เกินหนึ่งหรือสองวัน ฉันรู้ว่าดีที่ได้พัก และดูแลตัวเอง

การปฏิบัติส่งพลังแห่งรักไปยังนักเรียนของฉันช่วยให้ฉันระลึกถึงหัวใจสำคัญของการเป็นครู และนำความกรุณาและความเอาใจใส่ลงไปในแต่ละวัน นักเรียนมอบความรักและความกรุณาได้เช่นกัน ฉันเฝ้าดูนักเรียนที่สดใสและแข็งแรงขณะที่พวกเขาแบ่งปันจิตวิญญาณแห่งความรักของตัวเอง เราทุกคนนำความรักและความเบิกบานนี้เข้าไปในหัวใจของเรา แบ่งปันกับคนอื่น และเปิดรับมัน

แลกเปลี่ยน

โอบกอดนักเรียนที่ท้าทาย

โดย แองเกิล เบิร์กมานน์ (Angele Bergmann) ประเทศเยอรมนี

มีนักเรียนที่ทำทนายอยู่ในทุกชั้นเรียน และคุณมักจะต้องหาวิธีการของตัวเองในการทำงานกับพวกเขา ฉันพบวิธีการ 2 วิธีที่ใช้ได้ผลสำหรับฉัน

วิธีแรก ฉันพยายามหาสิ่งที่ฉันชอบในตัวของนักเรียนคนนั้น บางอย่างที่เขาทำได้ดี หรือบางอย่างที่เราเหมือนกัน หรืออะไรก็ได้ที่สามารถเชื่อมโยงกับเขา ฉันพบว่า หากฉันทำได้เช่นนี้ ฉันก็จะสร้างความสัมพันธ์กับเขาได้ ฉันพยายามนำความสัมพันธ์เข้าไปในการสอน ตัวอย่างเช่น ฉันมีนักเรียนคนหนึ่งที่มีรสนิยมทางดนตรีเหมือนกับฉัน ดังนั้นฉันส่งเสริมให้เขานำเพลงบางเพลง (ที่ฉันอนุญาตให้เปิดในโรงเรียนได้) เพื่อช่วยให้เราสนุกกับชั่วโมงกีฬา

วิธีที่สอง ฉันพบเจ้าหน้าที่คนหนึ่งที่ชอบนักเรียนคนนั้นมาก และฉันพูดคุยกับเขาเกี่ยวกับนักเรียนคนนี้เพื่อหาข้อดีของเขา หากว่าเจ้าหน้าที่คนนี้ยินดี ฉันเชิญเธอเข้าไปทำงานร่วมกันในห้องเรียน วิธีการนี้อาจจะเปลี่ยนความรู้สึกรักของการอยู่ในห้องเรียนของนักเรียนได้ นักเรียนบอกได้ว่าเมื่อใดที่ฉันมีช่วงเวลาที่ยากลำบากกับพวกเขา และสร้างความเครียดให้กับเราทั้งคู่ การที่มีใครสักคนที่ชอบเด็กคนนั้นมาอยู่ในห้องเรียน มีส่วนร่วมกับพวกเราได้ให้วิธีการใหม่ในการทำงานร่วมกัน

แลกเปลี่ยน

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

โดย ทิเนกะ สปรูตย์เทินเบิร์ก (Tineke Spruytenburg) ประเทศเนเธอร์แลนด์

ใครที่ทำงานกับเด็ก ๆ มักจะจดจำเด็กที่ยาก ๆ ได้ดี นี่เป็นข้อเสนอที่อาจจะช่วยได้

รักษาความกรุณา : เด็กที่สอนยากไม่มีอยู่ มีแต่เด็กที่อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ประวัติส่วนตัวของพวกเขาหรือสถานการณ์ปัจจุบันอาจจะทำให้พวกเขาเครียดและวิตกกังวล ซึ่งทำให้พวกเขาอยากที่จะฟังและมีส่วนร่วม

สร้างความเป็นกลุ่มเดียวกัน : ป่อยครั้งที่การเชื้อเชิญเด็ก ๆ ให้มาอยู่ใกล้เธอรหว่างที่เธอมองลงบนไหล่หรือหลังของเขาก็มากพอที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยได้ การหายใจอย่างมีสติของเธอและคำพูดที่สนับสนุนเด็ก ๆ เด็กที่เป็นทุกข์มักจะต้องการเป็นส่วนหนึ่งในที่ใดที่หนึ่ง ให้เด็ก ๆ ทำงานเฉพาะอย่าง เช่น การเชิญระฆังเพื่อให้พวกเขาารู้สึกว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ และได้รับการยอมรับ

ไม่ใช่คำว่า 'ไม่' : ป่อยครั้งเรามักขอให้เด็ก ๆ 'ไม่' ทำสิ่งต่าง ๆ และในหลายกรณีพวกเขาไม่ทำตาม นี่อาจจะเป็นเพราะว่ามันไม่ชัดเจนว่าอยากให้พวกเขาทำอะไร ดังนั้นแทนที่จะขอให้เขาไม่ป็นกำแพง เธอขอให้พวกเขายืนบนพื้นให้ได้ ต้องใช้การฝึกฝนในการใช้ภาษาลักษณะนี้บ้าง แต่ผลของมันคุ้มค่า

ตำหนิในส่วนตัว ชมเชยในที่สาธารณะ: เมื่อเราตำหนิเด็กพยายามเป็นกลางและให้พื้นที่แก่เขาอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น เด็ก ๆ มักแก้ไขตัวเองได้ รดน้ำเมล็ดพันธุ์ในแก้วลงในตัวเด็กด้วยการชมเชยพวกเขาที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และช่วยให้เขาหาวิธีคืนดีกับคนที่เขาอาจจะไปทำให้เจ็บปวด

ในกลุ่มที่มีเด็กซึ่งมักจะแสดงพฤติกรรมที่รบกวน แสดงการรับรู้ถึงความอึดอัดของพวกเขา และชวนให้พวกเขาช่วยกันทำให้สถานการณ์ดีขึ้น เธออาจขอให้พวกเขาคิดหากิจกรรมอื่น ๆ ที่พวกเขาจะสนุกร่วมกันได้

ฉันจำได้ว่ามีเด็กหญิงกลุ่มหนึ่งของโครงการเด็ก ที่หมู่บ้านพลัมเมื่อหลายปีก่อน ในวันแรก พวกเขานั่งด้วยกันที่มุมห้องเด็ก คุยกั้น และใช้ข้าวของต่าง ๆ โดยไม่ขออนุญาต เล่นผมกัน ฯลฯ พวกเขาไม่ตอบคำถาม ไม่ร่วมร้องเพลงหรือแบ่งปัน และดูเหมือนไม่สนใจกิจกรรมเลย อาสาสมัครไม่รู้ว่าจะปลุกดันเด็กหญิงกลุ่มนี้ได้อย่างไร และเด็ก ๆ กลุ่มนี้ก็อาจจะรู้สึกอึดอัดหลังจากผ่านไป 2 วัน ทัศนคติที่ช่วยโครงการนี้ไปที่ห้องเด็กระหว่างช่วงพักตอนบ่าย โดยรู้ว่าเด็กผู้หญิงจะวาดรูปและคุยกั้นที่นั่น ทัศนคติแบ่งปันความรู้สึกของท่าน และชวนให้เด็กกลุ่มนี้แสดงความรู้สึกต่อโครงการนี้ ระหว่างที่นั่งด้วยกันบนเบาะและทำเครื่องประดับ กิจกรรมกลุ่มที่เกิดขึ้นจับพลันนี้ช่วยให้เด็กหญิงกลุ่มนี้เข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหลือได้ และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงในเทศกาลวันไหว้พระจันทร์อันงดงามของเด็ก ๆ ทั้งหมดรวมทั้งเด็กหญิงกลุ่มนี้ด้วย



11

ทุกสิ่งล้วนเชื่อมโยงกัน ทุกสิ่งดำเนินต่อไป

เมื่อเรามองไปที่กระดาศซึ่งเรากำลังอ่านอยู่ เธออาจจะคิดว่าก่อนหน้าที่จะอยู่ในโรงงานทำกระดาศ มันไม่เคยมีอยู่ แต่กระดาศอยู่ตรงนั้นมานานแล้ว ในรูปแบบที่หลากหลาย มีก้อนเมฆลอยอยู่ในแผ่นกระดาศ หากไม่มีก้อนเมฆ ก็คงไม่มีฝน และไม่มีต้นไม้ซึ่งเจริญเติบโตขึ้นมา จนให้เรา มาทำเป็นกระดาศ หากเธอนำก้อนเมฆออกจากกระดาศ กระดาศก็จะสลาย มองอย่างลึกซึ้งลงไปใ้ในกระดาศ และสัมผัสมันอย่างลึกซึ้ง เธอจะสัมผัสกับก้อนเมฆได้

กระดาศมีอยู่ก่อนที่มันจะเกิดขึ้นใหม่ มันไม่ได้มาจากอะไรเลย หรือไม่ ไม่หรอก ไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นจากการไม่มีอะไรเลย แผ่นกระดาศมาจากแสงแดด สายฝน ผืนดิน โรงงานกระดาศ คนงานในโรงงาน อาหารที่คนงานกินทุกวัน ธรรมชาติของกระดาศคือการเป็นดั่งกันและกัน หากเธอสัมผัสกระดาศ เธอสัมผัสทุกสิ่งในจักรวาล ก่อนที่มันจะถือกำเนิดขึ้นในโรงงาน กระดาศคือแสงแดด ต้นไม้ สิ่งที่เราเรียกว่าวันเกิดของกระดาศคือวันสืบเนื่องของกระดาศเท่านั้น เราไม่ควรจะถูกหลอกด้วยรูปลักษณะภายนอกของมัน เรารู้ว่าแผ่นกระดาศไม่เคยเกิดขึ้นจริง ๆ มันอยู่ตรงนั้นมาก่อนแล้ว เพราะว่าแผ่นกระดาศไม่ได้มาจากการไม่มีอะไรเลย เราจะกลายเป็นสิ่งหนึ่งจากการไม่มีอะไรเลยได้อย่างไร เราจะกลายเป็นคนคนหนึ่งทันทีจากการที่ไม่มีอะไรเลยได้อย่างไร เป็นไปไม่ได้

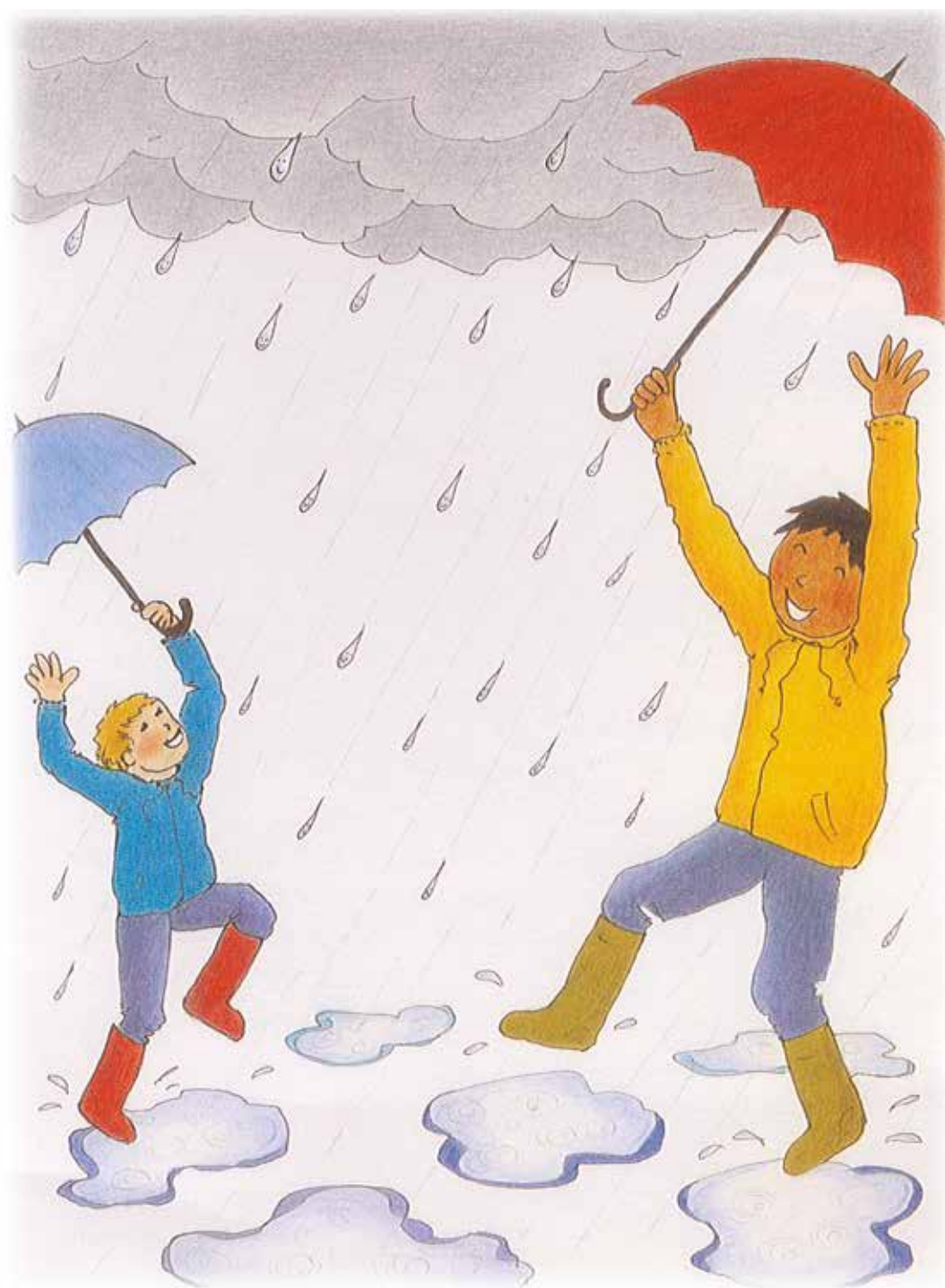
เธออาจจะคิดว่าตอนที่เธอเกิด เธอกลายเป็นใครสักคนหนึ่งทันที และก่อนหน้าที่เธอจะเกิด เธอไม่ได้เป็นอะไรเลย ไม่ได้มาจากใครเลย แล้วเธอก็กลายเป็นใครสักคนโดยทันที อันที่จริงแล้ว ช่วงเวลาที่เธอเกิดที่โรงพยาบาลหรือที่บ้าน เป็นเพียงช่วงระยะเวลาของการสืบเนื่อง เพราะว่าเธออยู่ในตัวของแม่มา 9 เดือนแล้ว นั่นหมายความว่าวันเกิดของเธอบนสูติบัตรไม่ถูกต้อง เธอต้องย้อนกลับไปเมื่อ 9 เดือนก่อนหน้านั้น

บางทีตอนนี้เธอเชื่อว่าช่วงเวลาที่มีการปฏิสนธิคือช่วงเวลาที่เธอเริ่มดำรงอยู่ แต่ถ้าเรามองอย่างลึกซึ้งต่อไป เราจะเห็นว่าครึ่งหนึ่งของเธออยู่ที่พ่อ และอีกครึ่งหนึ่งอยู่ที่แม่ นี่คือเหตุผลว่าทำไมแม่แต่ช่วงระยะเวลาของการปฏิสนธิก็เป็นช่วงระยะเวลาของการสืบเนื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิคือการมองอย่างลึกซึ้งลงไปในตัวของเราเองเพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้ ธรรมชาติแห่งการไม่เกิด ไม่ตาย

ลองจินตนาการถึงมหาสมุทรที่มีคลื่นมากมาย คลื่นล้นแตกต่างกัน บางลูกใหญ่ บางลูกเล็ก บางลูกสวยกว่าอีกลูกหนึ่ง เธอบรรยายถึงคลื่นได้หลายแบบแต่เมื่อเธอสัมผัสคลื่น เธอสัมผัสสิ่งอื่นด้วยเสมอ สิ่งนั้นคือน้ำ

ลองนึกภาพตัวเองเป็นคลื่นในมหาสมุทร ฝ้าดูการเกิดขึ้นของเธอ เธอโผล่ขึ้นมายังผิวน้ำ ดำรงอยู่สั้น ๆ จากนั้นก็กลับลงไปหามหาสมุทร เธอรู้ว่าในจุดหนึ่งเธอกำลังไปสู่จุดจบ แต่หากเธอรู้วิธีสัมผัสรากฐานของสิ่งที่เธอเป็น ซึ่งก็คือคือน้ำ ความกลัวทั้งหมดจะละลายหายไป เธอจะเห็นว่าเมื่อเป็นคลื่น เธอแบ่งปันชีวิตของน้ำกับคลื่นลูกอื่น ๆ นี่คือธรรมชาติของการเป็นดั่งกันและกัน เมื่อเรามีชีวิตเป็นเพียงคลื่นลูกหนึ่ง และไม่สามารถอยู่กับชีวิตของน้ำได้ เธอจะเป็นทุกอย่างอย่างยิ่งความเป็นจริงคือการที่ทุกขณะคือ ช่วงเวลาของการสืบเนื่อง เธอสืบต่อชีวิตในรูปแบบใหม่ เพียงเท่านั้น

เมื่อก่อนเมฆต้องกลายเป็นฝน มันไม่กลัว เพราะว่าแม่มันจะรู้ว่าการเป็นก้อนเมฆที่ลอยอยู่ในท้องฟ้าเป็นสิ่งวิเศษ แต่การเป็นสายฝนที่ตกลงมายังท้องทุ่งและมหาสมุทรก็วิเศษเช่นกัน นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมช่วงขณะ



ที่ก้อนเมฆกลายเป็นสายฝนจึงไม่ใช่ชั่วขณะแห่งการตาย แต่เป็นชั่วขณะของการสืบเนื่อง

มีคนมากมายที่คิดว่าพวกเขาสามารถลดทอนสิ่งต่าง ๆ ไปสู่การไม่มีอะไรเลย พวกเขาคิดว่าตนเองสามารถกำจัดคนอย่าง จอห์น เอฟ. เคนเนดี มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ หรือมหาตมะ คานธี ด้วยความหวังว่าคนเหล่านั้นจะหายไปตลอดกาลได้ แต่ความจริงก็คือ เมื่อคุณฆ่าใครสักคน บุคคลนั้นจะแข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิม

แม้แต่แผ่นกระดาษก็ไม่อาจถูกทำให้ไม่เป็นอะไรเลย เธอเห็นแล้วว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อเธอจุดไฟที่กระดาษ มันไม่ได้สูญหายไปแต่ยังคงสืบเนื่องอยู่ในรูปของความร้อน ขี้เถ้า และควัน ส่วนหนึ่งของกระดาษกลายเป็นควันและรวมกับก้อนเมฆ เราอาจจะเห็นมันอีกครั้งในวันพรุ่งนี้ในรูปแบบของหยาดฝน นี่คือธรรมชาติของแผ่นกระดาษ เป็นเรื่องยากมากสำหรับเราที่จะไล่จับการมาและการไปของกระดาษ เรายังรู้ว่าส่วนหนึ่งของกระดาษยังคงอยู่ที่นั่น ที่ใดที่หนึ่งในท้องฟ้าในรูปของก้อนเมฆเล็ก ๆ ดังนั้นเราจึงกล่าวได้ว่า “พบกันใหม่วันพรุ่งนี้”

Q
&
A

อายุและความตาย

คำถามของเด็ก ๆ: ท่านอายุเท่าไร

หลวงปู่: แล้วเธอล่ะอายุเท่าไร

เด็ก: หนูอายุ 6 ขวบเกือบจะ 7 ขวบแล้ว

หลวงปู่: ฟังนะ ฉันกำลังจะให้คำตอบดี ๆ แก่เธอ ฉันเป็นการสืบเนื่องของพระพุทธเจ้า ดังนั้นฉันอายุ 2,600 ปีแล้ว

เด็ก: โอ้!

หลวงปู่: ฉันยังเป็นการสืบเนื่องของพ่อ ดังนั้นฉันอายุ 110 ปี ฉันรู้ว่าเธอ คือการสืบเนื่องของฉัน และฉันรู้สึกที่ตัวฉันอยู่ในตัว

เธอ ดังนั้นในขณะที่เดียวกัน ฉันก็อายุ 6 ขวบด้วย นั่นเป็นเรื่องจริง เพราะว่าฉันเกิดใหม่เป็นเด็ก เขานำพาฉันไปยังอนาคต ดังนั้นฉันยังเด็กมาก ฉันอายุ 6 ขวบ หากเธอมองไปรอบ ๆ เธอจะเห็นฉันตัวเล็ก ๆ ในทุกที่ ฉันมีอายุที่แตกต่างกัน ตกลงใหม่



การก้าวพ้นความตาย

คำถามของเด็ก ๆ: ทำไมคนเราต้องตายลงสักวัน

หลวงปู่: ลองจินตนาการว่ามีแต่การเกิด ไม่มีการตาย วันหนึ่งคงหาที่ยืนบนโลกได้ยากมาก การตายหมายถึงการออกจากพื้นที่เพื่อลูกหลานของเรา ใครคือลูกหลานของเรา ลูกหลานของเราก็คือตัวเราเอง ลูกของเราคือการปรากฏขึ้นใหม่ของเรา ลูกชายคือการสืบเนื่องของพ่อพ่อมองไปที่ลูกชายจะมีความรู้สึกว่าเขาจะไม่ตาย เพราะว่าลูกชายของเขาอยู่ที่นั่นเพื่อสืบเนื่องตัวเขา การมองเหมือนกับว่าเธอรู้ว่าเธอไม่ได้กำลังจะตาย เธอเป็นกำลังสืบเนื่องตัวเองในตัวของลูกชาย และลูกชายของเธอก็ไม่ตาย เขาสืบเนื่องอยู่ในหลานของเขาและคนอื่น ๆ ต่อเนื่องไป การทำสมาธิทางพุทธศาสนาช่วยให้เรามองอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เห็นว่าไม่มีการตายที่แท้จริง มีเพียงแค่การสืบเนื่องในรูปแบบที่แตกต่างกัน

มองไปที่ก้อนเมฆในท้องฟ้า ก้อนเมฆอาจจะกลัวการตาย แต่มีช่วงเวลาหนึ่งที่ก้อนเมฆต้องกลายเป็นฝน มันไม่ได้ตายจริง แต่คือการเปลี่ยนรูป ก้อนเมฆเปลี่ยนไปเป็นฝน และก้อนเมฆสืบเนื่องอยู่ในฝน หากเธอมองอย่างลึกซึ้ง เธอจะเห็นก้อนเมฆ ไม่มีการตายที่แท้จริง เธอสืบต่อการดำรงอยู่ของเธอในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย ก้อนเมฆสืบเนื่องอยู่ในรูปแบบของหิมะ ฝน แม่น้ำ หรือน้ำแข็งได้ วันหนึ่งก้อนเมฆกลายเป็นไอศกรีม หากก้อนเมฆไม่แปรเปลี่ยนเราจะกินไอศกรีมได้อย่างไร

ฉันไม่กลัวความตายเพราะฉันเห็นตัวเองในลูกศิษย์ของฉัน ในตัวเธอ เธอมาเรียนกับฉันและมีตัวฉันอยู่ในตัวเธอมากมาย ฉันมอบตัวเองให้กับเธอ ถ้าเธอได้รับความเข้าใจ ความกรุณา และการตื่นรู้จากฉัน ดังนั้นฉันสืบเนื่องอยู่ในตัวเธอ ต่อไป หากมีใครต้องการพบฉัน พวกเขาแค่มาหาเธอแล้วก็จะเห็นฉัน ฉันไม่ได้อยู่เพียงแค่นี้ (ชี้ไปที่ตัวเอง) ฉันยังอยู่ที่นี้ด้วย (ชี้ไปที่เด็ก ๆ) นี่คือนี่สิ่งที่ฉันชอบที่สุดในการทำสมาธิทางพุทธศาสนา การทำสมาธิทางพุทธศาสนาช่วยให้เราก้าวพ้นความตาย

เธอรู้ว่าการตายสำคัญต่อการเกิดและการสืบเนื่องของเรามาก ในร่างกายของเรามีเซลล์จำนวนมากตายลงไปทุกนาทีเพื่อที่จะให้มีพื้นที่สำหรับเซลล์ใหม่เกิดขึ้น การเกิดและการตายเกิดขึ้นในทุกนาทีในร่างกายของเรา หากไม่มีการตาย ก็เป็นไปไม่ได้ที่เราจะสืบเนื่องในร่างกายของเรา นี่คือเหตุที่ว่าทำไมการเกิดและการตายเชื่อมโยงกันและกัน การเกิดทำให้การตายเติบโตขึ้น และความตายทำให้การเกิดเติบโตขึ้น หากเราร้องไห้ทุกครั้งที่เซลล์ของเราตาย เราคงไม่มีน้ำตาหลงเหลือพอ หากทุกครั้งที่เซลล์ของเราตาย เราต้องจัดงานศพ เราคงใช้เวลาทั้งวันไปกับการจัดงานศพ นี่คือนี่เหตุผลที่ว่าทำไมเราต้องมองเห็นว่าการเกิดและการตายเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะในตัวเรา นี่คือนี่เหตุผลที่ว่าทำไมการตายจึงมีบทบาทสำคัญมาก นี่คือนี่คำตอบแรก แต่คำตอบที่สองดีกว่า มองอย่างลึกซึ้งแล้วเธอจะไม่เห็นการเกิดและการตาย เธอจะเห็นการสืบเนื่อง หากเธอศึกษาลึกซึ้งมากขึ้น เธอจะเห็นลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

Q
&
A

ไม่มีก่อนนี้ ไม่มีวันหน้า

คำถามของเด็กๆ: อะไรมาก่อนกัน ไก่หรือไข่

หลวงปู่: ไก่มาก่อนไข่ หรือไข่มาก่อนไก่ นี่เป็นคำถามที่น่า สนใจมาก แต่เพราะเธอเป็นนักปฏิบัติ เธอต้องระมัดระวังที่จะ ไม่ตอบคำถามเร็วเกินไป เธอเห็นไหม เธอต้องมองอย่างลึกซึ้ง มากเพื่อที่จะเห็นคำตอบ บางช่วงเวลาของปี เมื่อเธอมองไปที่ ต้นมะนาว เธอจะเห็นแต่กิ่งก้านและใบไม้เท่านั้น เธอจะไม่เห็น

ดอกหรือผลของมะนาว เลยนั่นคือตอนที่เธอไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ หากว่า เธอมองอย่างลึกซึ้งหรือเป็นนักปฏิบัติที่ดี เมื่อเธอมองไปที่ต้นมะนาว แม้ ดอกมะนาว จะเบ่งบานหรือผลมะนาว ไม่อยู่ที่นั่น เธอเห็นดอกมะนาว และ ผลมะนาว แล้ว พวกมันไม่ได้ปรากฏขึ้นเพราะว่าต้องการเงื่อนไขมากกว่านี้ อีกสักนิด ผลมะนาว อยู่ที่นั่นแต่ซ่อนตัวอยู่ ต้นมะนาว และกิ่งก้าน ใบไม้ ดอก และผลมะนาว อยู่ด้วยกันตรงนั้นในเวลาเดียวกัน เธอบอกไม่ได้ว่า อะไรมาก่อน ช่วงเวลาของการปรากฏขึ้นแตกต่างกัน แต่มันอยู่ตรงนั้นเสมอ เข้าใจไหม

เมื่อเธอมองลงไปใต้ออกไม้เห็น เธอเห็นเพียงแค่ออกไม้ แต่ขยะก็อยู่ ตรงนั้นด้วย ขยะและดอกไม้อยู่ด้วยกันเสมอ หากว่าเธอปล่อยให้ดอกไม้ไว้โดย ไม่รดน้ำ ในเวลาไม่กี่วันดอกไม้ก็จะกลายเป็นขยะชิ้นหนึ่ง หากเธอเป็นนัก ปฏิบัติที่ดี เธอจะเห็นขยะอยู่กับดอกไม้ มันไม่จริงที่จะพูดว่าไม่มีขยะ มันอยู่ ภายใน มันต้องการเพียงแค่ออกไม้หรือสองเงื่อนไขเพื่อที่จะปรากฏขึ้น และ หากเธอมองอย่างลึกซึ้งลงไปใต้ออกไม้ เธอจะเห็นดอกไม้รอที่จะปรากฏขึ้น อีกครั้งหนึ่ง

ดังนั้นคำตอบทางพุทธศาสนาต่อคำถามนี้คือ ไข่อยู่ในตัวไก่ และไก่ ก็อยู่ในไข่ด้วย ไม่มีก่อนนี้ ไม่มีหลังจากนี้

การเป็นดั่งกันและกัน

สิ่งที่ต้องเตรียม: พาเด็ก ๆ ไปที่คอกสัตว์ หากเป็นไปได้เป็นสถานที่ที่ให้ผู้เข้าชมเลี้ยงลูกสุนัขหรือลูกแมว หรือจัดให้สุนัขมาในห้องเรียน มันจะมีประโยชน์เช่นเดียวกันถ้าให้เด็ก ๆ พิจารณารูปภาพของตัวเองตอนที่เขารัก หรือเธออาจใช้เมล็ดพันธุ์พืชและประยุกต์การอภิปราย

เรากำลังจะเลี้ยงลูกสุนัขหรือลูกแมว แต่ก่อนอื่น เธออยากจะให้มันไหม

[อยาก]

ทำไม

[เพื่อแสดงให้มันเห็นว่าเรารู้ว่ามันมีธรรมชาติแห่งพุทธะ เพื่อแสดงความรักและเคารพมัน]

ขอให้เด็ก ๆ สังเกตว่าลูกสุนัขหรือลูกแมวส่งเสียงอะไรบ้าง เด็ก ๆ ของเราตัดสินใจว่าเสียงเหมียว ๆ ของแมว หรือเสียงเห่าของสุนัข คือระฆังแห่งสติ อธิบายวิธีที่ดีที่สุดในการเลี้ยงสัตว์ ไหว้มัน และอุ้มมันอย่างอ่อนโยนด้วยมือข้างหนึ่งของเรา สอดใต้ตัวของมัน เชิญให้เด็ก ๆ ไหว้มันด้วย และค่อย ๆ ให้อาหารลูกแมวหรือลูกสุนัข ปล่อยให้เด็ก ๆ มีเวลาสนุกกับการอุ้ม ให้อาหาร และพูดคุยกับสัตว์ จากนั้นนำสัตว์ตัวนั้นใส่ลงในตะกร้า หรือที่พักผ่อนของมัน

ลูกหมามาจากไหน

[แม่ของมัน]

ลูกหมาเกิดขึ้นมาหรือ

[ใช่]

มันเพิ่งเกิดขึ้นตอนที่มันออกมาจากท้องของแม่หรือ

[ใช่]

ฉันไม่คิดว่าจะเป็นแบบนี้นะ! การเกิดหมายความว่าจากการไม่เป็นอะไรเลย เรากลายมาเป็นใครคนหนึ่ง ลูกหมาไม่ได้เป็นอะไรเลยหรือก่อนที่จะออกมาจากท้องแม่

[ไม่ มันมีชีวิตอยู่ในตัวของแม่มัน]

เราค้นพบแล้วว่ามันไม่ถูกต้องนักที่จะพูดว่าลูกหมาเกิดตอนที่มันออกมาจากท้องแม่ เพราะเรารู้ว่ามันมีชีวิตอยู่ในท้องของแม่แล้ว เราพูดได้ใหม่ว่าลูกหมามีชีวิตก่อนที่จะมันอยู่ในท้องแม่

[ได้]

เราพูดได้ใหม่ว่ามันมีชีวิตอยู่ได้จากบางส่วนของแม่และบางส่วนของพ่อ

[ได้]

เธอคิดใหม่ว่าในคนก็เป็นแบบนี้ด้วย ลองดูตัวเองสิ ขอให้เด็ก ๆ ดูรูปตัวเองตอนที่ยังเป็นเด็ก วันเกิดของเธอคือเมื่อไร ให้เวลาเด็ก ๆ ตอบ

ทำไมเรียกวันนั้นว่าวันเกิด

[เพราะว่าเป็นวันที่หนูออกมาจากท้องแม่]

ถ้าเธอพูดว่าเราเกิดในวันที่เราออกมาจากท้องแม่ มันเหมือนกับเราบอกว่าลูกหมาเกิดในวันที่มันออกมาจากท้องแม่ แต่เรารู้แล้วว่ามันไม่จริง เธอไม่ได้เป็นอะไรเลยหรือก่อนที่จะออกมาจากท้องแม่

[ไม่ หนูมีชีวิตอยู่ตอนที่อยู่ในท้องแม่ แม่บอกว่าได้ยินเสียงหนู และรู้สึกว่หนูเคลื่อนไหวตอนที่หนูอยู่ในท้อง]

เธอเป็นอะไรก่อนที่จะจะมาอยู่ในท้องแม่ เธอไม่ได้เป็นอะไรเลยหรือไม่

[ไม่ใช่ หนูเริ่มคิดอะไรออกแล้ว หนูเป็นไข่เด็ก ๆ หนูไม่เคยไม่เป็นอะไรเลย]

ดังนั้นเธออยู่ที่ไหนก่อนที่จะอยู่ในท้องแม่

[ส่วนหนึ่งของหนูอยู่ในตัวแม่ และอีกส่วนหนึ่งอยู่ในตัวพ่อ ฉันอยู่ในปู่ย่าตายาย เอ้...นี่เราย้อนกลับไปได้ไม่สิ้นสุดนะ]

เราเห็นแล้วว่าเธอไม่เคยไม่เป็นอะไรเลย เพราะการเกิดหมายความว่าจากไม่มีอะไรเลยมาเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง มองอย่างลึกซึ้ง เราอาจกล่าวได้ว่า เหมือนกับลูกหมา เราไม่เคยเกิด หรือบางทีเราอาจจะพูดได้

ว่า เราเกิดตลอดเวลา เราเป็นอะไรสักอย่างตลอดเวลา เราไม่เคยไม่เป็นอะไรเลย

บางครั้งเราเป็นความคิด บางครั้งเราเป็นส่วนหนึ่งของผู้คน บางครั้งเราเป็นเราตอนนี้ หรือบางทีเราอาจจะเคยเป็นก้อนเมฆ ดอกไม้หรือแม่น้ำครุของเราหลวงปู่ติช นัท ฮันท์กล่าวว่า วันที่เราเรียกว่าวันเกิดอาจจะดีกว่าถ้าเรียกว่าวันสืบเนื่อง เราคิดว่าทำไมท่านถ่ายทอดความคิดนี้แก่เรา

[เพื่อเตือนให้เราจำได้ว่า เราไม่เคยเกิด เรามักจะมาจกอะไรบางอย่าง เรากำลังสืบเนื่องสิ่งที่บรรพบุรุษของเราสืบเนื่องอยู่]

ครั้งต่อไปที่เธอจัดงานวันเกิด เธออาจจะต้องเชิญเพื่อนๆ มาร้องเพลงสุขสันต์วันสืบเนื่อง เด็ก ๆ อาจจะอยากร้องเพลงที่ดัดแปลงมาจากเพลง Happy Birthday หากว่าเธอไม่เคยเกิด แล้วเธอตายได้ไหม

[ไม่ได้!]

แล้วเธอมีชีวิตอยู่อย่างไร มันเป็นไปได้อย่างไรที่เธอไม่เคยตาย

[เพราะว่าเธอรู้จักฉัน ฉันเป็นความคิดที่อยู่ในตัวเธอ ตราบเท่าที่เธอมีชีวิต ฉันก็มีชีวิตด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นฉันจะมีชีวิตอยู่ในตัวทุกคนที่ฉันรู้จัก เมื่อฉันมีลูก ฉันจะเป็นส่วนหนึ่งของพวกเขา ฉันมีชีวิตอยู่ในทุกสิ่งเลยใช่ไหม ฉันคิดว่าใช่ละ เฮ้...นี่มันไปข้างหน้าไม่สิ้นสุด]

ทำไมการรู้ว่าเราไม่เคยเกิดและไม่เคยตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ

[เพราะว่าหากเธอป่วยแล้วไปที่โรงพยาบาล และพวกเขาบอกว่าเธอกำลังจะตาย เธอพูดได้ว่า “ฉันไม่เคยตาย” และเมื่อครอบครัวของเธอมาเยี่ยม และเศร้าโศก เธอบอกกับเขาได้ว่า “อย่าเศร้าไปเลย ฉันไม่เคยตาย” หากใครบอกกับเธอว่าเธอกำลังจะตาย เธอไม่ต้องกลัว เพราะเธอรู้แล้วว่ามันไม่จริง เพราะเมื่อเรารู้ว่าเรามีชีวิตอยู่ในคนอื่น ๆ แล้ว เราจะดูแลพวกเขาให้ดีขึ้น และเราต้องดูแลตัวเองด้วย เพราะว่าเป็นของเราอยู่ในตัวเรา จากนั้นเมื่อฉันดูแลตัวเอง ฉันก็กำลังดูแลเธอคนนั้นด้วย]

ดังนั้นการรู้ว่าเราไม่เคยเกิดและเราไม่เคยตายทำให้เราไม่เศร้า

ไม่กลัว และทำให้เรามีวิธีทำให้เพื่อนและครอบครัวของเราสบายใจ และ
เตือนให้เราดูแลคนอื่น ๆ เพราะว่าเราอยู่ในตัวเขา และเตือนให้เราดูแลตัว
เอง เพราะคนอื่น ๆ มีชีวิตอยู่ในตัวเรา การรู้ว่าเราไม่เคยเกิดและเราจะ
ไม่ตาย ช่วยให้เรามีความสุข และช่วยให้เราทำให้ผู้อื่นมีความสุข มาร้อง
เพลง “No Coming, No Going” (ไม่มีมา ไม่มีไป) ด้วยกันเถิด

เพลงที่ 29

No Coming,
No Going

(ไม่มีมา ไม่มีไป)

แหล่งข้อมูล

เธอจะตัดกระดาษหรือถ่ายสำเนา
การภาวนากับก้อนกรวดจากหน้าถัดไปได้



วิธีการใช้การ์ดภาวนา

- ๘ หายใจเสียบๆ
- ๘ นั่งในท่าที่สบาย
- ๘ นั่งหลังตรง ไหล่ทั้งสองข้างผ่อนคลาย
- ๘ สังเกตลมหายใจเข้าและออกของเธอ
- ๘ หยิบการ์ดขึ้นมา
- ๘ อ่านซ้ำๆ เพื่อให้ภาพซึมเข้าไปในความคิด
- ๘ หลับตา
- ๘ พุดคำสำคัญของภาวนา
ในแต่ละลมหายใจเข้าและออก
- ๘ เบิกบานกับความรู้สึกและยิ้ม
- ๘ ใช้เวลา 10 นาที
ต่อการ์ด 1 ใบ



หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็นดอกไม้
ดอกไม้ของมนุษยชาติ

หายใจออก ฉันงดงาม
ดังที่ฉันเป็น
และฉันรู้สึกสดชื่นมาก



ลมหายใจเข้า ดอกไม้ ลมหายใจออก สดชื่น

หายใจเข้า ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งภูเขา
หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคง ไม่มีอะไรมาเคลื่อนย้าย
หรือ เบี่ยงเบนความสนใจของฉันได้



ลมหายใจเข้า ภูเขา ลมหายใจออก มั่นคง

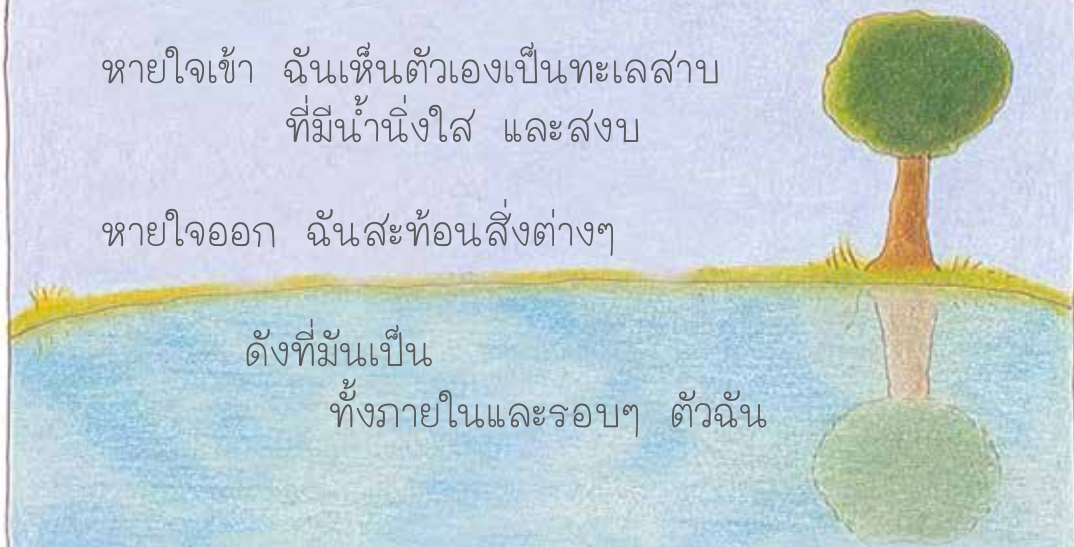
หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็นทะเลสาบ
ที่มีน้ำนิ่งใส และสงบ

หายใจออก ฉันสะท้อนสิ่งต่างๆ

ดังที่มันเป็น
ทั้งภายในและรอบๆ ตัวฉัน

ลมหายใจเข้า น้ำนิ่ง

ลมหายใจออก สะท้อน



หายใจเข้า ฉันเห็นตัวเองเป็น
ท้องฟ้าสีครามกว้างใหญ่
และมีที่ว่างอยู่ภายในและรอบตัวฉัน

หายใจออก ฉันรู้สึกเป็นอิสระและผ่อนคลาย

ลมหายใจเข้า ที่ว่าง

ลมหายใจออก เป็นอิสระ



ตัวอย่างแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับสติ

การหาวิธีการที่มีความหมายในการเริ่มต้นและสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมที่เด็ก ๆ จะจดจำและสนุกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การตระหนักรู้ถึงลมหายใจขณะที่พวกเขาฟังเสียงระฆังเป็นการปฏิบัติที่ดี เตือนให้พวกเขาเห็นว่าพวกเขาสามารถกลับมาสู่ลมหายใจของตนเองได้ไม่ว่าเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาต้องการแก้ไขให้ยืดถือ เมื่อเด็ก ๆ เรียนรู้การเจริญระฆัง ให้พวกเขาเริ่มต้นและปิดกิจกรรมโดยการเจริญระฆัง นี่เป็นตัวอย่างบทเรียน 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี (ค้นคว้าเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ Planting Seeds)

บทที่ 1: หายใจกับเสียงระฆังเพื่อให้จิตใจสงบ

สิ่งที่ต้องเตรียม: ระฆัง แจกันแก้ว น้ำ ทรายสี

- 1 แนะนำความหมายของระฆัง (หน้า 67) และนับลมหายใจกับเสียงระฆัง (หน้า 71) **10 นาที**
- 2 เรียนวิธีการเจริญระฆัง (หน้า 73) **10 นาที**
- 3 จิตในใจแก้ว (หน้า 16) **20 นาที**

การบ้าน: เลือกเสียงหรือของ 1 อย่างที่จะเป็นระฆังแห่งสติสำหรับนักเรียนของเธอก่อนที่จะถึงคาบเรียนต่อไป เมื่อนักเรียนได้ยินเสียงนั้นแล้ว พวกเขาหยุดและกลับมาที่ลมหายใจของตนเอง พวกเขาอาจตระหนักรู้ในการกระทำอย่างหนึ่งที่ตัวเองทำตลอดทั้งวันได้ เช่น การสวดภาวนา การเปิดหนังสือ การดื่มน้ำ หรือการไปห้องน้ำ ในคาบเรียนต่อไปเด็ก ๆ แบ่งปันต่อกันได้ว่าพวกเขาทำกิจกรรมนี้ได้อย่างไร

บทที่ 2: สดชื่น มั่นคง สงบ เป็นอิสระ

สิ่งที่ต้องเตรียม: สำเนากระดาษแบบฝึกหัดการภาวนากับก้อนกรวดสำหรับเด็กแต่ละคน (หรือให้กระดาษเปล่าเพื่อให้เด็ก ๆ วาดรูปเอง)

- 1 สอนเพลง “ลมหายใจ” (หน้า 86) 5 นาที
- 2 ภาวนากับก้อนกรวด (หน้า 81) รวมเวลาแลกเปลี่ยนและสะท้อนบทเรียน 15 นาที
- 3 ทำแบบฝึกหัดการภาวนากับก้อนกรวดในกระดาษ (หน้า 90) 15 นาที

การบ้าน: หาพื้นที่ในบ้านที่เธอจะสงบได้ วางก้อนกรวดไว้ที่นั่น ใส่ของอื่น ๆ ที่ทำให้เป็นพื้นที่หายใจที่พิเศษ มีความสวยงามและน่าอยู่ มาเล่าให้พวกเราฟังในคราวต่อไปที่พบกัน



บทที่ 3 การเป็นดั่งกันและกัน

สิ่งที่ต้องเตรียม: ลูกเกตตามจำนวนเด็ก กระดาษ อุปกรณ์วาดเขียน

- 1 ภาวนากับลูกเกต (หน้า 157) 10 นาที หรือความพึงพอใจ (หน้า 187) 10 นาที
- 2 วาดรูปการเป็นดั่งกันและกัน (หน้า 161) 20 นาที
- 3 กลิ้งลูกแก้ว (หน้า 166) นั่งบนเก้าอี้ หรือเกมเงื่อนมนุษย์ (ดูในเว็บไซต์เพื่อหาวิธีการเล่นเกม) 10 นาที

การบ้าน: ทำและเสิร์ฟอาหารว่างที่บ้านให้กับครอบครัวของเธอ แบ่งปันว่าอาหารว่างนี้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ อย่างไร

บทที่ 4 ความเข้าใจและความกรุณา

สิ่งที่ต้องเตรียม: สำเนาคำสั่งสัญญา 2 ข้อตามจำนวนเด็ก

- 1 เพลงคำสั่งสัญญา 2 ข้อ (หน้า 144) **5** นาที
- 2 แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสัญญา 2 ข้อ (หน้า 144) **20** นาที
- 3 กระดาษแบบฝึกหัดสัญญา 2 ข้อ (หน้า 148-149) **10** นาที
- 4 การไหว้ (หน้า 121) **5** นาที

การบ้าน: เรียนเพลง “สัญญา 2 ข้อ” คิดท่าเคลื่อนไหวของตัวเองหรือของกลุ่ม สอนให้พวกเขาทำตามเมื่อเราพบกันอีกครั้ง หรือฝึกปฏิบัติความเข้าใจและความกรุณากับใครสักคนหรือกับของบางอย่าง และแลกเปลี่ยนกันเมื่อพบกันคราวต่อไป



บทที่ 5 กราบสัมผัสพื้นดิน

- 1 เล่าเรื่องพระพุทธรูปเจ้ากับพญามาร (หน้า 131) **10** นาที
- 2 ฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสพื้นดิน (หน้า 127) **10** นาที
- 3 ฉันทประกอบด้วยอะไรบางอย่าง (หน้า 136) **30** นาที

การบ้าน: ใช้เวลากับธรรมชาติ (ในสวนสาธารณะ สวน ไร่ ต้นไม้ หรือกับพืช) พิจารณาว่าเราเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างไร ฝึกปฏิบัติกราบสัมผัสจากธรรมชาติ (หน้า 173)

ตัวอย่างตารางกิจกรรมตอนเช้าสำหรับวัยรุ่น

คุณะนักบวชได้รับคำเชิญให้ไปนำเสนอเรื่องสติในช่วงเช้า ที่โรงเรียนมัธยมปลาย ในเมืองวาลด์เบรอล (Waldbrol) ประเทศเยอรมนี นี่คือนตารางกิจกรรม

- 1 ตระหนักผู้ล้มหายใจ (ตระหนักผู้ถึงความสั้น-ยาวของลมหายใจเข้าและออก (หน้า 70) **5 นาที**
- 2 แนะนำ แบ่งปันเป้าหมายของกิจกรรมในเช้าวันนี้ **20 นาที**
- 3 สอนประโยชน์ของสติ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน **20 นาที**
- 4 การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ 10 ท่า **10 นาที**
- 5 การผ่อนคลายอย่างลึก (หน้า 94) **30 นาที**
(เราจะเริ่มด้วยการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับสิ่งที่เราทำเวลาที่เราเครียดก็ได้)
- 6 ภาวนากับผลส้มและน้ำชา (เหมือนกับภาวนากับลูกเกต) (หน้า 153,157) **30 นาที**
- 7 พัก **20 นาที**
- 8 สอนการฟังอย่างลึกซึ้งและวาจาแห่งรัก **10 นาที**
- 9 ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นคู่ (หน้า 210) **30 นาที**
- 10 ปิดงาน: คำสะท้อนจากนักเรียน สิ่งที่พวกเขาชอบ ไม่ชอบ และสิ่งที่ได้เรียนรู้ **30 นาที**

ตัวอย่างตารางกิจกรรมสำหรับวันครอบครัวแห่งสติ

เราจัดวันครอบครัวแห่งสติที่พ่อแม่และลูก ๆ มาอยู่ด้วยกันทั้งวันได้ กิจกรรมข้างล่างนี้ประสบความสำเร็จมาก่อน

- 9.30 น.** คำแนะนำสำหรับกิจกรรมวันนี้
- 10.00 น.** ผจญภัยแบบธรรมะ! แบ่งเป็น 5 กลุ่มที่มีสมาชิก 5-10 คน ซึ่งมีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่ละกลุ่มไปเยี่ยมชมเขียนฐานต่าง ๆ ของการปฏิบัติทั้งภาวนากับกัณฑ์กรวด (หน้า 81) การทำงานศิลปะหรือภาพมันดาลา (หน้า 177) เล่นเกมเชื่อมความสัมพันธ์ (เลือกที่ชอบจากบทที่ 8) ทำและกินขนม (หน้า 153) หรือเล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว (หน้า 209) ทุก 30 นาทีเปลี่ยนกลุ่มเพื่อที่จะได้เข้าร่วมทั้ง 5 กิจกรรม ผู้ประสานงานซึ่งเตรียมกิจกรรมก่อนหน้านี้อยู่ประจำกลุ่มตัวเอง และแนะนำกลุ่มใหม่ทำกิจกรรมเหมือนกัน (ปรับเปลี่ยนจำนวนกิจกรรมและเนื้อหาที่เหมาะสมกับกลุ่มของเธอได้อย่างอิสระ)
- 12.30 น.** อาหารกลางวัน
- 14.00 น.** ผ่อนคลายอย่างลึกสำหรับคนหนุ่มสาว (หน้า 94) นำโดยเด็ก ๆ แล้วตามด้วยกราบสัมผัสพื้นดินสำหรับคนหนุ่มสาว (หน้า 127) (อาจจะให้เด็ก ๆ เป็นคนอ่าน)
- 15.00 น.** เด็ก ๆ และพ่อแม่ฝึกปฏิบัติการเริ่มต้นใหม่ (หน้า 62)
(เด็ก ๆ ไม่ต้องทำการ์ด พวกเขาแบ่งปันความรู้สึกขอบคุณแก่พ่อแม่ พ่อแม่หาของจากธรรมชาติมอบให้ลูก ๆ)
- 16.00 น.** อ่ำลา

Uniพลาง

- 1 I FOLLOW MY BREATH 2:57
Jerusha (Harriet Korim Arnoldi)
from her 2011 CD, *The Stars Are Out All Day*
- 2 GATHA FOR LISTENING TO THE BELL :25
traditional gatha
- 3 THE ISLAND WITHIN :50
(เกาะของฉัน)
lyrics by Thich Nhat Hanh
music by Joseph Emet
- 4 LISTEN, LISTEN 4:46
lyrics by Thich Nhat Hanh
music by David & Tamara Hauze
from their 2011 CD, *I Have Arrived*
- 5 PEBBLE MEDITATION 7:36
read by Sister Jewel
- 6 BREATHING IN, BREATHING OUT 1:43
(ลมหายใจ)
lyrics by Thich Nhat Hanh
music by Betsy Rose
- 7 DEEP RELAXATION FOR YOUNG PEOPLE 16:36
read by Sister Jewel
- 8 IN, OUT, DEEP, SLOW :37
(เวลาอันประเสริฐ)
lyrics by Thich Nhat Hanh
music by Chan Hoa Lam
- 9 LULLABY 1:50
Sr.True Vow
- 10 PEACEFULLY FREE 1:25
Sr. Morning Light
- 11 KINDNESS 1:44
Jamie Rusek,
from her 2007 CD,
Cultivate Joy
- 12 WALK IN THE LIGHT 1:08
traditional
- 13 END OF DEEP RELAXATION :46
- 14 WALKING MEDITATION 1:25
- 15 MAY THE DAY BE WELL 1:26
(ขอให้เป็นวันดี)
{fun version}
Deborah Barbe

- 16 **WATERING SEEDS OF JOY 3:01**
 lyrics by Thich Nhat Hanh
 music by Sr. True Vow
- 17 **TOUCHING THE EARTH FOR
 YOUNG PEOPLE 7:38**
 read by SisterJewel
- 18 **GATHA FOR PLANTING
 A TREE 1:41**
 (ต้นไม้กับแผ่นดิน)
 lyrics by Thich Nhat Hanh
 music adapted by Joseph Emet
 from a Gao Ming Temple chant
- 19 **THERE'S OL' BUDDHA 2:09**
 Rev. Patricia Dai-En Bennage
- 20 **THE TWO PROMISES 1:39**
 (สัญญาสองข้อ)
 lyrics by Plum Village
 music by Betsy Rose
- 21 **I LOVE NATURE 3:30**
 Joe Reilly, from his 2007 CD,
Children of the Earth,
- 22 **CONTEMPLATIONS AT
 MEALTIME 1:09**
- 23 **MANY HANDS 3:04**
 Rev. Jody Kessler, from her 2003
 CD, *Bare Bones*
- 24 **LITTLE TOMATO 3:08**
 Joe Reilly, from his 2009 CD,
Touch the Earth
- 25 **STANDING LIKE A TREE :26**
 (ยืนยงดังต้นไม้)
 lyrics and music by Betsy Rose,
 adapted by Plum Village
- 26 **HAPPINESS IS HERE
 AND NOW :58**
 (ณ ตรงนี้ที่ใจฉันสุข)
 2007 CD, *Cultivate Joy* 1:44
 Eveline Beumkes :58
- 27 **GREAT BIG SMILE 2:16**
 (ยิ้มยิ่งใหญ่)
 Gregg Hill & Jamie Rusek
- 28 **FEELINGS GATHA 1:21**
traditional gatha
- 29 **NO COMING, NO GOING 1:00**
 (ไม่มีมา ไม่มีไป)
 Sr. True Virtue

เนื้อเพลง

เรียงตามลำดับตัวอักษร
ภาษาอังกฤษ

6 BREATHING IN, BREATHING OUT

lyrics by Thich Nhat Hanh
music by Betsy Rose

C Am
Breathing in, breathing out . . . (2x)
Dm G
I am blooming as a flower.
Dm G7 C
I am fresh as the dew.
Em Am
I am solid as a mountain.
Dm G Am G/B
I am firm as the Earth.
Am G/B C
I am free.

Breathing in, breathing out . . . (2x)
I am water reflecting what is real,
what is true.
And I feel there is space deep inside
of me.
C F C
I am free, I am free, I am free.

6 ลมหายใจ

หายใจเข้า หายใจออก (๒ ครั้ง)
เปรียบดอกไม้ ที่แย้มบาน
สดชื่นเหมือน น้ำค้างพร่างพราย
หนักแน่นเหมือน ภูผากว้างใหญ่
มั่นคงคล้าย ดั่งผืนดิน
ฉันปล่อยวาง

หายใจเข้า หายใจออก (๒ ครั้ง)
ดั่งผืนน้ำ สะท้อนเงา
ความถูกต้องและความจริง
เปรียบเสมือนความว่างเปล่า
อยู่ในใจของตนเอง
ฉันสงบ ฉันสบาย ฉันปล่อยวาง

2B FEELINGS GATHA

traditional gatha

Feelings come and go like clouds in a
windy sky.
Conscious breathing is my anchor.

2 GATHA FOR LISTENING TO THE BELL

traditional gatha

C G C
Listen, listen . . . This wonderful sound
Dm C G7
is bringing me back to my true home.
C G C
Listen, listen . . . This wonderful sound
Dm C FG C
is bringing me back to my true home.



18 GATHA FOR PLANTING A TREE

*lyrics by Thich Nhat Hanh
music adapted by Joseph Emet
from a Gao Ming Temple chant*

G Em Am G
I entrust myself, I entrust myself
Em Bm
(to the Earth, to the Earth,
C G D G
and it entrusts itself to me).

*to the Buddha, to the Buddha,
and he entrusts himself to me.
to the Dharma, to the Dharma,
and it entrusts itself to me.
to the Sangha, to the Sangha,
and she entrusts herself to me.*

18 ต้นไม้กับแผ่นดิน

ขอมอบใจ และกาย
น้อมถวาย ด้วยยินดี
บนแผ่นดินพื้นดิน แม่ธรณี
ก็มอบกาย จันซ่นกัน

ขอมอบใจ และกาย
น้อมถวาย พระพุทธองค์
ด้วยธรรมะ อันมั่นคง
พระองค์ วางใจจันซ่นกัน

27 GREAT BIG SMILE

by Gregg Hill & Jamie Rausch

G C F C
I am a bird, a beautiful bird.
G F C
I am the sun, the golden sun.
G Am Em
I am the wind blowing in
C F
the beautiful bird in the sun.
C G C
We are one in a wonderful world.

I am a seed, a tiny seed,
I am the rain, gentle rain.
I am a stream carrying
the tiny seed in the rain
as we change in a wonderful world.

I am a note, a simple note.
I am a song, a peaceful song.
I am a child, great big smile.
(I'm a note in a song, sing along in a
wonderful world.)

27 ยิ้มยิ่งใหญ่

เราคือนกน้อย นกตัวงาม
คืออาทิตย์ แสงอำไพ
คือลมพัด แสนเย็นใจ
เป็นทั้งนก และอาทิตย์ หนึ่งเดียวกัน
อยู่ในโลกที่งดงาม

เราคือเมล็ด เล็กนิดเดียว
คือสายฝน แสนชุ่มฉ่ำ
คือธารน้ำ ไหลเอื่อย ๆ
เป็นเมล็ด ได้รับน้ำ ก็เติบโต
อยู่ในโลกที่งดงาม

เราคือตัวโน้ต ร้องง่าย ๆ
คือบทเพลง เพื่อศานติ
คือเด็กน้อย ยิ้มยิ่งใหญ่
เป็นทั้งโน้ต และบทเพลง ร่วมขับขาน
อยู่ในโลกที่งดงาม

26 HAPPINESS IS HERE AND NOW

by Eveline Beumkes

G **Bm** **Em** **Am**
Happiness is here and now, I have
 D
dropped my worries.
C **G** **Am**
Nowhere to go, nothing to do, no longer
D7 G
in a hurry.
Happiness is here and now, I have
 dropped my worries.
Somewhere to go, something to do, but
 I don't need to hurry.

26 ณ ตรงนี้ ที่ใจฉันสุข

ณ ตรงนี้ ที่ใจฉันสุข
สุขเมื่อปล่อยวางความกังวล
ไม่ไปที่ไหน ไม่ทำเรื่องใด
เราจึงไม่ต้องรีบเร่ง

ณ ตรงนี้ ที่ใจฉันสุข
สุขเมื่อปล่อยวางความกังวล
จะไปที่ไหน จะทำเรื่องใด
แต่เราก็ไม่ต้องเร่งรีบ

1 I FOLLOW MY BREATH

by Jerusha (Harriet Korim Arnoldi)

A7 **G7** **A7** **G7** **A7**
When I'm feeling lost and lonely, and I
G7 **A7** **G7**
don't know where to go,
I follow my breath, and my breathing
 takes me home.

Refrain: I follow my breath.

Some people call it spirit, some people
 call it soul.
I just know that there's a thing that
 keeps me whole. *Refrain*

I put my hand right on my belly,
 feel my breath go up and down,
pouring fresh air everywhere from
 my toes up to my crown. *Refrain*
Oxygen comes from the trees, from the
 grasses and the leaves,
from the ocean and the rain, blows
 through us and back again. *Refrain*

Always changing, always moving, always
 blowing in and out,
always coming, always going, that's what
 breathing's all about. *Refrain*

You can try it when you're happy, then
 you try it when you're not.
You don't have to go and find it. Breath is
 something we have got. *Refrain*

If I forget about my breath, my thoughts
 can take me far away
from what's inside and all around me in
 this moment, on this day. *Refrain*

Breathing out and breathing in, and
 knowing what you're doing when
isn't easy as it sounds, but it always calms
 me down. *Refrain*

So when I'm feeling hurt or angry, and I
 don't know where to go,
I follow my breath, and my breathing
 takes me home. *Refrain*

21 I LOVE NATURE

by Joe Reilly

G C G D

Refrain: I love Nature. Nature is cool.
The forest is my classroom. The Earth is
my school.

Trees are my teachers. Animals are my
friends.

G C D G

And on this school, all life depends.

G C

I love all of Nature. Yes, it's true.

G D

That means I love myself, and I love
you, too.

When I look around me, Nature's all
that I'm seeing—
plants, animals, Earth, sky, and human
beings.

Nature is like one big community.
Many animals may live inside just
one tree.

And that tree gives us oxygen to help
us breathe.

D G

This whole interaction is called ecology.
Refrain

I love flowers. They are so pretty.

I love them in the forest and I love
them in the city.

And I love mushrooms too on a pizza
or in salad,

but my favorite place for mushrooms
is right here in this love ballad.

I love children and I love H₂O.

And children who like Nature can help
the rivers flow
by protecting habitats like wetlands
and wet meadows.

When we work together, we can all
help Nature grow, so: *Refrain*

So let's love Nature right now with
all our hearts.

That's right, this present moment is
a great place to start.

We don't need any money. It may take
a little time.

We need to open up our arms, hearts,
mouths, and minds
so we can see the gifts Mother Nature
can bring.

When we learn to appreciate it, it makes
us want to sing.

And when we are smiling and singing
our song,

other people hear us and may want
to sing along. They sing: *Refrain*

8 IN, OUT, DEEP, SLOW

lyrics by Thich Nhat Hanh

music by Chan Hoa Lam

G D C G C G D7 G

In, out, deep, slow, calm, ease, smile, release.
Present moment, wonderful moment.

8 เวลาอันประเสริฐ

พ่อน คลาย ลมหายใจ

นั่ง สบาย ยิ้ม ปล่อยาวาง

ปัจจุบัน ฉัน อยู่ในเวลา อันประเสริฐ

3 THE ISLAND WITHIN

lyrics by Thich Nhat Hanh

music by Joseph Emet

Dm Dm/C
 Breathing in, I go back
 B \flat A Dm
 to the island within myself.
 F C
 There are beautiful trees within the island.
 A7 Dm
 There are clear streams of water.
 B \flat
 There are birds, sunshine, and fresh air.
 Gm A Dm
 Breathing out, I feel safe.
 B \flat A Dm
 I enjoy going back to my island.

11 KINDNESS

by Jamie Rusek

What is the greatest, what is the greatest,
 what is the greatest wisdom of all? (2x)
 Kindness, kindness, that is the greatest
 wisdom of all. (2x)

4 LISTEN, LISTEN

lyrics by Thich Nhat Hanh

music by David & Tamara Hauze

E7 A E7 A
 Listen, listen . . . This wonderful sound
 E7 A E7
 brings me back to my true self.

3 เกาะของฉัน

หายใจเข้า

ฉันกลับคืน เข้าไปในเกาะของฉันเอง

มีแมกไม้หลากพันธุ์งาม และลำธารใส

สดชื่นใจ กาย ด้วยเสียงนกร้องมากมาย

ไอลุ่นจากแสงแดด

หายใจออก ฉันมั่นใจ

ได้สุขใจภายในเกาะของฉันเอง

24 LITTLE TOMATO

by Joe Reilly

Joe:

F#m A
 Hello little tomato
 D
 Can you tell me all the secrets of this
 life that you know?
 In what type of environment did you
 grow?
 Have you ever seen the city streets of
 Bordeaux?
 Hello little tomato
 I'm happy to have you as part of my
 bean stew
 Again let me ask you, do you remember
 last September
 Growing together with the cucumber
 in the fall slumber
 Sometimes I wonder if it felt a little edgy
 To be a young veggie before the harvest
 time

Tomato:

Well I started out as just a seed

when I germinated I was just a weed

I grew up strong, my branches crept
 along
 I always hoped that one day I'd be in
 a song
 But alas, I know I've digressed
 Sitting in your stew you might think
 I'm depressed
 But I'm quite content and will not
 prevent you from eating me
 I'm so happy to become part of you,
 your thoughts and your body
 It's like one big energy exchange party
 And what you ask started all of this?
 It was the sun and photosynthesis
 I'm a producer you're a consumer
 I'll say it again I was fed by the rain and
 received the most from the compost
 Decomposing matter helped me grow
 fatter
 More red and juicy now won't you
 excuse me
 Its time for you to stop talking and
 consume me, consume me.

Joe:

Thank you little tomato
 There are so many more things that
 I could say though
 But it's enough to say I'm grateful
 For all the stuff that you're made of
 The water the soil and the sunshine
 The gardener who staked out your vine
 The harvester who picked you at the
 right time
 I even have to acknowledge the energy
 divine
 That is in you and flows from you to me
 I will do my very best to live and to be

Worthy of your time and your energy
 I will eat you happily, mindfully
 Come rest for a while with me in my
 belly
 Then return to the earth for another
 rebirth
 I'll see you again my vegetable friend
 I'll see you again my little veggie friend
 I'll see you again

Joe: Hello little tomato

Tomato: Hello

.....

9 LULLABY

by Sr. True You

C **F**
 I hear you, I hear you.
Am **Dm**
 Have no fear, don't cry anymore.
 And I'll hold you, I'll hold you
 if you'll only let these arms enfold
 you ('fold you).
 And I love you, I love you.
 I'll do my best to take good care of you.
 'Cause I know you, I know you.
Am **Dm**
 You're the apple of your grandmother's eye.
 You're the warrior-child who's willing
 to cry.
Am
 You're the lion's roar from deep down
F G
 inside . . .

23 MANY HANDS*by Rev. Joly Kessler*

G C G C D G
On this plate there are many hands—

C Bm
the hands that sowed the seeds, the

Am D
hands that plowed the land,

G Bm
the hands that worked the harvest,

C D Em
and brought it to the stands.

C G C D G
Yes, on this plate are many hands.

In this bowl are sun and rain and air,
the garden soil and all the tiny
creatures that live there,
the delicate balance of beings great
and small.

Yes, in this little bowl we have them all.

In this meal are many hearts and souls—
some may be our families who served
it in our bowls
some may be migrant workers whom
we will never know,
who can't afford to buy the food they
grow.

In this room there are many hands,
Let's join them all together in a circle,
if we can.

And in this sacred silence, let there be
gratitude
for the many hearts and hands that
made this food. (2x)

15 MAY THE DAY BE WELL *(fun version)**by Deborah Barbe*

A E
May the *(day)* be well, may the *(night)* be
well.

D A
May the *(midday hour)* bring happiness, too.

E
In every minute and every second, may

D E A
the day and night be well.

*dog, cat, human being
sun, moon, planet Earth
monks, nuns, our teacher, Thy
day, night, midday hour*

29 NO COMING, NO GOING*by Sr. True Virtue*

A E A
No coming, no going, no after, no before.

D C#m Bm
I hold you close to me. I release you to

E A
be so free . . .

Bm A E C#m
because I am in you, and you are in me,

Bm A E A
because I am in you, and you are in me.

29 ไม่มีมา ไม่มีไป

ไม่มีมา ไม่มีจากไป
ไม่ย้อนกลับ ไม่คิดไกล
จะโอบเธอไว้เคียงกาย
หรือปล่อยเธอ ให้เธอสบาย
เพราะใจฉันมีเธอ และ เธอก็มีฉัน
เป็นเพราะใจ ฉันมีเธอ และ เราตั้งกันและกัน

15

ขอให้เป็นวันดี

ให้มีวันดี ๆ มีค่าคืนดี ๆ
ผ่านเวลาดี ๆ พบความสุขสันต์
ให้มีทุกนาทิจ และวินาที
เป็นวันดี และคืนที่ดี

ให้แมวมหาสบายดี รื่นเริงซี้วี
ให้ผู้คนดี ๆ พบความสุขสันต์
ให้มีทุกนาทิจ และวินาที
เป็นวันดี และคืนที่ดี

ให้อาทิตยดวงจันทร์ รื่นเริงซี้วี
โลกใบงามดี ๆ พบความสุขสันต์
ให้มีทุกนาทิจ และวินาที
เป็นวันดี และคืนที่ดี

ให้หลวงพี่หญิงชาย ทุกคนสบายดี
ให้อาจารย์ใจดี พบความสุขสันต์
ให้มีทุกนาทิจ และวินาที
เป็นวันดี และคืนที่ดี

10 PEACEFULLY FREE

by Sr. Morning Light

C G/B Am G C G/B Am G
I am so free because I can be me.
Look at the clouds at play, passing over
every day.
Inside, the sky so blue, immense, spacious,
and true.

I'll be tall like the sky, wide enough to
embrace what's inside.
Just like the clouds passing by, flying high
in the grand-open sky.
Everything around me will be
loved, embraced, and peacefully free.
Everything inside me will be
loved, embraced, and peacefully free.

23 STANDING LIKE A TREE

lyrics and music by Betsy Rose
adapted by Plum Village

C F
Standing like a tree with my roots
C F
down deep and my branches wide
G Am
and o-pen . . .
Em F
Come down the rain (come, come),
G C
come down the sun,
Em F G C
return to the Earth, return to the One.
C F G C

25 ยืนยงดั่งต้นไม้

ยืนยงดั่งต้นไม้ ที่มีรากหยั่งลึก
กิ่งก้านและใบแผ่กว้างออกไป
มาลีหยาดฝน
มาลิดวงอาทิตย์
มาช่วยกันผลิตผลไม้อันงดงาม
ด้วยใจที่ (ยืนยงดั่งต้นไม้...)

25 STANDING LIKE A TREE

lyrics and music by Betsy Rose
adapted by Plum Village

C **F**
Standing like a tree with my roots
C **F**
down deep and my branches wide
G Am
and o-pen . . .
Em **F**
Come down the rain (come, come),
G **C**
come down the sun,
Em **F** **G** **C**
return to the Earth, return to the One.
C **F** **G** **C**

25 ยืนยงดั่งต้นไม้

ยืนยงดั่งต้นไม้ ที่มีรากหยั่งลึก
กิ่งก้านและใบแผ่กว้างออกไป
มาลีหยาดฝน
มาลีดวงอาทิตย์
มาช่วยกันผลิตผลไม้อันงดงาม
ด้วยใจที่ (ยืนยงดั่งต้นไม้....)

19 THERE'S OL' BUDDHA

by Rev. Patricia Dai-En Bennage

Em **Am** **G**
There's ol' Buddha sittin' under the bodhi
tree (bodhi tree).
There's ol' Buddha, his mind as quiet/
empty/peaceful as it could be (it
could be).
Am **Em Am**
Sittin' like a wise ol' frug, sittin' like a
Em
bump on a log.
Am **Em C**
Sittin' with a smile on his face, kinda like
G
empty space.
Am **Em Am** **Em**
Doesn't mind rain, doesn't mind thunder.
C
What could bother ol' Buddha, I wonder?

response:

F
He wasn't bothered by _____. He wasn't
C **Am**
bothered by _____.
Dm G G7 C
He let that _____ just roll on by (just
F G C
roll on by).

20 THE TWO PROMISES

lyrics by Plum Village

music by Betsy Rose

C Am F G C
 I vow to develop understanding
Am
 in order to live peacefully with people,
F G C
 animals, plants, and minerals. (2x)
Am Em F C Am G/B C G C
 Mm, ah . . . Mm, ah . . . Mm, ah.

I vow to develop my compassion
 in order to protect the lives of people,
 animals, plants, and minerals. (2x)
 Mm, ah (3x)

20 สัญญาสองข้อ

ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความเข้าใจ
 เพื่อนำพาคนทุกคนให้อยู่อย่างสันติ กับ
 ทรัพยากร สัตว์ และ พืชพรรณ (2 ครั้ง)
 อืม...ฮา...อืม...ฮา

ฉันสัญญาว่าจะบ่มเพาะความกรุณา
 ปกป้องทุกชีวิตอันมีค่าของทุกคน กับ
 ทรัพยากร สัตว์ และ พืชพรรณ (2 ครั้ง)

12 WALK IN THE LIGHT

traditional

C G/B
 Walk in the light, beautiful light.
Am G/B
 Come where the dewdrops of (mercy/
 freedom) shine bright.
C G/B
 Shine (all around/on inside) us by day
 and by night.
Am G/B C
 We are the light of the world. We are the
G C
 light of the world.

14 WALKING MEDITATION

by Sr. Khe Nghiem

C F C G
 Walking, breathing, smiling, easing . . .
C G F G
 stepping mindfully on the Earth,
F C F C F C
 dropping all thinking, worries, and
 anxieties.
G F Am
 Oh, Mother Earth, I am here . . .
Dm Am
 Brother Sky!
C G F C G
 Oh, Sister Cloud em - bra - cing . . .
Am G/B C F-G C
 Yes, life is here dwelling i-n freedom.

16 WATERING SEEDS OF JOY*lyrics by Thich Nhat Hanh**music by Sr. True Vow*

G C Em Am
 My mother, my father, they are in me,
G/B C D G
 and when I look, I see myself in them.
 The Buddha, the Patriarchs, they are in
 me,
 and when I look, I see myself in them.

C G C
 I am a continuation of my mother and
G
 my father.

C G C
 I am a continuation of all my blood
G/B Am G
 ancestors.

C G
 It is my aspiration to preserve and
C G
 continue to nourish
C G
 seeds of goodness, seeds of skill, seeds of
C
 happiness which I have inherited.

Em Am C G/B
 It's also my desire to recognize the seeds
Am Em
 of fear and suffering I have inherited,
Am G/B C G C
 and, bit by bit, to transform them . . .
G C
 transform them.

I am a continuation of the Buddha and
 the Patriarchs.

I am a continuation of all my spiritual
 teachers.

It is my deep aspiration to preserve, de-
 velop, and nourish

C G
 seeds of understanding, seeds of love,
C
 seeds of freedom which they have
Am
 transmitted to me.

G/B C
 In my daily life I also want to sow seeds
G/B
 of love and compassion

Am
 in my own consciousness and in the
G/B C
 hearts of other people.

G/B
 I am determined not to water the seeds
Am G/B
 of craving, aversion, and violence in
C
 me.

I am determined not to water the seeds
 of craving, aversion, and violence in
 others.

G/B Am
 With resolve and with compassion, I give
G/B C
 rise to this aspiration:

G/B D
 May my practice be an offering of the
G
 heart. (2x)