

ภูมิคุ้มใจ



ภูมิคุ้มใจ, เครื่องช่วยมอง

เผชิญหน้ากับโควิด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

17 Mar 2020

โควิดได้เดินทางมาถึงแทบจะทุกประเทศบนโลกใบนี้แล้ว การที่เราจะบอกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นและไม่มี ความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเตรียมการสิ่งใด จึงเป็นสิ่งที่ปฏิเสธความจริง หรือบอกว่าเราจะไม่มีวันป่วย จึงเป็นความประมาท

แม้ว่าสถานการณ์ในเมืองไทยจะยังไม่ร้ายแรงเท่าอีกหลายประเทศ แต่เราก็ได้รับผลกระทบแล้ว และดูแนวโน้มว่า จะมีผู้ป่วยมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากข่าวที่ออกมามีทั้งจริงและไม่จริง (เป็นปกติของเหตุการณ์เช่นนี้ที่จะมีข่าวลือเกิดขึ้น) และข้อมูลอาจไม่ได้รับการเปิดเผยทั้งหมด เราจึงอยู่ในภาวะสับสน

คำถามว่าไทยเข้าสู่ระยะที่สามหรือยัง จึงได้รับการถามซ้ำแล้วซ้ำเล่า

สมองของเรามีคำถามมากมายเกิดขึ้น เราทำกิจกรรมอะไรได้บ้าง เราต้องเตรียมอาหาร-ของใช้ไว้มากน้อยเพียงไร การรับประทานอาหารนอกบ้านปลอดภัยหรือไม่ เรายังถามถึงเหตุการณ์ในอนาคต เราจะทำอย่างไรต่อไป การงาน การเงิน จะเป็นอย่างไร เรารู้สึกกลุ่มใจและโกรธภัยคุกคามที่เรามองไม่เห็น เหมือนกับเรากำลังทำสงครามกับศัตรูที่ ล่องหนได้

แต่ขอให้รู้ว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่ได้รับผลกระทบ ไม่ใช่เราคนเดียวที่ติดเชื้อ และไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องถูกงดเรียน งดสอน งดเดินทาง ปิดกิจการ ขาดทุน เรา (คนไทยและเพื่อนร่วมโลก) ต่างได้รับผลกระทบไม่มากก็น้อย

ขอให้เรามองทุกอย่างจากด้านบวก แล้วเริ่มใหม่ อยู่กับปัจจุบันที่โควิดได้เข้ามา เตือนตัวเองให้ปรับพฤติกรรม ล้างมือ ทำความสะอาดตามคำแนะนำด้านสาธารณสุข ถึงเวลาที่เรากำลังดูแลตัวเองและดูแลบุคคลในครอบครัว สัตว์เลี้ยง ให้กำลังใจกันและกัน และให้ความรักต่อกันให้มากๆ ช่วยอะไรกันได้ขอให้ช่วยกัน

กักตัวไม่ใช่การถูกลงโทษ

เมื่อเราเกิดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง เราได้รับการแนะนำให้กักตัวเองอย่างน้อย 14 วัน นั่นไม่ใช่การถูกลงโทษ แต่เป็นการกระทำแห่งความกรุณาที่เราจะทำเพื่อผู้อื่น และเป็นการแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบสากลต่อส่วนรวม

ณ ขณะนี้ เราเป็นดั่งนักรบที่มีภารกิจใหญ่ เรากำลังปกป้องชีวิตของผู้คนมากมายที่อาจต้องล้มป่วยหากเราเกิดติดเชื้อขึ้นมา การได้รับโอกาสให้อยู่บ้านเป็นกำไรของชีวิต หลายคนไม่เคยได้ซาบซึ้งกับจิตวิญญาณของบ้านเพราะเดินทางตลอดเวลา บางคนใช้เวลาส่วนใหญ่ในหนึ่งวันอยู่ที่ทำงานหรือที่โรงเรียน/มหาวิทยาลัย กลับถึงบ้านก็เดินเข้าห้องนอน ใช้บ้านเป็นที่ซุกหัวนอนดังที่เราชอบพูดกัน

ตอนนี้บ้านกลายเป็นที่หลบภัยและสถานพักพิงอันประเสริฐ สำหรับผู้ที่รักการภาวนา บ้านกลายเป็นมหาวิหาร เป็นสถานปฏิบัติธรรมยิ่งใหญ่มาก ขอให้เรามองให้เห็นสถานอันวิเศษนี้ แล้วอยู่บ้านอย่างมีความสุข

สิ่งใดที่เคยอยากทำที่บ้านตอนนี้ได้ทำแล้ว และด้วยความก้าวหน้าของโลกสมัยใหม่ พวกเรายังโชคดีที่สื่อสารถึงกันได้อย่างรวดเร็ว องค์กรความรู้ต่างๆ จะมาทางอินเทอร์เน็ต เราจะไม่ต้องถูกปิดกั้นให้โดดเดี่ยว

ฝึกใช้ชีวิตแบบช้าๆ กินอยู่ง่ายๆ ปลูกดอกไม้ สมุนไพร ในกระถาง ทำกับข้าว ทำงานอดิเรก เรียนและทำงานออนไลน์ พักผ่อนให้เพียงพอ นั่นคือการทำดีที่สุดในขณะนี้ อาจารย์เอนเต็นมักพูดถึงคำพูดในช่วงนี้ของชาวทิเบตว่า งดกิจกรรมและอยู่บ้านได้มากเท่าไร ก็ได้ขจัดอุปสรรคและมีอายุยืนยาวมากขึ้นเท่านั้น ขณะที่ครูเขียนบทบันทึกนี้ ญาติอ.เอนเต็นส่งรูปน้องชาวทิเบตเร่ร่อนกับหิมะที่กำลังตกในจาวา เมืองทิเบตที่ถูกปิดมาตั้งแต่มกราคม เช่นเดียวกับทุกเมืองในทิเบต



ดำรงอยู่ในความสงบเรียบง่ายแห่งจิต

ในยามนี้ที่พวกเราหลายคนหวาดกลัว กังวล มีความจำเป็นที่เราจะต้องนั่งนิ่งๆ ให้เป็น ฝึกไม่ตามความคิดด้วยการไม่พูดคุยกับตัวเองในใจ อย่างนอน 2-5 นาทีหลังตื่นนอนและก่อนนอน และทุกครั้งที่เราจำได้ว่าเราควรจะดำรงอยู่ในความสงบเรียบง่ายแห่งจิต เราไม่จำเป็นต้องอยู่ในท่ามกลางสมาธิ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่จะทำเช่นนี้ได้ เพียงเราเห็นคุณค่าของแบบฝึกหัดนี้

เราสามารถดำรงอยู่กับความนิ่ง เรียบ แม้บนเตียงนอน เช่น ขณะนอนอยู่แต่รู้สึกตัวว่าตื่นแล้ว ขณะนั้น ความคิดจะก่อตัวขึ้น ทันทีที่รู้ตัว เตือนตัวเองให้นึกถึงความสงบเรียบง่ายแห่งจิต ตั้งปณิธานว่าจะดำรงอยู่ในสภาวะนี้ แล้วนอนนิ่งๆ ไม่ตามความคิด ลืมตาหรือหลับตาก็ได้ ก่อนจะลุกจากเตียงนอน อีกวันใหม่ที่เราจะพร้อมจะเผชิญหน้าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

แม้โควิดจะยึดครองพื้นที่มากมายทั่วโลกจนทำให้สีแดงแผ่ไปเต็มแผนที่โลก แต่เราจะไม่ปล่อยให้โควิดครอบครองพื้นที่แห่งจิตของเรา พื้นที่นี้ไม่มีไวรัสใดทำร้ายได้ถ้าเราไม่อนุญาตการดำรงอยู่กับความสงบเยียบแห่งจิต เป็นไอศถเยียวยาจิต ทำให้จิตได้พัก พักมากเท่าไร ความกระจำจั่งแห่งปัญญาญาณก็จะปรากฏมากเท่านั้น

หากเราคิด (หรือพูดให้ถูกต้องคือ ตามความคิด) อยู่ตลอดเวลา เราจะเหนื่อยและเครียด เราต้องเป็นดั่งนักเดินเขาที่มีประสบการณ์ เขาเดิน เดินไป แล้วหยุดพักสั้นๆ ก่อนเดินต่อ หากทำเช่นนี้เป็นนิสัย เราจะมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น

เราจะเห็นว่าโลกในภาวะคุกคามของโควิดไม่ได้กลายเป็นสีดำหรือสีแดงดังในแผนที่ เพราะเราไม่ปล่อยให้ไปตามพื้นที่เหล่านั้น

โดย อ.กฤษดาวรรณ เมธาวิกุล (เกษัง ตาวา)
เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อ 16 มี.ค. 2563 ที่ [facebook.com/1000tara](https://www.facebook.com/1000tara)