

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

02 Apr 2020

6 Sensing รับรู้โลกที่ไร้ขีดจำกัด

เรียนรู้ความมหัศจรรย์ที่เกิดจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 ของเราที่มีศักยภาพอันไร้ขีดจำกัดซ่อนอยู่ภายใน

ช่วงเวลา : 30 นาที เลือกช่วงเวลาที่คุณสะดวก เย็น และผ่อนคลายที่สุด

อุปกรณ์ : กระดาษ / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม / ผลไม้หรือขนมชิ้นเล็กๆ

วิธีการ

1. เลือกมุมสงบภายในบ้าน แล้วนั่งสบาย ๆ เพื่อผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย กลับมาอยู่ที่ลมหายใจของเรา หายใจเข้าหายใจออกลึกๆ ยาวๆ

2. จากนั้นรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เริ่มต้นจากการมองเห็น โดยให้มองไปในระยะที่ไกลที่สุด แล้วค่อย ๆ โฟกัสใกล้เข้ามาที่ตัวเรา มองสิ่งรอบตัว สังเกตการรับรู้ผ่านการเห็น ทั้งแสง รูปทรง ใช้เวลา 5 นาที แล้วเขียนถึงการรับรู้จากการมองเห็นของเรา
3. ให้ทำเช่นเดียวกันนี้กับสัมผัสอื่นๆ โดยหลับตาเพื่อตั้งสมาธิ เปิด 'ใจ' ซึ่งเป็นสัมผัสที่ 6 นำทางตัวเราให้มาอยู่ที่สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้ยิน คือ ฟังเสียงที่ไกลที่สุดและเบาที่สุด จนมาสังเกตเสียงที่อยู่รอบข้างเรา, การได้กลิ่น คือ หายใจลึกๆ รับรู้กลิ่นรอบตัวเรา, การลิ้มรส คือ นำผลไม้หรือขนมชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในปาก แล้วรับรู้ผิวสัมผัส รสชาติ และ การสัมผัสทางกาย คือ รับรู้ว่าตอนนี้เราปวดเมื่อย ตึง หัวใจเต้นอย่างไร แสงแดดสายลมที่ปะทะมาที่ผิวกาย ทำให้เรารู้สึกอย่างไร ฯลฯ ใช้เวลากับการสังเกตสัมผัสทั้งหมดอย่างละ 5 นาที แล้วบันทึกการรับรู้
4. เมื่อเราจับสตึกับการรับรู้สัมผัสทั้งหมดแล้ว ให้ลองทบทวน สะท้อน ใคร่ครวญถึงศักยภาพของช่องทางการรับรู้โลกของเราที่ได้สัมผัสในช่วงเวลา 30 นาทีที่ผ่านมา เขียนบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Retreat* สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ 'เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้' ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand