

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

Light of Life (ทำสมาธิตามแสงสว่าง)

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

05 Apr 2020

กิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดสมาธิ เกิดความรู้สึกบริสุทธิ์ สะอาด สบายใจ เหมือนการเปิดไฟขับไล่ความมืดมนในหัวใจของเราให้เกิดความสว่าง สดใส

ช่วงเวลา : เลือกช่วงเวลาที่สะดวกระหว่างวันหรือก่อนเข้านอน

อุปกรณ์ : เทียนไขหรือตะเกียง (กรณีไม่สามารถนึกภาพแสงสว่างในใจได้)

วิธีการ

1. กิจกรรมนี้สามารถทำคนเดียว หรือล้อมวงทำร่วมกันเป็นกลุ่มก็ได้
2. นั่งในท่าที่สบาย พร้อมสำหรับการทำสมาธิ จากนั้นจินตนาการถึงแสงสว่างให้ปรากฏขึ้นในใจของเรา หากใครไม่สามารถนึกภาพแสงสว่างในใจได้ ขอให้จุดเทียนไขหรือตะเกียงวางไว้ข้างหน้า แล้วมองไปที่ความสว่างของเทียนไขหรือตะเกียงสักครู่ จากนั้นค่อยๆ หลับตาลง

3. กล่าวคำนำแสงสว่างให้เคลื่อนไปทั่วร่างกายของเรา โดยหากทำเป็นกลุ่ม ผู้ปกครองหรือครูผู้นำกิจกรรมสามารถกล่าวคำนี้ช่วยนำทุกคนได้ โดยคำกล่าวนำแสงสว่างมีดังนี้

“ขอให้นึกถึงแสงสว่างที่อยู่ข้างหน้าของเรา นำแสงสว่างเข้ามาที่หน้าผากของเราและเข้ามาในศีรษะของเรา ให้ศีรษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง แสงสว่างอยู่ที่ไหนความมืดย่อมอยู่ไม่ได้ ศีรษะของเรา เต็มไปด้วยความคิดที่ดี คิดในสิ่งที่มีประโยชน์ เราคิดอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น ในความคิดของเราจะ เต็มไปด้วยความรักความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่หัวใจของเรา คิดว่าบริเวณหัวใจของเรามีดอกบัว เมื่อแสงสว่างสัมผัสกับดอกบัว ดอกบัวก็ค่อยๆ ผลิบานเป็นดอกไม้ที่สวยงาม หัวใจของเราเต็มไปด้วยความรักความเมตตา”

“นำแสงสว่างลงมาที่แขนและมือของเรา มือของเราทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่างเราจะปฏิบัติหน้าที่ ของเราให้ดีที่สุด เราจะรับใช้ช่วยเหลือทุกคนด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่เท้าของเรา เท้าทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะก้าวไปข้างหน้า เดินไปใน หนทางที่ดี ทุกอย่างก้าวของเราจะเต็มไปด้วยความมั่นใจ”

“นำแสงสว่างกลับขึ้นมาที่ปากของเรา ให้ปากและลิ้นของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะพูดแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ คำพูดของเราเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่หูของเรา หูของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะฟังแต่สิ่งที่ดีได้ยินแต่สิ่งที่ดี เราจะรับ ฟังผู้อื่นด้วยความรักและความเมตตา”

“นำแสงสว่างมาที่ตาของเรา ให้ตาทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะมองทุกคนด้วยความรัก และความเมตตา เราจะมองเห็นแต่ความดีในทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่าง”

“ตอนนี้แสงสว่างกลับมาจากศีรษะของเรา ให้ศีรษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่างและปัญญาขอให้เรา แผ่ขยายแสงสว่างจากตัวเราออกไปมอบให้กับคุณพ่อคุณแม่ของเรา ขอให้ท่านเต็มไปด้วยความสงบ สุข กระจายแสงสว่างออกไปให้ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงของเรา กระจายแสงสว่างออกไปให้กับทุกคน รวมทั้งสิ่งมีชีวิตทุกๆชีวิต ให้โลกของเราเต็มไปด้วยความรักและความสงบสุข กระจายแสงสว่าง ออกไปให้ทั่วทั้งจักรวาล ให้ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยแสงสว่าง เรามองเห็นแสงสว่างในทุกๆชีวิต และ แสงสว่างในทุกๆชีวิตนั้น ก็เหมือนกันกับแสงสว่างที่อยู่ในตัวของเรา”

“เราอยู่ในแสงสว่าง”

“แสงสว่างอยู่ในตัวเรา”

4. หลังจากคำกล่าวนำสมาธิจบลง ขอให้เราเก็บความรู้สึกที่สว่างในใจไว้กับตัวเราสักครู่ เก็บเอาความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้ไว้กับตัวเราตลอดทั้งวันหรือเข้านอนด้วยหัวใจที่อึมอึมและมีความสุข

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

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessthailand