

เลือกทางนี้ (ดีกว่า)

๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ

เครือข่ายเพื่อสุขภาพ

เลือกทางนี้ (ดีกว่า)

๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ

ผู้เขียน : เทียนสี และ นกขมิ้นเหลืองอ่อน

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

บรรณาธิการ : วรพงษ์ เวชมาลีนนท์

แบบปก/ภาพประกอบ/รูปเล่ม : นาริพร อนุพงศ์พัฒน์

จัดทำโดย : โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๔๔๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๓-๐๓๐๓

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๐๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารใด ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่เครือข่ายพุทธิกา

คำนิยาม

กายกับใจแม้มีธรรมชาติต่างกัน แต่ก็สัมพันธ์อย่างใกล้ชิด เวลากายป่วย ใจก็มักป่วยตามไปด้วย เช่น มีความเครียด เป็นทุกข์ วิตกกังวล ในทางกลับกัน หากใจเกิดป่วยขึ้นมา กายก็ป่วยตามไปด้วย บางครั้งถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ หรือมีอาการเจ็บปวดขึ้นมา ชนิดที่หาสาเหตุทางกายไม่พบ ดังนั้นเมื่อร่างกายผิดปกติขึ้นมา การรักษาใจจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการรักษากาย อย่างน้อยก็ช่วยให้ใจไม่ไปซ้ำเติมกายให้แย่ลง คือป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย ใช่แต่เท่านั้น บ่อยครั้งยังพบว่าเมื่อใจสงบหรือผ่อนคลาย อาการทางกายกลับดีขึ้น เช่น เจ็บปวดน้อยลง หรือสุขภาพกระเตื้องขึ้น บางรายถึงกับคืนสู่ความปกติ โดยไม่ต้องใช้ยาเลยด้วยซ้ำ เนื่องจากสาเหตุที่แท้จริงเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของกาย

การรักษาใจนั้นทำได้หลายอย่าง นอกจากการทำสมาธิ และการเจริญสติ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีแล้ว ยังมีวิธีอื่นๆ ที่ทำได้ไม่ยาก อาทิ การจินตนาการในทางบวก การแผ่เมตตา การสวดมนต์ วิธีเหล่านี้ช่วยน้อมใจให้เป็นกุศล ทำให้ปล่อยวาง ความปวด หรือยอมรับความเจ็บป่วย โดยไม่ปฏิเสธผลลัทธิหรือรู้สึกเป็นลบ (ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น) วิธีการเหล่านี้หลายคนพบว่าสามารถบรรเทาความปวดและช่วยฟื้นฟูสุขภาพได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันมีคนพูดถึงวิธีการเหล่านี้มากขึ้นแต่ไม่ค่อยมีการนำเสนอวิธีปฏิบัติ
อย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นจึงเป็นนิมิตดีที่มีการตีพิมพ์หนังสือเล่มนี้เผยแพร่ใน
วงกว้าง นอกจากการถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งของตนและของผู้อื่นแล้ว ยัง
นำเสนอวิธีการที่เป็นรูปธรรม กระชับ และเข้าใจง่าย ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติ
ทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้ไม่ยาก ที่ควรกล่าวเพิ่มเติมก็คือ วิธีการเหล่านี้ไม่
เพียงช่วยเยียวยาใจและกาย ตลอดจนประสานกายกับใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน
เท่านั้น หากยังช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นด้วย ในยุคที่ผู้คนไม่เพียง
แต่แยกกายกับใจออกจากกันเท่านั้น หากยังแยกตนเองออกจากผู้อื่นจนรู้สึก
โดดเดี่ยว การนำกาย ใจ และสัมพันธ์ภาพ มาเชื่อมประสานกันให้แนบแน่น
นับว่ามีความสำคัญอย่างมาก นี่คือจุดเด่นประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้

ขออนุโมทนา “เทียนสี” และ “นกขมิ้นเหลืองอ่อน” ที่นำประสบการณ์อัน
ทรงคุณค่ามาถ่ายทอดสู่ผู้อ่านเพื่อการมีชีวิตที่ผาสุกราบรื่นทั้งกาย ใจ และ
ความสัมพันธ์.

พระไพศาล วิสาโล

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
วันมาฆบูชา

จากผู้เขียน

สังคมปัจจุบันพึ่งพาเทคโนโลยีมาช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายและง่ายขึ้น จนเราแทบจะไม่ต้องใช้ความพยายามและความสามารถส่วนตัวสักเท่าใด ซัปรดก็ไม่ต้องจำทาง แค่เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาตามที่เครื่องนำทาง GPS บอก ก็ถึงที่หมายได้ไม่ยากเย็น เบอร์โทรศัพท์ก็จำไม่เคยได้ (แม้แต่เบอร์บ้านตัวเอง) เพราะใช้แต่โทรศัพท์มือถือจำให้ ฯลฯ เทคโนโลยียิ่งก้าวหน้า ศักยภาพของมนุษย์ลดลง เพราะเคยชินอยู่กับการพึ่งพิงผู้อื่น ไม่เว้นแม้แต่การเจ็บป่วย ป่วยเมื่อไรก็นึกถึงการหาหมอ พึ่งยาให้ช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการ ซึ่งเมื่อถึงจุดหนึ่ง เทคโนโลยีทางการแพทย์ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้มากนัก โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือระยะสุดท้าย

แต่นอกเขตของเทคโนโลยียังมีทางเลือกในการดูแลอีกมากมาย ที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ สร้างความสุข ปลูกความสัมพันธ์ สร้างสรรค์คุณภาพชีวิต คำนึงศักยภาพให้ทั้งผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ และญาติผู้ดูแล หนังสือ *เลือกทางนี้ (ดีกว่า): ๑๒ วิธี เยียวยาจิตใจ* นี้ รวบรวมบทความจากคอลัมน์ “ในทางเลือก” ที่เคยตีพิมพ์ใน *อาทิตย์อัสดง: จดหมายข่าวการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย* ภายใต้โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา ด้วยเจตนาที่จะนำ

เสนอทางเลือกง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถใช้ในการดูแลและเยียวยาจิตใจทั้งกับผู้ป่วยและผู้ดูแล ทั้งวิธีบรรเทาความเจ็บปวด สู่ความสงบสันติในใจ วิธีผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่างๆ ไปจนถึงวิธีฟื้นคืนพลังชีวิตและสร้างกำลังใจ ซึ่งทุกวิธีล้วนมาจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนและกัลยาณมิตร ผ่านการใช้งานจริงในสถานการณ์ต่างๆ และให้ผลเป็นที่น่าพอใจทั้งสิ้น

เนื่องจากเป็น “ทางเลือก” ไม่ใช่ทางหลักที่คุ้นเคย การนำไปใช้ให้ได้ประโยชน์จึงจำเป็นต้องอาศัย “การเปิดใจ” รับรู้และเรียนรู้ก่อนเป็นลำดับแรก เพราะหลายวิธีอาจดูไม่เป็นเหตุเป็นผลในทางวิทยาศาสตร์ทั่วไป ต้องอาศัยจินตนาการ ความเชื่อ ความศรัทธาเป็นตัวนำ และใช้ใจสื่อถึงใจ ไม่ใช่ใช้ความคิดคิดเอาต่อมอยากแนะนำให้ “ทดลองทำ” โดยเริ่มฝึกจากตัวเองก่อน จะช่วยให้เข้าใจแก่นหรือผล ว่าทำแล้วจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจเราอย่างไร เวลาไปแนะนำหรือไปทำให้ผู้ป่วย จะได้เข้าใจความรู้สึกของเขา ช่วยให้เรากเกิดความมั่นใจและพลังเยียวยาที่ดี สุดท้ายคือการ “ประยุกต์ใช้” ให้ถูกที่ถูกเวลา โดยเฉพาะวิธีที่จะนำไปใช้กับผู้ป่วย เพราะการดูแลผู้ป่วยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ หลายครั้งวิธีการและเจตนาที่ดี แต่ใช้ไม่ถูกที่ถูกเวลา ก็อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบตามมา หลังง่ายๆ คือให้พิจารณาเอาผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ทำเพื่อประโยชน์ของเขาเป็นหลัก บางวิธีต้องปรับวิธีการสื่อสารให้เข้าใจและทำตามได้ง่ายๆ หรือปรับขั้นตอนวิธีการให้ไม่ซับซ้อน หรือดัดแปลงกระบวนการ

แต่ยังคงแก่นสาระไว้ดังเดิม ทั้งนี้เมื่อฝึกฝนและนำไปใช้บ่อยๆ จะเกิดความชำนาญ ช่วยให้เราสังสรรค์วิธีใหม่ๆ ในรูปแบบของตนเองได้อย่างไร้ขีดจำกัด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า **เส้นทางนี้ (ดีกว่า): ๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ** จะเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือง่ายๆ ที่จะช่วยให้ทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล **ค้นพบและฟื้นคืนศักยภาพในตนเอง** และเชื่อมั่นว่า “เรา” สามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความเครียด ที่เกิดจากความเจ็บป่วยได้โดยไม่ต้องเฝ้ารอรอแพทย์ พยาบาล หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ มารักษาเยียวยา แถมหลายวิธีนอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลายจากความทุกข์แล้ว ยังช่วยสร้างความสุขในระยะยาว เพราะได้น้อมนำความสงบ สันติให้เกิดขึ้นภายในใจ เมื่อจิตมีสติ มั่นคง เข้มแข็ง ไม่ว่าจะอาศัยอยู่ในกายเช่นไร ก็นำมาซึ่งความสุขได้อย่างยั่งยืน...ลองเลือกทางนี้ (ดีกว่า) นะคะ

เทียนสี

(๓)

คำนิยม

(๕)

จากผู้เขียน

๑

/๑

เบาคลายความเจ็บปวด
ด้วยนวดสัมผัสแห่งรัก

๓

/๑๓

รับฟังอย่างลึกซึ้ง: ประตุ
สู่หัวใจ ช่วยคลายทุกข์
และเยียวยา

๒

/๗

ผ่อนคลายกาย
ผ่อนคลายใจให้สุขสงบ
ด้วย Body Scan

๗

/๓๖

โพวภาวนา
เยียวยาหัวใจ

๙

/๔๕

มนต์ขลังอิติปิโส

๘

/๔๑

สี่ขั้นตอน
พิชิตนอนไม่หลับ

๔ /๑๗
กิจกรรมกลุ่มสร้างสรรค์
สรสร้างพลังชีวิต

๖ /๒๙
พลังทองเลน: รับและให้
สื่อใจถึงใจ

๕ /๒๓
๑๕ วิธีฟื้นชีวิตให้มีพลัง

๑๑ /๕๖
แผ่เมตตา-จินตนาการ
แปรพลังสู่การเยียวยา (๑)

๑๒ /๖๕
ปlobเซลล์...เพียง...
หาย

๑๐ /๕๑
ลมหายใจคลายเครียด

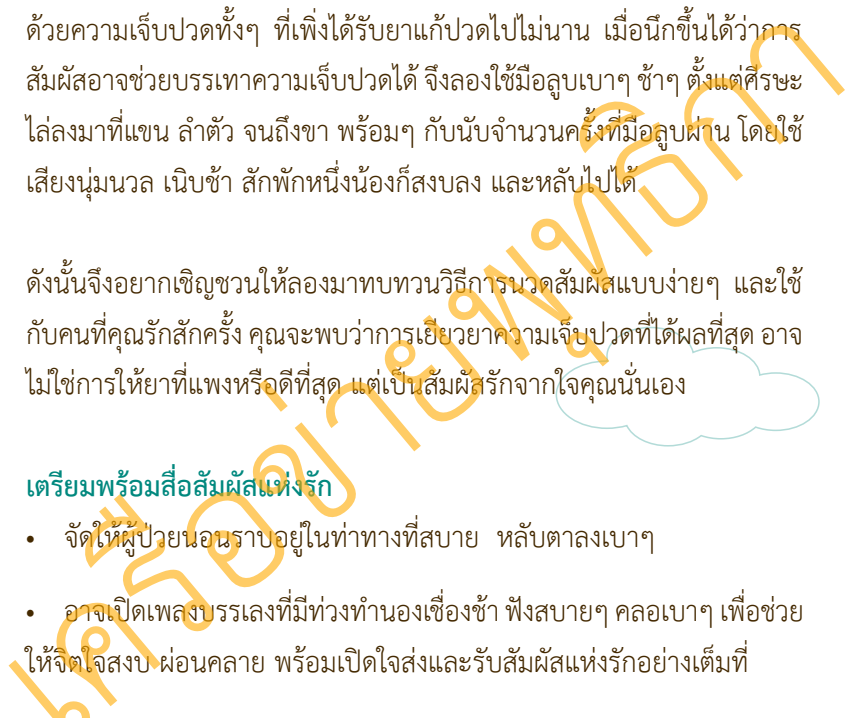
๑๑ /๖๐
แผ่เมตตา-จินตนาการ
แปรพลังสู่การเยียวยา (๒)

เครือข่ายพุทธิกา

เบาคลายความเจ็บปวด ด้วยนวดสัมผัสแห่งรัก



คนส่วนใหญ่อาจรู้อยู่แล้วว่าการนวดเป็นวิธีการผ่อนคลายร่างกายจากความเมื่อยล้าอย่างง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่า นอกจากประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว การนวดยังมีคุณค่าทางใจ เพราะการนวดสัมผัสเป็นการเยียวยาที่แสนพิเศษ เป็นวิธีการง่าย ๆ ที่จะสื่อสารให้อีกฝ่ายรับรู้และเข้าใจว่าเรา-รัก-และ-ห่วงใย-เขาเพียงไร จากการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่า สัมผัสที่อ่อนโยน เต็มเปี่ยมด้วยความรักและปรารถนาดี นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดทางกายแล้ว ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและเยียวยาอารมณ์และความรู้สึกทางลบ เช่น ความหวาดกลัว หงุดหงิด โกรธ วิตกกังวล ไม่สบายใจ อันเกิดจากความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความมั่นคงภายใน สงบ ผ่อนคลาย บางรายยังช่วยลดการพึ่งพิงยาบรรเทาปวดลงและสัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้นอีกด้วย



ผู้เขียนเคยไปเยี่ยมเด็กที่ป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ซึ่งกำลังร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดต่างๆ ที่เพิ่งได้รับยาแก้ปวดไปไม่นาน เมื่อนึกขึ้นได้ว่าการสัมผัสอาจช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ จึงลองใช้อือลูบเบาๆ ซ้ำๆ ตั้งแต่ศีรษะไล่ลงมาที่แขน ลำตัว จนถึงขา พร้อมๆ กับนับจำนวนครั้งที่มือลูบผ่าน โดยใช้เสียงนุ่มนวล เนิบช้า สักพักหนึ่งน้องก็สงบลง และหลับไปได้

ดังนั้นจึงอยากเชิญชวนให้ลองมาทบทวนวิธีการนวดสัมผัสแบบง่ายๆ และใช้กับคนที่คุณรักสักครั้ง คุณจะพบว่า การเอื้อยาคความเจ็บปวดที่ได้ผลที่สุด อาจไม่ใช่การให้ยาที่แพงหรือดีที่สุด แต่เป็นสัมผัสรักจากใจคุณนั่นเอง

เตรียมพร้อมสื่อสัมผัสแห่งรัก

- จัดให้ผู้ป่วยนอนราบอยู่ในท่าทางที่สบาย หลับตาลงเบาๆ
- อาจเปิดเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองเชื่องช้า ฟังสบายๆ คลอเบาๆ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย พร้อมเปิดใจส่งและรับสัมผัสแห่งรักอย่างเต็มที่
- ขณะนวดควรส่งความรัก ความปรารถนาดี ความรู้สึกห่วงใย ไปยังทุกสัมผัส

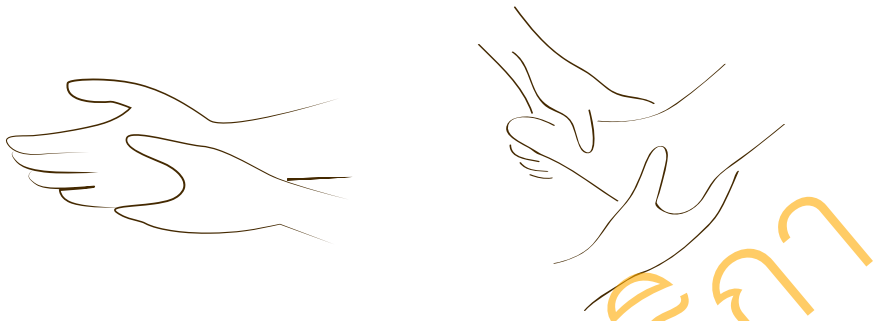
หัวใจของเราอยู่กับเขาทุกขณะ อย่าลืมบอกให้ผู้ป่วยเอาใจตามรู้ทุกสัมผัสที่มี
นิ้วผ่าน งดการพูดคุยกันชั่วขณะ ลองใช้ใจสื่อสารกันผ่านสัมผัสแห่งรักสักครั้ง



นิ้วหน้า

- ผู้เฒ่าผู้น้อยอยู่เหนือศีรษะผู้ป่วย ลูบไล่น้ำมันนิ้วหน้าให้ทั่วใบหน้า อาจใช้น้ำมันที่มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผ่อนคลาย หรือจะเป็นเบบี้ออยล์หรือจะเป็นน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นก็ได้ตามสะดวก
- ใช้นิ้วหัวแม่มือนิ้วกลางจากตรงกลาง ‘หน้าผาก’ ไต่ออกไปทางด้านข้าง
- ใช้ปลายนิ้วมือจาก ‘หัวคิ้ว’ ไปยัง ‘หางคิ้ว’ ทั้งสอง

- 
- ใช้ปลายนิ้วมือนวดจาก ‘หัวตา’ ไปทาง ‘หางตา’ เบาๆ ระวังอย่ากดแรงเกินไป
 - ใช้หัวแม่มือนวดจากหว่างคิ้วลงมาตาม ‘แนวจมูก’ ทั้งสองข้าง ก่อนจะต่อไปยังบริเวณใต้จมูกเหนือ ‘ริมฝีปาก’ โดยนวดจากจุดกึ่งกลางออกไปทางด้านข้าง
 - ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสี่ นวดปาด ‘คาง’ ไปทางซ้ายสลับกับทางขวา
 - ใช้นิ้วหัวแม่มือวางลงข้างจมูก ปลายนิ้วมือที่เหลือพยุงใบหน้าไว้ แล้วนวดออกไปทางด้านข้าง ‘แก้ม’ ไหล่จากบริเวณโหนกแก้มลงมาที่คาง
 - อยาสีมนวด ‘ใบหู’ ทั้งสองข้างด้วย และตบท้ายด้วยการดึงใบหูให้กางออก เบาๆ จะช่วยให้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น
- 



นวดมือและเท้า

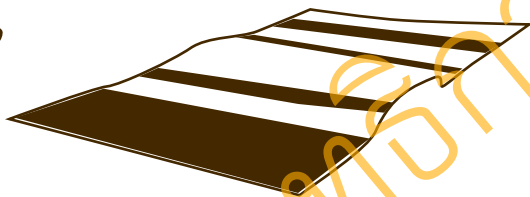
- ชโลมน้ำมันนวดให้ชุ่มมือผู้ป่วย ใช้สองมือของเราค่อยๆ นวดวนตรงกลางฝ่ามือ ไล่ไปจนทั่วบริเวณ แล้วนวดคลึงนิ้วมือทุกนิ้ว รวมถึงหลังมือ เรื่อยมาจนถึงแขน
- ชโลมน้ำมันนวดให้ชุ่มเท้าผู้ป่วย ค่อยๆ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดบริเวณกลางฝ่าเท้า ไล่ไปเรื่อยๆ จนทั่วบริเวณ แล้วนวดคลึงนิ้วเท้าทุกนิ้ว รวมถึงหลังเท้า เรื่อยมาจนถึงหน้าแข้ง น่อง
- เมื่อนวดเสร็จข้างหนึ่งแล้ว ก่อนย้ายไปนวดอีกข้างหนึ่ง ควรค่อยๆ บอกลา โดยเคลื่อนสัมผัสจากฝ่ามือมายังปลายนิ้วมือผู้ป่วยเบาๆ แล้วค่อยๆ จับมือเขาวางลงอย่างอ่อนโยน

ในการนวด ควรทำอย่างช้าๆ และอ่อนโยน ด้วยจังหวะสม่ำเสมอ ลงน้ำหนัก
เท่าที่ผู้ป่วยจะรู้สึกสบาย จะช่วยให้ผ่อนคลาย และจิตใจสงบยิ่งขึ้น

วิธีการนวดดังกล่าว เป็นเพียงตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้เขียน คุณไม่จำเป็นต้อง
นวดตามรูปแบบหรือลำดับที่แนะนำ แต่สามารถปรับใช้ได้ตามความสะดวก
ของแต่ละคน ที่สำคัญคือ การนวดด้วยใจ ด้วยความรัก ความปรารถนาดีไป
กับทุกสัมผัส แล้วคุณอาจจะพบกับความมหัศจรรย์ของการนวดอย่างที่ไม่เคย
คาดคิดมาก่อนเช่นเดียวกับผู้เขียน ซึ่งมีอยู่ครั้งหนึ่ง สามิเกิดปวดศีรษะอย่าง
มาก ผู้เขียนจึงนวดหน้าให้ตามวิธีการข้างต้น นวดจนทั่วใบหน้าและใบหู โดย
จะเน้นนวดบริเวณหัวคิ้วและกระบอกตาบ่อยเป็นพิเศษ เพราะสามิบอกว่าการนวด
ตรงนั้นแล้วรู้สึกสบายมากๆ นวดอยู่ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เขาก็ผ่อนคลายกลับ
ไปสักครู่ พอตื่นขึ้นมาอาการปวดศีรษะบรรเทาลงไปเกินครึ่ง โดยที่ไม่ต้องพึ่ง
ยาแก้ปวดเลย เราเองก็รู้สึกดีที่ได้ช่วยให้เขาคลายจากความเจ็บปวดที่เผชิญ
อยู่...อานุภาพของสัมผัสแห่งรักนี้มีพลังเยียวยาเช่นนี้เองค่ะ.



ผ่อนคลาย ผ่อนคลายใจ ให้สุขสงบ ด้วย Body Scan



หลายคนคงเคยได้ยินคนพูดถึงวิธีการผ่อนคลายในระดับลึกหรือการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบด้วยการทำ Body Scan มาบ้าง แต่บางคนอาจจะยังไม่ทราบว่ามันคืออะไร จะทำได้อย่างไรและทำแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไร

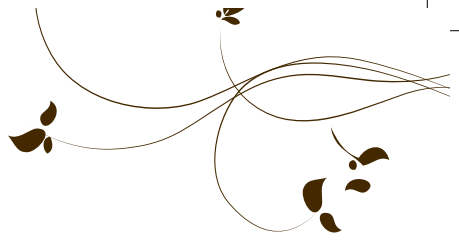
Body Scan คือการผ่อนคลายร่างกายโดยส่งจิตระลึกรู้ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อกลับมาฟังเสียงร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดวิตกกังวลต่างๆ ลง และน้อมนำความรู้สึกตัวมาสัมผัสอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างเป็นมิตรกับร่างกาย เมื่อร่างกายได้พักและผ่อนคลาย จิตใจก็จะสงบลง ส่งผลให้เกิดการเยียวยากายและใจ ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยได้



คุณหมอโรจน์ หรือ นพ.โรจนศักดิ์ ทองคำเจริญ จากโรงพยาบาลวังเจ้า จ.ตาก เล่าว่า เคยดูแลผู้ป่วยมะเร็งรังไข่ระยะสุดท้ายซึ่งเผชิญความเจ็บปวดทรมานอย่างแสนสาหัส แม้ได้รับมอร์ฟีนระงับปวดในปริมาณที่สูงมากแล้ว แต่ความเจ็บปวดดูเหมือนจะไม่ทุเลาลง คุณหมอเลยชวนให้ลองทำ Body Scan ดู เมื่อทำได้ ๒-๓ ครั้ง คนไข้จะรู้สึกสงบ สบาย หายกระสับกระส่าย สามารถลดปริมาณการใช้ยาแก้ปวดลงได้มาก และนอนหลับได้ทั้งคืน

เรามาลองฝึกฝนการผ่อนคลายกาย ผ่อนคลายใจ ด้วยการทำ Body Scan ให้ตัวเองหรือผู้ป่วยที่เราดูแล ตามคำแนะนำง่ายๆ ต่อไปนี้ ใช้เวลาเพียงครึ่งชั่วโมง ๑๕ นาที ในช่วงเวลาผ่อนคลาย เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอน หรือ ตอนค่ำก่อนเข้านอน เพื่อเข้าถึงความสุข สงบ สันติภายใน และฟื้นฟูพลังชีวิตอย่างเต็มที่ แล้วคุณจะพบว่าเราสามารถฝ่าฟันข้อจำกัดทางกายได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง

- นอนหงายอย่างผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย วางแขนไว้ข้างลำตัวอย่างสบายๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกเบาๆ
- อาจเปิดเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองผ่อนคลายและช่วยให้จิตใจสงบคลอเบาๆ



- พุดน้อมนำจินตนาการ ให้ผ่อนคลายร่างกายไปที่ละส่วน โดยใช้เสียงนุ่มนวล ปรับโทนเสียงให้ต่ำเล็กน้อย พุดเป็นจังหวะเนิบช้า เว้นวรรคเป็นช่วงๆ และลากปลายเสียงให้ยาวขึ้น เพื่อปรับคลื่นสมองให้ช้าลงและเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายได้ง่าย
- อาจเริ่มจากการกล่าวว่ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมด ที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ปล่อยว่ความเครียด ความกังวลทั้งหลายทิ้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ แล้วให้ระลึกถึงลมหายใจเข้า และออกอย่างมีสมาธิสักพักหนึ่ง
- หายใจเข้า ให้ระลึกถึงเท้าทั้งสองข้าง... หายใจออก ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง ให้รู้สึกเบา สบาย... หายใจเข้า ส่งความรักและปรารถนาดีไปให้... หายใจออก ส่งรอยยิ้ม ความรู้สึกซาบซึ้งใจ และคำขอบคุณไปให้เท้าทั้งสองที่ยืนหยัดเพื่อเราเสมอ
- พุดนำให้ระลึกถึงและผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วน โดยอาจเริ่มจากปลายเท้า ขึ้นมาที่ขาทั้งสองข้าง สะโพก ลำตัว แผ่นหลัง ป่าทั้งสองข้าง แขน ฝ่ามือ ต้นคอ



ขึ้นไปทีละชั้น เริ่มจากคาง ริมฝีปาก แก้ม เบ้าตา หว่างคิ้ว หน้าผาก จนทั่วทั้ง ใบหน้า (หรืออาจไปถึงกลางกระหม่อมด้วย แล้วแต่เราจะกำหนดการระลึก รู้้วยะส่วนต่างๆ อย่างละเอียดแค่ไหน) ให้รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย เบา สบาย

- หากในขณะนั้นมีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายป่วยหรือเจ็บปวดอยู่ ให้ใช้เวลา ระลึกรู้ถึงส่วนนั้น แล้วส่งความรักไป
 - หายใจเข้า... ให้ส่วนนี้ได้พัก หายใจออก... ยึดให้ด้วยความรักความปรารถนา ได้อย่างจริงใจ ระลึกรู้ว่ายังมีส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์อยู่ ซึ่งพร้อม จะส่งพลังมายังส่วนที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วย ให้รู้สึกว่ามีพลังความรักความเกื้อ หนุนจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย (และจากผู้ที่แวดล้อม) แผ่เข้ามาช่วย บรรเทาและเยียวยาบริเวณที่อ่อนแอนี้
 - หายใจเข้า... เชื่อมั่นในความสามารถที่จะเยียวยาของตนเอง หายใจออก... ปลดปล่อยความวิตกกังวล หรือความกลัวที่อาจเกาะกุมอยู่ในตัวออกไป หายใจ เข้า-ออก... ยึดให้แก่ร่างกายส่วนที่ไม่สบาย ด้วยความรักความเชื่อมั่น
- 
- 

- อาจพุดนำจินตนาการให้นึกถึงธรรมชาติที่งดงาม เช่น พุ่มหญ้าเขียวขจี ฟาโใส สายน้ำกว้างใหญ่ ฯลฯ ที่จะช่วยให้ใจสงบ เพื่อน้อมนำได้รับพลังชีวิตจากธรรมชาติมาเยียวยาตัวเราก็ได้

คำแนะนำข้างต้น เป็นเพียงแนวทางตัวอย่างที่จะนำพาจินตนาการไปสู่ความผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้สุขสงบอย่างลึกซึ้ง เริ่มแรกเราอาจฝึกผ่อนคลายร่างกาย จินตนาการตามแนวทางดังกล่าวด้วยตัวเองก่อน หากนึกจินตนาการเองล้าวนๆ เป็นเรื่องยากเกินไป เรามีตัวช่วยฝึกค่ะ เพราะเครือข่ายพุทธิกาได้จัดทำซีดีเสียงชุด **เผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑ บทภาวนา: น้อมนำผ่อนคลาย** เป็นเสียงบรรยายนำจินตนาการประกอบดนตรีเพื่อการผ่อนคลายให้คุณเปิดฟังระหว่างฝึกทำ Body Scan เมื่อฝึกทำบ่อยๆ จนชำนาญ คุณอาจสร้างสรรค์วิธีการพุดน้อมนำในแบบฉบับของคุณเองอย่างเป็นธรรมชาติและทรงพลังมากขึ้นได้ ขอเพียงมีใจแห่งรักและเมตตาสิ่งดีๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมออย่างไร้ขีดจำกัด

ผู้เขียนเองเคยพุดนำให้หลานชายเด็กพิเศษวัย ๓ ขวบ ซึ่งกำลังชกจากโรคลมชัก มีอาการเกร็งร่างกายครึ่งซีก ให้ผ่อนคลายร่างกาย โดยลูบตัวเขาเบาๆ บอกให้ทำใจสบายๆ ตั้งสติ ผ่อนคลายใบหน้า แขน ขา ลำตัว เรื่อยลงไปถึงปลายเท้า ให้รู้สึกตัวเบา...สบาย...ผ่อนคลาย...แม้จะไม่ใช่สิ่งที่เขากำลังทำตามอยู่หรือไม่ แต่มีความเชื่อมั่นว่าน้ำเสียงที่นุ่มนวล เนิบช้า และการพูดอย่างมีสติ ไม่ตื่นตกใจ จะช่วยให้เขาตั้งสติ ผ่อนคลาย ลดอาการเกร็งลง และค่อยๆ กลับสู่ภาวะปกติในเวลาไม่กี่ปาที หลังจากนั้นเขาก็นอนหลับไป ครั้งนั้นจึงได้พบว่า การผ่อนคลายร่างกายด้วย Body Scan สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายโอกาส แถมยังช่วยให้เราตั้งสติรับมือกับเหตุการณ์ตรงหน้าได้อย่างสงบนิ่ง แต่มีพลังไร้ขีดจำกัดจริงๆ ค่ะ

รับฟังอย่างลึกซึ้ง: ประตุสู่หัวใจ ช่วยคลายทุกข์และเยียวยา

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมท่านหนึ่งซึ่งเสียชีวิตไปแล้วเคยเล่าให้ฟังว่า ระหว่างที่เธอป่วยอยู่ มีอาสาสมัครคนหนึ่งมาเยี่ยมให้กำลังใจเธอที่บ้านเกือบทุกวัน แต่พออาสาสมัครท่านนั้นก็ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าด้วยเช่นกัน เธอจึงมาเยี่ยมพร้อมกับเรื่องราวความคับข้องใจมากมาย เหตุการณ์จึงกลับตาลปัตร ผู้ป่วยกลายเป็นผู้เยียวยาอาสาสมัคร ด้วยการรับฟังเขาระบายความในใจ นานครั้งละเป็นชั่วโมงๆ ทั้งพูดคุยต่อหน้า และผ่านทางโทรศัพท์ เกือบทุกวันเป็นเวลา ๔ เดือนเต็ม หลังจากนั้นอาสาสมัครกลับมาขอบคุณเธอยกใหญ่ เพราะเขาอาการดีขึ้นมากจนคุณหมอที่ดูแลแปลกใจว่าไปทำอะไรมา เขาบอกว่าเป็นเพราะเขาได้พูดสิ่งที่อยากพูดอยากระบายให้กับผู้ป่วยท่านนั้นฟัง (ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาไม่มีโอกาสได้ทำเมื่อไปหาหมอ...ฮา) และเธอก็รับฟังอย่างอดทนและเมตตาด้วยใจจริง

นี่คืออานุภาพของการฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งหมายถึงการฟังด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและเมตตาอย่างไม่มีเงื่อนไข ฟังอย่างใส่ใจและสัมผัสได้ถึงอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการ ที่แอบซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูด การฟังเช่นนี้เองที่ช่วยคลี่คลายความทุกข์ ความกังวล สับสน ทดท้อใจ ฯลฯ ให้กับผู้ป่วย รวมทั้งเป็นการเยียวยาจิตใจ เพราะความรู้สึกของเขาได้รับการยอมรับ โอบอุ้ม ดูแล เข้าใจ และให้เกียรติ การฟังอย่างลึกซึ้งจึงเป็นเหมือนกระจกช่วยสะท้อนให้เขาเห็นความคิด ความรู้สึก และปัญหาของตัวเองชัดเจนขึ้น จึงเกิดสติ และอาจเกิดปัญญามองเห็นทางออกด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีใครช่วยเหลือก็เป็นได้

แล้วจะฟังอย่างไร จึงจะเรียกว่ารับฟังอย่างลึกซึ้ง ให้เข้าถึงหรือได้ยินเสียงหัวใจของอีกฝ่ายหนึ่ง



ลองฝึกตามคำแนะนำง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

- ตั้งสติ เตือนตัวเองว่าเราจะรับฟังคนตรงหน้าอย่างใส่ใจ ฟังด้วยหัวใจทั้งหมด เปิดใจเต็มที่ เพื่อรับรู้ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง ด้วยใจที่เมตตากรุณาเต็มร้อย
- วางสถานภาพ ลดตัวตน ลดอคติ ทำจิตให้ว่าง และฟังอย่างเคารพผู้พูดเต็มที่
- ฟังอย่างมีสติ แต่ผ่อนคลาย สบายๆ ฟังตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่ต่อต้าน ไม่ตัดสินถูกผิดหรือให้คุณค่าว่าชอบ ไม่ชอบ ไม่ด่วนสรุปหรือแปลความตามความคิดของเรา ไม่พูดแทรกหรือรีบแสดงความคิดเห็นขณะที่เขายังพูดไม่จบ
- ขณะที่ฟังหากเผลอตัดสิน หรือมีความคิดเห็นโต้แย้ง ไม่เห็นด้วย หรือเกิดความอึดอัดกับข้อใจกับคำพูดของเขา ขอให้รับรู้ และตั้งสติกลับมาฟังเขาอีกครั้ง พร้อมกับเตือนตัวเองว่าเราจะฟังเขาอย่างลึกซึ้ง
- แสดงความใส่ใจผ่านสีหน้า แววตา การพยักหน้า หรือคำพูดสั้นๆ ที่บ่งบอกว่าเรากำลังติดตามเรื่องราวของเขาจริงๆ รวมทั้งสังเกตปฏิกิริยา ท่าที น้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึกขณะที่เขาเล่าด้วย

- อาจพูดทวนความ หรือทวนความรู้สึกของเขาที่เรารับรู้ในจังหวะที่เหมาะสม หรืออาจตั้งคำถามบางอย่างเพื่อให้เขาเล่าได้ลึกขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนประเด็น ที่เขากำลังเล่าอยู่ และควรถามเท่าที่จำเป็น (เน้นฟังจนจบก่อน)
- หากเรื่องที่เล่าเป็นเรื่องราวความทุกข์ใจ และเขาร้องให้ออกมา ไม่ควรห้าม หรือรีบเปลี่ยนประเด็น ควรนั่งอยู่เป็นเพื่อนเงียบๆ อาจจับมือหรือสัมผัสเพื่อ เป็นกำลังใจ และอดทนรอจนกว่าเขาจะพร้อมเล่าต่อ เมื่อเขาได้ระบายความรู้สึกจนคลายจากอารมณ์แล้ว อาจพูดเตือนสติ ให้ข้อคิด หรือให้กำลังใจ ให้ความหวังที่เป็นจริง เพื่อช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น

ลองฝึกการฟังแบบนี้บ่อยๆ ในทุกการสนทนากับทุกคนที่เกี่ยวข้อง แม้ในขณะที่ให้การพยาบาล รักษา หรือดูแลคนไข้ แล้วจะพบว่าหัวใจคุณอ่อนโยน เปิดกว้าง และเดินทางเข้าใกล้หัวใจของใครๆ ที่อยู่รอบข้างได้อย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อนั้นสัมพันธภาพที่ดีจะก่อเกิด ช่วยเปิดประตูแห่งความเข้าใจ คลี่คลายความทุกข์และเยียวยาได้อย่างแท้จริง.

กิจกรรมกลุ่มสร้างสรรค์ สรรสร้างพลังชีวิต



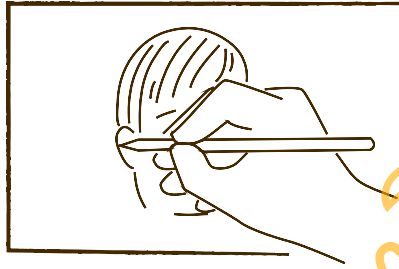
มีคำกล่าวว่า ยาทางการแพทย์นั้นสำคัญต่อการรักษาโรค แต่ยาใจก็สำคัญไม่แพ้กัน ยาหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์อาจช่วยให้คนไข้มีชีวิต แต่ยาใจช่วยให้มีชีวาและมีพลังชีวิตที่จะอยู่ต่อไปอย่างมีความสุข การรวมกลุ่มระหว่างคนไข้และญาติเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก หรือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเป็นยาใจชนิดหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังชีวิต เยียวยาจิตใจให้คลายจากความทุกข์ได้ เพราะคนไข้ได้เดินออกจากโลกที่ทุกข์เศร้าของตัวเองมาพบกับเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหาใกล้เคียงกัน ได้พูดคุยระบายความในใจ เข้าใจความรู้สึก เห็นอกเห็นใจ ได้ช่วยเหลือให้กำลังใจกัน ทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มองเห็นความหวังของชีวิต และที่สำคัญช่วยทำให้ความทุกข์ของตัวเองเล็กน้อย และมีความสุขมากขึ้น

คุณกานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ พยาบาลหน่วยรังสีรักษา คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ผู้มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
มากกว่า ๒๐ ปี และเป็นผู้ริเริ่มโครงการ**รวมพลังสายใยเสริมสร้างคุณภาพ
ชีวิตผู้ป่วยและญาติ** ซึ่งจัดกิจกรรมกลุ่มให้กับผู้ป่วยและญาติเป็นประจำอย่าง
น้อยเดือนละ ๒ ครั้ง เล่าให้ฟังว่าผู้ป่วยได้ประโยชน์มากจากการเข้ากลุ่ม และ
มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งเคยทุกข์มากจนฆ่า
ตัวตายมาแล้ว แต่เมื่อได้มาเข้ากลุ่ม เธอได้รับความรัก กำลังใจ อ้อมกอดอบอุ่น
จึงมีความสุขและไม่คิดที่จะฆ่าตัวตายอีก หรือคุณลุงคนหนึ่งเป็นมะเร็งปอด
ระยะสุดท้าย ชอบเล่นซอ เมื่อมาเข้ากลุ่มได้เล่นซอให้กลุ่มฟัง คุณลุงมีความสุข
มาก ก้อนมะเร็งยุบลง และอยู่ต่อมาได้ ๔-๕ ปีจนปัจจุบัน

จากประสบการณ์ที่จัดกิจกรรมกลุ่มมานับครั้งไม่ถ้วน คุณกานดาวศรีได้ให้ข้อ
แนะนำเพื่อเป็นแนวทางจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ ดังนี้

- ควรจัดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตามศักยภาพและความเหมาะสม เช่น ทุก
สัปดาห์ สัปดาห์เว้นสัปดาห์ เดือนละครั้ง เป็นต้น

- มีการวางแผนล่วงหน้า วางวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้ง และออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องเหมาะสม
- สร้างการมีส่วนร่วมกับทุกฝ่าย โดยดึงวิชาชีพเข้ามามีบทบาทร่วมจัดกิจกรรมเป็นทีมเดียวกัน เช่น โภชนากร เกษษกร นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด แพทย์ พยาบาล อาสาสมัคร ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย ฯลฯ
- ผู้เข้าร่วมควรให้ผู้ป่วย ๑ คน มาพร้อมญาติ ๑ คน โดยจำนวนรวมให้พิจารณาตามศักยภาพและความเหมาะสมของกิจกรรม งบประมาณ สถานที่ ฯลฯ
- ใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมงครึ่งสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง
- ทุกกิจกรรมที่ทีมควรสร้างการมีส่วนร่วมแบบสองทางระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วม เช่น เปิดโอกาสให้พูดแสดงความคิดเห็น หรือมีการตอบคำถามชิงรางวัล เป็นต้น เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ
- ก่อนเริ่มกิจกรรมควรเตรียมความพร้อมของกลุ่มด้วยการให้ทำความผ่อนคลายหรือนั่งสงบร่วมกัน รวมทั้งมีการสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดบรรยากาศไว้วางใจก่อน เช่น ขวณพูดคุยเรื่องต่างๆ ไป หรือเล่นเกมง่ายๆ เป็นต้น



ตัวอย่างของกิจกรรมกลุ่มที่คุณกานดาวศรีเคยใช้

- คลื่นเสียงบำบัด
- ศิลปะสื่อตัวตน “ฉันคือใคร”
- การให้ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการดูแลรักษาตนเอง เช่น การกินยาอย่างถูกวิธี กินอาหารอย่างไรให้ได้ประโยชน์ สาธิตวิธีการทำอาหาร เป็นต้น
- สอนการทำสิ่งต่างๆ เพื่อเพิ่มความสามารถ และอาจนำไปประกอบอาชีพเสริมได้ เช่น งานประดิษฐ์ งานศิลปะ การทำยาหม่องน้ำ การวางแผนโบราณ ฯลฯ

• เปิดโอกาสให้คนไข้ได้แสดงความสามารถที่มีอยู่ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตัวเองที่ได้สร้างความสุขให้ผู้อื่น เช่น เล่นดนตรีไทย ร้องเพลง ขับเสภา ร้องมโนราห์ ฯลฯ หรืออาจชวนคนไข้มาเล่าประสบการณ์ที่ต้องเผชิญ การรักษาที่ยาวนาน แต่สามารถปฏิบัติตนได้ดีและอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นตัวอย่างและสร้างกำลังใจให้คนไข้อื่นๆ ให้ชมการแสดงศิลปวัฒนธรรม เช่น หนังตะลุง มโนราห์ ฯลฯ

• จัดกิจกรรมตามโอกาสพิเศษ เช่น วันพ่อ วันแม่ เป็นต้น

ไม่ว่าจะจัดกิจกรรมประเภทใด หลังกิจกรรมทุกครั้งควรมีช่วงเวลาที่ให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึก และพูดคุยเชื่อมโยงให้เห็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์จากกิจกรรมนั้นๆ มีการพูดให้กำลังใจกัน หรืออาจตั้งธรรมะเข้ามาใช้อธิบายแต่ไม่ใช่เทศนาสั่งสอนตรงๆ เช่น เล่านิทานชาดกแล้วให้ร่วมตอบคำถามชิงรางวัล เพื่อให้คนไข้รู้วิธีที่จะอยู่กับโรคอย่างมีความสุข

ข้อควรระวังในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

• ควรกันคนไข้ที่มีความทุกข์มากและยังจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง

หรือมีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว ไม่ให้เข้าร่วมในกลุ่ม เพราะอาจจะรบกวน
กำลังใจของคนในกลุ่มให้ทุกข์ตามเขาไปด้วย

- ระมัดระวังกลุ่มคนที่ทำที่เข้ามาช่วยเหลือแต่เบี่ยงหลังหวังผลประโยชน์
เช่น ขยายอาหารเสริม ไม่ให้มีบทบาทในในกลุ่ม
- ไม่ควรบังคับให้มาเข้าร่วมกลุ่ม (ทั้งฝ่ายวิทยากรและผู้เข้าร่วม) ควรให้สมัคร
ใจมาเต็มร้อย เพราะมีผลต่อพลังและกำลังใจของกลุ่ม การจัดกิจกรรมกลุ่มให้
กับผู้ป่วยและญาติ เป็นงานที่ต้องอาศัยทั้งร่างกายแรงใจ แรงศรัทธา และความ
เสียสละที่จะทำสิ่งดีๆ เพื่อผู้อื่น ดังนั้นอาจเริ่มต้นทำจากกลุ่มเล็กๆ ตามกำลังใจ
ของเราก่อน หาวิธีสื่อสารให้ผู้ป่วยและญาติเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น
ให้ประโยชน์กับเขาอย่างไร เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เข้าร่วม แล้วค่อยๆ ประสาน
ความร่วมมือสร้างเครือข่ายผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และเห็นประโยชน์ใน
การช่วยเหลือผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย ให้มาทำความดีร่วมกัน จะช่วยให้
เราสร้างกิจกรรมที่หลากหลาย และมีกำลังใจที่จะทำงานอย่างสนุกสนาน
และเป็นสุข ไม่มีวันหมดพลังค่ะ.

๑๕ วิธีฟื้นชีวิตให้มีพลัง

เชื่อว่าทุกคนคงเคยประสบกับช่วงเวลาพลังชีวิตหดหาย ส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยกาย เหนื่อยใจ เครียด ท้อ เบื่อ เซ็ง หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่ายหายยาก พาลคนทั้งโลก หากเป็นหนักก็อาจหมดกำลังใจ ไร้พลังสร้างสรรค์ รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า โลกไม่สดใส ไม่น่าอยู่เอาเสียเลย...เฮ้อ!!! ก่อนที่จะหมดพลังไปมากกว่านี้ ขอแนะนำ ๑๕ วิธีฟื้นชีวิตให้มีชีวา เรียกพลังชีวิตให้คืนกลับมา ลองเลือกดูวิธีที่ถูกจริต หรือจะลองเปิดใจทำในสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เพื่อจะพบวิธีใหม่ๆ ในการชาร์จพลังชีวิตให้กลับมาสดใสมากกว่าเดิมค่ะ

๑. ปลีกตัว ละจากงานตรงหน้าชั่วคราว เปลี่ยนอิริยาบถ อาจไปเข้าห้องน้ำ ล้างมือ ตีมน้ำ หาเครื่องดื่มที่ชื่นชอบมาดื่มให้ชื่นใจ หรือถ้าสามารถเปลี่ยนไป



ทำอะไรอย่างอื่นก่อนได้จะดีมาก เช่น เดินซื้อของ กวาดบ้าน ถูบ้าน จัดห้อง ฯลฯ เพื่อให้ผ่อนคลายจากความบีบคั้นตรงหน้า

๒. ฟังหรือร้องเพลงที่ชื่นชอบ จะฟังเฉยๆ สบายๆ หรือจะร้องคาราโอเกะ เต้น ตะโกนแข่งกับเสียงเพลง ปลดปล่อยความเป็นเด็กในตัวเองออกมาอย่างอิสระ ไม่ต้องคิดว่าจะร้องเพราะหรือไม่ ถูกจังหวะหรือเปล่า ขอให้ร้องด้วยอารมณ์ความรู้สึกเท่านั้นพอ

๓. ผ่อนคลายร่างกาย ด้วยการนอนหลับตานิ่งๆ เปิดเพลงบรรเลงสบายๆ และผ่อนคลายร่างกายทีละส่วนตั้งแต่ศีรษะจนจรดปลายเท้า รับรู้ความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ปล่องวางความคิดทุกอย่างลงชั่วคราว หรือจะจินตนาการตามเสียงบรรยาย *ผ่อนพักตระหนักรู้สู่สมดุลชีวิต* ของ รศ.ดร.อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์ ซึ่งหาดาวนโหลตได้จากอินเทอร์เน็ต ก็ช่วยผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังได้ดี



๔. ถ่ายรูปถ่ายเก่าๆ อาจเป็นรูปสมัยที่เรายังเป็นเด็ก ได้เที่ยวได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือครอบครัว หรืออาจเป็นรูปของลูกสมัยที่เขายังเล็ก ฯลฯ การได้ย้อนระลึกถึงความทรงจำดีๆ ในอดีตจะช่วยให้รอยยิ้มคืนกลับมา และพาหัวใจให้พองฟูขึ้นอีกครั้ง

๕. อยู่เจียบๆ กับธรรมชาติ อาจหาเวลาไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะ หรือที่ไหนก็ได้ที่มีต้นไม้ ลองเดินชื่นชมธรรมชาติรอบตัวเจียบๆ ฝ้ามองต้นไม้ ใบหญ้า มดตัวน้อยๆ แมลงต่างๆ ใช้หัวใจสื่อสารกับธรรมชาติจะช่วยให้ผ่อนคลาย จิตใจละเอียดอ่อนขึ้น และอาจมองเห็นข้อคิด สัจธรรมจากธรรมชาติมาสอนใจอีกด้วย

๖. ปลุกต้นไม้ การลงมือปลุกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน ช่วยให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้ดี นอกจากนี้ การเฝ้าดูการเจริญเติบโตที่ละเล็กละน้อย ได้เห็นใบอ่อนที่แทงยอดออกมาเพียงไม่กี่ใบ ก็อาจเรียกรอยยิ้มอึ้งใจ รู้สึกชีวิตมีความหวังขึ้นมาอีกครั้งก็ได้

๗. เขียนบันทึกแบบน้ำไหล ระบายความรู้สึกในใจให้ไหลพรังพรูเหมือนสายน้ำ เขียนต่อเนื่องโดยไม่ต้องคิด ไม่ต้องกลับไปทบทวนหรือลำดับเหตุการณ์ใดๆ ทั้งสิ้น เขียนไปจนหมดเรื่องจะเขียนหรืออารมณ์ผ่อนคลายลงแล้วค่อยหยุด

๘. พูดยระบายความเครียด ความอัดอัด คับข้องใจให้ใครสักคนที่คุณไว้วางใจ ฟัง หรืออาจแชตกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต คุยกับต้นไม้ หมา แมว หรืออะไรก็ได้ที่จะช่วยให้ระบายความอัดอัดใจออกไป บางครั้งเพียงแค่พูดออกไปอาจช่วยให้มองเห็นทางออกของปัญหาที่เผชิญอยู่ก็เป็นได้

๙. แอบมองพฤติกรรมเด็กวัยอนุบาล ลองนั่งมองเด็กๆ เล่นกัน หรือแอบฟังเขาคุยกับพ่อแม่ เพื่อน ครู ฯลฯ คำพูดคำจาที่ใสซื่อ จริงใจ ไร้เดียงสาของเด็ก จะช่วยให้หัวใจที่มีคนन्दูสว่างไสวขึ้นได้อย่างเหลือเชื่อ

๑๐. อ่านหนังสือ อาจเป็นหนังสือเล่มโปรด นวนิยายที่หลงใหล หรือหนังสือที่ช่วยสร้างกำลังใจ เรื่องเล่าเร้าพลัง หรือถ้าเป็นหนังสือธรรมะที่อ่านง่าย ๆ ช่วยให้อุทิศคิดดีๆ กับชีวิต จะช่วยให้ตั้งสติรับมือกับทุกสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น

๑๑. กอดคนที่รักเรา กอดเขานิ่งๆ นานๆ โดยยังไม่ต้องพูดคุยกัน เพื่อเปิดรับพลังความรักความเมตตาผ่านสัมผัสมาเยียวยาจิตใจให้เต็มที่ บางทีเพียงแค่นี้ก็ช่วยให้พลังชีวิตกลับเต็มขึ้นมาอีกครั้งได้อย่างง่ายดาย

๑๒. นวด นวด นวด จะใช้บริการนวดแผนไทย นวดอโรมา นวดสปา ฯลฯ ตามร้านที่เปิดกันเกลื่อนเมือง หรือจะอ้อนคนที่รักนวดให้ก็ยังวิเศษขึ้นอีกหลายเท่า

๑๓. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ลองเลือกบทสวดมนต์ที่ชอบ สวดแล้วสบายใจมา สวดสักบท ปิดท้ายด้วยการนั่งสมาธิสั้นๆ แล้วแต่ความถนัด จะช่วยลดความฟุ้งซ่าน นำความสงบมาสู่จิตใจ คลายเครียดได้

๑๔. ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่ได้พบเจอในแต่ละวัน อาจเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น วันนี้อากาศดีจัง มีคนยิ้มให้ ได้เอื้อเฟื้อให้คนข้ามถนนขณะข้ามรถ ฯลฯ การระลึกถึงสิ่งดีๆ จะช่วยเปิดพื้นที่ให้มีความสุขมาเยือนจิตใจได้ง่ายขึ้น



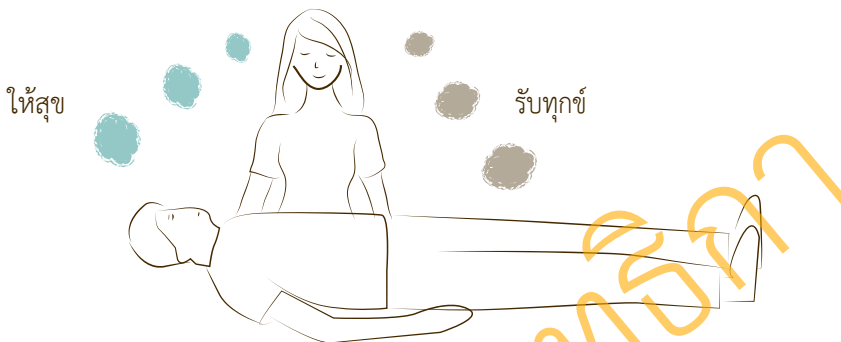
๑๕. นึกถึงคุณค่าของสิ่งที่ทำ เช่น รอยยิ้มของคนไข้และญาติ ความสัมพันธ์
ดีๆ ที่มีต่อกัน การได้ช่วยเหลือคนไข้เหมือนได้ทำบุญทุกวัน ฯลฯ การได้มี
เวลาตั้งสติ คิดทบทวนตัวเอง ทบทวนสิ่งที่ทำอยู่ จะช่วยให้ตั้งหลักได้และ
ไม่หวั่นไหวหากหลายสิ่งหลายอย่างรอบตัวไม่เป็นไปดังที่ใจคาดหวัง แล้วยัง
ยังมีพลังทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อไปได้อย่างไม่มีวันหมดไฟด้วยค่ะ.



พลังทองเลน: รับและให้ สื่อใจถึงใจ

เคยบ้างไหมคะเวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยแล้วเห็นเขาเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากโรคภัยหรือนอนไม่รู้สีกตัว แต่ดูเหมือนเราจะช่วยอะไรเขาไม่ได้เลย วางตัวไม่ถูก ไม่รู้จะพูดอะไรดี มือไม้มันเกะกะ เก๋ๆ กังๆ ไปหมด ได้แต่รำพึงอยู่ในใจว่า *นี่ถ้าเจ็บแทนได้อยากจะเจ็บแทนเขาจัง จะได้รู้สึกดีขึ้นกว่านี้* หากคุณเคยรู้สึกเช่นนี้ หรือมีหัวใจรักและปรารถนาดีที่พร้อมแบ่งเบาความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีเงื่อนไข ตอนนี้มีทางเลือกแล้วค่ะ ด้วยการทำภาวนาทองเลนให้กับผู้ป่วย

‘ทองเลน’ เป็นภาษาทิเบต แปลว่า ‘รับและให้’ หมายถึง รับเอาความทุกข์ของผู้ป่วยหรือผู้ที่เรารักมาไว้ที่ตัวเรา และแปรเปลี่ยนเป็นพลังแห่งความสุข ความมีชีวิตชีวาคืนกลับไปเยียวเขา ทองเลนเป็นการเจริญภาวนาที่อาศัย



จินตนาการและความรักความเมตตาอย่างยิ่ง เพราะเราต้องพร้อมรับเอาความทุกข์ทั้งมวลของเขา มิใช่เพียงแค่แผ่ความสุขความปรารถนาดีให้เท่านั้น การภาวนาทองเลนทำได้ทั้งต่อหน้าข้างเตียงผู้ป่วย หรือแม้อยู่ห่างไกลกัน ผ่านการตั้งจิตจินตนาการถึงเขาตามลำดับดังที่จะแนะนำต่อไปนี้จะ

- นั่งสบายๆ ข้างๆ ผู้ป่วย ใช้มือสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งของเขา เช่น แขน มือ หน้าผาก ปกป้องเท้า หรือส่วนที่คิดว่าเขาเจ็บปวดอยู่ บอกให้เขาทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย หากมีความเจ็บปวดความทุกข์ใดให้ปล่อยออกมาให้หมด และหลับตาลงเบาๆ (หากผู้ป่วยอยู่ไกล ให้น้อมระลึกเห็นภาพเขานอนอยู่เบื้องหน้าเรา)
- ทำใจให้สงบ ด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก ปล่อยวางความคิดนึกต่างๆ ลงชั่วคราว หายใจเข้ารู้สึกถึงความสดชื่น หายใจออกรู้สึกถึงความผ่อนคลาย

- น้อมนำความเมตตากรุณาเข้าสู่ใจเรา อาจจะลึกถึงพระพุทธรองค์ พระโพธิสัตว์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือผู้เต็มเปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณาอันยิ่งใหญ่ ขอให้พระองค์ทรงบันดาลให้ความเมตตากรุณาในใจเราได้แบ่งบาน ให้เราเปิดใจพร้อมแบ่งเบาความทุกข์ของสรรพชีวิตโดยไม่ผลักรีด และแบ่งปันความสุขให้อย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ
- น้อมใจนึกถึงผู้ป่วยที่กำลังนอนบนเตียงเบื้องหน้าเรา ในจินตนาการ ขอให้เราทอดส่ายตาไปยังร่างกายของเขา เริ่มจากศีรษะ ลงมาถึงหน้าอก ลำตัว จนมาถึงขาและเท้า รับรู้ถึงความทุกข์ ความเจ็บปวด ตลอดจนความวิตกกังวล ความกลัว ความหม่นหมองที่กำลังเกิดขึ้นกับเขา หายใจเข้าบอกตัวเองว่าพร้อม เปิดใจรับเอาความทุกข์ความเจ็บปวดของเขามาไว้ที่ตัวเรา หายใจออกบอกตัวเองว่าพร้อมมอบความรักความปรารถนาดีคืนกลับไปเสียวยาเขา
- จินตนาการว่าความทุกข์ทั้งหมดของเขาแปรเปลี่ยนเป็นกลุ่มควันสีดำคล้ำ สกปรก และร้อนผ่าวผุดขึ้นมาจากร่างกายทุกส่วนและเกาะกลุ่มรวมกันเป็นสายเคลิออนเข้ามาที่ตัวเราหายใจเข้า...ขอให้ฉันอมรับกลุ่มควันสีดำคล้ำเข้ามา



ไว้ที่กลางใจโดยไม่ผลักไสหรือต่อต้าน ให้มันค่อยๆ ทำลายความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความโกรธ ความหลงไหลในตัวตนที่เกาะกุมจิตใจออกไปทีละขั้นๆ เป็นการชำระล้างอภิสถากรรมต่างๆ ออกไปจากใจเราทีละน้อยๆ จนเหลือแต่โพธิจิตเปล่งประกายสว่างไสวอยู่กลางใจ

- จินตนาการต่อไปว่าโพธิจิตที่สว่างไสว ได้เปลี่ยนกลุ่มก้อนสีดำคล้ำให้กลายเป็นลำแสงฉ่ำเย็นสีขาวนวล เป็นลำแสงแห่งความสุข ความมีชีวิตชีวา และความเบิกบาน **หายใจออก...จินตนาการว่าเรากำลังเปล่งรังสีนวลใสแห่งความสุขและความปิติแผ่ไปยังผู้ป่วยที่กำลังนอนอยู่เบื้องหน้า** รัศมินวลใสโอบคลุมร่างทั้งร่างของเขาไว้ นำเอาความสุข ความมีชีวิตชีวา และกำลังวังชาให้แก่เขา ในจินตนาการ รัศมินวลใสได้แผ่ซ่านไปทั่ว สัมผัสทุกอณู ทุกเม็ดเลือดทุกเซลล์ในร่างกายของเขา สดmanแผ่ภายใน ขจัดเนื้อร้ายและสารพิษออกไปจากร่างกาย ปิดเปลือกแปลกปลอมที่ทำให้อวัยวะต่างๆ ข้องขัดและเจ็บป่วยในขณะเดียวกัน รัศมินวลใสยังเยียวยาจิตใจของเขา บรรเทาความเศร้าหมอง หวาดหวั่น กังวล และความทุกข์ทั้งมวล เปรียบเสมือนแสงทิพย์ที่ชำระอภิสถากรรมต่างๆ ออกไปจากใจ เกิดความรู้สึกโปร่งเบา ผ่องแผ้ว แซ่ซื้น เข้ามาแทนที่



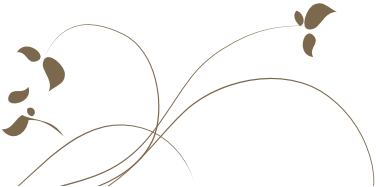
- หายใจเข้า-ออก จินตนาการซ้ำๆ เช่นนี้จนรู้สึกว่าการล้มตัวนอนก็ง่ายจังเลย แต่รู้สึกมีพลังใจยังคงแผ่ออกมาจากกลางใจอย่างต่อเนื่อง และยังคงเยียวาร่างกายและจิตใจของเขาต่อไป จนความรู้สึกดีจากหายไปจนหมดสิ้น
- ในจินตนาการ พลังชีวิตค่อยๆ คืบคลานมาสู่ผู้ป่วย ขณะที่รู้สึกมีพลังใจค่อยๆ เลื่อนหายไป เราทอดสายตาไปยังคนไข้อีกครั้ง และพบว่าเขากลับมามีชีวิตชีวา มีกำลังวังชาขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ใบหน้ามีน้ำมีนวล ผิวพรรณผ่องใส บรรยากาศในห้องที่หม่นหมองเริ่มสว่างไสว เขาเริ่มยิ้มแย้มและรู้สึกแขนขยับเขยื้อนมากขึ้น เบิกบาน เต็มเปี่ยมด้วยพลังชีวิต
- หายใจเข้าสดชื่น หายใจออกผ่อนคลาย...และค่อยๆ สิ้นตาคืบคลานซ้ำๆ

การภาวนาทางใจใช้เวลาเพียงแค่ ๑๐-๑๕ นาทีต่อครั้งหรืออาจน้อยกว่านั้นหากมีสมาธิ ที่สำคัญถ้าทำด้วยจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรัก เมตตาปรารถนาดี อยากแบ่งเบาความทุกข์ อยากช่วยให้เขาารู้สึกดีขึ้นอย่างจริงใจ ไม่เกรงกลัว ไม่ผลักไสควันท่า มีสติมั่นคงอยู่กับจินตนาการ จะยังมีพลังมากในการเยียวยา ผู้รับสามารถรับรู้ถึงความจริงใจ ความอบอุ่นอ่อนโยนที่ส่งผ่านสัมผัสมาได้ หลายคนกล่าวว่าเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เขารู้สึกผ่อนคลาย สบาย อาการ



เจ็บปวดบรรเทาลงไป สามารถนอนหลับได้และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นอย่าง
น่าประหลาด และที่สำคัญที่สุดคือให้ความรู้สึกมันคงอบอุ่นมาก รู้สีกว่าตัวเอง
ยังมีคุณค่าที่ยังมีคนห่วงใย คอยอยู่ข้างๆ เป็นเพื่อนกันยามทุกข์ ซึ่งเป็นสิ่งที่
ผู้ป่วยต้องการมากที่สุดเพื่อเยียวยาจิตใจให้ฟื้นคืนพลังขึ้นมาอีกครั้ง

เวลานำการภาวนาทองเลนไปใช้กับผู้ป่วย บางครั้งอาจประยุกต์ให้ง่ายขึ้นด้วย
การบอกผู้ป่วยว่าจะขอแบ่งเบาความทุกข์ความเจ็บปวดของเขามา และส่ง
ความสุขคืนกลับไปให้ให้เขาทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย แล้วทำทองเลนให้โดยไม่
จำเป็นต้องบอกว่ากำลังจะทำทองเลน เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดคิดว่ากำลังทำ
คุณไสย แล้วจะยุ่งกันไปใหญ่ เราอาจจะชวนญาติๆ ที่เฝ้าอยู่มาร่วมทำด้วยยิ่งดี
เหมือนกับที่เคยมีผู้เข้าร่วมอบรมเผชิญความตายอย่างสงบท่านหนึ่ง หลังจาก
ฝึกในห้องอบรมแล้วได้ออกปฏิบัติด้วยการไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาล เมื่อไป
พบคุณลุงผู้ป่วยท่านหนึ่งนอนเจ็บปวดทรมาน จึงได้ชวนญาติๆ หลายคนเฝ้า
เฝ้าอยู่มาร่วมทำทองเลน โดยบอกเพียงง่ายๆ ว่าจะชวนกันมาแบ่งเบาความเจ็บ
ปวดของคุณลุงและส่งความสุขสบายคืนกลับไปให้ให้ทุกคนสัมผัสส่วนใดส่วน
หนึ่งของคุณลุง กลับตา หายใจเข้ารับเอาความเจ็บปวดมาไว้ที่เรา หายใจออก
ส่งความรักความสุขสบายไปให้ และบอกคุณลุงว่าให้ทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย
หายใจออกส่งความเจ็บปวดออกมาให้หมด หายใจเข้ารับเอาความสบาย





ผ่อนคลาย เข้าไปแทนที่ ด้วยวิธีง่ายๆ แต่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักและปรารถนาดีเช่นนี้ คุณคงบอกว่ารู้สึกสบายขึ้นจริงๆ แถมญาติๆ ก็รู้สึกดีที่มีส่วนช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้นด้วย

ส่วนใครที่กลัวว่ารับเอาควันดำเข้ามาแล้วจะมีโทษกับตัวเองหรือไม่ นั่นอาจมีบ้างบางคนที่มีรู้สึกเหนื่อย ปวดเมื่อยร่างกาย หรือปวดศีรษะ ซึ่งอาจมาจากความตั้งใจมากหรือเพ่งเกินไป บางคนเมื่อรู้ตัวว่าเพ่งแล้วผ่อนคลายลง อาการดังกล่าวจะบรรเทาลงไป หรือจะใช้เวลาผ่อนคลายร่างกาย เดินรับพลังจากต้นไม้ใหญ่จากธรรมชาติก็ช่วยได้ดี แต่หากเราคิดว่าความทุกข์เพียงแค่นี้ยังเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับความทุกข์ของผู้ป่วย ก็จะช่วยให้ความทุกข์ของเราเล็กลงไป และมีพลังฟื้นคืนมาได้ไม่ยากค่ะ ขอให้เชื่อมั่นในพลังเมตตากรุณาในตัวเราว่า จะสามารถเยียวยาทั้งผู้ป่วยและตัวเราเองได้ สู้..สู้..

ใครที่อ่านแล้วยังนึกภาพไม่ออกว่าจะฝึกภาวนาทองเลนอย่างไร จินตนาการตามไม่ได้ เครือข่ายพุทธิกาได้จัดทำซีดีเสียงชุด **เผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑ บทภาวนา** เป็นเสียงนำภาวนาในรูปแบบต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการเตรียมตัวตายอย่างสงบ (รวมทั้งการภาวนาทองเลน) ให้ได้ฝึกกันง่ายๆ ที่บ้านแล้วค่ะ สนใจติดต่อได้ที่เครือข่ายพุทธิกา นะคะ.

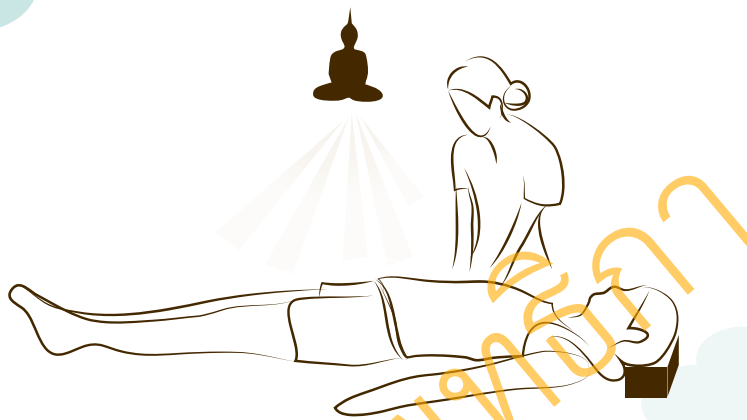
โพวภาวนา เยียวยาจิตใจ

ตอนที่แล้วได้แนะนำการทำภาวนาท่องเล่นให้ผู้ป่วย แต่บางคนอาจจะรู้สึกว่ายากเพราะต้องอาศัยความกล้าและความเมตตาอย่างสูงที่จะรับเอาความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของผู้อื่นมาไว้ที่ตน ฉบับนี้จึงอยากแนะนำการภาวนาอีกแบบที่เรียกว่า ‘โพวา’ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลตัวเองและช่วยเหลือผู้ป่วยค่ะ

โพวา เป็นการภาวนาตามแนวทางทิเบตที่ใช้เพื่อน้อมจิตให้สงบ ปลูกใจให้เป็นกุศลและมีพลัง โดยการอัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือให้มาปรากฏในจินตนาการ อาศัยพลังศรัทธาในคุณงามความดีและความเมตตากรุณาของท่าน มาช่วยเยียวยาจิตใจให้คลายจากความทุกข์ ความเจ็บปวด ทุณทุรราย ซึ่ง

พระไพศาล วิสาโล ได้แนะนำวิธีการฝึกภาวนาโพวาแบบประยุกต์ (สำหรับใช้กับตัวเอง) ไว้ในการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ ดังนี้ค่ะ

- เลือกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือศรัทธามาหนึ่งองค์ อาจเป็นพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระภิกษุ ครูบาอาจารย์ที่เคารพ ฯลฯ เพื่อมาเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดกุศล
- นั่งขัดสมาธิสบายๆ ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทำใจให้สงบด้วยการตามลมหายใจเข้าออก ปล่อยวางความคิดต่างๆ ลงชั่วคราว
- จินตนาการว่าเรากำลังนั่งอยู่บนทุ่งหญ้าโล่งกว้าง เขียวขจี ในเช้าของวันที่แดดใส ลมพัดเบาๆ ท้องฟ้าสีครามโปร่งโล่งไร้เมฆหมอก อากาศบริสุทธิ์ มีเพียงเราผู้เดียวที่อยู่ในทุ่งโล่งนั้น สัมผัสถึงความสงบ สดชื่นของบรรยากาศรอบตัว ทำใจให้โล่ง ไม่ต่างจากท้องฟ้าที่กว้างและโปร่งใส
- น้อมใจนึกต่อไปว่าที่ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ รู้สึกในใจว่าท่านอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งปลั่งด้วยรัศมีสีขาว นวลที่เย็นตาเย็นใจ พระพักตร์เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา



ให้อธิษฐานในใจว่า ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่านช่วยให้จิตใจเรา
หายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์โศก โรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ช่วยให้
เรามีกำลังกาย กำลังใจที่เข้มแข็ง ให้รู้สึกถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นที่
อยู่เบื้องหน้าเรา

- จินตนาการต่อไปว่ารัศมีนั้นแผ่ลงมาเป็นลำแสงที่ใส อ่อนโยน ตรงมายังตัว
เรา เป็นแสงแห่งกรุณาที่ช่วยเยียวยาความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บในตัวเรา บำบัด
ปิดเป่าโรคทางวิญญาณ ความเศร้าหมองในใจ ให้รู้สึกว่าลำแสงแห่งการุณนั้น
ได้ซึมซาบอาบตัวเรา ซ้ำแรกไปทุกส่วนกาย รู้สึกถึงผัสสะแห่งความอ่อนโยน
และเมตตาของลำแสง รู้สึกถึงการซ้ำแรกอาบรดของลำแสง จนร่างเราเรืองไป

ด้วยแสงเปล่งปลั่งเป็นร่างเรืองแสง ลำแสงได้แผ่จากร่างเรากลมกลืนไปกับลำแสง
นั้น รู้สึกถึงทุกซอกที่เบาบางลงทั้งกายและใจ

- จินตนาการต่อไปว่าร่างที่เรืองแสงนั้นล่องลอยขึ้นรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกับ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา กรุณา ปกคลุมไปด้วยบารมีแห่งกรุณา
ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พยายามประคองให้ร่างเรืองแสงอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นให้นานที่สุด
- เมื่อรู้สึกสมควรแก่เวลาก็ขอให้เราค่อยๆ เลื่อนตัวต่ำลงมาทางลำแสง ลงมายัง
จุดเดิมที่เราได้นั่งสมาธิบนพื้นหญ้า และร่างเรืองแสงก็กลับสู่ร่างปกติ แล้วลำแสง
นั้นก็ค่อยๆ หายไป เหลือเพียงพระองค์ท่าน สักพักท่านก็ค่อยๆ เลื่อนหายไป
- ให้เรากลับมารับรู้ถึงลมหายใจที่เข้าและออกด้วยความสงบ

การทำโหราตามบทภาวนานี้ใช้เพื่อเยียวยาตนเองในยามที่รู้สึกท้อแท้ หด
พลัง หรือแม้แต่ในยามเจ็บป่วย หากเราจะใช้เพื่อช่วยน้อมนำจิตของผู้ป่วยให้
สงบ เป็นกุศล สามารถทำได้สองวิธี วิธีแรกคือ เราทำให้เขาในจินตนาการของ
เรา โดยการอัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของเรามาอยู่เหนือศีรษะของเขา และให้ลำแสง
นั้นมาเยียวยาเขา ซึ่งวิธีนี้ทำได้ทั้งกับผู้ป่วยที่อยู่ต่อหน้าและผู้ป่วยที่อยู่ไกล

อีกวิธีหนึ่งคือ เราพุดนำให้เขาจินตนาการถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เขานับถือ มาช่วยเยียวยาเขา แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใด การภาวนาแบบโผวาจะมีพลัง มากเมื่อเรามีศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างเต็มที่ และจินตนาการให้เห็น ภาพชัดเจนในใจ ให้รู้สึกถึงความศรัทธาอย่างแรงกล้า ซึ่งหากการฝึกใน ตอนแรกๆ ยังจินตนาการไม่คล่อง อาจใช้วิธีมองภาพของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ติดตาก่อนภาวนา หรือจะเปิดซีดีเสียงชุด **เผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑** ที่พระไพศาล วิสาโล พุดนำภาวนาเป็นตัวช่วยระหว่างฝึก ก็อาจช่วยให้จินตนาการได้ง่ายขึ้นค่ะ ผู้เขียนเคยไปเยี่ยมน้องคนหนึ่งซึ่งประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ต้องพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลนานหลายวัน เพื่อนฝูง ก็ไปเยี่ยมกันมากจนเกือบไม่ได้พักผ่อน ตอนเราไปเยี่ยมค่อนข้างปลอดคน จึงชวนเขาทำโผวาโดยให้อัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เขานับถือมา ๑ องค์ จากนั้น ให้นอนหลับตาจินตนาการตามที่เรพุดนำ ทำอยู่สักพักหนึ่งเขาก็หลับไป แม้จะหลับไปไม่นาน แต่พอตื่นขึ้นมาเขาก็รู้สึกสดชื่นเหมือนได้พักผ่อนอย่าง เพียงพอ เป็นการน้อมนำพลังของสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยเยียวยาตัวเองได้วิธี หนึ่ง.

สี่ขั้นตอนพิชิตนอนไม่หลับ



เชื่อว่าเราทุกคนคงเคยประสบปัญหานอนไม่หลับมาบ้างไม่มากก็น้อย โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องเผชิญกับความเครียดอยู่บ่อยๆ หรือทำงานซ้ำเดิมเป็นเวลานานๆ จนเกิดความเครียดสะสม เช่น ผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

ผู้เขียนเองต้องดูแลหลานแฝดซึ่งเป็นเด็กพิเศษทั้งคู่ก็เคยเครียดจนสติแตก เผลอใส่อารมณ์กับหลานแล้วก็นั่งรู้สึกผิด ฟุ้งซ่านจนตีสามแล้วยังนอนไม่หลับ จนต้องงดสารพัดวิธีเพื่อนอนหลับให้ได้ ซึ่งเมื่อทดลองทำแล้วก็พบความมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะช่วยให้นอนหลับอย่างสบายแล้ว ตื่นเช้ามา ยังสดชื่นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ทั้งๆ ที่นอนเพียงสามชั่วโมงเศษเท่านั้น จึงอยากแบ่งปันเทคนิคที่เคยใช้ให้นำไปทดลองทำกันดูโดยมีสี่ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

ขั้นแรก ปลดปล่อยความเครียดที่อัดแน่นอยู่ในใจออกไปก่อน ไม่ว่าจะเป็
ความโกรธ ความรู้สึกผิด หงุดหงิด ผิดหวัง อึดอัด คับข้องใจ ฯลฯ เพราะหาก
เรายังเก็บอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ไว้ มันจะวนเวียนอยู่ในหัว และยังทำให้
เราคิดฟุ้งซ่านจนทำอะไรต่อไม่ได้ ยิ่งขมตานอนยิ่งนอนไม่หลับและอาจจะ
ปวดหัวเพิ่มขึ้นอีกอย่างด้วย ดังนั้นเราควรหาทางปลดปล่อยมันออกไป
อาจใช้วิธีพูดระบายความในใจกับคนที่เราไว้วางใจหรือเชื่อมั่นว่าเขาจะ
เข้าใจและพร้อมรับฟังเรา หรือหากนึกเกินกว่าที่จะหาคนๆ นั้นได้ อาจพูด
กับพระพุทธรูป ต้นไม้ สัตว์เลี้ยง หรืออะไรก็ได้ที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยพอที่
จะพูดสิ่งที่อยู่ในใจอย่างตรงไปตรงมา บางคนอาจใช้การเขียนบันทึกแบบน้า
ไหล เขียนไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องคิดล่วงหน้า ไม่ต้องอ่านทวนซ้ำ หรือแม้แต่ใช้
สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ค อย่างเฟซบุ๊ก หรือ ทวิตเตอร์ เป็นที่ระบายความในใจก็ได้
หากในนั้นมีคนที่เราไว้วางใจอยู่ เมื่อรู้สึกว่าร่าอารมณ์และความเครียดเรากำลัง
ลงบ้างแล้ว ค่อยกลับมานอนอีกครั้ง หากยังไม่หลับก็ลองทำซ้ำต่อไป

ขั้นที่สอง ผูกสติให้รู้อยู่กับปัจจุบัน พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เคยกล่าว
ไว้ว่าเวลานอนไม่หลับหากยิ่งอยากหลับจะยิ่งนอนไม่หลับ วิธีที่ดีกว่าคือให้
รู้เฉยๆ โดยไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องอยากให้หลับ เพียงแค่รู้ว่านอนไม่หลับ



เท่านั้น หรือหากเกิดความรู้สึกอยากนอนให้หลับก็ให้รู้ว่าอยากหลับแล้ว
ปล่อยไป รู้สิ่งที่เกิดขึ้นในใจในปัจจุบันแล้วปล่อยวาง

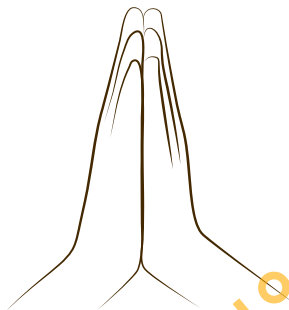
ขั้นที่สาม ผ่อนคลายร่างกาย กลับมาสำรวจรับรู้ร่างกาย ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อทีละส่วน จากปลายเท้าไล่ขึ้นมายังศีรษะ หากรู้สึกว่ามีส่วนหนึ่ง
ส่วนใดยังตึง เกร็ง ให้ผ่อนคลาย จนรู้สึกว่าร่างกายของเราเบา สบาย ไร
น้ำหนัก ปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ อยู่กับความเบาสบายของร่างกายและ
จิตใจสักพักหนึ่ง

ขั้นที่สี่ จินตนาการถึงสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ลองนึกดูว่าประสบการณ์
ชีวิตช่วงใดที่ยังติดตรึงอยู่ในความทรงจำ รำลึกถึงครั้งใดก็เรียกรอยยิ้ม มี
ความสุข อิ่มใจ เช่น ชีวิตในวัยเด็ก กิจกรรมครอบครัวที่อบอุ่น ฯลฯ หรืออาจ
นึกถึงสิ่งที่เราทำแล้วมีความสุข เช่น ได้ไปท่องเที่ยวในธรรมชาติที่งดงาม ได้
ทำงานศิลปะ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ ให้จินตนาการถึงเหตุการณ์นั้น นึกให้
เห็นภาพชัดเจนราวกับว่าได้กลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้งหนึ่ง หากเรา
จินตนาการจนเกิดความรู้สึกเป็นสุขใจขึ้นจริงๆ จะยิ่งให้ผลดีมาก เพราะจะ
ช่วยให้ผ่อนคลายและหลับไปอย่างมีความสุข

วันนั้นผู้เขียนลองทำสี่ขั้นตอนนี้แล้ว ก็กลับไปพร้อมกับรอยยิ้มและความ
อิ่มใจ แถมตื่นเช้ามายังสดชื่นกว่าปกติ ความเครียดที่รุมเร้าทำให้อารมณ์และ
พฤติกรรมแปรปรวนเมื่อวันก่อนมลายหายไปสิ้น และกลับมาดูแลหลานได้อย่างมี
ความสุขเหมือนปกติ จึงรู้สึกขอบคุณอาการนอนไม่หลับที่ทำให้เราได้ตั้งเอา
ความรู้และประสบการณ์ที่เคยเรียนรู้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ และยังได้ตระหนัก
ว่า ๓-๔ ขั้นตอนนี้ ควรทำสม่ำเสมอก่อนนอนทุกวันโดยไม่ต้องรอให้นอนไม่หลับ
ก่อน เพราะเป็นเหมือนการชาร์จพลังชีวิตให้เต็ม เพื่อเตรียมพร้อมรับภารกิจ
ในวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขอยู่เสมออีกด้วยค่ะ.

เครือข่าย

มนต์ขลังอิติปิโส*



อิติปิ โส ภาควา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง
พุทโธ ภาควาติ

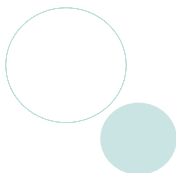
ชาวพุทธคงจะคุ้นเคยกับบทสวดดังกล่าวดี เพราะได้ยินพระสงฆ์สวดบ่อยๆ ไม่ว่าจะในงานบุญวันเกิด ทำบุญบ้านใหม่ ไปจนถึงงานศพ สมัยเป็นนักเรียนหลายคนคงได้ยินบ่อยมาก ชื่นชอบจนลืมนึกถึงความหมาย ผู้เขียนเองก็เพิ่งประจักษ์เมื่อไม่กี่วันมานี้เองว่า มนต์ขลังของบทสวดดังกล่าว ทำให้คนที่ยึดมั่นแต่อุดมการณ์ทางสังคม ไม่สนใจศาสนา เป็นชาวพุทธแค่นั้นเกิดความสุขได้

นกขมิ้นเหลืองอ่อน เขียน*

เลือกทวนนี้ (ดีกว่า): ๑๒ วิธีเยี่ยวยากายใจ

วันนั้นผู้เขียนไปเยี่ยมเพื่อนเก่า อดีตแกนนำนักศึกษาหญิงแกร่งดาวไฮปาร์ค
คนหนึ่งของมหาวิทยาลัยที่โดดเด่นด้านการแพทย์ เห็นสภาพของเพื่อนแล้ว
ไม่เหลือภาพตัวตนคนเก่งที่เคยมีเลย สภาพของเพื่อนอ้วงโค้งเดียวอย่าง
น่าเห็นใจ เพื่อนอีกคนที่มาเยี่ยมด้วยกันถึงกับสะท้อนใจ เพื่อนเอามือลูบหน้า
ผาก ใบหน้า และศีรษะของเธออย่างอ่อนโยน เรียกชื่อเธอและพูดข้างหว่า
วันนี้พวกเรามาเยี่ยม พวกเราจะสวดอติปิโสให้ฟัง เพื่อนจะได้สบาย หายเจ็บ
พักให้สบายนะ

เมื่อผู้เขียนเริ่มสวดมนต์ อติปิโส ภาคะวา...ไปได้สักพัก เพื่อนที่ไปด้วยกันก็ทัก
ขึ้นว่า ขอให้สวดช้าลงหน่อย สวดให้เพราะๆ แล้วเพื่อนก็ร่วมสวดด้วย ทำให้
ผู้เขียนรู้ว่า เพื่อนที่คิดว่าสนใจแต่การเมืองสวดมนต์เป็นด้วย เพราะเธอเคย
สวดมาตั้งแต่เด็กแล้ว พอพวกเราพากันสวดไปหลายรอบ และอธิบายความ
หมายของบทสวดให้ผู้ป่วยฟังเมื่อสวดจบ ผู้ป่วยมีอาการสงบลง การหายใจ
ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากที่เคยหายใจหอบ และใบหน้าไม่เคร่งเครียดดังเช่น
หลายวันที่ผ่านมา





ย้อนกลับไปหลายวันก่อนหน้า ผู้ป่วยมีความเครียดมากเมื่อได้รับการบอกกล่าวว่าต้องมารักษาตัวที่โรงพยาบาล เพราะร่างกายเธอเสื่อมถอยลงมากจนไม่สามารถหายใจเองได้ ส่วนหนึ่งมาจากการรักษามะเร็งด้วยเคมีบำบัดตั้งแต่เมื่อ ๒๐ ปีก่อน แม้จะรักษาจนหาย แต่อวัยวะบางส่วนได้ถูกทำลายไป หูเสื่อมไม่ค่อยได้ยิน หงุดหงิดง่าย หาความสุขได้ยาก เธอต้องใช้ชีวิตโดดเดี่ยวอ้างว้างจนบางครั้งอยากจะจากโลกนี้ไปเร็วๆ แต่บางครั้งกลับอึดสู้ เป็นอยู่อย่างนี้นานาน ชีวิตเธอต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นส่วนใหญ่ เดินไม่ได้ ทามกลางสายระโยงระยาง ทอดชีวิตเหมือนคนสิ้นหวัง

ยิ่งระยะ ๒ ปีหลัง เธอต้องนอนอยู่ที่บ้านด้วยอาการของโรคเรื้อรัง แทบไม่มีคนมาเยี่ยมเลย เธอจะพาลโกรธ หงุดหงิด เพราะไม่สามารถสื่อสารในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ เป็นความทุกข์ทรมานมาก คนที่มาเยี่ยมก็ไม่เข้าใจ ไม่เห็นประโยชน์ของการมาเยี่ยม สุดท้ายเธอมีอาการทรุดลงจนต้องมาอยู่ที่โรงพยาบาล และไม่ตอบสนองการรักษา เพียงไม่กี่วันต่อมา หมอได้แจ้งแก่คนในครอบครัวของเธอว่า เธอจะอยู่ได้ไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมง ญาติจึงรีบติดต่อพระมาสวดให้พร ทำสังฆทาน และโทรศัพท์บอกเพื่อนสนิทของเธอให้มาเยี่ยม



วันแรกที่คุณเขียนไปเยี่ยม ได้แต่ภาวนาในใจ แม่เมตตาให้เธอ ดูเหมือนเธอจะไม่ตอบสนองใดๆ แต่พอเพื่อนสนิทอีกคนที่ไปด้วยกันร้องเพลงเพื่อชีวิตให้ฟัง เธอกลับแสดงความรู้สึกอึ้งงอ กระทบใจได้ตามคำขอของเพื่อน ส่วนผู้เขียนคิดเพียงแค่ว่าเมื่อกำลังใจของเธอกลับมา เริ่มมีความหวัง น่าจะถือโอกาสให้เธอได้สัมผัสความสงบเพื่อจะได้เตรียมใจไว้เมื่อวันสุดท้ายมาถึงจริงๆ เธอจะได้ระลึกถึงและทำเองได้ แต่ไม่รู้จะหาบทสวดมนต์อะไรที่เหมาะสม จึงโทรศัพท์ไปขอคำปรึกษาพระไพศาล วิสาโล ได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่า ใช้บทอธิปิโส

วันรุ่งขึ้น ผู้เขียนจึงได้ชวนเพื่อนอีกคนหนึ่งที่เคยร่วมทำกิจกรรมนักศึกษากับเธอเช่นกันไปเยี่ยมด้วย น่าจะเป็นเพราะมีเพื่อนเก้าร้องเพลงเพื่อชีวิตให้ฟังเมื่อวันก่อน มาเยี่ยมให้กำลังใจ จึงทำให้เธอเกิดพลัง เกิดความหวังว่าจะได้เจอเพื่อนๆ ที่ยังไม่ได้มาเยี่ยมอีก แต่ผู้เขียนเป็นห่วงว่า เธอยังไม่ได้เตรียมตัวทางด้านจิตวิญญาณในการจะจากไปอย่างสงบเลย ในช่วงเวลาที่เหลือน้อยสำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะร่างกายเสื่อม การสวดมนต์ภาวนาอย่างง่ายๆ ยิ่งคุ้นเคยได้ยิ่งดี ผู้เขียนพบว่าบทสวดอธิปิโสที่ได้สวดไปพร้อมกับเพื่อนในวันนั้น ทำให้ผู้ป่วยสงบลงอย่างเห็นได้ชัด



พลังที่ได้จากบทสวดเป็นเหมือนมนต์ขลัง...พาใจให้สงบ...และจะเป็นสะพานให้เขาก้าวจากไปอย่างสงบได้

การเยี่ยมอาจไม่ส่งผลอะไรต่อผู้ป่วยนัก ถ้าเพียงสักแต่ว่าได้ไปเยี่ยม แต่การเยี่ยมที่ทำให้เกิดกำลังใจมีความสุขต่างหากเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการ และจะเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นถ้าสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีวิธีการน้อมนำใจสู่ความสงบไปถึงวาระสุดท้ายของชีวิต อันขึ้นอยู่กับฐานความเชื่อความศรัทธาของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อทางศาสนา หรือความศรัทธาอื่นๆ ของผู้ป่วย

แม้จะดูเป็นเรื่องง่ายๆ สามัญ แต่หากเลือกใช้ได้อย่างถูกที่ถูกเวลาและเหมาะกับตัวบุคคล บทสวดอิติปิโสย่อมสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำได้...เป็นพลังมนต์ขลังจากการน้อมนำพุทธคุณเพื่อพาใจไปสู่ความสงบสันติ เป็นจิตที่ประเสริฐได้จริง แม้ในยุคสมัยปัจจุบัน ดังความหมายของบทสวดอิติปิโส เพื่อสรรเสริญพระพุทธรูปว่า

อิติปิ โส ณะคะวา - เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง - เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธ - เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน - เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต - เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู - เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

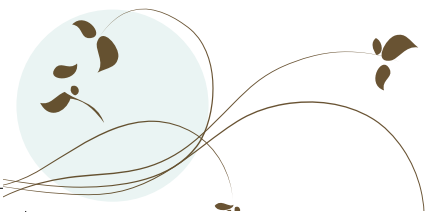
อนุตตะโร ปุริสทัมมะสารถิ - เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมนุสสานัง - เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

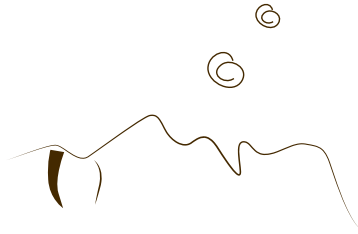
พุทธ - เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ - เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

โดยอาจะสวดหลายรอบ เรื่อยไปจนจิตเป็นสมาธิ และเข้าถึงความสงบได้ในที่สุด.



ลมหายใจคลายเครียด



คุณเคยสังเกตไหมคะว่าเวลาที่เผชิญกับปัญหา สิ่งที่ทำให้เราทุกข์และเครียดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หงุดหงิด อารมณ์เสียง่ายขึ้นส่วนใหญ่มาจากความคิดฟุ้งซ่านของเราเอง ยิ่งคิดยิ่งเกิดความรู้สึกทางลบต่อสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล กลัว โกรธ และหากยังไม่รู้ตัวว่ากำลังตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความคิดก็วยิ่งคิดตอกย้ำและเชื่อว่าสิ่งที่คิดนั้นเป็นความจริง แล้วยังปรุงแต่งต่อไปจนแยกไม่ออกว่าอะไรคือความจริงอะไรคือความคิดของเรา สุดท้ายก็ส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมความเครียดมากมายที่ยิ่งทำให้เราออกจากปัญหาไม่ได้เสียที เพราะมันทำให้เราเสียพลังงาน พลังกาย พลังใจไปกับความคิดจนขาดสติปัญญาที่จะมองเห็นและแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุดแล้วทราบไหมคะว่า หนทางที่จะนำเราออกจากวังวนของวงจรความคิดความ



รู้สึกวิตกกังวลดังกล่าวยู่บ่อยๆ ตัวเราแค่ปลายจมูกนี้เอง...ใช่แล้วค่ะ นั่นคือ
ลมหายใจ

ดร.จอห์น แมคคอนแนล ผู้เป็นนักการศึกษา นักสันติวิธี นักเขียน นักปฏิบัติ
ที่สนใจพุทธศาสนาและการภาวนา และเป็นวิทยากรฝึกอบรมเรื่องธรรมะ
กับการเยียวยาความเจ็บป่วย ได้ให้คำแนะนำในการใช้ลมหายใจเข้ามา
คลี่คลายภาวะเครียดและวิตกกังวลไว้ในกรอบระเบียบปฏิบัติการเรื่อง “การ
ฝึกฝนทางจิตวิญญาณเพื่อการดูแลตนเองสำหรับผู้ทำงานเยียวยา” ซึ่ง
จัดโดยเครือข่ายพุทธิกาไว้ว่า หากเราฝึกฝนการทำสมาธิด้วยการตามลม
หายใจเข้าออกเพื่อให้เกิดการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ จะช่วยให้เรารู้ทันและเข้าใจ
กระบวนการความคิดที่เรายึดติด เมื่อฝึกบ่อยๆ จะช่วยตัดวงจรความคิด
ความรู้สึกได้เร็วขึ้น ทำให้จิตนิ่ง สงบ แจ่มใส มีพลัง กลับมารับรู้ความรู้สึก
ที่แท้จริงได้ชัดเจนขึ้น ที่สำคัญจะช่วยบ่มเพาะความเมตตาในใจ ก่อเกิดมุน
มอทางบวกต่อปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เผชิญและ
รับมือกับปัญหาได้โดยไม่ทุกข์อีกต่อไป



ดร.จอห์นแนะนำวิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติไว้ดังนี้ค่ะ

- เลือกช่วงเวลาและสถานที่ที่เราจะไม่ถูกรบกวน และกำหนดเวลาว่าจะนั่ง นานเท่าไรที่จะรู้สึกสบาย เช่น ๑๐ นาที
- นั่งในท่าที่สบาย ไม่อึดอัด แต่ควรนั่งหลังตรงโดยไม่ฝืนตัวเอง หลับตาลงเบาๆ
- หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ รับรู้ลมหายใจที่กระทบปลายจมูกเพียงเบาๆ ไม่ต้องเพ่งจ้อง
- หากมีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นกับกายหรือใจ เช่น ปวดเมื่อย เบื่อ เซ็ง ฯลฯ ให้รับรู้ความรู้สึกนั้นโดยไม่ต้องผลักไสหรือพยายามหยุดมัน แค่ทำใจสบายๆ ผ่อนคลาย และกลับมารับรู้ลมหายใจเช่นเดิม
- เมื่อรู้ตัวว่ากำลังคิด วิดกกังวล หรือมีสิ่งรบกวนจิตใจ ให้รับรู้ สังเกตความเป็นไปของกระบวนการภายในใจ โดยอาจพูดในใจว่า “นี่คือความคิด” “นี่คือความรู้สึก” และปล่อยมันไป แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจเช่นเดิม



ข้อคิดเตือนใจ

- ระลึกไว้เสมอว่าธรรมชาติของจิตนั้นควบคุมไม่ได้ ฉะนั้นหากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิไม่ต้องรู้สึกผิด หรือพยายามห้ามความคิด เพียงแค่รับรู้เท่านั้น เมื่อมีสติรู้บ่อยๆ จะหลุดพ้นจากวงจรความคิดปรุงแต่งได้ในที่สุด
- อย่าคาดหวังว่าจะมีจิตจดจ่อเป็นสมาธิได้ตลอดเวลา เพราะสิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อฝึกฝนสม่ำเสมออย่างค่อยเป็นค่อยไป

ผู้เขียนเองเคยทดลองนำวิธีการนี้มาใช้ขณะที่เริ่มหงุดหงิด ไม่พอใจและกำลังจะเพิ่มตีกีร์เป็นความโกรธ พอตีระลึกถึงคำพูดของดร.จอห์นที่ว่า “แทนที่เราจะปล่อยตัวเองไปตามคำบงการของความโกรธ รู้ระลึกรู้และแปรเปลี่ยนมันมาเป็นพลังเยียวยาตัวเองจะดีกว่า” จึงเกิดสติกลับมาเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น เริ่มจากรับรู้และยอมรับว่าเรากำลังโกรธ โดยไม่พยายามที่จะกำจัด หลีกเลียงหรือบิดเบือนให้คิดไปในทางที่จะไม่โกรธ แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจ ปล่อยวางสิ่งที่กำลังคิด หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ เพียงไม่นานหลังจากนั้นก็รู้สึกว่าคุณภาพที่ครอบงำอยู่เมื่อสักครู่น้อยๆ จางคลายลงไป และความสงบก็



เข้ามาแทนที่ ในขณะที่สถานการณ์ตรงหน้ายังเหมือนเดิม แต่เรามองมันต่าง
ไป คือมองเห็นสิ่งที่เป็นอยู่จริงๆ ไม่ใช่เห็นจากความคิดของเรา (ซึ่งทำให้เรา
โกรธและกำลังจะโต้ตอบอย่างรุนแรง) และเริ่มต้นสัมพันธ์กับสิ่งนั้นใหม่จาก
ความเป็นจริงที่เป็นอยู่ ซึ่งช่วยให้สถานการณ์ตึงเครียดนั้นคลี่คลายไปในทาง
ที่ดีด้วย และเมื่อได้ทดลองใช้วิธีการนี้หลายๆ ครั้งในเวลาที่หงุดหงิดหรือวิตก
กังวล ก็พบว่ามันช่วยให้ความเครียดจากอารมณ์นั้นหายไปอย่างรวดเร็ว แถม
จิตใจยังเบาสบาย กลับมามีสติสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นและผู้คนรอบตัวได้อย่าง
เป็นปกติราบรื่นขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ค่ะ ลองฝึกฝนและนำมาใช้ในชีวิตจริง
บ่อยๆ จะพบว่าเราสามารถเป็นอิสระจากความคิดความเครียดต่างๆ ได้ด้วย
ลมหายใจจริงๆ.

แผ่เมตตา-จินตนาการ แปรพลังสู่การเยียวยา (๑)

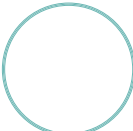


ฉบับที่แล้วกล่าวถึงวิธีการคลายเครียดด้วยลมหายใจตามคำแนะนำของ ดร.จอห์น แมคคอนแนล ซึ่งจะช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจรความคิดความรู้สึกวิตกกังวลอันเป็นสาเหตุของความเครียด เพราะเกิดสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ผ่องใส มีพลัง สามารถนำสตินั้นมารับรู้ ทำความเข้าใจ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งมองเห็นเส้นทางที่จะทำได้ ณ ขณะนั้น อย่างเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อจิตนิ่ง มีสติ ความเมตตาจะผุดขึ้นในใจ อย่างเป็นธรรมชาติ และเราสามารถนำพลังเมตตานี้มาเยียวยาตัวเองได้อีกด้วย ดร.จอห์นแนะนำว่า เราสามารถบ่มเพาะความเมตตาให้เกิดขึ้นในใจได้ด้วยการแผ่เมตตาสม่ำเสมอหลังจากนั่งสมาธิ โดยใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที อาจใช้บทสวดแผ่เมตตาทางศาสนาก็ได้ แต่ไม่ควรสวดแบบท่องตามไปเหมือนนกแก้วนกขุนทองโดยไม่ซาบซึ้งกับความหมาย หรือจะคิดคำ

แผ่เมตตาของตัวเองเพื่อให้ตรงกับความคิดความรู้สึกของเรา ซึ่งคำพูดอาจแตกต่างกันไปตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่เราตั้งใจในแต่ละโอกาส ขึ้นกับสถานการณ์หรือภาวะจิตใจของเรา ณ ขณะนั้น คำแผ่เมตตาที่ดีควรมีลักษณะดังนี้ค่ะ

- เป็นคำที่มีความหมายสากล สั้น เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน แปะให้ตัวเองและผู้อื่นได้ง่ายๆ
- เป็นสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองและผู้อื่น เช่น ให้มีความสุข เป็นอิสระ จากความทุกข์ ให้มีเมตตาในใจ เป็นต้น
- เป็นคำที่ให้พลัง สามารถเยี่ยวยาตนเอง เยียวยาผู้อื่นได้

พึงระลึกไว้เสมอว่าเราแผ่เมตตาเพื่อให้ความเมตตาผุดขึ้นในใจเรา ไม่ใช่เพื่อขอให้ได้บางสิ่งที่ต้องการ เช่น ขอให้รวย ขอให้ถูกหวย ฯลฯ และควรแผ่เมตตาให้กับตัวเองก่อน จากนั้นค่อยแผ่ขยายไปยังคนใกล้ชิดที่เรารัก บุคคลที่แวดล้อม รวมถึงคนที่เราไม่ชอบหรือไม่ชอบเรา กล่าวคือ แผ่ไปยังทุกๆ คน ได้อย่างไม่มีเงื่อนไขจะดีที่สุด เพราะเมื่อเขาเป็นสุข เขาก็จะไม่สร้างความทุกข์ให้เรา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ใจเราจะไม่เป็นทุกข์เพราะเขาก่อต่อไป



และเนื่องจากดร.จอห์นเห็นประโยชน์ของการมีสติตระหนักรู้ว่า ช่วยให้เขา
มีความรู้สึกต่อเรื่องต่างๆ ดีขึ้น ความสัมพันธ์ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น มีความสุข
มากขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาแม่เมตตา เขาจะให้ความสำคัญกับความตระหนักรู้ คำแม่เมตตาของเขาจึงกล่าวว่า “ขอให้ผมมีความตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง ขอ
ให้การตระหนักรู้ของผมนำไปสู่การเยียวยา ทำให้เกิดความสุข มีสันติในใจ
มีความสมานฉันท์กับคนอื่น และขอให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับคนอื่นๆ เพื่อนๆ
คนรู้จัก และกับคนที่ไม่ชอบ” หรือในกรณีที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นกับ
ตัวเอง ดร.จอห์นกล่าวถึงคำแม่เมตตาไว้ในหนังสือ คลายเครียดด้วยลม
หายใจ เยียวยาความเครียดด้วยวิสุทธิ แปลโดยคุณสุรวิ ชูตระกูล ว่า “ขอให้
มีสติอยู่กับปัจจุบัน ฉันได้ละวางจากจิตที่ขบถยึดมั่นถือมั่น หรือขบถต่อต้าน
อาการของโรคที่เป็นอยู่ จะหายหรือไม่หาย สันติสุขจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น
ฉันยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเป็นอยู่ และยอมรับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น ฉัน
ขอแม่เมตตาให้กับ (ระบุชื่อคนอื่นๆ) ขอให้พวกเขาได้ปล่อยวางจากจิตที่ขบ
ถยึดมั่นถือมั่น จิตที่ขบถต่อต้าน และมีความเบิกบานกับความสงบเย็นเกิด
ตามมา”

อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นของผู้เข้าร่วมอบรม “การฝึกฝนทางจิตวิญญาณเพื่อ
การดูแลตนเองสำหรับผู้ทำงานเยียวยา” ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าเป็นคำแม่เมตตา



ที่น่าสนใจ เธอกล่าวว่า “ขอให้ความตระหนักรู้นำพาความรัก ความเมตตาต่อตัวเรา เพื่อให้เราสามารถเป็นอิสระจากความทุกข์ สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่น แล้วน้อมนำความสุข ความสงบ มาสู่ตัวเอง เพื่อนฝูง และศัตรู”

การฝึกฝนประจำวันเราอาจฝึกสติด้วยการนั่งสมาธิก่อนประมาณ ๒๐ นาที จากนั้นจึงแผ่เมตตาอีก ๕-๑๐ นาที หรือหากวันไหนมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น เราอาจเจริญสติสั้นๆ ๒-๓ นาที โดยมีสติอยู่กับความรู้สึก และใช้เวลาอีกครู่หนึ่งแผ่เมตตา จากนั้นค่อยกลับเข้าไปจัดการกับปัญหาก็ได้ หรืออีกวิธีหนึ่งเป็นการทำสมาธิและแผ่เมตตาเพื่อการเยียวยาโดยเชื่อมโยงเข้ากับการหายใจ ซึ่งดร.จอห์นแนะนำว่าเราอาจภาวนาสั้นๆ ว่า หายใจเข้า ... “มีสติ” หายใจออก ... “ขอให้เซลล์ทุกเซลล์มีสุขภาพแข็งแรง” หรือ “ขอให้เซลล์แต่ละเซลล์ได้รับการเยียวยา” หรือ “ขอให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปอย่างเกื้อกูลซึ่งกันและกัน” การฝึกฝนสม่ำเสมอเช่นนี้จะช่วยให้สติเข้มแข็งและบ่มเพาะความเมตตาให้เกิดขึ้นในใจ รวมทั้งช่วยดึงพลังดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเราให้ออกมาได้ เป็นการแปรเปลี่ยนความเคยชินเดิมๆ ที่เมื่อมีปัญหาแล้วก็คิดจนเครียด มาเป็นการนั่ง มีสติ และมีปฏิกิริยาทางบวกต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และนำพลังงานนั้นมาเยียวยาตนเอง ซึ่งจะทำให้ได้อย่างไรต้องอดใจรอ ติดตามต่อตอนที่ ๒ ในฉบับหน้าค่ะ.

แผ่เมตตา-จินตนาการ แปรพลังสู่การเยียวยา (๒)



ตอนที่แล้ว ผู้เขียนทิ้งท้ายไว้ว่าหากเราฝึกสติผ่านการทำสมาธิและแผ่เมตตาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สติเข้มแข็งและบ่มเพาะความเมตตาให้เกิดขึ้นในใจ รวมทั้งช่วยดึงพลังดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเราให้ออกมาเยียวยาตัวเองในส่วนที่เจ็บป่วยได้ โดยการใช้**จินตนาการ** หรือที่เรียกว่า **Visualization** นั่นเอง **ดร.จอห์น แมคคอนแนล** กล่าวว่า หลังจากนั่งสมาธิและแผ่เมตตาเสร็จแล้ว ให้นำพลังเมตตาที่เกิดขึ้นไปจดจ่อในจุดที่เจ็บปวดหรือเจ็บป่วยในร่างกาย และจินตนาการส่งพลังดีๆ ไปเยียวยาให้อวัยวะส่วนนั้นกลับมาทำงานเป็นปกติดีเหมือนเดิม ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เราจินตนาการได้ง่ายขึ้น ดร.จอห์นแนะนำให้ทำดังนี้ค่ะ

- เริ่มจากปรับความคิดของตัวเองให้มี**ทัศนคติ**ที่ดีต่ออวัยวะที่ทำงานไม่ปกติ และสร้างภาวะเจ็บปวดหรือเจ็บป่วยให้เราว่า “เราจะช่วยให้เขาดีขึ้นได้”

- **คิดกระบวนการเยียวยาตัวเองของอวัยวะส่วนนั้น** โดยนึกขั้นตอนให้ละเอียด เหมือนจริงที่สุด จะนึกเป็นภาพเชิงบวก เช่น ภาพกระดูกที่หักเชื่อมประสานติดกันเหมือนเดิม หรือภาพเชิงลบ เช่น ภาพแผลไหม้บวมเซลล์มะเร็งก็ได้ แต่ควรเลือกให้สอดคล้องกับนิสัยหรือความเชื่อของเรา หรืออาจใช้สัญลักษณ์แทนก็ได้ จะนึกเป็นภาพอย่างเดียวหรือเป็นภาพและเสียงก็ได้ เช่น นึกว่าเรากำลังคุยกับเซลล์ เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญคือกระบวนการนั้นต้องสั้นไหลและสอดคล้องกันอย่างเป็นธรรมชาติ
- **อย่าคิดอะไรซับซ้อน ไม่ต้องใช้เหตุผลมาก** ว่าใช้กระบวนการอย่างนี้จะได้ผลจริงหรือไม่ เพราะหากคิดมากจะไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร แถมอาจทำให้เกิดพลังทางลบขึ้นในใจ ซึ่งจะลดทอนความเชื่อ ความศรัทธาในวิธีการ และส่งผลให้ขาดพลังเยียวยาในที่สุด
- **ใช้ความเป็นเด็กในตัวเอง** หรือนึกถึงตอนเป็นเด็กที่นึกอยากทำอะไรก็ทำ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องกลัว หรือกังวลอะไรมาก แค่ทำให้สนุก ตื่นเต้น แปลกใหม่ และมีความสุขกับการได้ทำก็พอแล้ว



- ภาพสุดท้ายก่อนจบจินตนาการ ให้นึกภาพว่าอวัยวะที่เจ็บป่วยนั้นหายดีแล้วตั้งใจต้องการ

- เมื่อทำเสร็จแล้วให้ปล่อยวาง ทำแล้วจบ อย่าคาดหวัง ไม่ต้องยึดมั่น ถือมั่นว่าจะต้องหาย เพียงแค่ทำและปล่อยวาง แล้วกลับมาใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

การใช้จินตนาการสร้างภาพขึ้นเยียวยาตนเองนี้ เพื่อนผู้เขียนเคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อครั้งที่เธอป่วยเป็นไทรอยด์อักเสบอย่างรุนแรง ต้องนอนรักษาตัวอยู่โรงพยาบาลนานหลายเดือน แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งกายและใจอย่างมาก จนวันหนึ่งเธอได้รับคำแนะนำให้ลองใช้จินตนาการในการเยียวยาตนเอง ก่อนนอนทุกคืนเธอจึงลองจินตนาการถึงตัวเองก่อนที่จะเป็นไทรอยด์ เธอกำลังสนุกกับการเล่นน้ำฝน สายน้ำเย็นฉ่ำที่ราดรดตัวเธอนำความสดชื่นมาให้เธออย่างมาก เธอสามารถหายใจได้อย่างโล่งสบาย จมูกเธอไม่มีอาการเจ็บป่วยอย่างที่เป็นอย่างพร้อมๆ กันนั้นเธอก็บอกตัวเองว่า “ไทรอยด์ที่เป็นอยู่นั้นหายแล้ว ฉันหายใจได้อย่างสบาย” เธอทำซ้ำๆ อย่างนี้อยู่ ๒ เดือนกว่า อาการไทรอยด์ก็ค่อยๆ ดีขึ้น และหายเป็นปกติได้ในที่สุด





อีกกรณีหนึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ต้องเข้ารับการฉายแสงเป็นประจำต่อเนื่องกันหลายสิบครั้ง แต่ทุกครั้งที่คุณลงมาฉายแสง คุณลงจะยิ้มแย้มแจ่มใส คุยเล่น แสวพยาบาล โดยไม่มีการเครียดหรือวิตกกังวล แถมยังไม่มีอาการข้างเคียงที่จะก่อให้เกิดความเจ็บปวดไม่สบายตัวแต่อย่างใด พยาบาลจึงถามว่าทำไมคุณลงมีกำลังใจดีขนาดนี้ คุณลงบอกว่าทุกครั้งที่มาฉายแสง ลงจะนึกว่ากำลังได้รับแสงทิพย์ที่เย็นฉ่ำมาช่วยรักษามะเร็งให้หาย ซึ่งวิธีการเช่นนี้ช่วยให้คุณลงสามารถยอมรับการรักษาที่ต้องอาศัยความอดทนและกำลังใจที่ดีได้จนจบคอร์สโดยไม่มีความทุกข์เหมือนที่หลายคนเป็นอยู่

พลังแห่งจินตนาการนั้นนอกจากจะช่วยเยียวยาตัวเองจากความเจ็บป่วยทางกายแล้ว ยังช่วยเยียวยาจิตใจได้อีกด้วย **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** กล่าวไว้ใน “**การอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ**” ว่า ในกรณีผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มีอาการกระสับกระส่าย ไม่สงบ หลายครั้งเมื่อมีคนพูดนำให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงสิ่งดีๆ ที่เคยทำ เช่น การใส่บาตร การไปทำบุญไหว้พระ หรือแม้กระทั่งการไปเที่ยวในสถานที่ที่ชอบ ฯลฯ จะช่วยน้อมนำจิตใจให้สงบ เป็นกุศล สามารถตายอย่างสงบได้

การแปรเปลี่ยนพลังทางลบจากความคิดที่สร้างความเครียด ก่อให้เกิดทุกข์ มาเป็นพลังเยียวยาด้วยการนั่งสมาธิ เจริญสติ แผ่เมตตา และจินตนาการ ดัง ที่ดร.จอห์น แมคคอนแนล แนะนำให้ทำเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน หรือทำ ทุกครั้งที่เกิดความวิตกกังวลหรือเจ็บป่วย จะช่วยให้เกิดความเคยชิน และ ใช้เวลาไม่นานในการทำให้เกิดกระบวนการเยียวยาขึ้นภายในตัวเรา เหมือน เป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ เมื่อนั้นเราจะพบว่าไม่ว่าชีวิตจะต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคใดๆ จะหนักหนาสาหัสเพียงไหน เราก็จะมีวิธีรับมือได้อย่างไม่ทุกข์ อีกต่อไป ที่สำคัญอาจจะช่วยให้เราสัมผัสความสุขที่แท้จริงอย่างที่ไม่เคยพบ มาก่อน เป็นความสุขจากการมีสติตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง.

ปลอบเซลล์...เพี้ยง...หาย



“ต้ง...โอย்ய!!!!!!” เสียงเก้าอี้ล้มฟาดพื้นตามมาด้วยเสียงร้องด้วยความเจ็บปวดของคุณวรรณ จารุสมบัติ ที่ปรึกษาและกระบวนกรอบรม โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา เพราะเก้าอี้ไม่ได้ล้มฟาดพื้นเพียงอย่างเดียว แต่ยังทับเอาเท้าของเธอจนห้อเลือดและบวมเป่งจากการกระแทกอย่างแรง

“โอ้...โอ้...ไม่เป็นไรนะๆ ไม่ต้องตกใจ เดี่ยวก็ดีขึ้น” เธอพูดกับเท้าที่ห้อเลือดด้วยเสียงนุ่มนวล พร้อมกับเอามือลูบเบาๆ รวากับแม่ปลอบโยนลูกยามได้รับบาดเจ็บ เธอทำเช่นนี้สัปดาห์โดยไม่มีอาการตื่นตกใจกับอาการบวมและความเจ็บปวดที่กำลังเผชิญอยู่แม้แต่น้อย จนเมื่ออาการดีขึ้นเธอก็ลุกขึ้นมานำกิจกรรมอบรมต่อไป



คุณวรรณเล่าให้ฟังว่าเป็นเทคนิคส่วนตัวที่เรียกว่าการ “ปลอบเซลล์” ซึ่งเธอประยุกต์มาจากวิธีจินตนาการเพื่อการเยียวยาที่ ดร.จอห์น แมคคอนแนล แนะนำ ดังที่กล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว โดยจะใช้เวลาที่เจออุบัติเหตุหล่ม ชน กระแทก ฯลฯ จนทำให้เกิดการฟกช้ำดำเขียว ปวด บวม เป็นหลัก

เธอกล่าวว่าเวลาที่เกิดอุบัติเหตุชน กระแทก จะทำให้อวัยวะส่วนนั้นเกิดอาการฟกช้ำ บวม และอาจเจ็บปวดจากการอักเสบ ซึ่งถ้าหากเรายังร้องครวญครางด้วยความตกใจ หรืออาจกดดันด้วยความโกรธ ก็จะทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายซึ่งมีชีวิตและอาจรับรู้ความรู้สึกจากจิตใจเรา เกิดอาการตกใจและโกรธตามไปด้วย และอาจถึงขั้นบาดเจ็บจนทำให้อาการที่เป็นอยู่อาจรุนแรงขึ้นกว่าเดิม การปลอบเซลล์จึงเป็นทั้งการช่วยตัวเองและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บให้มีสติด้วยในเวลาเดียวกัน

หากคุณได้รับบาดเจ็บจากการชน กระแทก จนเกิดอาการฟกช้ำ บวม ลองปลอบเซลล์และปฐมพยาบาลตามคำแนะนำนี้ดูค่ะ



- **ตั้งสติ** ปล่องวางความกังวลว่ามันจะเป็นอะไรมากหรือไม่ กลับมารับรู้ลมหายใจ เพื่อให้คลายจากอาการตกใจเมื่อแรกเจออุบัติเหตุและเกิดความสงบขึ้นในใจ
- ใช้มือลูบเบาๆ บริเวณที่ได้รับการกระทบ พร้อมกับ**พูดปลอบโยนเซลล์** โดยพูดออกเสียงให้ได้ยินเพื่อให้เขาตั้งสติ ใจเย็นๆ และไม่ตกใจกับอาการที่เกิดขึ้น พร้อมกับ**ให้กำลังใจ**ว่าเดี๋ยวก็จะดีขึ้นหรือเดี๋ยวก็หาย ไม่เป็นอะไรมาก ฯลฯ โดยพูดในรูปแบบที่เป็นตัวเราเอง พูดจากใจที่หวังดีจริงๆ
- **ปฐมพยาบาล**โดยใช้ผ้าห่อน้ำแข็งหรือถุง**ประคบเย็น**ที่มีขายตามร้านขายยาประคบบริเวณที่ถูกกระทบทันที โดยประคบประมาณ ๑๐ นาที แล้วพักสัก ๒๐ นาที แล้วค่อยประคบต่อ ทำต่อเนื่องประมาณ ๒-๓ ครั้ง ทำซ้ำเป็นระยะใน ๒๔ ชั่วโมงแรก ความเย็นจากน้ำแข็งจะช่วยลดการไหลเวียนของเลือด ทำให้ไม่เป็นรอยคล้ำมากนัก รวมทั้งยังลดอาการอักเสบ บวมได้ชะงัดนัก ผู้เขียนประทับใจในฤทธิ์ของน้ำแข็งมากๆ ก็ตอนที่หลานหกล้มแล้วมือกระทบพื้นบวมเป่ง เมื่อใช้น้ำแข็งประคบได้สักพัก มือที่บวมอยู่ยุบลงให้เห็นกับตาราวปาฏิหาริย์ และวันรุ่งขึ้นก็ไม่อักเสบรุนแรง หายเร็วด้วยค่ะ

- หลังจาก ๒๔ ชั่วโมงไปแล้ว ค่อยใช้ถุงประคบร้อน หรือผ้าจุ่มน้ำอุ่นๆ ปิดพอกหมด นำมาประคบรอยฟกช้ำครั้งละ ๒๐ นาที วันละ ๒-๓ ครั้ง เพื่อช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดีและกำจัดเลือดที่คั่งอยู่ออกไป จะทำให้รอยฟกช้ำค่อยๆ จางลง
- อีกวิธีหนึ่งจะใช้ดินสอพองผสมน้ำมะนาวให้เหลวกำลังดีทาบริเวณที่ฟกช้ำ บวม จะช่วยลดการบวมอักเสบและลดรอยฟกช้ำได้ดีเช่นกันค่ะ

แม้วิธีการปลอบเซลล์ที่คุณวรรณษาประยุกต์ใช้นี้ดูเหมือนจะมีฐานมาจากการคิดความเชื่อส่วนตัวที่ว่า เซลล์สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกได้โดยไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ แต่หลายๆ ครั้งที่ได้ทดลองใช้วิธีการปลอบเซลล์ คุณวรรณษารู้สึกว่าอาการฟกช้ำ บวม นั้นไม่รุนแรงหรือเจ็บปวดมากอย่างที่ควรจะเป็น (แม้ถูกกระแทกอย่างแรง) รวมทั้งช่วยให้ร่างกายเยียวยาตัวเองให้หายเร็วขึ้นด้วย ผู้เขียนคิดว่าอย่างน้อยที่สุดการพุดปลอบเซลล์ก็ช่วยเรื่องจิตใจได้แน่นอน คงเหมือนกับที่ปู่ย่าตายายเราเป่า “เพี้ยงหาย” เวลาที่ลูกหลานบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เป่าแล้วเด็กน้อยก็รู้สึกดีที่มีคนห่วงใยดูแล



ใจมาซะอย่าง อะไรๆ ก็ดีขึ้นว่าไหมคะ

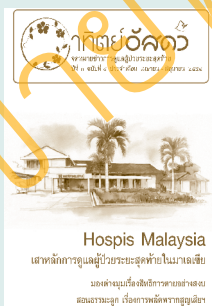
ผู้เขียนเองเวลาที่ชน กระแทก หรือเกิดอุบัติเหตุกับร่างกาย หรือแม้แต่วเวลาที่หลานๆ เกิดอุบัติเหตุ ก็มักพุดลอบเซลล์ไปพร้อมๆ กับการปฐมพยาบาลเสมอๆ เมื่อครั้งที่หลานชายอายุ ๓ ขวบครั้งตกจากบ้านชั้นสองลงมาขาหัก บวมเป่ง และมีเลือดออกจากแผลที่กระดูกที่มทะเลเนื้อออกมา ระหว่างทางที่พาไปโรงพยาบาลก็เอามือลูบเบาๆ บริเวณแผล และพุดลอบไปตลอดทาง ซึ่งช่วยให้บรรยากาศที่ดูน่ากลัวจากอุบัติเหตุรุนแรงนั้นดูผ่อนคลาย และมีสติพอที่จะขับรถไปถึงโรงพยาบาลได้อย่างปลอดภัย จึงอยากชวนให้ลองใช้วิธีการลอบเซลล์นี้ดูกันค่ะ



อาทิตย์อัสดง

เรียนรู้ความตาย เพื่อเข้าใจชีวิต

คือพื้นที่การสื่อสารแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์การทำงาน
ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเผชิญความตายอย่างสงบ เหมาะ
สำหรับบุคลากรสุขภาพและครอบครัวของผู้ป่วยที่ต้องการเรียนรู้เรื่อง
การดูแลสุขภาพในระยะท้ายของชีวิต ตลอดจนผู้ที่ต้องการใช้ชีวิต
อย่างมีความหมายผ่านการเรียนรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ



สมัครสมาชิก ปีละ ๔ ฉบับ (รายสามเดือน) เพียง ๑๐๐ บาท

หรืออ่านทางออนไลน์ได้ที่ <http://www.budnet.org/sunset/node/10>

และ Facebook: Peaceful Death

