

ปฏิบัติต่อความโกรธด้วยความอ่อนโยน

นำเสนอเมื่อ : 12 ธ.ค. 2552

...ปฏิบัติต่อความโกรธด้วยความอ่อนโยน...

นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้

ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โทษะ

เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้

ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด

สติไม่ได้มีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสิ้นหวัง

หากมีไว้เพื่อรับรู้

การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็คือ

การรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบันขณะ

สติ คือ ความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่า

กำลังเกิดอะไรขึ้นในชั่วขณะนั้น

"หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน

หายใจออก ฉันยิ้มให้กับความโกรธ"

นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้

ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โทษะ

เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้

ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด

หากห้องของเธอเย็น แล้วเธอเปิดเครื่องทำความร้อน
เครื่องก็จะเริ่มปล่อยกระแสลมร้อนออกมา
อากาศเย็นไม่ต้องออกไปจากห้องเพื่อให้อุ่นขึ้น
ทว่ามันจะถูกลมร้อนเข้าโอบล้อมจนอุ่น ไม่มีการต่อสู้ปะทะกัน

เราเอาใจใส่ดูแลความโกรธด้วยวิธีเดียวกัน
สติจะรับรู้ความโกรธ ตระหนักถึงการเกิดขึ้นของมัน
ยอมรับและปล่อยให้มันอยู่ตรงนั้น

สติเปรียบเสมือนพี่ชายคนโต
ที่ไม่ได้กดขี่ควบคุมของน้องชายไว้
หากจะบอกว่า
"น้องรัก พี่อยู่เคียงข้างน้องที่นี่แล้ว"
เธอจะอุ้มน้องไว้ แล้วปลอบประโลม
นี่คือวิธีที่เราปฏิบัติจริงๆ

ลองนึกถึงแม่ที่กำลังโมโหลูกน้อย และตีลูกเวลาที่เขาร้องไห้
"แม่คนนี้ไม่รู้ว่าตัวเองและลูกคือคนคนเดียวกัน"
เราเป็นแม่ของโทสะในตัวเราเอง
และเราต้องช่วยเหลือลูกน้อยหรือความโกรธของตัวเอง
ไม่ใช่ต่อสู้ฟาดฟันมัน

"ความโกรธก็คือตัวเรา และความกรุณาก็คือตัวเราด้วย"

การทำสมาธิ ไม่ได้หมายถึง การต่อสู้

การปฏิบัติ สมควรเป็นไปเพื่อ
การยอมรับและการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่การห้าห้า

ดิช นัท ฮันท์ เขียน, ธารา รินสตันด์ แปล,
"ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ".
กรุงเทพฯ:โกมลคีมทอง. 2546. หน้า 117-118.

ที่มา...บ้านไร่ใจ