

“ทราบแล้วเปลี่ยน” ทางอารมณ์

หลายคนอยากรู้วิธีลืมความเศร้า ส่วนมากมาจากอาการอกหัก
พลัดพรากจากสิ่งที่รัก

น่าเสียดายที่โลกไม่มีวิธีลืมความเศร้า ยิ่งพยายามไม่
นึกถึง จิตก็พลจะนึกถึง เป็นธรรมชาติของจิตอย่างนี้

ดังนั้นอย่าพยายามลืมความเศร้าเลย

ทางที่ดีที่สุดคือการกำหนดรู้ ใช้สติกำกับ
รู้ว่ากำลังเศร้า รู้ว่ากำลังคิดถึงเรื่องหรือคนที่
ไม่ควรคิดถึง แล้วเฝ้ามองอารมณ์นั้นเนืองๆ
อย่างมีสติ อาจกระซิบกับตัวเองว่า



“ทราบแล้วเปลี่ยน” แปลว่าฉันรับทราบแล้วนะว่าทุกข์ และขอส่งคืนให้เธอ รอนอนอารมณ์เศร้าหมองหรือทุกข์นั้นตกตะกอนหายไป

ถ้ารู้สึกเศร้าก็ให้รู้ตัวว่ากำลังเศร้า แล้วมันจะหายไป ถ้ารู้สึกทุกข์ทรมานก็ให้รู้ตัวว่ากำลังทุกข์ทรมาน ฝ้าดูมันเฉย ๆ แล้วมันจะหายไป เพราะไม่มีอารมณ์ใดสามารถอยู่ได้ตลอดเวลา นี่ก็เป็นธรรมชาติของจิตอีกเช่นกัน

แรก ๆ ความฟุ้งซ่านจะปรากฏขึ้นบ่อย ให้เฝ้าของมันจนมันหายไปเอง ทำอย่างนี้เรื่อย ๆ มันก็จะลดการมาเยือน อาการก็จะทุเลาไปตามเวลา

การรับรู้จึงดีกว่าการลืม

เราทุกคนย่อมเคยเป็นหวัด เวลาเป็นหวัด น้ำมูกน้ำตาไหล จมูกตัน หายใจไม่สะดวก ถ้ายิ่งทุรนทุรายก็จะยิ่งทุกข์กว่าเดิม เพิ่มจากทุกข์ทางกายอย่างเดียวเป็นทุกข์ทางใจด้วย ถ้าอยู่หนึ่ง ๆ เฝ้าของมัน รับทราบความทรมานของมัน “ทราบแล้วเปลี่ยน” แล้วมันก็จะหายไป เพราะหวัดไม่สามารถอยู่ได้ตลอดเวลา เชื้อโรคก็ต้องตายเหมือนกัน เป็นธรรมชาติของมันอย่างนี้

โลกนี้ไม่มียาฆ่าเชื้อโรคทางอารมณ์ วิธีจัดการกับเชื้อโรคอารมณ์ก็คือเฝ้าดู แล้วให้มันตายไปเอง

ทางช่วยอีกทางก็คือหากิจกรรมและงานอดิเรกทำ มันจะช่วยให้จิตไม่ไปหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องเศร้าหมอง แต่ก็ต้องเฝ้ามองจิตเช่นกัน