



โครงการ จิตประภัสสร



ตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์





“เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันหน้า”

หลายคนคงได้ยินคำกล่าวนี้มาบ้าง การสร้างพื้นฐานทางสติปัญญาและอารมณ์ให้แก่ลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ เราขอชวนคุณพ่อคุณแม่ใช้ชีวิตแบบ Slow life น้อมนำธรรมะเข้ามาสู่ในจิตใจ ทำให้ลูกน้อยสมาชิกใหม่ได้มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีกันค่ะ

“โครงการจิตประภัสสร ตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์” เป็นโครงการของเสถียรธรรมสถาน การส่งเสริมให้คุณพ่อคุณแม่และผู้ที่เกี่ยวข้องมีสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ใช้เวลา 9 เดือนของการตั้งครรภ์ เป็นการสร้างทุนแห่ง “อริยทรัพย์” ซึ่งทำให้เด็กคนหนึ่งได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ที่อยู่บนหนทางของ “อริยบุคคล” (บุคคลผู้ประเสริฐ)

“เพราะครรภ์ของแม่ คือ โลกของลูก” ลูกน้อยในครรภ์จะได้มีโอกาสเรียนรู้โลกใบใหญ่ผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของคุณแม่ในแต่ละขณะจิต หรือประมาณได้ว่า “แม่รู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกได้อย่างนั้น” ดังนั้น การรักษาใจของคุณแม่ไม่ให้หงุดหงิดขุ่นมัว จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีคุณพ่อเป็นผู้เกื้อกูลและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คอลัมน์ Easy Living ฉบับนี้ เราได้มีโอกาสสัมภาษณ์แม่ชีโมลี เขียวสะอาด หรือ “แม่ชีไอ้ะ” มาร่วมให้ความรู้ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ด้วยค่ะ

@ พุดถึงโครงการจิตประภัสสร ตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์

โครงการจิตประภัสสรตอนนี้ย่างเข้าสู่ปีที่ 9 เป็นการเชิญชวนคู่รักหรือผู้ที่พร้อมจะเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ดีของลูกมาเตรียมทิฐิกัน หมายความว่า ก่อนที่จะตั้งครรภ์มาจูนคลื่นให้ตรงกันก่อน เป็นการเตรียมสัมมาทิฐิ เชิญเด็กดีมาอยู่ในท้อง แล้วเราก็พบว่า เด็กที่เกิดมาในโครงการจิตประภัสสรจะเป็นเด็กที่เลี้ยงง่าย เป็นเด็กร่าเริงและมีความสุข เพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่พ่อแม่ได้เตรียมกาย เตรียมใจของคนในครอบครัวกันแล้วเป็นอย่างดี

@ คุณพ่อคุณแม่จะได้มีโอกาสทำอะไรบ้างเมื่อเข้าร่วมโครงการ

ก่อนอื่นต้องเตรียมจิตที่ดีมาก่อน ตั้งแต่เดินทางมาลงทะเบียนนั้น คุณพ่อจะผูกข้อมือให้คุณแม่ ตั้งแต่ประตูทางเข้าก็จะมีบรรยากาศที่เชื่อเชิญให้เข้ามาอย่างมีความสุข จนมาถึงศาลา มาร่วมฟังเสวนารายการวิทยุ ซึ่งจะมีการสอนการปฏิบัติธรรม สอนวิธีคิดที่จะให้สามีและภรรยาอยู่ด้วยกันอย่างเข้าใจ



หลังจากจบรายการวิทยุก็จะเข้าสู่ช่วง “ภาวนากับบทเพลง” ให้ลูกใน
ห้องได้ดูแลคุณพ่อ คุณแม่ก็ดูแลคุณพ่อ เป็นการดูแลซึ่งกันและกัน บางครอบครัว
ที่มีความเครียดความกังวลว่า ที่ผ่านมามันไม่เคยดีให้รู้สึกเลย พอมาเข้าสู่
กิจกรรมที่ใช้บทเพลงแห่งสติ เพลง “**ตั้งดอกไม้บาน**” แล้วนั้น ลูกในครรภ์ก็จะดี
หรือคุณแม่ที่มีฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุล อารมณ์แปรปรวน ซึ่งอาจจะโกรธหรือ
งอนคุณพ่อบ้าง มาที่นี่ก็จะเปิดโอกาสให้คุยกัน เปิดโอกาสให้
มีกิจกรรมร่วมกัน ถือว่าเป็นการปรับสมดุลทั้งกายทั้งใจ



การเลี้ยงลูกด้วยวิธีปฏิจจนุปบาท

จะเอ๋ย-บ้ายบาย (เมื่อเจอความทุกข์ให้บอกมือลานำ
ความทุกข์ออกไปจากใจ) หรือวิธีการที่จะอยู่ด้วยกันอย่างไร
แล้วมีความสุข นี่ก็เป็นวิธีที่คุณยายจำ (ท่านแม่ชีศันสนีย์
เสถียรสุต) ได้เตรียมกายเตรียมใจทั้งคุณพ่อและคุณแม่ รวม
ถึงลูกที่อยู่ในครรภ์ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้สามารถอยู่
ด้วยกันได้อย่างเข้าใจซึ่งกันและกัน

การนอนภาวนา

เป็นการฟังเสียงการหมุนวนของคริสตัลโบวล์ (โถคริสตัล)
เขย่าคลื่นน้ำโมเลกุลที่อยู่ในห้อง นั่นก็คือ น้ำคร่ำ การฟังเสียงคริสตัลโบวล์นี้จะ
ช่วยไปเขย่าโมเลกุลของน้ำให้เรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบมีความสมดุล เลือด
ไม่เหน็ด ทำให้ลูกรู้สึกสดชื่น

การเดินอย่างมีสติ

การเดินในแต่ละก้าวของคุณแม่
อย่างมีสติ ลูกในครรภ์ก็จะได้ก้าวอย่างมี
สติไปด้วยกัน ลมหายใจของคุณแม่ก็จะ
สงบเย็น ระหว่างทางเดินจะพบเส้นทาง
ที่แตกต่างกันไป ทั้งพื้นหญ้า พื้นดิน พื้น
ทราย ดังนั้น แม่รู้สึกอย่างไร ลูกก็รู้สึก
อย่างนั้นด้วย เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความสดชื่น รู้ตื่นและเบิกบานทั้งคุณแม่
และลูก ถือเป็นโอกาสที่ดี ถ้าหากคุณแม่ได้ทำทุกสัปดาห์ในทุกขณะ ลูกก็จะดีทุก
ด้วยเช่นกัน ลมหายใจของคุณแม่ก็คือลมหายใจของลูก



ช่วงปายนั้นก็จะได้มาฟังการบรรยายร่วมกัน เช่น การเตรียมจิตให้เป็น
ประภัสสร การเตรียมศักยภาพสมองของลูกให้สมบูรณ์ การให้นมแม่อย่างอึด
อุน แม่กระทั้งเรื่องการออกกำลังกายให้คล่องตัว โยคะแม่ท้องเป็นอย่างไร ซึ่ง
หลังจากดื่มน้ำปานะก็จะเชิญชวนคุณพ่อคุณแม่ไปอธิษฐานจิตที่หอประดิษฐาน
พระบรมสารีริกธาตุ เพื่อที่จะยืนยันและตั้งสัจจะว่า ขอให้ลูกน้อยที่เกิดมาเป็น
เด็กดี

@ ความประทับใจในการจัดทำโครงการจิตประภัสสร

การทำงานของพวกเราที่ได้รับใช้คุณพ่อคุณแม่ในโครงการนี้นั้น มัน
ทำให้เกิดกุศล เป็นการทำให้เด็กในท้องมีความสุข เพราะเรารู้ว่าเด็กที่เกิดมาจะ
เป็นเด็กดี ซึ่งจะเป็นผู้ดูแลโลกในอนาคตข้างหน้า การได้เห็นภาพที่คุณพ่อคุณแม่
ดูแลกัน มันรู้สึกดี นั่นหมายความว่า จริงๆ แล้ว ยังมีหลายครอบครัวที่ต้องการ
เข้าร่วมกิจกรรมดีๆ แบบนี้อยู่ เพียงแต่ว่าบางคนเขาอาจยังไม่ทราบว่าจัดที่ไหน
บ้าง ก็เลยอาจจะใช้วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวเอา แต่ไม่มีพื้นที่ให้ลงมือปฏิบัติจริง
เสถียรธรรมสถานจึงเป็นอีกสถานที่ที่จะทำให้คุณพ่อคุณแม่ได้เลือกมาฝึกฝนตัว
เองที่จะเป็นพ่อแม่ที่ดีของลูก

หลังจากที่เด็กคลอดมาแล้ว เป็นที่น่าแปลกใจมาก สำหรับการนำเด็กทารกครบ 1 เดือนมารวมตัวกันโดย เพื่อเข้าสู่พิธีการขลิบผมรับขวัญโดยคุณยายจำ (ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต) เป็นการต้อนรับสู่วงศาคณาญาติ พร้อมรับขวัญ และพระธาตุ เราพบว่า ไม่มีใครร้องไห้แงเลยแม้แต่คนเดียว เป็นเด็กที่เลี้ยงง่ายและมีจิตเป็นประภัสสร ถ้าหากโลกของเรามีแต่เด็กที่ร่าเริงเบิกบานแจ่มใสก็คงจะดีทีเดียว ซึ่งทางเรายินดีที่จะเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่จะช่วยเหลือสังคมในด้านนี้ เราเชื่อในการลงทุนของเรา ในทุกขณะที่เราได้ทำงานและดูแลคุณพ่อคุณแม่เราเต็มที่ เราเชื่อว่า ผลมันต้องดีอย่างแน่นอน

หลังจากการเข้าร่วมโครงการนี้แล้ว วันที่คุณแม่เข้าโรงพยาบาลเพื่อรอคลอด คณะแม่ชีจากเสถียรธรรมสถาน จะร่วมกันสวดมนต์และตามประทีปให้ ณ หอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ เพื่อเป็นการเสริมความเป็นสิริมงคลแก่ลูกน้อยสมาชิกใหม่ในครอบครัวด้วยค่ะ สำหรับใครที่สนใจสามารถติดต่อได้ที่เสถียรธรรมสถานนะค่ะ โครงการนี้จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของทุกเดือน ซึ่งนอกจากคุณพ่อคุณแม่ทั้งมือใหม่และผู้ที่มีประสบการณ์เลี้ยงดูลูกน้อยมาแล้ว ยังสามารถเชิญชวนสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวเข้าร่วมได้อีกด้วยค่ะ มาร่วมสร้างจิตประภัสสร ตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ร่วมกันนะค่ะ ธรรมะสวัสดิ์ค่ะ

วิถีชีวิตวันครอบครัวจิตประภัสสร ตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์

- 8.00 – 9.00 ลงทะเบียนครอบครัวจิตประภัสสร
- 9.00 – 10.00 ร่วมสนทนากับรายการวิทยุสาวิกา “ฟังกันด้วยหัวใจ”
- 10.00 – 10.20 ภาวนากับบทเพลงแห่งสติ
- 10.20 – 11.30 “ปฏิจจสมุปบาท” การรู้เท่าทันอารมณ์
ไม่หลงจมอยู่ในความขุ่นมัวตลอดการตั้งครรภ์
- 11.30 – 12.45 อาหารอร่อยเพราะกินกันหลายคน
- 12.45 – 14.00 ภาวนากับคลื่นเสียงคริสตัลโบวล์
- 14.00 – 15.00 ภาวนากับการเดินเล่นในสวนเสถียรธรรมสถาน
- 15.00 – 16.30 สนทนากับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
- 16.30 – 16.45 ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
- 16.45 – 18.30 สวดมนต์ อธิษฐานจิตและตามประทีป
ณ หอประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุและกลับบ้านอย่างมีความสุข



เสถียรธรรมสถาน โทรศัพท์ 02-519-1119

Website: www.sdsweb.org

Facebook: เสถียรธรรมสถาน Sathira Dhammasathan