



คำแนะนำเบื้องต้นเรื่องความรัก ความเมตตา

จดจำช่วงเวลาที่มีความสุข ช่วงเวลาที่คุณรู้สึกถึงความอบอุ่น ความสดใสด้วยความรัก ความเมตตา ความพึงพอใจ หรือความสุข อาจจะเป็นตอนที่มองตาของเด็กทารกที่คุณอุ้มอยู่ และรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่เจิดจรัสขึ้นในใจคุณ หรืออาจจะเป็นตอนที่อุ้มลูกสุนัขหรือลูกแมวก็ได้....

แผ่ความรู้สึกนั้นไปทั่วกายคุณ ทวนประโยคให้ตนเอง เช่น “ขอให้ฉันมีความสุข” “ขอให้ฉันพอใจ” “ขอให้ใจฉันสงบ” หรือนึกถึงความรู้สึกอัมเมมใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยสมาธิ นั่งนิ่งๆ อย่างน้อย 30 นาทีโดยห้ามขยับ อากาศกระดูกกระดูกหรือขยับร่างกาย แต่สามารถกลืนน้ำลาย หรือปรับเปลี่ยนท่าเล็กน้อยได้ หากจำเป็นจริงๆ

นี่เป็นการทำสมาธิด้วยรอยยิ้ม ยิ้มเล็กน้อยเหมือน*พระพุทธเจ้า* และสัมผัสถึงรอยยิ้มนั้น อย่ายิ้มแค่ปาก แต่ให้ยิ้มด้วยตาและยิ้มจากใจ ยิ้ม*ตลอดการนั่งสมาธิ* ถ้าคุณเปลือยยิ้ม ก็อาจเสียความรู้สึกอบอุ่นไป ให้ยิ้มใหม่และสัมผัสรอยยิ้มครั้งแล้วครั้งเล่า แผ่ความรู้สึกให้ตัวเอง **ในช่วง 10 นาทีแรก**ที่นั่งสมาธิ

ในการนั่งสมาธิ**ช่วง 20 นาทีถัดไป** (หรือเวลาที่เหลือ) ให้เลือกเพื่อนใจมาหนึ่งคน คนเพศเดียวกันที่คุณชื่นชอบและเคารพ และเป็นคนที่ยังมีชีวิตอยู่ คนที่คุณชอบ ยึดบุคคลนั้นเป็นศูนย์กลางการทำสมาธิของคุณในช่วงเวลาที่เหลือ

ตลอดช่วงเวลาที่เหลือ ให้ส่งความรัก ความเมตตาไปยังเพื่อนใจคนนี้ นึกถึงเพื่อนคนนี้ไว้ในใจ และแผ่ความอบอุ่น ความรัก ความเมตตาที่สว่างสดใสให้เพื่อน โดยอาจบอกในใจว่า “ขอให้จอห์น/แมรี่มีความสุข” “ขอให้เขารู้สึกถึงความรัก ความเมตตาที่อบอุ่นนี้ เช่นเดียวกับที่ฉันรู้สึก” “ขอให้เขาปลอดภัย/พอใจ/สงบสุข”

ตอนนี้ความคิดของคุณจะลอยออกไป ตอนแรกคุณอาจจะนึกถึงสิ่งช่วยทำสมาธิเพียง 5 วินาที หรือไม่เกิน 1 นาที อาจมีอุปสรรคครบถ้วนอย่างความปรารถนาทางอารมณ์ ความเกลียดชัง ความสงสัย ความกระสับกระส่าย หรือความเกียจคร้านและความเมื่อยความขามารถบวญจิตใจของคุณไม่ให้แผ่ความสุขให้เพื่อนของคุณ

ให้ใจ "6 ร.!"

ใจ 6 ร. ระวังเรื่องราว ความคิด และสิ่งรบกวนที่เกิดขึ้น ใจ 6 ร. ดึงจิตที่เริ่มหลุดลอยและคิดฟุ้งซ่าน

แล้ว 6 ร. คืออะไร?

รับรู้ ว่าคุณกำลังลอยออกจากสิ่งช่วยทำสมาธิและแผ่ความรัก ความเมตตา

ระวัง ความคิดที่ฟุ้งซ่าน และหยุดคิดทันที

ระบาย ความตึงเครียดที่เหลืออยู่ ปลดปล่อยความเครียดที่คอยรบกวนจิตใจและทำร้ายคุณ แค่นอนคลาย เคลียร์สมองให้โล่ง!

รอยยิ้ม กลับมายิ้มด้วยริมฝีปาก ดวงตา และจิตใจของคุณ

รวมจิตใจ ให้กลับไปที่คุณรู้สึกรักและเมตตา แล้วพยายามไม่วกแวกจนกว่าจะมีสิ่งรบกวนใหม่เข้ามา

เริ่มใหม่ คอยนึกถึงความรัก ความเมตตาและเพื่อนใจของคุณ ใจ 6 ร. ถ้าเริ่มฟุ้งซ่าน

เป้าหมายของคุณคือการนึกถึงเพื่อนใจของคุณให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่าหักโหมหรือพยายามจนเกินไป แคล้งมือทำ สมมุติว่าคุณลาพักอยู่และกำลังผ่อนคลายอย่างสบายใจ ไร้ความกังวลใดๆ ในจิตใจ แบ่งปันความสุข ความพอใจนี้กับเพื่อนของคุณด้วยรอยยิ้ม อย่าเคร่งเครียด ทำเหมือนตอนคุณอุ้มทารก อย่า*พยายาม*สัมผัสถึงความรัก แคล้งมือทำ

การเดินจงกรม:

เลือกที่เดินที่เงียบสงบและห่างไกลจากสิ่งรบกวน เดินช้าๆ และอย่ามองสิ่งรอบข้าง แผ่ความรัก ความเมตตาให้เพื่อนใจของคุณ รำลึกถึงไว้ในใจขณะเดินและอวยพรให้พวกเขามีความสุข ใจ 6 ร. เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งรบกวน นี่ก็เหมือนกับการนั่งสมาธิ แต่ใช้การเดินแทน