

เจ็บประตูดังมหาพรต

>>> ความเจ็บ คือประตูดังมหาพรต **สันติ : ติช นัท อันห์** <<<

ดีห่ากว่า ๆ คือเวลาตื่นนอน และลงมานั่งทำนั่นทำนี่ สิ่งที่ได้ยินเป็นเสียงแรก ๆ คือเสียงสวดมนต์ของพี่น้องมุสลิมที่แว่วดังมา บางวันก็มีเสียงจิ้งจก เสียงหนู เสียงนก ไม่นานนักเสียงเปิดประตูบ้าน เสียงรถ เสียงผู้คนพูดคุยเริ่มดังมากขึ้นตามแสงพระอาทิตย์ **เราอาศัยอยู่ในโลกที่วุ่นวาย ทุกวินาทีจึงเต็มไปด้วยเสียงอีกทีก็จากการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่งที่มีชีวิต** รวมทั้งกิจกรรมของคนเราก็ก็นำไปสู่การเกิดเสียงในรูปแบบต่าง ๆ ในยุคที่เรามีอุปกรณ์สื่อสารและเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ก็ล้วนทำให้เกิดเสียงด้วยกันทั้งนั้น จึงแทบจะเข้าไปไม่ได้เลยที่เราจะใช้ชีวิตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ไร้เสียง เป็นเรื่องยากที่คนในสังคมทุกวันนี้ จะมีเวลาอยู่กับความเงียบ



ความเงียบไม่ใช่เพียงการไร้เสียงจากภายนอกเท่านั้น แต่หมายถึงการหยุดเสียงที่คอยรบกวนจิตใจของเรา ในความเงียบเราจะได้ยินเสียงอัศจรรย์แห่งชีวิต การได้อยู่เงียบ ๆ บ้างก็จะทำให้มีสมาธิ มีจินตนาการ

ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ **แต่หากว่าช่วงเวลานั้นเป็นช่วงกำลังผิดหวัง เสียใจ ความเจ็บก็จะยิ่งทำให้คุณรู้สึกท้อแท้ ลึนหวัง** หมดกำลังใจ หากผ่านไปได้ ก็จะเข้มแข็งขึ้น กำลังใจที่ดีที่สุดมาจากภายในของเรา ปล่อยให้ตัวเองได้อยู่เงียบ ๆ บ้าง ได้ฟังเสียงความคิด ฟังเสียงของหัวใจของตัวเอง ได้เห็นมุมที่อ่อนแอและรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง จะทำให้เราสามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ดียิ่งขึ้น

ความเงียบเป็นการสื่อสารที่ไม่ง่าย ต้องอาศัยความเข้มแข็งภายใน เพื่อช่วยให้เรารักษาความนิ่งสงบ ท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้ง ความเงียบเป็นหนึ่งในศิลปะของการสนทนาที่ยิ่งใหญ่ ก่อนที่เราจะฟังคนอื่นได้ **ต้องฟังตัวเราให้เป็น 40 วันกับความเงียบ** เป็นเวลาแห่งการไตร่ตรอง เป็นเวลาที่ทบทวนและเป็นก้าวไปสู่ความสันติ

คนข้างวัด

ติดตามอ่านบทความได้ที่ <https://konkhangwat.blogspot.com>