

CoP Prevent Preterm

ครั้งที่ 2/2566

สตินารมณ์กับครรภ์คุณภาพ

กิจกรรม

1. ผีกลสติ โดยวิทยากรจาก เสถียรธรรมสถาน
2. ผ่อนคลายเชิงลึก ด้วยคลื่นเสียงจากคริสตัลโบว์
3. กล่อมลูกในครรภ์ด้วยบทเพลงแห่งสติ



“จิตเดิมแท้ประภัสสร กิเลสจรมาทิหลัง” คำว่า
จิตประภัสสร หมายถึง จิตที่เยือกเย็น แจ่มใส
หากได้รับการพัฒนาที่ดี ก็จะเป็นจิตที่มีสติปัญญาได้

“**ครรภ์ของแม่ คือโลกของลูก**” หากเราต้องการให้ลูก
เป็นอย่างไร คุณแม่ต้องเจริญสติปัญญาในช่วงของการ
ตั้งครรภ์ให้ดี เพราะในช่วงตั้งครรภ์นั้นสิ่งที่เจริญเติบโต

มากที่สุด คือ **สมองของลูก** หากเราทำให้สมองของลูกเติบโตไปกับกุศลของแม่ได้นั้น
ครรภ์ของแม่ไม่เป็นพิษเพราะจิตใจของคุณแม่ไม่ขุ่นมัว ก็จะทำให้เด็กคนนั้นได้รับ
มรดกแล้วตั้งแต่ยังไม่เกิด จากการที่คุณพ่อ และคุณแม่ปฏิบัติดี และปฏิบัติชอบ
ลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์นั้นก็จะได้มีโอกาสเรียนรู้โลกนี้โดยผ่านทางอารมณ์ของคุณแม่
ลูกจะรับรู้ความรู้สึกเหมือนที่คุณแม่รู้สึกดังนั้นการรักษาสภาวะภายในจิตใจของคุณแม่
ให้มีความผ่องใส ไม่หงุดหงิดจึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อ คุณแม่มาก ๆ คุณพ่อ คุณแม่
ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ ก็เหมือนเตรียมโลกของลูกให้มีแต่กุศล

กิจกรรมการนอนภาวนา เป็นกิจกรรมการนอนภาวนา ทำสมาธิ พร้อมฟังเสียงการหมนวน
ของคริสตัลโบว์ (โถคริสตัล) ซึ่งการนอนฟังเสียงคริสตัลโบว์นี้ก็จะช่วยเขย่าโมเลกุลของน้ำให้
เรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบมีความสมดุล ซึ่งก็เป็นการเขย่าคลื่นน้ำโมเลกุลที่อยู่ในท้อง ซึ่งก็
คือน้ำคร่ำนั่นเอง ทำให้เลือดไม่หนืด ลูกรู้สึกสดชื่น