

Leadership for Transcendence

วิกรม ภัฏฐ์ ●

ภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น

สาระจากการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น

ภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น
Leadership for Transcendence
สาระจากการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น

โครงการผู้นำแห่งอนาคต

พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน 2562 จำนวน 1,000 เล่ม
ราคา 250 บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ยาโพร สารธรรม.

Leadership for Transcendence : ภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น.-- นครปฐม : โครงการ
ผู้นำแห่งอนาคต คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2562.
207 หน้า.

1. ภาวะผู้นำ. I. แพร่วา สารธรรม, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

658.4092

ISBN 978-616-488-020-7

ISBN 978-616-488-020-7 สงวนลิขสิทธิ์ © 2562

ผู้สรุปและเรียบเรียง : ยาโพร สารธรรม

บรรณาธิการ : แพร่วา สารธรรม

ประสานงานการผลิต : ชมพูนุท สักปັນทนต์

ภาพถ่าย : ศุภจิต สิงห์พงษ์

ออกแบบปก : เด็ดเดี่ยว เหล่าสินชัย

ออกแบบรูปเล่ม : พงษ์ ภูขำนิ

จัดพิมพ์โดย : โครงการผู้นำแห่งอนาคต

คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

999 อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ ชั้นที่ 4

ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-5222

โทรสาร 0-2441-5223

collectivelff@gmail.com

www.leadershipforfuture.com

www.facebook.com/leadershipforthefuture2014

ผู้นำแห่งอนาคต

LEADERSHIP FOR THE FUTURE
ETHICAL • COLLECTIVE • TRANSFORMATIVE

COLLECTIVE
happiness
สุขร่วมสร้าง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



CONTENTS:

สารบัญ

หลักสูตรที่ 1

การนำที่ดำรง
อยู่บนขอบ

(Edge Walking
Leadership)

15 การอบรมวันที่ 1
ความหมายของขอบ
และการค้นหาขอบ

41 การอบรมวันที่ 2
ทักษะในการก้าวเดินบนขอบ

67 การอบรมวันที่ 3
ทักษะในการเดินบนขอบ
และการเดินบนขอบในชีวิตประจำวัน

หลักสูตรที่ 2

การนำด้วย
ญาณทัศนะ
(Leading with
Intuitive
Intelligence)

89 การอบรมวันที่ 1
ความหมายของญาณทัศนะ
การเข้าถึงญาณทัศนะ
และหลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ

111 การอบรมวันที่ 2
หลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ

127 การอบรมวันที่ 3
หลักการของญาณทัศนะและจริยธรรม
ในการใช้ญาณทัศนะ

หลักสูตรที่ 3

การนำด้วย
เป้าหมาย
ทางจิตวิญญาณ
(Leading with
Soul Purpose)

149 การอบรมวันที่ 1
การเข้าถึงเป้าหมาย
ที่จริงแท้

167 การอบรมวันที่ 2
การเดินทางตามเป้าหมาย

191 การอบรมวันที่ 3
หลอมรวมเป้าหมาย
สู่การเดินทางในชีวิตจริง

คำนำ

ในท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงและปัญหาอันถาโถมของโลกสมัยใหม่ หากผู้นำมุ่งที่จะออกไปทำงานเพื่อจัดการกับเงื่อนไขซับซ้อนแวดล้อมและมุ่งแก้ปัญหาภายนอกเพียงถ่ายเดียว โดยปราศจากการทำงานเพื่อบ่มเพาะความมั่นคงภายใน การกลับมาดูแลจิตใจ ดำรงอยู่อย่างมีสติรู้เท่าทัน พลังแห่งการสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งย่อมถูกบั่นทอนลงไป เพราะแท้จริงแล้วสภาวะและวิธีการที่เราปฏิบัติสัมพันธ์กับโลกภายนอกนั้นเชื่อมโยงกับการเติบโตภายในอย่างแยกกันไม่ออก การแม้เราจะมีหลักสูตรพัฒนาผู้นำและภาวะผู้นำมากมายในยุคปัจจุบัน แต่จะหาหลักสูตรที่มุ่งทำงานกับการบ่มเพาะหล่อเลี้ยงมิติทางจิตวิญญาณและการเท่าทันตนเองของผู้นำนั้นหาได้ยากยิ่ง

หลักสูตรภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น (Leadership for Transcendence) ดำเนินการภายใต้โครงการผู้นำแห่งอนาคต เป็นหลักสูตรที่ออกแบบโดย คุณวิกรม ภัฏฐ์ ผู้ร่วมก่อตั้งองค์กรเครือข่าย Leadership that Works ในประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรที่มุ่งทำงานด้านการพัฒนาศักยภาพของผู้นำและผู้บริหารในองค์กรต่าง ๆ หลักสูตรภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้นถูกออกแบบมาเพื่อสร้างการเรียนรู้และบ่มเพาะคุณภาพภายในของผู้นำในระดับต่าง ๆ เพื่อรับมือกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคใหม่ มุ่งเน้นการให้ผู้นำกลับมาเชื่อมโยงกับปัญญาภายใน เท่าทันเสียงดัดลिन ผีกฝนการเปิดรับญาณทัศนะ รับฟังเสียงภายในที่นำทางไปสู่เป้าประสงค์แห่งชีวิต โดยแบ่งการเรียนรู้ออกเป็นสามโมดูล คือ 1) ภาวะการนำที่ดำรงอยู่บนขอบ (Edge Walking Leadership) 2) ปัญญาญาณทัศนะ (Intuitive Intelligence) และ 3) เป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ (Soul Purpose) แต่ละโมดูล มีความเชื่อมโยงร้อยเรียงกัน เป็นการเปิดประตูเข้าสู่โลกภายในของผู้นำในมิติต่าง ๆ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตใจและกระบวนทัศน์ โครงการผู้นำแห่งอนาคตเล็งเห็นว่าองค์ความรู้ในเรื่องดังกล่าวเป็นภูมิปัญญาอันลึกซึ้งควรค่าแก่การรวบรวมและเผยแพร่ เพื่อสร้างความตระหนักรู้สู่สังคม ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประตูสู่ประตูแห่งการเรียนรู้อีกบานหนึ่งที่ช่วยบ่มเพาะภาวะการนำที่ข้ามพ้นไปสู่มิติแห่งการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่ทรงพลัง

บทนำ

หนังสือเรื่องสภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้นเล่มนี้เป็นมาจากการสรุปสาระสำคัญจากการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น (Leadership for Transcendence) ทั้งสามหลักสูตรซึ่งจัดโดยโครงการผู้นำแห่งอนาคต คณะศึกษาศาสตร์และวิทยาการการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้สรุปและเรียบเรียงหนังสือได้มีโอกาสสนทนากับคุณวิกรม ภัฏฐ์ ผู้เป็นวิทยากรหลักในการอบรมดังกล่าว

การสนทนากับคุณวิกรมทำให้ทราบถึงความคิดของเขาที่เกี่ยวข้องกับความรู้และทักษะการเดินบนขอบ การใช้ญาณทัศนะ และการเดินตามเป้าประสงค์ที่แท้ของชีวิต ซึ่งเป็นเนื้อหาหลักของแต่ละหลักสูตร เขากล่าวว่าเนื้อหาทั้งสามหลักสูตรนี้ถูกออกแบบมาให้ร้อยเรียงกัน การเรียนรู้เกี่ยวกับการเดินบนขอบจะส่งเสริมให้การค้นหาหรือฝึกใช้ญาณทัศนะเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น และความรู้ทักษะทั้งสองประการนี้จะช่วยเอื้อให้ผู้เข้าอบรมค้นพบเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณของตนและเดินตามเส้นทางแห่งเป้าประสงค์ได้อย่างมีคุณภาพ

แม้ว่าคุณวิกรมเป็นทั้งวิทยากรและโค้ชที่สามารถใช้ญาณทัศนะในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี แต่เส้นทางการเรียนรู้และเติบโตในเรื่องนี้มิได้เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย การเรียนรู้เกี่ยวกับญาณทัศนะทำให้เขาพบกับ “ขอบ” หรือพื้นที่ระหว่างความ “รู้” และ “ไม่รู้” ที่เขาต้องค้นหาวิธีการเดินไปบนขอบนั้นเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากในยุคปัจจุบัน ผู้คนโดยส่วนมากมักเคยชินกับการใช้ตรรกะเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ จนทำให้ละเลยปัญญาภายในตนเองไป ผู้คนจำนวนมากค้นพบญาณทัศนะภายในตนเองแต่ถูกกดทับไว้เพราะบริบทของชุมชนหรือสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ทำให้มิได้พัฒนาการใช้ญาณทัศนะอย่างเต็มศักยภาพ

คุณวิกรมกล่าวว่าแท้ที่จริงแล้วญาณทัศนะมิได้ขัดกับตรรกะและเหตุผล หากแต่ส่งเสริมกันและกันทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจหรือดำเนินชีวิตได้ในหนทางที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ดังนั้น การสนับสนุนให้มีการเรียนรู้และเผยแพร่ความรู้ในเรื่องดังกล่าวกลับจะยิ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างสังคมที่มีคุณภาพท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน การจะทำให้เรื่องของญาณทัศนะเป็นเรื่องของ “พรสวรรค์ (Gift)” มากกว่า “ความละอาย (Shame)” และสร้างการยอมรับในเรื่องของความฉลาด

ในการใช้ญาณทัศนะ หรือ Intuitive Intelligence ให้เกิดขึ้นในสังคมยุคปัจจุบันนั้น ยังเป็นเรื่องที่ท้าทาย เช่นเดียวกับการชี้ให้ผู้คนเห็นคุณค่าของความฉลาดด้านอื่น ๆ อย่างเช่น ความฉลาดในการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Intelligence) และ ความฉลาดทางกาย (Body Intelligence)

การพัฒนาญาณทัศนะของคุณวิกรมนอกจากจะพาให้เขาพบกับ “ชอบ” แล้ว ยังทำให้เขาพบกับ “เป้าประสงค์ที่แท้จริง” ของชีวิตอีกด้วย เส้นทางชีวิตพาให้เขาพบกับ “ครู” ได้แก่ Virginia Kellogg ผู้ก่อตั้งสถาบัน Leadership that Works ผู้จุดประกายให้เขาเดินเข้าสู่เส้นทางการเติบโตภายใน และพบกับนักเต้นผู้ที่ตั้งคำถามถึงเป้าประสงค์ที่แท้จริงในชีวิตของเขา จนทำให้เขาเริ่มตระหนัก มองหา จนกระทั่งค้นพบเป้าประสงค์ แห่งจิตวิญญาณในเวลาต่อมา เมื่อสี่มากรยาของเขาให้กำเนิดลูกชายคนแรก

“จะได้อย่างไรให้ลูกชายของเขาเติบโตมาในสังคมที่ดี?” นี่คือคำถามที่ผุดขึ้นมาจากความรักของคนที่ยากลายเป็นพ่อหมด ๆ เมื่อเขาตอบตัวเองได้ว่าเส้นทางการทำงานกับ พรสวรรค์ที่เขาใช้ในเรื่องญาณทัศนะและการเป็นโค้ชคือสิ่งที่น่าจะมีส่วนช่วยให้เกิดสังคม ในแบบที่เขาต้องการ เขาจึงก้าวเข้าสู่การทำงานด้านการเติบโตภายในอย่างเต็มตัว และ พบกับชอบใหม่ ๆ ที่เขาต้องเจอในเส้นทางนี้ แต่ทว่าเป็นชอบที่เขาเต็มอกเต็มใจที่จะเดิน ไปบนนั้น เพราะมันอยู่บนเส้นทางแห่งเป้าประสงค์อันแท้จริงของเขา

วิกรมหวังว่าการได้มาเผยแพร่ความรู้ในการอบรมภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้นนี้ จะมีส่วนช่วยให้ผู้คนมีทักษะในการเดินไปบนชอบ มีญาณทัศนะ และความตระหนักรู้ ในเป้าประสงค์ของตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดชุมชนหรือสังคมคุณภาพเพื่อ คนรุ่นหลังต่อไป

ผู้เรียบเรียงจึงอยากเชิญให้ผู้อ่านลองเปิดใจเรียนรู้เนื้อหาที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้ ทำความเข้าใจ ทดลองทำแบบฝึกหัด หากมีข้อสงสัยหรือค้นพบสิ่งที่เป็นประโยชน์ก็อาจ ลองพาดตนเองไปเรียนรู้เพิ่มเติม หรือต่อยอดให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในขั้นต่อไป

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ตามหลักสูตรการอบรม เนื้อหาแต่ละ หลักสูตรไล่เรียงไปตามเนื้อหาของการอบรมแต่ละวัน และมีสรุปสาระสำคัญอยู่ที่ท้าย หลักสูตร

เนื้อหาส่วนแรกเป็นสรุปสาระสำคัญจากการอบรมหลักสูตรที่ 1 ในหัวข้อ การนำ ที่ดำรงอยู่บนขอบ (Edge Walking Leadership) ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 21- 23 พฤษภาคม 2560 เนื้อหาในส่วนนี้ครอบคลุมความหมายของการเดินบนขอบและเหตุผลว่าทำไมเรา จึงควรเดินบนขอบ การค้นหาขอบของตนเอง และทักษะต่างๆ ในการก้าวเดินบนขอบ

ได้แก่ การโอบประคองชีวิตตรงข้ามระหว่างขอบสองฝั่ง การฟังเสียงตัวกวางที่สร้างสรรค์ การใช้เหตุผลหลอมรวมกับญาณทัศนะ และการฟังเสียงของวิวัฒนาการ

เนื้อหาส่วนที่สอง เป็นสาระสำคัญจากการอบรมหลักสูตรที่ 2 ในหัวข้อ การนำด้วยญาณทัศนะ (Leading with Intuitive Intelligence) ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 14 –16 ธันวาคม 2560 เนื้อหาในส่วนนี้อธิบายความหมายและหลักการของญาณทัศนะ รวมถึงความรู้และแบบฝึกหัดต่างๆ ที่เกี่ยวกับช่องทางและทักษะในการเข้าถึงญาณทัศนะ รวมไปถึงจริยธรรมของการใช้ญาณทัศนะในชีวิตประจำวัน

ส่วนที่สาม เป็นสาระสำคัญจากการอบรมหลักสูตรที่ 3 คือ การนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ (Leading with Soul Purpose) ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ 8 –10 มีนาคม 2561 เนื้อหาในส่วนนี้กล่าวถึงความหมายและแนวทางการเข้าถึงเป้าประสงค์ผ่านชุดคำถามและแบบฝึกหัดต่าง ๆ รวมถึงพาไปเรียนรู้แนวคิดการเดินทางของผู้กล้า (Hero's journey) เพื่อให้มองเห็นและใคร่ครวญเส้นทางชีวิตของตนเองที่ผ่านมา พร้อมกับค้นหาเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและเพื่อนร่วมทางที่ทำท้ายต่อเป้าประสงค์ และค้นหาแนวทางการหลอมรวมเป้าประสงค์เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเอง เพื่อให้สามารถเดินไปตามเส้นทางของเป้าประสงค์ได้ในทางปฏิบัติ

ผู้สรุปและเรียบเรียง



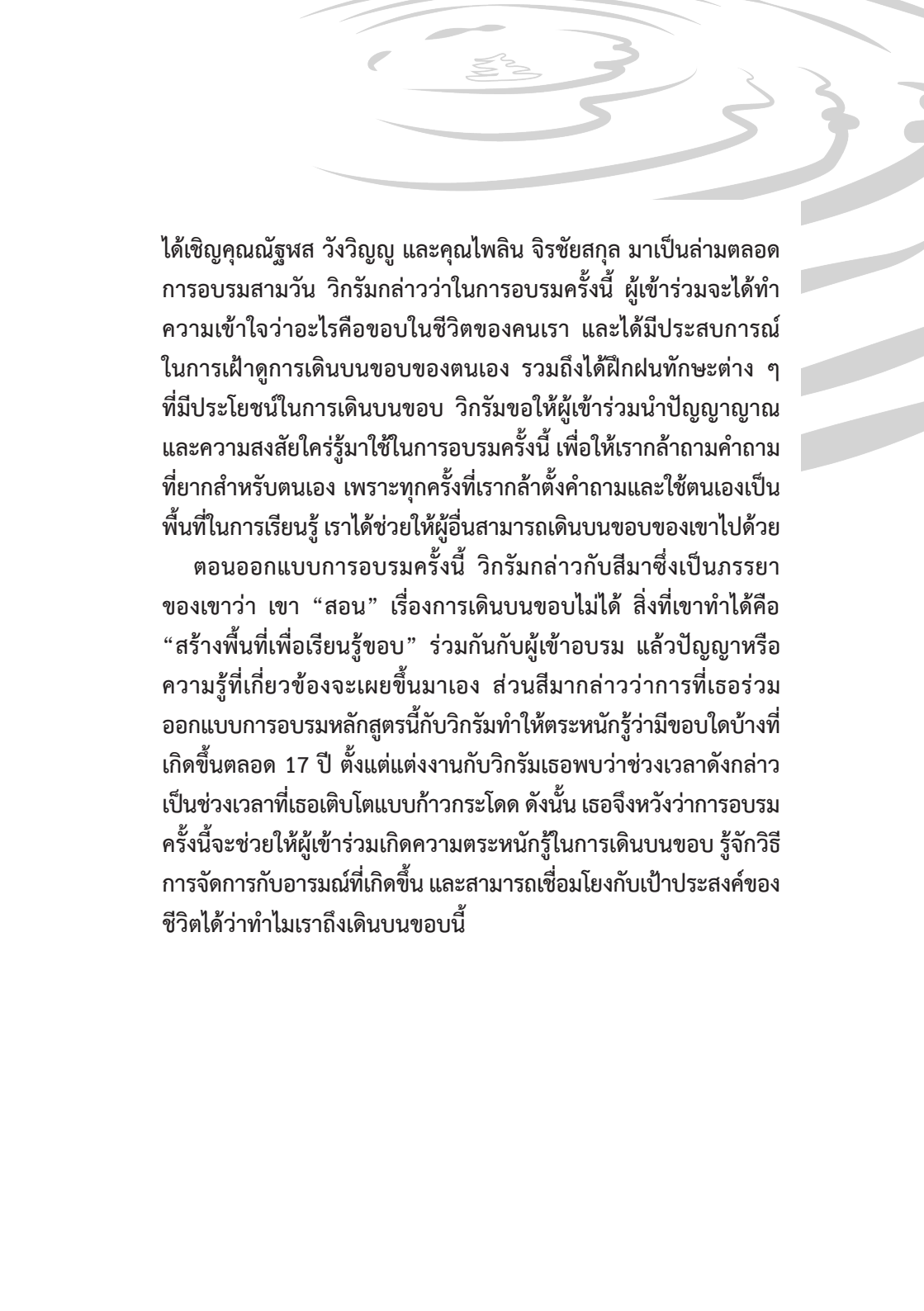
หลักสูตรที่ 1

การนำที่ดำรงอยู่บนขอบ
(Edge Walking Leadership)

หากเรากำลังเดินบนเส้นทางการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับ “ขอบ” หรือ “Edge” ในภาษาอังกฤษ จากภายในตนเองและบริบทภายนอก เมื่อเราอยู่บนขอบ เราต้องตัดสินใจว่าจะใช้ชีวิตหรือจะก้าวเดินต่อไปอย่างไรจากฐานของสิ่งที่เรารู้ในอดีต และสิ่งที่เราไม่รู้ในอนาคต การเรียนรู้เรื่อง “ขอบ” จะช่วยให้เราได้สำรวจ ภายในตนเอง ตระหนักู้ในการเดินบนขอบ และสามารถเลือกเดินบนขอบ ของตนเองได้อย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น

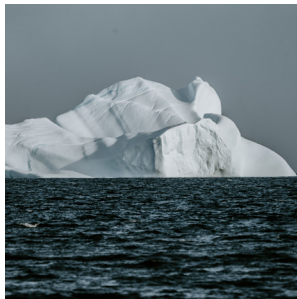
การอบรมหลักสูตรการนำที่ดำรงอยู่บนขอบนี้เป็นหลักสูตรแรกของ ชุดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น” หลักสูตร ลำดับต่อมามีเนื้อหาเกี่ยวกับการนำด้วยญาณทัศนะ ทั้งนี้ ในหลักสูตรแรก มีหลักการเรื่องญาณทัศนะเข้ามาเกี่ยวข้องบ้าง ผู้อ่านสามารถศึกษา เรื่องญาณทัศนะอย่างลึกซึ้งขึ้นในหลักสูตรที่สองซึ่งอยู่ในตอนถัดไปของ หนังสือ และหลักสูตรลำดับสุดท้ายของชุดการอบรมภาวะการนำเพื่อ การเปลี่ยนแปลงมีเนื้อหาว่าด้วยการทำงานกับเป้าประสงค์ของชีวิต วิกรมกล่าวว่าแท้ที่จริงแล้ว ขอบ ญาณทัศนะ เป้าประสงค์ของชีวิต หรือ แม้กระทั่งความคิดแบบมีตรรกเหตุผลนั้นล้วนเชื่อมโยงกันทั้งสิ้น

การอบรมหลักสูตรหัวข้อการนำที่ดำรงอยู่บนขอบนี้ โครงการผู้นำ แห่งอนาคตได้เชิญคุณวิกรม ภัฏฐ์ มาเป็นกระบวนการ ร่วมกับวิทยากรจาก องค์กร Leadership That Works ในส่วนของการแปลภาษา โครงการ



ได้เชิญคุณณัฐพรส วังวิญญู และคุณไพลิน จิรชัยสกุล มาเป็นล่ามตลอด การอบรมสามวัน วิกรมกล่าวว่าในการอบรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้ทำ ความเข้าใจว่าอะไรคือขอบในชีวิตของคนเรา และได้มีประสบการณ์ ในการเฝ้าดูการเดินบนขอบของตนเอง รวมถึงได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในการเดินบนขอบ วิกรมขอให้ผู้เข้าร่วมนำปัญญาญาณ และความสงสัยใคร่รู้มาใช้ในการอบรมครั้งนี้ เพื่อให้เรากล้าถามคำถาม ที่ยากสำหรับตนเอง เพราะทุกครั้งที่เรากล้าตั้งคำถามและใช้ตนเองเป็น พื้นที่ในการเรียนรู้ เราได้ช่วยให้ผู้อื่นสามารถเดินบนขอบของเขาไปด้วย

ตอนออกแบบการอบรมครั้งนี้ วิกรมกล่าวกับสีมาซึ่งเป็นภรรยา ของเขาว่า เขา “สอน” เรื่องการเดินบนขอบไม่ได้ สิ่งที่เขาทำได้คือ “สร้างพื้นที่เพื่อเรียนรู้ขอบ” ร่วมกันกับผู้เข้าอบรม แล้วปัญญาหรือ ความรู้ที่เกี่ยวข้องจะเผยขึ้นมาเอง ส่วนสีมากล่าวว่าการที่เธอร่วม ออกแบบการอบรมหลักสูตรนี้กับวิกรมทำให้ตระหนักรู้ว่ามีขอบใดบ้างที่ เกิดขึ้นตลอด 17 ปี ตั้งแต่แต่งงานกับวิกรมเธอพบว่าช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงเวลาที่เธอเติบโตแบบก้าวกระโดด ดังนั้น เธอจึงหวังว่าการอบรม ครั้งนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้ในการเดินบนขอบ รู้จักวิถี การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถเชื่อมโยงกับเป้าประสงค์ของ ชีวิตได้ว่าทำไมเราถึงเดินบนขอบนี้



ความหมายของขอบ และการค้นหาขอบ

ในการอบรมวันแรก วิกิรมได้อธิบายให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจความหมายและความสำคัญของการเดินบนขอบ การฝึกเป็นสักขีพยานในการเฝ้ามองขอบของตนเองเพื่อเริ่มก้าวแรกในการเดินบนขอบ รวมถึงทำกิจกรรมเพื่อค้นหาขอบผ่านการทำกิจกรรมฐานกายและการใช้เครื่องมือภูเขา น้ำแข็ง

ความหมายและความสำคัญ ของการดำรงอยู่บนขอบ

ก่อนเริ่มการอบรม วิกิรมขอให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัวและแบ่งปันความคาดหวังของแต่ละคน ซึ่งพบว่าผู้เข้าร่วมมีจุดประสงค์ในการเข้ามาเรียนรู้ที่หลากหลาย บ้างก็เข้ามาอบรมเพื่อค้นหาขอบของตนเองเพื่อให้สามารถเป็นโค้ชหรือใช้ชีวิตได้ดีขึ้น บ้างก็ต้องการเรียนรู้วิธีที่ทำให้เดินบนขอบได้อย่างสบายขึ้น บ้างก็ต้องการพักจากการเดินบนขอบ บ้างก็กำลังอยู่ตรงทางแยกของชีวิตที่ต้องเลือกว่าจะไปทางไหนต่อ บ้างก็ต้องการหาคำตอบว่าการปล่อยจากขอบหนึ่งไปสู่อีกขอบหนึ่งเมื่อใดจึงพอดี หรือหยุดเดินได้ไหม

หลังจากการแนะนำตัว วิกิรมได้แบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับขอบของตนเองและอธิบายความหมายของขอบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจว่าขอบคืออะไร

ชอบแรกของวิกิรั่มเกิดขึ้นเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี เมื่อเขาเริ่มต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ นอกบ้านของเขา เขากล่าวว่า “รักแรกของผมคือคุณแม่ ท่านเป็นเหมือนนางฟ้าสำหรับผม สิ่งใด ๆ ที่ท่านพูดออกมาจึงสำคัญและเป็นความจริงสำหรับผม พื้นที่ที่ผม “รู้” คือ บ้านและสิ่งต่าง ๆ ที่คุณแม่บอกกล่าว แต่ไม่นาน ผมก็ตระหนักรู้ว่าชีวิตของผมมีขอบเขตที่มากกว่าคุณแม่และบ้าน ขอบเขตนี้เป็นพื้นที่ที่ผม “ไม่รู้” พื้นที่ที่น่าสนใจและทำให้ผมต้องการทำสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างไปจากสิ่งที่คุณแม่สอน ดังนั้น ผมจึงต้องการ “ข้ามขอบ” เพื่อให้สามารถเห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่มาเกี่ยวพันชีวิตได้ ในการพยายามข้ามขอบครั้งนี้ ผมต้องขัดแย้งกับคุณแม่อยู่ถึงหกปี กว่าที่ผมจะสามารถเลือกชีวิตของตนเองและพบความสงบภายในใจได้”

ขอบต่อมาของวิกิรั่มคือขอบด้านความรัก เขาเล่าว่า “ความรักของผมกับสิมาไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะเรามีชนชั้น วรรณะ ภาษาท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าเราสองคนจะรักกัน แต่ครอบครัวของเราทั้งคู่ไม่ชอบหน้ากัน สิ่งนี้เป็นขอบที่เราสองคนต้องเดินไปด้วยกัน เราจึงแต่งงานกันเร็ว” และสิบปีต่อมาขอบก็เกิดขึ้นอีกในชีวิตการแต่งงานของเขา วิกิรั่มกล่าวว่า “เมื่อมนุษย์มีความสัมพันธ์กับคนอื่นจะไม่มีสิ่งใดคงที่ เราต้องข้ามขอบตลอดเวลา”

อีกขอบหนึ่งที่สำคัญในชีวิตของวิกิรั่มเป็นขอบในด้านการทำงาน วิกิรั่มเริ่มต้นอาชีพของเขาด้วยการทำงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ต่อมาเขารู้สึกเบื่องานที่ทำอยู่จึงตัดสินใจลาออก กอปรกับการที่เขามีโอกาสได้พบบุคคลที่เขาอยากทำงานด้วย เขาจึงตัดสินใจเริ่มก้าวข้ามขอบ “ผมเข้าไปสัมผัสเสียงเรียกร้องภายใน เรียนรู้ทักษะการเป็นโค้ชและกระบวนการ และทำอาชีพนี้เป็นเวลาสิบกว่าปี ปัจจุบันผมตระหนักว่าวิถีการเป็นโค้ชหรือกระบวนการที่มีลักษณะการทำงานแบบตัวคนเดียวไม่ใช่สิ่งที่ผมต้องการทำไปตลอดชีวิต ดังนั้นขอบต่อไปของผมคือการสร้างชุมชนโค้ชเพื่อที่จะทำงานกับผู้อื่นอย่างเป็นกลุ่มเป็นก้อน และได้สร้างชุมชนเพียงแค่อินเดีย แต่ขยายไปประเทศอื่นด้วย”



**ขอบ คือ พื้นที่ที่อยู่ระหว่างความรู้กับความไม่รู้
สิ่งที่เรารู้ส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต
ส่วนสิ่งที่เราไม่รู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต
หากเราต้องการเติบโตงอกงาม
เราจะใช้ชีวิตอยู่เพียงแต่ในพื้นที่ที่เราไม่รู้ได้**



ขอบด้านสุดท้ายของวิกรมคือขอบที่เกี่ยวข้องกับบทบาทการเป็นพ่อ ในขณะที่ลูกชายของเขาโตขึ้นเรื่อย ๆ เขาเห็นว่ามิชอบมากมายให้เขาก้าวข้ามในบทบาทของการเป็นพ่อที่ดี

จากตัวอย่างที่วิกรมหยิบยกมาเล่าจะเห็นได้ว่าขอบมีหลายด้าน เช่น ขอบด้านความสัมพันธ์ การทำงาน การทำประโยชน์แก่ชุมชน แต่แท้ที่จริงแล้ว “ขอบ” คืออะไรกันแน่ ?

วิกรมอธิบายความหมายของขอบว่า “ขอบ คือ พื้นที่ที่อยู่ระหว่างความรู้กับความไม่รู้” สิ่งที่เรารู้ส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ส่วนสิ่งที่เราไม่รู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต หากเราต้องการเติบโตงอกงาม เราจะใช้ชีวิตอยู่เพียงแต่ในพื้นที่ที่เราไม่รู้ได้ เพราะจะไม่มีสิ่งใดใหม่เกิดขึ้น และทำให้ชีวิตของเราขาดทางเลือก นอกจากนี้ การที่เราอยู่แต่ในพื้นที่ที่เรารู้จัก หรือคุ้นเคยจะทำให้รูปแบบพฤติกรรมเดิม ๆ ของเราเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่นหมายความว่า อนาคตของเราจะไม่มีความหมายใด เพราะเรามีเพียงสิ่งต่าง ๆ ในอดีตเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตไปเรื่อยๆ

คำถามต่อไปคือ จะเกิดอะไรขึ้นหากเราก้าวไปบนขอบและลองอยู่ในฝั่งของพื้นที่ที่เราไม่รู้หรือไม่คุ้นเคย? เราอาจมีความรู้สึก สนุก กลัว ตื่นเต้น

หรือสับสน เมื่อได้ก้าวไปสู่พื้นที่ใหม่ และความเสียดใจจากการที่เราเข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่เราไม่รู้ก็คือ เราอาจสูญเสียสิ่งที่มีในอดีต เช่น ตัวตนเดิมที่เราเป็น แต่ในขณะที่เดียวกัน ณ พื้นที่แห่งความไม่รู้ก็มีความสุขสนาน ตัวของเราจะเล็กลงและรวมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ใหญ่ขึ้น แม้ว่าในพื้นที่นี้เราจะบึกบึน ไม่ได้ว่าเราอยู่ตรงจุดใด แต่เราก็ยังอยู่บนโลก มีตัวตนของเรา มีเป้าประสงค์ มีครอบครัว และมีชุมชนที่เราอยากดูแล

คำถามถัดไปคือ มีการกระทำหรือมีสิ่งใดบ้างที่จะช่วยให้เรามีความตระหนักรู้ รู้ตัวเนื้อรู้ตัว และมองเห็นทางเลือกในการก้าวเดินไปบนขอบซึ่งอยู่ระหว่างความรู้และความไม่รู้ เพื่อที่เราจะได้รื่นรมย์ไปกับพลังของความไม่รู้ และนำสิ่งดี ๆ จากพื้นที่ที่เราไม่รู้มายังพื้นที่ที่เรารู้ เพื่อให้พื้นที่ที่เรารู้นี้ยังคงอยู่กับเราได้ด้วย การเดินบนขอบอย่างรู้เนื้อรู้ตัวนั้น ทำให้เรามีพลังในการทำในสิ่งที่จริงแท้กับตนเอง”

สีมากกล่าวเสริมว่าขอบของเธอคือความท้าทาย หลายครั้งในชีวิต เธอถูกผลักไปถึงจุดที่เป็นความท้าทาย โดยที่เธอไม่ทราบว่าจะชีวิตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แต่สิ่งที่สีมาทำคือดึงพลังจากภายในตนเองขึ้นมาเพื่อที่จะก้าวไปสู่สิ่งที่ไม่รู้ เธอกล่าวว่า “คนเรามีรูปแบบของขอบที่แตกต่างกัน และขอบควรเป็นพื้นที่ที่เราเลือก โดยทั่วไปเราจะใช้ชีวิตด้วยรูปแบบและพฤติกรรมเดิมเวลาเราอยู่ในอดีตหรือในพื้นที่ที่เรารู้ แต่เมื่อเราไปอยู่ในพื้นที่ที่เราไม่รู้ เราอาจจะถูกสิ่งที่ไม่รู้ผลักให้ไหลไปเรื่อย ๆ แต่การเดินบนขอบที่ดีนั้น คือการอยู่ในจุดที่เราสามารถยืนได้อย่างมั่นคง และเป็นผู้เลือกได้”

วิกิริมเสริมในประเด็นดังกล่าวว่า “คนเราสามารถเลือกขอบได้ และสามารถตระหนักรู้ รู้เนื้อรู้ตัวบนขอบ รวมถึงมีพลังอำนาจที่จะเดินบนขอบได้ แต่ถ้าเราไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราอาจไม่ได้กำลังเดินบนขอบ แต่เป็นการปล่อยให้ตนเองให้ลอยไปตามแรงลมพายุของชีวิตที่พัดเข้ามา และกลายเป็นคนที่ถูกผู้อื่นทำให้เดินบนขอบ แต่มิได้เลือกเดินบนขอบด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ ขอบนั้นเป็นทางเลือก เรามีได้ถูกบังคับจากขอบหรือสิ่งอื่นใดที่มากกว่าตัวเรา”



เวิร์กช็อปแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับขอบของตนเองและอธิบาย
ความหมายของขอบ

หลังจากอธิบายความหมายของขอบ วิกรัมได้เชิญให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มสนทนากันและแบ่งปันในวงใหญ่ว่ามีความคิดใดผุดขึ้นมาบ้าง ซึ่งมีความคิดเห็นที่น่าสนใจดังนี้

ผู้เข้าร่วม : ขอบที่เรากำลังเดินอยู่ไม่ได้มีเพียงขอบเดียว ระหว่างที่เราเดินบนขอบหนึ่งอยู่ ก็มีขอบอื่น ๆ ที่เราต้องเดินไปด้วยในช่วงเวลาเดียวกัน

ผู้เข้าร่วม : ในช่วงวัยเด็ก หากเราจับสิ่งใดมาแล้วพะวงกับสิ่งนั้น อาจทำให้เราไม่กล้าใช้ชีวิตนอกเหนือไปจากสิ่งที่ตนเองรู้ แต่ถ้าได้พัฒนาจนรู้จักตนเองดีแล้ว อาจทำให้เราสามารถเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่รู้ จนสามารถข้ามไปสู่พื้นที่ของความไม่รู้ และเกิดเป็นโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิตได้

ผู้เข้าร่วม : คนในกลุ่มเรามีขอบด้านการทำงานที่คล้ายคลึงกันคืออยู่ระหว่างทางแยกที่ต้องเลือกอาชีพ แต่ละท่านมีวิธีการก้าวข้ามขอบแตกต่างกัน บางท่านก้าวข้ามไปยังส่วนที่ไม่รู้ได้ทันที แต่บางท่านต้องทำส่วนที่ไม่รู้ให้รู้หรือมีข้อมูลมากขึ้นก่อน แล้วจึงค่อยก้าวข้ามขอบไป

ผู้เข้าร่วม : ภาพของขอบที่เราเห็นนั้นขึ้นอยู่กับว่า เราจะวาดภาพให้ขอบแต่ละฝั่งเป็นเช่นไร เราอาจวาดฝั่งหนึ่งของขอบอาจเป็นเหว หรืออีกฝั่งเป็นสวนต้นไม้ คนแต่ละคนวาดภาพขอบไว้แตกต่างกันไป และบางครั้งเราเป็นคนขีดขอบให้ตนเอง

การเป็นสักขีพยานและการมีทางเลือกบนขอบ

วิกรัมกล่าวเกี่ยวกับการดำรงอยู่บนขอบว่า “เมื่อเราอยู่บนขอบเป็นธรรมดาที่เราอาจรู้สึกกลัวและตื่นเต้น ความรู้สึกนี้เป็นความกลัวการสูญเสียตัวตนเดิมของตนเอง และเป็นความตื่นเต้นว่าจะมีสิ่งใดใหม่เข้ามาในชีวิต ในบางครั้ง วิกฤตหรือสถานการณ์บางอย่างที่เราไม่ได้ร้องขอก็เกิดขึ้น ในชีวิตของเราเสมือนว่าวิกฤตนี้เป็นขอบที่เข้ามาเพื่อป่วนชีวิตของเรา เช่น การจากพราก ความสัมพันธ์ที่มีปัญหา วิกฤตการเงิน วิกฤตด้าน

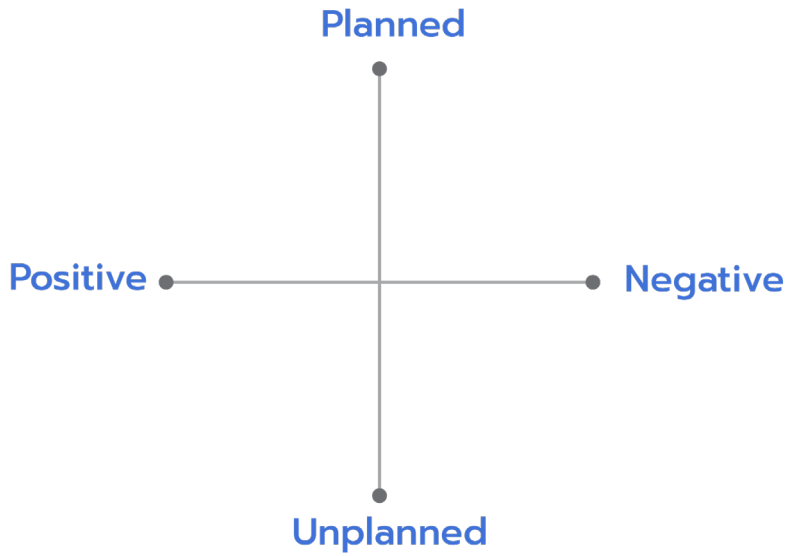
จิตวิญญาณ แต่แท้ที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราเท่านั้น แต่มีใช้ขอบ

การจะเดินบนขอบได้อย่างมีคุณภาพนั้น เราต้องเรียนรู้การเป็นสักขีพยานในการเฝ้ามองขอบของตนเองเสียก่อน คนเรามีขอบที่หลากหลายและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเราเป็นไปได้ทั้งเหตุการณ์ด้านลบหรือบวก หรือเป็นเหตุการณ์ที่ทั้งวางแผนไว้หรือไม่ได้วางแผนไว้ และอาจมีบางสถานการณ์ที่เราตกอยู่ในหนึ่งในสี่ช่องดังกล่าว (หน้าถัดไป) ซึ่งทำให้เรามีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เข้ามาได้หลากหลาย เช่น ตื่นเต้น มีความสุข หัวเสีย หรือโกรธ”

วิกรัมกล่าวต่อไปว่า “สิ่งที่เข้ามาในชีวิตทั้งด้านลบและบวกนั้นเป็นเหมือนของขวัญ และเป็นสิ่งที่บอกให้เราค่อย ๆ เดินไปที่ขอบ เมื่อไปถึงขอบแล้ว สิ่งแรกที่ต้องทำคือการเป็นสักขีพยานในการมองขอบ โดยค้นหาว่าแท้ที่จริงแล้วขอบของเราคืออะไร และดำรงอยู่ ณ พื้นที่บนขอบอย่างไรเมื่อรู้ตัวเพื่อดูแลขอบของเรา ซึ่งขอบของเรามีใช้เหตุการณ์ หรือปฏิกิริยาต่าง ๆ ของเราต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ขอบของเราคือคำถามที่ว่า ฉันต้องเป็นคนแบบใด? สิ่งใหม่ที่ต้องมีเพิ่มขึ้นคืออะไร? มีสิ่งใดจากอดีตที่ควรนำพามาหรือควรละทิ้งไป?”

วิกรัมยกตัวอย่างการเฝ้ามองขอบจากประสบการณ์ของเขาเมื่อปี 2559 วันหนึ่งวิกรัมไปโค้ชผู้บริหารท่านหนึ่งตามแผนที่วางไว้ และผู้บริหารท่านนั้นได้มอบโครงการใหญ่ให้มารับผิดชอบ แต่ทว่าแม่ของเขาล้มป่วยลงและต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลในวันเดียวกัน แม้ว่าต่อมาแม่ของเขาจะมีอาการดีขึ้นและกลับมาอยู่ที่บ้าน แต่ก็ยังคงต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องเพราะเป็นโรคเรื้อรัง นอกจากแม่ของเขาแล้ว ป้าของเขาก็หกล้มข้อมือแตกและต้องการการดูแลเช่นกัน

วิกรัมกล่าวว่า การที่แม่และป้าของเขาเจ็บป่วยนั้นมิใช่ขอบของเขา เหตุการณ์เหล่านี้เป็นเรื่องที่ไม่ได้วางแผนไว้และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี แต่ในขณะเดียวกันก็มีเหตุการณ์ที่เขาวางแผนไว้และเป็นเรื่องดีเกิดขึ้น ซึ่งก็คือการโค้ชผู้บริหารและได้รับโครงการใหญ่มาทำ ทั้งสองเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น



พร้อมกัน ซึ่งเขาไม่สามารถควบคุมให้แม่ไม่ล้มป่วยได้ และไม่สามารถสั่งให้ผู้บริหารท่านนั้นรอเขาจัดการเรื่องแม่ก่อนแล้วจึงทำโครงการได้เช่นกัน ขอบของวิกิรั่ม ณ ขณะนั้น คือการทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการดูแลโครงการใหญ่กับการดูแลแม่และป่าของเขา

สิ่งแรกที่วิกิรั่มทำในสถานการณ์นี้ เพื่อที่จะเดินบนขอบได้อย่างมีคุณภาพ คือ เผ่าสังเกตุสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างจริงจังทั้งภายในตนเองและบริบทภายนอก จนกระทั่งตระหนักว่าการดูแลโครงการกับการดูแลแม่และป่าล้วนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของเขา วิกิรั่มและภรรยาจึงเริ่มเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ และเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกในการดูแลผู้สูงวัยในบ้าน ในส่วนของการดูแลโครงการใหญ่ที่ได้รับ เขาต้องละทิ้งตัวตนในอดีตที่เคยชินกับการทำงานเองทั้งหมด แล้วสร้างคู่ธุรกิจขึ้นมาเพื่อช่วยแบ่งเบางาน การลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือขอบใหม่ของวิกิรั่มซึ่ง ณ ตอนนั้นเขาไม่มีศักยภาพมากพอที่จะดูแลผู้สูงวัยในบ้านและทำงานเพื่อขยายทีมตัวเองให้เติบโตได้ไปพร้อม ๆ กัน สิ่งที่เขาเลือกในการดำรงอยู่บนขอบนี้ก็คือ เขาต้องใช้ชีวิตช้าลง ให้ความสำคัญกับคนที่เขารักมากขึ้น และทำงานให้น้อยลงแต่เป็นงานที่สร้างผลกระทบได้มาก

จากตัวอย่างของวิกิรั่มจะเห็นได้ว่าก้าวแรกในการเดินบนขอบ คือ การทำตัวเป็นสักขีพยานในการเผ่าดูขอบ โดยเริ่มจากสังเกตให้เห็นขอบก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เรียนรู้และเติบโตไปบนขอบนั้น ผ่านการตั้งคำถามเหล่านี้กับตนเอง

“อะไรคือขอบในสถานการณ์นี้”

“ณ ตอนนี้จะอะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุด”

“สิ่งใดที่เราควรต้องละทิ้งไป”

“เราควรเป็นใคร/ตัวตนใหม่ที่ควรเป็นคืออะไร”

“สิ่งใดในตัวตนเก่าของเราที่ยังต้องนำพาไปด้วย”

“เราจะทำสิ่งใดได้บ้างในเหตุการณ์นี้”



การตั้งคำถามกับตนเองนั้นมีความสำคัญสำหรับการเติบโตไปบนขอบ เพราะทำให้เรามองเห็นทางเลือกกว่าจะใช้ชีวิตตามวิถีเดิมหรือปรับเปลี่ยน จากวิถีเดิมไปอย่างไร และการเห็นทางเลือกบนขอบจะเกิดได้ต่อเมื่อเรามีความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งทุก ๆ เสี้ยววินาทีจะมีเหตุการณ์ใหม่เกิดขึ้น ทั้งเหตุการณ์เชิงลบหรือบวก และเหตุการณ์ที่วางแผนไว้หรือไม่ได้วางแผนไว้ ดังนั้น เราจึงต้องใช้เวลาอยู่ตรงนั้นสักพักเพื่อเป็นสักขีพยาน ในการเฝ้าดูขอบ จนกระทั่งเห็นว่า แท้ที่จริงแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นกำลังบอกอะไรหรือเรียกร้องอะไรจากเรา

การค้นหาคอบ

หลังจากที่วิกรมได้อธิบายความหมายของขอบและการเป็นสักขีพยานในการเดินบนขอบไปแล้ว ในช่วงบ่ายของการอบรมวิกรมได้นำผู้เข้าอบรมเข้าสู่กิจกรรมการค้นหาหรือสัมผัสขอบของตนเองผ่านกระบวนการ 2 แบบ ได้แก่ การค้นหาขอบผ่านกิจกรรมฐานกาย และการค้นหาขอบผ่านเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง

กิจกรรมฐานกาย

วิกรมกล่าวว่าสาเหตุที่นำการทำงานกับฐานกายมาใช้ในการฝึกค้นหาขอบก็เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจเรื่องขอบทั้งในทางทฤษฎีและปฏิบัติ กิจกรรมฐานกายเป็นกระบวนการที่ใช้การจินตนาการมาเชื่อมกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้สัมผัสประสบการณ์ด้วยตนเองว่าการดำรงอยู่บนขอบเป็นเช่นไร โดยวิกรมกล่าวนำกระบวนการ ดังนี้

“เริ่มจากหาพื้นที่ยืนอย่างมั่นคงและรู้สึกถึงแก่นข้างในของตนเอง คล้ายการหยั่งราก อาจลองย่อเท้าเพื่อประเมินว่าเรายืนอย่างมั่นคงหรือไม่ เมื่อยืนอย่างมั่นคงแล้วให้หลับตาลง ในขณะที่เรากลับไปยังจุดแกนของเรา ให้เราจินตนาการว่า ขณะนี้เราอยู่ในพื้นที่ที่รู้สึกสบาย เป็นพื้นที่ที่เราารู้ทุกอย่าง แล้วลองสังเกตร่างกายของเราว่ารู้สึกอย่างไร

ในตอนนี้นเรากำลังอยู่ในพื้นที่ที่เราารู้จักดี ลองขยับมือไม้ของเรา ทำท่าทางว่าการอยู่ในพื้นที่ที่เราารู้เป็นอย่างไร ลองสัมผัสพื้นที่ในสามมิติ บน ล่าง ด้านข้าง ว่าเป็นอย่างไร เราสามารถจะนั่ง ยืดเส้นยืดสาย หรือทำอะไรก็ได้ เพราะเป็นพื้นที่ที่เราารู้สึกปลอดภัย

หลังจากนี้เราจะลองเดินบนขอบ ลองจินตนาการว่าเรากำลังก้าวเท้าออกไปหนึ่งหรือสองก้าวเพื่อออกจากพื้นที่ที่เราารู้ และนำพาตนเองไปสู่ขอบ โดยค่อย ๆ พาตัวเองเดินออกไปจากจุดที่เราียืนอยู่ อาจเป็นก้าวเล็ก ๆ ก้าวใหญ่ ๆ หรือก้าวกระโดดก็ได้

ณ ตอนนี้อยู่บนขอบแล้ว อยู่ระหว่างพื้นที่ที่รู้และไม่รู้ ลองนำพาจิตของเราเข้าไปสำรวจว่าพื้นที่บริเวณขอบของเรานั้นเป็นอย่างไร และต่างจากพื้นที่ที่เราเคยอยู่ก่อนหน้านี้อย่างไร ลองสัมผัสตนเองว่าตัวเราใหญ่ขึ้นหรือเล็กลงด้วยมือและเท้าของเรา และสังเกตดูว่าพื้นที่ที่เราไม่รู้นั้นอยู่ตรงจุดไหนหรือมาจากทิศทางใด

หลังจากนี้เราจะนำพาตัวเราออกจากขอบ แล้วก้าวไปสู่พื้นที่ที่เราไม่รู้ โดยให้เราทำงานผ่านจินตนาการของตนเอง และใช้ร่างกายเคลื่อนไปสู่พื้นที่ของความไม่รู้ ค่อย ๆ ก้าวออกไป เมื่อไปถึงพื้นที่แห่งความไม่รู้ ให้เฝ้าดูว่าพื้นที่นี้เป็นเช่นไรและจะนำพาสิ่งใดมาสู่ขอบของเรา

ตอนนี้ให้พาตัวเองออกมาจากพื้นที่ที่ไม่รู้ แล้วกลับมาเฝ้าอยู่ที่ขอบอีกครั้ง สังเกตว่าขอบของเราใหญ่ขึ้น ไม่เล็กเหมือนแต่ก่อนอีกแล้ว ขณะนี้เรามีทั้งสิ่งที่เรารู้และไม่รู้อยู่บนขอบ ลองใช้กายเข้าไปสังเกตว่าขอบของเราแตกต่างจากเดิมอย่างไร สัมผัสถึงพลังที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราว่าเป็นอย่างไร และสิ่งที่ได้รับทั้งจากฝั่งที่รู้และไม่รู้คืออะไร

ณ ตอนนี้อยู่รู้สึกพร้อมแล้ว เชิญลิ้มตาดำขึ้นด้วยความตระหนักรู้ที่อยู่บนขอบ ดำรงอยู่ในความเงียบแล้วเดินไปรอบ ๆ ห้องเพื่อการใคร่ครวญ ลองสัมผัสความรู้สึกของตนเองว่าเป็นอย่างไร สำรวจกายของเราว่าอยากเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด และในขณะที่เดียวกันก็เฝ้าดูว่ามีความคิดใดผุดขึ้นมาบ้าง

ลองจินตนาการว่า ขณะนี้ขอบของเราใหญ่ขึ้น ๆ พื้นที่ฝั่งที่เรารู้และไม่รู้เข้ามาใกล้กันมากขึ้นเรื่อย ๆ ให้เราสัมผัสเข้าไปถึงจุดที่ตัวเราและขอบเป็นหนึ่งเดียวกัน และเมื่อเราสัมผัสถึงจุดที่เราอยากพักบนขอบนี้ ให้เราหยุดเดินแล้วมองไปรอบ ๆ ตัวเรา”

หลังจากนั้น วิกิรมได้เชิญให้ผู้เข้าอบรมแบ่งปันประสบการณ์จากการทำกิจกรรมฐานกาย โดยมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้



ผู้เข้าร่วมกำลังฝึกกิจกรรมฐานกายโดยใช้จินตนาการ
ร่วมกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย

ผู้เข้าร่วม : ขอบในการทำกิจกรรมนี้คือการก้าวข้ามความถูกผิด เป็นความกลัวว่าตนเองจะทำได้ไม่ถูกต้องเหมือนผู้เข้าร่วมท่านอื่น และคิดว่าขอบเดิมที่เราได้ข้ามไปแล้วอาจไม่ได้หมายความว่าขอบนั้นจะไม่ใช่ขอบของเราอีกต่อไป

ผู้เข้าร่วม : ระหว่างที่เดินไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ได้พยายามหลอมรวมพื้นที่ที่รู้และไม่รู้เข้าด้วยกัน และพบว่าพื้นที่ที่เราไม่รู้ อาจเป็นพื้นที่ที่คนอื่นรู้มาก่อน หรือพื้นที่ที่คนอื่นไม่รู้ก็คือพื้นที่ที่เราไม่รู้ พื้นที่เหล่านี้ซ้อนทับกันกับพื้นที่ของคนอื่น

วิกรม : ขออธิบายเสริมว่าสิ่งนี้เป็นความมดงามของการมีเพื่อนร่วมทาง บางครั้งสิ่งที่เป็นขอบของเราอาจไม่ใช่ขอบของคู่ชีวิตหรือคนรอบข้างเรา การมีเพื่อนร่วมทางจะช่วยสนับสนุนกันและกันในการใช้ชีวิต

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกว่าพื้นที่ที่เราไม่รู้ นั้นมีความรู้บางประการที่สามารถนำมาใช้ได้ เมื่อเรานำความรู้นั้นมาใช้แล้ว ออราหรืออานูภาพของเราจะใหญ่กว่าเดิม ตอนที่วิกรมบอกให้เข้าไปเป็นหนึ่งในเดียวกับขอบ รู้สึกเหมือนเกิดระเบิดบิกแบง (Big Bang) แล้วมีตัวเราขึ้นมาใหม่

วิกรม : สิ่งที่ผู้เข้าร่วมพูดถึงนี้เป็นประเด็นที่สำคัญของการเดินบนขอบ เวลาที่เราเดินบนขอบด้วยความมีสติรู้เนื้อรู้ตัว นั่นคือการอนุญาตให้บางอย่างที่ใหญ่กว่าตัวเราได้ทำงานภายในตัวเรา แล้วพลังของเราจะขยายใหญ่ขึ้น

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกงุนงงระหว่างทำกิจกรรม ยังจินตนาการตามไม่ทันและรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ

วิกรม : ขอให้ลองสังเกตเสียงวิพากษ์วิจารณ์ภายในตนเอง ขอบในเรื่องนี้อาจเป็นการที่ตนเองไม่ไปทำให้เสียงวิพากษ์วิจารณ์นั้นขยายใหญ่ขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เรามีพลังเข้าไปสัมผัสกับขอบได้มากขึ้น

เครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง

เครื่องมือชิ้นถัดไปในการค้นหาหรือพิจารณาขอบ ได้แก่ เครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง วิกิรั้มกล่าวว่า การค้นหาขอบผ่านเครื่องมือภูเขาน้ำแข็งเป็นการทำงานภายในตนเองผ่านการใช้ความคิดหรือปัญญาในฐานคิด เพื่อพิจารณาปัจจัยที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมของเรา

วิกิรั้มอธิบายแนวคิดเรื่องภูเขาน้ำแข็งว่า เมื่อมนุษย์กระทำพฤติกรรมใด ๆ ออกมา จะมีสิ่งที่ขับเคลื่อนอยู่ภายในเสมอ พฤติกรรมและการกระทำของมนุษย์ที่เผยแสดงออกมาให้ผู้อื่นเห็นนั้น เปรียบเสมือนส่วนบนสุดของภูเขาน้ำแข็ง ส่วนนี้เป็นส่วนที่โผล่ขึ้นมาเหนือน้ำ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราหรือผู้อื่นสังเกตเห็นได้ และมีสัดส่วนเพียงร้อยละสิบภูเขาน้ำแข็งทั้งหมด ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่เหลืออีก ร้อยละเก้าสิบอยู่ใต้น้ำภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่อยู่ใต้น้ำนี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำที่อยู่ส่วนยอดของภูเขาน้ำแข็ง

ชั้นแรกของภูเขาน้ำแข็งในส่วนที่อยู่ใต้น้ำ คือ **ชั้นของความคิดและความรู้สึก** เป็นชั้นที่เชื่อมต่อกับชั้นของพฤติกรรมที่อยู่เหนือผิวน้ำ ความคิดเป็นเสียงที่อยู่ในหัวของเรา เช่น เสียงที่วิพากษ์วิจารณ์ตัวเองหรือคนอื่น ส่วนความรู้สึกรหรืออารมณ์เป็นพลังงานที่เคลื่อนไหว เช่น ความรู้สึกโกรธ กลัว หรือกลัว

ชั้นที่อยู่ถัดลงไป คือ **ชั้นของความเชื่อและคุณค่าที่เรายึดถือ**

ชั้นล่างลงมา คือ **ชั้นของความต้องการ** ซึ่งความต้องการมี 2 ประเภท คือ ความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง และความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

ชั้นล่างสุดของภูเขาน้ำแข็ง คือ **ชั้นของตัวตน** เป็นเนื้อแท้หรือตัวตนที่แท้ของบุคคลหนึ่ง ๆ

การมองเห็นชั้นต่าง ๆ เหล่านี้จากภายนอกจะทำได้ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ ในชั้นของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ลึกลงไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อที่เราเห็นพฤติกรรม

หรือสีหน้าท่าทางของบุคคลหนึ่งที่แสดงออกมา เราอาจจะสามารถคาดเดาความรู้สึกของบุคคลนั้นได้ แต่เราจะไม่สามารถมองเห็นความเชื่อ คุณค่าที่บุคคลผู้นั้นยึดถือ หรือความต้องการของเขาได้อย่างชัดเจน

วิกิรมได้สาธิตการใช้เครื่องมือภูเขาน้ำแข็งในการค้นหาและพิจารณาขอบโดยมีอาสาสมัครท่านหนึ่งร่วมการสาธิตในฐานะผู้ที่ทำงานกับขอบของตนเอง (ผู้รับการโค้ช) และอีกฝ่ายหนึ่งคือ วิกิรม (กระบวนกรหรือโค้ช) ซึ่งทำหน้าที่ถามคำถามผู้รับการโค้ชตามขั้นตอนของเครื่องมือภูเขาน้ำแข็งเพื่อให้ผู้รับการโค้ชได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับขอบของตนเอง

วิกิรมอธิบายว่า “ขั้นตอนแรกเริ่มด้วยการให้ผู้รับการโค้ชระบุขอบที่ต้องการนำขึ้นมาพิจารณา ขั้นต่อไปเป็นการสำรวจและระบุพฤติกรรมหรือคุณภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นเช่นไร หลังจากนั้นให้ผู้รับการโค้ชระบุพฤติกรรมที่เจาะจงเพียงหนึ่งอย่างที่อยากจะเปลี่ยนหรือทำให้ต่างไปจากเดิมเมื่อได้คำตอบครบแล้วจึงเริ่มตั้งคำถามเพื่อสำรวจลงลึกไปในแต่ละขั้นของภูเขาน้ำแข็งในส่วนที่อยู่ใต้น้ำ โดยเริ่มจากขั้นที่อยู่สูงกว่าไปยังขั้นที่ต่ำกว่า

ขั้นแรกคือขั้นของความคิดและความรู้สึก กระบวนกรหรือโค้ชจะตั้งคำถามเพื่อสำรวจว่าขณะที่เกิดสถานการณ์นั้น ๆ ผู้รับการโค้ชมีความรู้สึกอย่างไร มีความคิดใดเกิดขึ้นบ้าง

หลังจากนั้นลงไปสำรวจในชั้นของความเชื่อและคุณค่า กระบวนกรหรือโค้ชจะตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับการโค้ชพิจารณาว่า ทุกครั้งที่เขาทำพฤติกรรมเดิมซ้ำไปมา เขากำลังปกป้องหรือดูแลคุณค่าใดภายในตนเอง และจากการเลือกทำพฤติกรรมนี้ เขาต้องสูญเสียคุณค่าในเรื่องใดไป

ขั้นต่อมาเป็นการสำรวจความต้องการ กระบวนกรหรือโค้ชตั้งคำถามเพื่อให้ทราบว่าเป็นสถานการณ์นั้น ๆ แท้ที่จริงแล้ว ผู้รับการโค้ชมีความต้องการสิ่งใด โดยค้นหาความต้องการทั้ง 2 ประเภท คือ ความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง กับความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และเมื่อสำรวจแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็งเสร็จสิ้นแล้ว ให้สรุปสิ่งที่ค้นพบจากการสำรวจขอบ”



หลังจากนั้น วิกรมได้สาธิตกระบวนการดังกล่าวร่วมกับอาสาสมัคร ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

ขั้นระบุขอบของตนเอง

วิกรมถามผู้รับการโค้ชว่าขอบที่กำลังเดินอยู่ในตอนนี้คืออะไร ผู้รับการโค้ชตอบว่าในบางครั้งจะรู้สึกว้าวเสียวของ ตนไม่มีอำนาจพอ เมื่อต้องทำงานกับคนบางกลุ่มหรือบางองค์กร ขอบอาจเป็นการทำให้เสียงของตนเองมีอำนาจมากขึ้น

ขั้นสำรวจพฤติกรรมหรือคุณภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

วิกรมถามถึงพฤติกรรมที่ผู้รับการโค้ชเป็นอยู่ในปัจจุบันว่าเป็นเช่นไร ผู้รับการโค้ชเล่าว่าในบางครั้งที่ต้องทำงานกับกลุ่มคนที่คอยจับผิดตนเอง เขามักจะไม่อยากแสดงความคิดเห็นออกมา แม้ว่าตนเองจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ก็ตาม

ขั้นระบุพฤติกรรมหนึ่งอย่าง ที่อยากจะเปลี่ยน

วิกรมถามผู้รับการโค้ชว่าพฤติกรรมใดที่อยากจะเปลี่ยน เพื่อให้เดินบนขอบนี้ได้

ผู้รับการโค้ชระบุว่า อยากแสดงความคิดเห็นได้อย่างกล้าหาญ

ขั้นสำรวจภูเขาน้ำแข็งส่วนที่อยู่ใต้น้ำ

ขั้นที่ 1 ความคิดและความรู้สึก

วิกรมให้ผู้รับการโค้ชจินตนาการภาพของกลุ่มคนมีอำนาจมากกว่าตัวเขา มาอยู่ตรงหน้า

“คุณอยากพูดบางอย่าง แต่มีอะไรติดในคอ พอได้สัมผัสภาพนั้น อยากให้เล่าหน่อยครับ ว่ามีความรู้สึกอย่างไร?”

ผู้รับการโค้ชตอบว่า การที่อยากแสดงความคิดเห็นแต่ไม่ได้แสดงออกไป ทำให้รู้สึกสับสน อึดอัด และหงุดหงิดตัวเองที่ไม่ตอบโต้กลับไป และถ้อยคำที่พูดขึ้นมาในความคิดคือ “ฟังฉันบ้าง” “เราไม่สมควรถูกกระทำแบบนี้”



วิกรมอธิบายเกี่ยวกับเครื่องมือภูเขาน้ำแข็งให้แก่ผู้เข้าร่วม

ขั้นที่ 2 ความเชื่อและคุณค่า

วิกิรัมถามผู้รับสารได้ว่า “ทุกครั้งที่คุณไม่สามารถแสดงออกให้คนอื่นรับรู้ได้ มีคุณค่าบางอย่างของคุณที่ไม่ได้รับการดูแล เพื่อแลกมากับสิ่งที่คุณเจียบตอนนั้น คุณค่านั้นคืออะไร?” หลังจากซักถามก็พบว่าผู้รับสารได้เลือกที่จะไม่แสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะรักษาความสัมพันธ์กับกลุ่มคนดังกล่าว แต่ในขณะเดียวกันผู้รับสารก็ต้องสูญเสียคุณค่าที่ตนยึดถือในเรื่องความเท่าเทียมและความซื่อตรงต่อตนเองไป

ขั้นที่ 3 ความต้องการ

วิกิรัมได้ถามคำถามเพื่อค้นความต้องการของผู้รับสารได้ และพบว่า การที่ผู้รับสารได้เลือกที่จะนิ่งเงียบหรือไม่แสดงความคิดเห็นในสถานการณ์นั้น ๆ ก็เพื่อปกป้องตนเองและสร้างความสอดคล้องกลมกลืนกับผู้คนและสถานการณ์ในขณะนั้น ดังนั้น สิ่งที่ผู้รับสารได้ต้องการ คือ ความปลอดภัยซึ่งในสถานการณ์นี้ ความต้องการความปลอดภัยเป็นความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง ส่วนความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองของผู้รับสารได้ คือ ความสามารถในการแสดงออกอย่างเท่าเทียม และความจริงแท้ต่อตนเอง

หลังจากการสาธิตจบลง ผู้เข้าร่วมอบรมได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและตั้งคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : ขอบมีลักษณะเช่นนี้เสมอหรือไม่?

วิกิรัม : โดยส่วนใหญ่ ขอบของคนเราจะเกี่ยวพันกับสิ่งที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง ขอบมักเชื่อมโยงกับความต้องการและคุณค่าที่สำคัญสำหรับตัวเรา ส่วนพฤติกรรมเป็นเพียงผลลัพธ์ สำหรับอาสาสมัครท่านนี้ ขอบเกี่ยวพันกับความเท่าเทียมและการได้เผยความคิดหรือสิ่งที่อยู่ข้างในออกมาอย่างอิสระ ทั้งนี้ หากเรายิ่งสำรวจภูเขาน้ำแข็งลึกลงไปเรื่อย ๆ เราจะยิ่งพบสิ่งที่สำคัญกับชีวิตของเราอย่างแท้จริง

ผู้เข้าร่วม : ในการสำรวจแต่ละขอบ หากเราก้าวข้ามสิ่งไม่พึงประสงค์ที่เราค้นพบในแต่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็งไปได้ เราจะเป็นอิสระได้ ใช่หรือไม่?

วิกิรั่ม : เวลาที่เราค้นหาขอบผ่านเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง เราจะค้นหาขอบได้ยากถ้าหากขอบนั้น ๆ เกี่ยวพันกับพฤติกรรมที่ผู้รับการโค้ชชิ่งอยากเปลี่ยนแปลง เพราะการสำรวจพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักไปแตะส่วนที่เปราะบางภายในของเรา แต่ถ้าหากขอบนั้นที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เราภูมิใจ เราจะค้นหาขอบได้ง่ายมาก ในการสำรวจขอบของอาสาสมัครท่านนี้ เราทำงานกันค่อนข้างยาก เพราะเป็นพฤติกรรมที่อยากจะเปลี่ยน แต่ความยากนี้ถือเป็นขอบของผู้ที่เป็นโค้ชหรือกระบวนกร ไม่ใช่ขอบของผู้รับการโค้ช ถ้าผ่านขอบนี้ได้ แสดงว่าทำขั้นแรกสำเร็จแล้ว นั่นคือค้นหาความต้องการของผู้รับการโค้ช ที่อาจจะขัดแย้งกัน แล้วขอบที่แท้จริงจึงปรากฏขึ้นมา

พฤติกรรมนั้นเป็นผลลัพธ์หรืออาการที่เผยมาจากความต้องการ คุณค่า ความเชื่อ และความเป็นตัวตนของเรา หากเราต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ไม่ได้เข้าไปเคารพหรือดูแลความต้องการของเรา จะทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ อยู่ไม่คงทนถาวร และเราจะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม เพราะเราไม่ได้ผ่านกระบวนการนำความเปราะบางออกมา หรือไม่ได้ตระหนักถึงความต้องการของเราอย่างชัดเจน

ดังนั้น ในการเดินบนขอบ แทนที่เราจะมัวคิดว่าเราจะเดินบนขอบอย่างไร เราควรหันมาสำรวจความรู้สึกของเราที่ค่อนข้างยากจะรับรู้ พิจารณาความต้องการที่ได้รับการตอบสนองและไม่ได้รับการตอบสนอง และระบุพฤติกรรมที่อยากจะเปลี่ยน สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการเดินบนขอบ เราควรระลึกว่าเรากำลังจะก้าวข้ามผ่านขอบไป การสำรวจพบจุดเปราะบางไม่ใช่เรื่องที่จะต้องรู้สึกอาย เพียงแต่ตระหนักรู้ว่ามีมันอยู่ตรงนั้นและเข้าไปสัมผัสอย่างอ่อนโยน

ผู้เข้าร่วม : ถ้าทำกระบวนการภูเขา น้ำแข็ง ด้วยตนเองจะได้หรือไม่ หรือจำเป็นต้องมีคนช่วยถามและสะท้อนความคิด?

วิกิรั่ม : ในระยะเริ่มฝึกปฏิบัติ ถ้าหากทำกระบวนการนี้คนเดียวอาจจะเกิดความสับสนได้ เพราะมีโอกาสนี้ที่เราจะหลอกตัวเอง เครื่องมือนี้ง่ายและมีพลัง

ดังนั้นในระยะแรกเราควรเปิดใจให้ผู้อื่นเป็นผู้โค้ชหรือตั้งคำถาม แต่หลังจากที่เราคุ้นเคยกับกระบวนการแล้ว เราสามารถทำกระบวนการนี้ด้วยตนเองได้ สิ่งสำคัญในการทำกระบวนการนี้ด้วยตนเอง คือ ควรจดบันทึกสิ่งที่ค้นพบระหว่างการค้นหาขอผ่านเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง เพื่อช่วยให้เกิดการตระหนักรู้หรือได้ข้อค้นพบใหม่ ๆ

ผู้เข้าร่วม : การที่วิกรมหรือผู้ที่ตั้งคำถามพยายามถามอาสาสมัครว่าคุณเป็นเช่นนี้ใช่หรือไม่ การทำเช่นนี้คือส่วนหนึ่งของกระบวนการด้วยหรือไม่?

วิกรม : สิ่งที่ได้ทำในการถามคำถามมีอยู่สองประการ ประการแรกคือ โค้ชจะถามคำถามไปที่ละขั้นโดยจะขออนุญาตผู้รับการโค้ชหรือคนที่เราทำงานด้วยเสียก่อน โค้ชจะไม่พาหรือผลักเขาเพื่อให้ลงลึก เว้นแต่บุคคลผู้นั้นจะอนุญาต ประการที่สอง คือ โค้ชจะบอกหรือสะท้อนสิ่งที่โค้ชได้ยินจากผู้รับการโค้ชในแต่ละขั้น เพื่อเป็นกระจกสะท้อนความจริงให้แก่เขา

ผู้เข้าร่วม : เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นความเชื่อ หรือเป็นคุณค่า?

วิกรม : จากตัวอย่างที่สาธิตให้ดู อาจเป็นไปได้ว่าความเชื่อของอาสาสมัครท่านนี้ คือ การพูดความจริงทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด หรือทำให้เกิดความเสียหายกับคนอื่น ความเชื่อนี้อาจเกิดมาจากประสบการณ์ที่อาสาสมัครเคยพูดความจริงแล้วเกิดความเสียหายขึ้นขณะที่เดินบนขอบ ทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับการแสดงออกค่อย ๆ เปลี่ยนไป วิธีการหนึ่งของการโค้ชโดยใช้เครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง คือ ตั้งคำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับการโค้ชเปลี่ยนความเชื่อ (ที่จำกัด) เป็นความเชื่อที่ถูกต้องหรือเป็นจริงมากขึ้น แต่โค้ชจะไม่เปลี่ยนคุณค่าที่เขายึดถือ ซึ่งในกรณีของอาสาสมัคร คุณค่าที่พูดถึง คือ คุณค่าเกี่ยวกับความเท่าเทียม และความซื่อตรงต่อตนเอง

ณัฐพร : ในการช่วยค้นหาว่าอะไรคือคุณค่าหลักของผู้ที่รับการโค้ช ผู้ตั้งคำถามหรือโค้ชสามารถสังเกตได้จากปฏิกิริยาทางกายของผู้รับการโค้ช แสดงออกมาอย่างเช่น น้ำเสียงที่มีความประะบาง

หลังจากได้เรียนรู้จากตัวอย่างแล้ว วิกรมให้ผู้เข้าอบรมฝึกสำรวจขอบผ่านเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง โดยให้จับคู่และผลัดกันเป็นโค้ชและผู้รับการโค้ช

เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ ผู้เข้าอบรมได้เล่าประสบการณ์จากการใช้เครื่องมือ
ภูเขาน้ำแข็งไว้ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกขอบคุณตัวเองที่เลือกขอบที่มีผลกับชีวิตมาแลกเปลี่ยน
รู้สึกว่าตัวเองได้รับการเยียวยาและได้เจอของขวัญ ส่วนความสัมพันธ์กับขอบ
ตอนนี้ตระหนักแล้วว่าขอบอยู่กับชีวิตของเรามาตลอด แต่เราไม่เคยสัมผัสถึง
มันมาก่อน ที่ผ่านมาเราเดินบนขอบทุกวันและเห็นแค่เพียงพฤติกรรมที่เผย
แสดงออกมาเท่านั้น เราพยายามค้นหาว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากอะไรและ
พยายามจะปรับพฤติกรรม แต่ก็ไม่สามารถปรับได้ เพราะเราไม่เคยค้นลึก
ลงไปภายในตนเอง ซึ่งกิจกรรมภูเขาน้ำแข็งในวันนี้ช่วยให้เห็นว่าทำไมเราจึงมี
พฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้เข้าใจตนเองและรู้สึกมีพลังมากขึ้น

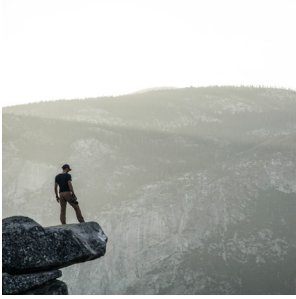
ผู้เข้าร่วม : ผมได้เข้าใจว่าขอบของผมเป็นเรื่องของการตรองเดิม ๆ ทำให้เกิด
พฤติกรรมขึ้น วันนี้ได้กลับเข้าไปพิจารณาขอบทำให้เห็นความต้องการ และเห็น
ช่องทางและวิธีทำงานกับมันได้ เมื่อก่อนผมจะมีรูปแบบวิธีการที่จัดการกับขอบ
ไปเรื่อย ๆ ตามแต่สถานการณ์ แต่กิจกรรมนี้ทำให้ผมทราบอย่างชัดเจน
ขึ้นว่าแท้ที่จริงแล้วผมควรทำอะไรเพื่อให้ก้าวข้ามขอบนี้ไปได้ หรืออยู่กับขอบ
ได้ดีขึ้น

ผู้เข้าร่วม : มีความรู้สึกเกิดขึ้นมากมายจากกิจกรรมนี้ ในเรื่องความสัมพันธ์
กับขอบก็ได้ค้นพบสิ่งที่เราไม่คิดว่าเราจะมี หรือได้ค้นพบสิ่งที่ไม่เคยสำรวจ
มาก่อน จึงคิดว่าอาจมีอีกหลายสิ่งที่เราไม่รู้ที่อยู่ในตัวเราที่รอการเข้าไป
สำรวจ เครื่องมือนี้ช่วยให้เห็นถึงความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยคิดว่าเราจะมี
มาก่อน ทำให้รู้สึกดีมาก

วิกรม : อยากจะเฉลิมฉลองให้กับบทสนทนาที่ตีระหว่งผู้เข้าร่วมกับคูฝึก
การเดินบนขอบคนเดียวอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว แต่ถ้าหากเราเดินด้วยกันจะ
ทำให้รู้สึกมีพลังมากยิ่งขึ้น แม้ว่าการเดินบนขอบเป็นประสบการณ์ส่วนตัว
ก็จริง แต่เมื่อเราเลือกที่จะเดินแล้ว เราสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้
คนอื่นทำในสิ่งเดียวกันได้ และหากชุมชนร่วมเดินบนขอบด้วยกันก็จะยิ่งช่วย
ยกระดับชุมชนนั้นให้สูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง แม้ว่าระหว่างทางเราอาจต้องเผชิญ

ความรู้สึกเจ็บปวด เศร้า และความรู้สึกอื่น ๆ อีกมาก แต่เราก็จะมีความสุขมากเช่นกัน ถ้าเราสามารถเชื่อมโยงจุดแข็งของคนในชุมชนและยกระดับขอบขึ้นมาได้ร่วมกัน

วิกิรั่มกล่าวปิดท้ายในการอบรมวันแรกว่า “หลังจากจบการอบรมในวันนี้ ขอให้ผู้เข้าอบรมกลับไปพิจารณาความต้องการของตนเองที่ได้ค้นพบระหว่างการฝึกเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง โดยอาจถามตนเองว่าความต้องการฝั่งหนึ่งสำคัญกว่าความต้องการอีกฝั่งหรือไม่ และในการอบรมวันถัดไปผู้เข้าอบรมจะได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่อยู่ทั้งสองฝั่งสำคัญนั้นสำคัญเท่า ๆ กันในการเดินบนขอบ สิ่งสำคัญคือ เราได้ตระหนักรู้ว่าการเดินบนขอบนั้นจะมีชีวิตตรงข้ามเกิดขึ้นเสมอ เพียงเท่านี้ก็ถือได้ว่าเรามองเห็นขอบแล้ว”



ทักษะในการก้าวเดิน บนขอบ

ในการอบรมวันที่สอง เนื้อหาการอบรมเข้าสู่เรื่องทักษะที่สำคัญในการเดินบนขอบ โดยครอบคลุมทักษะการเดินบนขอบ 3 ทักษะแรก ได้แก่ การโอบประคองข้อเข่าตรงข้าม ตัวกวนที่สร้างสรรค์ และการนำเหตุผลหลอมรวมเข้ากับญาณทัศนะ ซึ่งการเรียนรู้ทักษะการก้าวเดินบนขอบนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นขอบของตนเองได้ชัดเจนและก้าวเดินบนขอบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทักษะการก้าวเดินบนขอบ

ในการอบรมวันที่สอง เนื้อหาการอบรมเข้าสู่เรื่องทักษะที่สำคัญในการเดินบนขอบ วิกรัมกล่าวว่าคนเราควรฝึกทักษะในการเดินบนขอบเพื่อสามารถก้าวเดินบนขอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะการเดินบนขอบนั้นมีด้วยกันอยู่ 4 ทักษะ

ทักษะประการแรก คือ การโอบประคองข้อเข่าตรงข้าม เพื่อรักษาความสมดุลของคุณค่าและความต้องการในตัวบุคคล

ทักษะประการที่สอง คือ **ตัวกวนที่สร้างสรรค์** เป็นการฝึกสร้าง ความตระหนักรู้เกี่ยวกับแรงต้านในการเดินบนขอบและการสร้างความเชื่อใหม่

ทักษะประการที่สาม คือ **การนำเหตุผลลอมรวมเข้ากับญาณทัศนะ** เป็นการเปิดรับญาณทัศนะและนำเหตุผลมาวิเคราะห์สิ่งที่ญาณทัศนะมอบ ให้เพื่อค้นหาความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ของการกระทำที่ส่งเสริมการเดินบนขอบ

ทักษะประการสุดท้าย คือ **การฟังเสียงของวิวัฒนาการ** เป็นการสัมผัส ปัญหาหรือเสียงจากภายในและภายนอกตนเองเพื่อให้เราสามารถเลือกเดิน บนขอบที่จริงแท้และสอดคล้องกับตนเองได้ นำไปสู่การเติบโตและตัวตน ที่เป็นอิสระ

ทักษะการเดินบนขอบตอนที่ 1 : การโอบประคองชั่วคราวข้าม

วิกรมได้ชวนผู้เข้าร่วมครุ่นคิดเกี่ยวกับการเดินบนขอบเพื่อนำเข้าสู่ทักษะ การโอบประคองชั่วคราวข้าม วิกรมถามผู้เข้าอบรมว่า “เมื่อเรานึกถึงตัวเองขณะ กำลังเดินบนขอบ เรานึกถึงภาพอะไร?”

ซึ่งผู้เข้าอบรมได้แบ่งปันคำตอบไว้หลากหลาย ดังนี้

“ภาพจะไม่เหมือนกันทุกครั้ง บางขอบเหมือนลวดสลิงที่เชื่อมต่อระหว่าง ยอดตึกสองยอด แล้วเราถือไม้ยาว ๆ คอยประคองไว้ บางที่ต้องหลับตาเดิน”

“ผมยืนอยู่ตรงขอบเหว กำลังตัดสินใจว่าจะกระโดดหรือไม่กระโดด แล้วปีกเราจะงอกไหม เราจะบินได้ไหม หรือเราจะตกลงไปที่ก้นเหว”

“เห็นภาพเป็นภูเขาสองลูก เดินทางจากลูกหนึ่งไปยังอีกลูกหนึ่ง ทางผ่าน จะเป็นเส้นบาง ๆ เป็นทางเชื่อม ไม่ใช่ทางเดินคน ต้องปีนข้ามไป”

“นึกถึงตอนเดินขึ้นเขา ขึ้นจากปากหนึ่ง มีทางเดินบนสันเขา มีคนบอกว่า อีกฝั่งของเขาสวย แต่ไม่มีทางเดินลงไป เราอยากลงไปแต่ก็กลัวตกเขา จึงเดิน กับเพื่อนไปเรื่อย ๆ ไม่กล้าลงไป”

“นึกถึงคำว่า journey”

“นี่ก็ถึงตอนไปเที่ยวทะเลครั้งแรก ทะเลสวยและมีคลื่น แต่เมื่อเราตัดสินใจลงไปในทะเลก็รู้สึกกลัวว่าจะมีสิ่งใดในน้ำมาโดนเราหรือไม่ ยิ่งกลัวมากขึ้นเมื่อได้ดำน้ำแล้วตามองไม่เห็น น้ำทะเลก็เค็ม แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีสัมผัสใหม่ ๆ ที่เราได้รับตอนอยู่ในทะเล”

“เห็นภาพตัวเองลอยอยู่ในทางช้างเผือก วนไปมาและมีสิ่งรอบตัวมากมาย เหมือนที่เราอยู่ใกล้ขอบของคนอื่น แต่เราก็ออยู่ในทางของตัวเองด้วย โดยไม่รู้ว่าจะถูกพัดไปฝั่งนั้นหรือฝั่งนี้”

“ไม่ว่าจะเป็นขอบทะเล ขอบท้องฟ้า จะขอบมองไปสุดทางว่ามีขอบอยู่ตรงนั้น แต่ก็รู้ว่าพอไปถึงตรงนั้น ขอบจะขยายขึ้น”

“ผมนี่ก็ถึงตอนที่กวนฝาเต้าแม่ แม่จะห้ามไม่ให้ผมทำ แต่ผมจะพยายามทำต่อ เป็นบรรยากาศที่ผมทำทนายแม่ เป็นขอบที่ผมรู้สึกสนุก ตื่นเต้น และได้เรียนรู้อะไรใหม่”

“นี่ก็ถึงภาพขอบพิชซ่าที่เป็นชีสนานุ่ม ปกติเป็นคนชอบกินขอบของพิชซ่า และในชีวิตจริง เราก็ชอบเดินอยู่บนขอบ คนอื่นอาจมองเป็นเส้นทาง แต่เรามองว่ามันเป็นการเดินรำที่ต้ออภัยการถ่ายน้ำหนัก หากความสมดุล อาจจะสูญเสียสมดุลบ้าง แต่ก็ได้สนุกกับการเลือกว่าจะไปซ้ายหรือขวา และเรายังสามารถทำให้การเดินนี้สวยงามได้อีกด้วย”

หลังจากนั้น วิกรมเปิดเพลง One Moment in Time ให้ผู้เข้าอบรมฟัง วิกรมกล่าวว่าความหมายของเพลงนี้เกี่ยวกับการเดินบนขอบ ช่วงเวลาที่คนเรามีประสบการณ์ในการเดินบนขอบจะรู้สึกราวกับว่าเวลาหยุดลง และรู้สึกเป็นอิสระจากอดีต ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่คนเราสามารถเปลี่ยนเส้นทางชีวิตหรือพฤติกรรมได้หากต้องการ

One Moment in Time

ฉบับร้องโดย

Whitney Houston

*Each day I live, I want to be a day
to give the best of me
I'm only one, but not alone
My finest day is yet unknown*

*I broke my heart, fought every gain
To taste the sweet, I face the pain
I rise and fall, yet through it all This much remains*

*I want one moment in time
When I'm more than I thought I could be
When all of my dreams are a heartbeat away
And the answers are all up to me*

*Give me one moment in time
When I'm racing with destiny
Then in that one moment of time
I will feel, I will feel eternity*

*I've lived to be, the very best
I want it all, no time for less
I've laid the plans, now lay the chance
Here in my hands*

*You're a winner for a lifetime
If you seize that one moment in time, make it shine*

*Give me one moment in time
When I'm more than I thought I could be
When all of my dreams are a heartbeat away
And the answers are all up to me*

*Give me one moment in time
When I'm racing with destiny
Then in that one moment of time
I will be...I will be...I will be free*

แต่ละวันที่ฉันมีชีวิตอยู่ ฉันต้องการทำทุกสิ่งอย่างดีที่สุด
ถึงแม้ฉันจะโดดเดี่ยว

แต่ไม่เคยเดียดาย วันที่ดีที่สุดของฉัน ยังไม่อาจล่วงรู้ได้

ฉันผ่านความผิดหวัง และการต่อสู้เพื่อให้ได้ชัยชนะ

ฉันเผชิญความเจ็บปวด เพื่อลิ้มรสความหอมหวาน

ฉันรุ่งโรจน์และตกต่ำ และแม้จะผ่านสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนี้มาได้

ก็ยิ่งเหลืออีกมากมายให้เผชิญ

ฉันต้องการเพียงช่วยขณะหนึ่งในชีวิต

ที่ฉันเป็นได้มากกว่าที่เคยคิด

ที่ความฝันทั้งหมดของฉันอยู่ห่างออกไปเพียงแค่อึดใจ

และคำตอบทั้งหลายขึ้นอยู่กับตัวฉัน

โปรดมอบช่วยขณะหนึ่งของชีวิตให้แก่ฉัน

ที่ฉันกำลังแข่งขันกับโชคชะตา

แล้วช่วยขณะนั้น ฉันจะรู้สึก...รู้สึกได้ถึงความเป็นนิรันดร์

ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อเป็นวันที่ยอดเยี่ยมที่สุด

ฉันต้องการทั้งหมด ไม่มีเวลาสำหรับอะไรที่น้อยกว่านั้น

ฉันได้วางแผนไว้แล้ว ณ ตอนนี้อาจมอบโอกาส

ลงบนมือของฉันเกิด

คุณจะเป็นผู้ชนะไปชั่วชีวิต

ถ้าคุณคว้าช่วงเวลาขณะนั้นเอาไว้ และทำให้มันส่องประกาย

โปรดมอบช่วยขณะหนึ่งในชีวิตให้แก่ฉัน

ที่ฉันเป็นได้มากกว่าที่เคยคิด

ที่ความฝันทั้งหมดของฉันอยู่ห่างออกไปเพียงแค่อึดใจ

และคำตอบทั้งหลายขึ้นอยู่กับตัวฉัน

โปรดมอบช่วยขณะหนึ่งของชีวิต

ที่ฉันกำลังแข่งขันกับโชคชะตา

แล้วในช่วยขณะนั้น ฉันจะเป็น...จะเป็นอิสระอย่างแท้จริง

วิกิรั้มกล่าวว่า ในการอบรมวันแรก ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้การใช้เครื่องมือ ภูเขาน้ำแข็งเพื่อค้นหาขอบของตนเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่า การเดินบนขอบของ คนเราจะมีขีดตรงข้ามเกิดขึ้นเสมอ ในช่วงเวลาเดียวกัน คนเราสามารถมี ความต้องการที่ตรงข้ามกันได้ เช่น ต้องการเชื่อมโยงกับคนอื่นไปพร้อม ๆ กับ ต้องการอยู่คนเดียวลำพัง หรือต้องการสื่อสารกับคนอื่นแต่ในขณะเดียวกันก็ อยากรโดดภัยด้วย ดังนั้น ในทักษะการโอบประคองขีดตรงข้าม ผู้เข้าร่วมจะ ได้เรียนรู้วิธีสร้างสมดุลระหว่างความต้องการและความเชื่อที่อยู่ตรงข้ามกัน ทั้งสองฝั่งของขอบ

ทักษะการโอบประคองขีดตรงข้ามนี้ หากเปรียบเทียบแล้วก็ไม่ต่างจากภาพ จินตนาการที่ผู้เข้าอบรมแบ่งปันไว้เมื่อนึกถึงการเดินบนขอบ เช่น การเดินโดย ถือไม้เพื่อสร้างความสมดุล บางครั้งต้องพยายามทรงตัวบนขอบ บางครั้งต้อง หลับตาหรือลืมตาเดิน หรือการลอยอยู่ในจักรวาลแล้วไม่สามารถเลือกได้ว่า จะไปทางซ้ายหรือขวาเพราะทั้งสองฝั่งล้วนจริงแท้เช่นเดียวกัน หรือแม้แต่ ภาพคนเดินป่า ที่ต้องการไปอีกฝั่งหนึ่งของภูเขาแต่ระหว่างทางมีเหวอยู่สอง ข้างทาง ทั้งนี้ ขีดตรงข้ามทั้งซ้ายและขวาล้วนมีพลังชีวิตไม่ต่างกัน แต่คนเรา ต้องเดินผ่านขีดทั้งสองฝั่งไป

วิกิรั้มอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างคุณค่าและความเชื่อ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทำความเข้าใจทักษะการโอบประคองขีดตรงข้ามได้ดีขึ้น เขากล่าวว่า “คุณค่ากับความเชื่อต่างกันตรงที่คุณค่าคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญ และเป็นสิ่งที่ช่วยกำหนดทิศทางในชีวิตของเรา เพราะคุณค่าเป็นสิ่งที่คนเรา ใช้ตัดสินสิ่งที่เข้ามาในชีวิตว่าผิดหรือถูก ส่วนความเชื่อนั้นมาจากประสบการณ์ ที่สะสมในชีวิตจริง ยกตัวอย่างเช่น ความเชื่อตรงหรือความไว้วางใจอาจ เป็นคุณค่าที่ทุกคนในการอบรมครั้งนี้ยึดถือหรือมีเหมือนกัน แต่ความเชื่อ เกี่ยวกับเรื่องนี้ต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน บางคนอาจ เชื่อว่าคนเราสามารถไว้วางใจทุกคนได้เสมอ ในขณะที่บางคนอาจเชื่อว่า การจะ ไว้วางใจคนคนหนึ่งได้ก็ต่อเมื่อมีข้อพิสูจน์แล้ว จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า ถึงแม้ คนเราจะมีระบบคุณค่าที่เหมือนกัน แต่ปัจเจกบุคคลอาจมีความเชื่อที่แตกต่างกัน

กันได้ ยามที่คนเรามีความขัดแย้งกัน ส่วนใหญ่มักไม่ได้มีสาเหตุจากการยึดถือคุณค่าที่ต่างกัน แต่เป็นเพราะเรามีความเชื่อที่ต่างกัน”

เมื่อ 5 ปีก่อนวิกรมได้มีโอกาสทำงานที่ประเทศจีน ในช่วงเวลาพักกลางวันมักมีคนมาถามเขาว่าคุณจะแข็งแรงได้อย่างไรถ้าไม่กินอาหารที่มีเนื้อสัตว์ เพราะชาวจีนมักมีความเชื่อว่าการที่คนเราจะมีร่างกายที่แข็งแรงได้นั้น เราจะขาดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ไปไม่ได้ แต่ในทางกลับกัน ชาวอินเดียที่ทานมังสวิรัตินั้นจะมองว่าอาหารที่มีเนื้อสัตว์นั้นไม่ดีและอาจจะขบถแยกโต๊ะกับคนที่ทานเนื้อสัตว์ จากเรื่องราวนี้ จะเห็นได้ว่าทั้งคนอินเดียและคนจีนต่างก็ให้คุณค่ากับการมีสุขภาพแข็งแรง แต่ความเชื่อเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นแตกต่างกัน

วิกรมกล่าวว่า ในการเดินบนขอบ เมื่อคนเราต้องการละทิ้งประสบการณ์เดิมเพื่อไปสัมผัสประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต เรามักจะพบกับสิ่งที่มาหยุดเราไม่ให้ไปต่อ สิ่งที่มาหยุดเรานี้คือ “ความเชื่อ” มิใช่ “คุณค่า” เพราะคุณค่านั้นเป็นสิ่งที่ดีและให้พลัง ยกตัวเช่น คนคนหนึ่งต้องการลาออกมาสามปีแล้ว แต่สิ่งที่หยุดเขาคือความเชื่อที่ว่า การยังทำงานอยู่ที่เดิมถือเป็นการได้อยู่เพื่อช่วยเหลือคนอื่น และการลาออกอาจหมายถึงการเอาตัวรอด ดังนั้นการเดินบนขอบจึงต้องอาศัยความกล้าหาญในการเผชิญกับความเชื่อของตนเองที่อาจจะไม่มีประโยชน์หรือไม่เป็นจริงอีกต่อไป ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ต่อให้ผู้คนหรือสิ่งต่าง ๆ จะส่งสัญญาณบอกให้เราเคลื่อนออกจากพื้นที่เดิม ๆ และมาขึ้นเดินบนขอบได้แล้ว แต่ข้างในตัวเราจะยังมีความเชื่อที่คอยบอกว่าอย่าทำอยู่ดี

คนเรามีความเชื่อทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมักเป็นความคิดที่นิยมความสมบูรณ์แบบ โดยมีคำว่า “เสมอ” “ไม่เคย” “ฉัน/พวกเขาเท่านั้น” “ทุก ๆ ที่” “ไม่สักที่” อยู่ในประโยคของความเชื่อเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราเชื่อว่าเจอแขกกับงู ให้ตีแขกก่อน เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่ตรงกับความเป็นจริง ถือเป็นความคิดเชิงเหมารวม แต่ถ้าหากเราเชื่อว่า คนอินเดียบางคนเจ้าเล่ห์ บางคนซื่อตรง จะเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลและตรงกับความเป็นจริงมากกว่า เพราะมีคนทั้งสองแบบอยู่จริง

หากเราต้องการเดินบนขอบ สิ่งสำคัญคือเราต้องพร้อมในการท้าทายความเชื่อเดิมของตนเองที่คอยหยุดเราไม่ให้เดินต่อไปข้างหน้า วิกิรั่มกล่าวว่า คนเราเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ แปรงฟันทุกวัน แต่มักไม่ค่อยชำระล้างสมองของตนเอง เรามักเก็บความเชื่อเดิม ๆ เอาไว้ในหัว แม้ว่าความเชื่อเดิมของเราจะไม่เป็นจริงอีกต่อไปแล้วก็ตาม ทั้งนี้ คนเรามีทางเลือกที่จะนำความเชื่อเดิมที่ไม่มีประโยชน์ออกไป แล้วเลือกความเชื่อใหม่ที่มีประโยชน์หรือเป็นจริงเข้ามาแทน

จากนั้น วิกิรั่มอธิบายเกี่ยวกับภูเขาน้ำแข็งในชั้นของความต้องการว่า ถ้าหากคนเรายังมีชีวิตอยู่ เราจะยังมีความต้องการอยู่เสมอ ทั้งความต้องการที่ได้รับการตอบสนองและไม่ได้รับการตอบสนอง และในการเดินบนขอบ เราควรตรวจสอบความเชื่อและความต้องการของเราเสียก่อน เมื่อเราตัดสินใจเลือกเดินบนขอบแล้ว ขั้วตรงข้ามจะเกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งขั้วตรงข้ามระหว่างความเชื่อชุดเก่ากับความเชื่อชุดใหม่ และอีกขั้วตรงข้ามหนึ่งคือกลุ่มความต้องการที่ได้รับการตอบสนองและไม่ได้รับการตอบสนอง

วิกิรั่มยกตัวอย่างโดยใช้กรณีของตนเองว่า “ถ้าหากคุณเป็นคนที่เดินบนขอบตลอดเวลาเหมือนผม คุณอาจจะมีความต้องการหนึ่งที่มีกละเยยนั่นคือ ความต้องการการพักผ่อนหรือให้เวลากับตัวเอง ในขณะที่ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่นก็ผุดขึ้นอีกฝั่งหนึ่ง เกิดเป็นขั้วความต้องการที่อยู่ตรงข้ามกัน จะเห็นได้ว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างขั้วตรงข้ามของความต้องการหรือความเชื่อที่เราจะต้องโอบประคองทั้งสองด้านให้เกิดความสมดุล”

กิจกรรมการโอบประคองขั้วตรงข้าม

หลังจากอธิบายเกี่ยวกับทักษะการโอบประคองขั้วตรงข้าม วิกิรั่มให้ ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมการโอบประคองขั้วตรงข้าม เพื่อสำรวจความเชื่อและความต้องการทั้งสองฝั่งของตนเอง และฝึกให้คุณค่ากับขั้วตรงข้ามทั้งสองฝั่งอย่างเท่ากัน โดยวิกิรั่มให้ผู้เข้าอบรมวาดภาพขอบของตนเอง หลังจากนั้นระบุความเชื่อและความต้องการที่อยู่ในฝั่งตรงข้ามกัน ในส่วนของความเชื่อ

ให้ใช้การเขียนเป็นตัวอักษร และในส่วนของความต้องการอาจทำโดยการวาดหรือเขียนก็ได้



ภาพตัวอย่างด้านบนเป็นภาพขอบของวิกรมในเรื่องการใช้ชีวิตให้ช้าลง ความเชื่อที่สนับสนุนขอบนี้ของวิกรมคือ “การใช้ชีวิตช้าลงจะทำให้มีเวลากับคนที่เรารักมากขึ้น” และความเชื่อที่เป็นขั้วตรงข้ามคือ “เราจะพลาดโอกาสที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตถ้าใช้ชีวิตช้าลง” ในระดับล่างของภาพ แสดงให้เห็นความต้องการในเบื้องต้นของวิกรมความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง



ผู้เข้าร่วมล้อมวงทำกิจกรรมเพื่อฝึกโอบอุ้มความเชื่อและความต้องการ ผ่านคำว่า “ใช่” กับคำว่า “และ”

คือการได้รับการพักผ่อนและการได้มีเวลาคุณภาพกับครอบครัว และอีกฝั่งหนึ่งคือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งได้แก่ การได้พบเครือข่ายใหม่ ๆ และการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ความต้องการทั้งสองประการหลังนี้ จะได้รับการตอบสนองน้อยลงหากวิกรมใช้ชีวิตซ้ำลง

วิกรมกล่าวว่าหากเราทำแบบฝึกหัดนี้อย่างละเอียดและจริงจัง เราอาจพบความเชื่อและความต้องการได้อีกหลายข้อ สีมากล่าวเสริมว่าภาพของขอบไม้จำเป็นต้องเป็นเส้นตรง แล้วแต่เราว่าจะนึกถึงสัญลักษณ์ใด อาจเป็นต้นไม้หรือสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ผุดขึ้นมาในใจ

หลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น สีมากล่าวว่าเธอได้ลงมือทำแบบฝึกหัดนี้เช่นเดียวกับผู้เข้าอบรม และได้เห็นขอบไม้ ๆ ของตนเองโผล่ขึ้นมาทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมนี้ ความเชื่อและความต้องการที่เธอค้นพบทั้งสองฝั่งมักนำพาส่สิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตเสมอ คำถามที่ท้าทายสำหรับเธอคือ ทำอย่างไรจึงจะโอบอุ้มความเชื่อและความต้องการทั้งสองฝั่งในเวลาเดียวกันได้ มีเช่นนั้นเราอาจจะตกไปอยู่ที่ฝั่งใดฝั่งหนึ่งมากเกินไปและทำให้อีกฝั่งหนึ่งถูกละเลยและสีมาตั้งถามแก่ผู้เข้าอบรมว่า “มีวิธีใดบ้างที่เราจะโอบอุ้มข้อตรงข้ามของเราทั้งสองฝั่งได้?” ซึ่งผู้เข้าอบรมบางส่วนได้ตอบคำถามนี้ไว้ว่า

“การจะโอบอุ้มข้อตรงข้ามได้ เราต้องทำความเข้าใจว่า แท้ที่จริงแล้วทั้งสองฝั่งเป็นเรื่องเดียวกัน”

“หากจุดรวมเพื่อใช้เป็นตัวดึงดูดให้ข้อตรงข้ามไปด้วยกัน”

“เราต้องเท่าทันเสียงเรียกร้องของความเชื่อหรือความเชื่อฝั่งหนึ่ง แต่ในขณะที่เดียวกันก็รับรู้ว่ามีอีกฝั่งหนึ่งอยู่ด้วย เพื่อเก็บขุมพลังงานให้ได้ทั้งสองฝั่ง” สีมากล่าวเสริมว่าการรวมพลังของทั้งสองฝั่งเพื่อให้ยืนบนขอบไม้เป็นสิ่งสำคัญ

“อาจทดลองตัดความต้องการหรือความเชื่อฝั่งใดฝั่งหนึ่งออกไป แล้วพิจารณาว่าการใช้ชีวิตที่ฝั่งเดียวจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งอาจทำให้เราพบว่าเราตัดอันใดอันหนึ่งออกไปไม่ได้” สีมากล่าวเสริมว่าสิ่งนี้คล้ายกับการที่เรา

แบ่งแยกเสียส่วนใดในตนเองออกไปไม่ได้ เพราะเสียส่วนทั้งหลายล้วนเป็นส่วนหนึ่งของเรา

สีมากล่าวต่อไปว่า “ฉันอยากแบ่งปันเกี่ยวกับทักษะบางอย่างที่คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อดูแลชีวิตตรงข้ามของคุณได้ ฉันเคยเล่นละครแบบฉับพลันการที่ฉันอยู่บนเวทีแล้วต้องพูดไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า ถ้าเราบอกคำว่า **ใช่** กับชีวิต เรื่องราวจะสามารถดำเนินไปต่อได้เรื่อย ๆ แต่บนเวทีมีเพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ ด้วย ถ้ามีคนพูดว่าคำว่า **ไม่** หรือมีคำที่เกี่ยวกับคำว่า **ไม่** ผุดขึ้นมา เรื่องก็จะจบลง เพราะเห็นไม่ตรงกันและเกิดการขัดแย้งกันขึ้นมา ดังนั้น ทักษะหนึ่งที่จะทำให้เราสามารถโอบอุ้มชีวิตตรงข้ามทั้งสองฝั่งได้ คือ การพูดคำว่า **ใช่** กับคำว่า **และ** ในการเดินบนขอบเป็นการโอบอุ้มความต้องการและความเชื่อทั้งสองด้าน”

หลังจากนั้น สีมากให้ผู้เข้าร่วมล้อมวงทำกิจกรรมการเล่นละครฉับพลันแบบต่อเนื่อง โดยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนคิดประโยคบอกเล่าที่มีคำว่า “**ใช่**” กับคำว่า “**และ**” อยู่ในประโยค รวมถึงมีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากให้เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นประโยคที่ประหลาดหรือหลุดโลกก็ได้

เมื่อกิจกรรมการเล่นละครฉับพลันจบลง วิกรมสรุปสาระของการใช้คำว่า “**ใช่**” กับ “**และ**” ไว้ว่า “ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญมากในการเดินบนขอบเราต้องเชื่อว่าการเดินบนขอบเป็นไปได้ เราไม่สามารถเดินบนขอบด้วยความเชื่อที่เราทำไม่ได้”

ทักษะการก้าวเดินบนขอบ ตอนที่ 2 : ตัวกวนที่สร้างสรรค์

ทักษะที่สองในการเดินบนขอบคือ ตัวกวนที่สร้างสรรค์ วิกรมกล่าวว่า “ทักษะตัวกวนที่สร้างสรรค์เกี่ยวพันกับคำสองคำมีความหมายขัดแย้งกัน คือ คำว่า Creative ซึ่งหมายถึงการสร้าง และคำว่า Destruction ซึ่งหมายถึงการทำลาย ทักษะตัวกวนที่สร้างสรรค์นี้เป็นการนำพลังของความคิดสร้างสรรค์

มาทำลายแบบแผนเดิมที่คนเรามีหรือเป็น อีกนัยหนึ่งคือการเติบโตที่พ้นไปจากพิธีกรรม แบบแผน และความคิดความเชื่อเดิม ๆ การสร้างตัวทวนที่สร้างสรรค์เป็นศิลปะของการสร้างแรงสะท้อนที่เป็นบวก ทักษะนี้เป็นการเขย่าสิ่งที่ไม่มีความหมายหลุดออกไป เหลือเพียงแต่สิ่งที่จะช่วยทำให้เราอยู่รอดบนขอบเท่านั้น

ในขณะที่เราเริ่มการก่อทวนแบบแผนเดิม ๆ เราจะเจอแรงต้านในการเดินบนขอบ และทันทีที่เราเจอแรงต้านบางอย่าง เราอาจรู้สึกว่าคุณไม่ได้แต่ความรู้สึกเช่นนี้เป็นธรรมชาติที่คนเรามักจะเป็น แม้แต่ในร่างกายของคนเราเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา ระบบภูมิคุ้มกันของเราจะปะทะกับสิ่งแปลกปลอมนั้น ตัวความคิดของคนเราก็มักจะเหมือนกัน มันมักต่อต้านหรือกำจัดสิ่งใหม่ที่เข้ามาและพยายามจะรักษาความคิดความเชื่อเดิมของเราเอาไว้”

วิกรมสาธิตการฝึกทักษะการสร้างตัวทวนที่สร้างสรรค์โดยใช้ทำงานกับฐานกาย ซึ่งเป็นการเดินด้วยความเนิบช้าและนิ่งเงียบเพื่อทำให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต วิกรมแบ่งห้องออกเป็นสองฝั่ง โดยกำหนดให้ฝั่งหนึ่งเป็นพื้นที่ของสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว และอีกฝั่งเป็นพื้นที่ของสิ่งที่เราไม่รู้

วิกรมให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการสร้างตัวทวนว่า “ให้เราหยิบยกขอบของเราขึ้นมา แล้วก้าวเท้าออกไปและพูดถ้อยคำออกมาในแต่ละก้าว ถ้อยคำเหล่านี้เป็น ตัวทวน ระบบเดิม ซึ่งได้จากการดำรงอยู่บนพื้นที่ที่รู้หรือพื้นที่ที่ไม่รู้ของแต่ละคน จุดสำคัญคือต้องก้าวแต่ละก้าวด้วยความตั้งใจ และเริ่มเดินจากจุดที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันบนขอบของเรา เราอาจเริ่มเดินจากฝั่งความเชื่อเก่า (พื้นที่ที่รู้) ไปสู่พื้นที่ความเชื่อใหม่ (พื้นที่ที่ไม่รู้) และในขณะที่เดินไปข้างหน้าแต่ละก้าวจะเป็นเหมือนการค่อย ๆ ทำลายความเชื่อเดิมทิ้งไป ทั้งนี้เราไม่ต้องพยายามคิด เพียงแค่ค่อยก้าวไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงจุดที่เรารู้สึกว่าพอใจและอยากหยุดเดิน ซึ่งจะเป็นพื้นที่ใดก็ได้ แต่ถ้าหากเรายังรู้สึกว่าคุณยังคงอยู่ในพื้นที่ฝั่งที่รู้ ก็ให้เดินอยู่เฉพาะพื้นที่นั้น เมื่อพร้อมแล้วจึงค่อยเดินไปในฝั่งที่ไม่รู้”

วิกรมอธิบายขั้นตอนในการฝึกทักษะตัวกวนที่สร้างสรรค์ไว้ดังนี้

ขั้นตอนแรก ยืน ณ จุดเริ่มต้น แล้วพูดความเชื่อเก่าออกมา ซึ่งเป็นความเชื่อที่เราต้องการจะเปลี่ยน ถ้อยคำที่พูดออกมาจะเป็นคำที่กวนระบบหรือความเชื่อเดิม อย่างไรก็ตาม กระบวนการนี้เป็นเพียงการกวนหรือเขย่าความเชื่อเดิม มิใช่การลบความเชื่อออก ถึงแม้ว่าในท้ายที่สุดความเชื่อนี้จะเปลี่ยนสภาพไปเองก็ตาม แต่ในขั้นแรกเราเพียงแต่กวนความเชื่อนี้เท่านั้น

ขั้นตอนที่สอง เคลื่อนร่างกายไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าออกไปถึงอีกจุดหนึ่งก็ให้พูดความเชื่อใหม่ที่เป็นตัวกวนระบบหรือแบบแผนเดิมที่เรามี ณ จุดที่ยืนใหม่

ขั้นตอนที่สาม ถ้าหากเราสัมผัสรับรู้ได้ถึงแรงต้านที่เกิดขึ้น ขอให้เราเคลื่อนไหวหรือเดินไปตรงจุดใดก็ได้ ที่จะทำให้เราสามารถขยับไปได้อีกก้าว โดยที่เราไม่ไปต่อต้านแรงต้านที่เกิดขึ้น เราเพียงแต่ยอมรับแรงต้านเท่านั้น

ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเราสามารถก้าวไปถึงจุดที่ความเชื่อใหม่เข้มแข็งมากขึ้น แล้วเปิดรับพลังงานบวกจากฝั่งที่เราไม่รู้ เข้ามาสร้างความเข้มแข็งให้กับความเชื่อใหม่ของเรา และเราจะทราบได้เองว่าควรจะหยุดเดินเมื่อใด และเมื่อไปถึงจุดสุดท้ายที่ต้องการหยุดเดิน ให้เรากลับหลังหันไปมองจุดเริ่มต้น แล้วประกาศความเชื่อใหม่ที่เราได้มาออกไป หลังจากนั้นบันทึกสิ่งที่ผุดขึ้นมาระหว่างการเดินให้ซึมซับเข้าไปภายในตนเอง”

ต่อมาวิกรมสาธิตกระบวนการสร้างตัวกวน โดยนำขอบของเขาในเรื่องการใช้ชีวิตให้ช้าลงมาเป็นตัวอย่าง

(เดินหน้า) (ให้คำหรือความคิดปรากฏออกมาเอง) “เร็วและดี”

(เดินหน้า) “เร็วและดีบางครั้ง”

(ถอยหลัง) “ผมชอบที่ตัวเองเร็วและยุ่งตลอดเวลา”

(เดินหน้า) “ผมเหนื่อยและกำลังหาวิถีใหม่ในการมีชีวิต”

(ถอยหลัง) “ซ้าจะทำให้เกิดอันตราย”

วิกรัมย์ให้ข้อสังเกตว่า ในขณะที่วิกรัมย์ก้าวไปข้างหน้า แต่มีช่วงที่เขาถอยมาข้างหลังด้วยเพราะเจอแรงต้าน ซึ่งเขาไม่พยายามขัดขึ้นแรงต้านเหล่านี้ แต่จะพยายามระบุให้ได้ว่ามีความเชื่อใดหรือสิ่งใดกำลังต้านเขาอยู่

(เดินหน้า) “ซ้าคือเร็ว”

(ถอยหลัง) “แล้วถ้าผมซ้าไม่เป็น ผมจะแพ้ไหม”

(เดินหน้า) “ซ้าคือมีพลัง”

(วิกรัมย์กล่าวว่า “ถึงแม้ว่าจะเจอแรงต้าน แต่ผมก็เปิดรับพลังจากพื้นที่ที่ไม่รู้จักให้เข้ามาได้”)

(เดินหน้า) “ซ้า แต่บางครั้งก็เร็วได้ด้วย”

(เดินหน้า) “ฉันสามารถเลือกซ้าหรือเร็วได้ตามที่ปรารถนา”

วิกรัมย์กล่าวว่า เมื่อก้าวไปอยู่ในจุดต่อไปแล้วอาจลองตรวจสอบสภาพร่างกายตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้สึกว่ามีแรงต้านหรือดึงกลับแล้ว อาจลองกระโดดไปข้างหน้า โดยขยับร่างกายก่อน แล้วจึงค่อยระบุสิ่งที่เกิดขึ้น เรากระโดดเพื่อทดลองดูว่าจะสามารถทะลุทะลวงความเชื่อเก่าไปได้ไหม ถ้าเชื่อว่าทะลุทะลวงได้ก็เดินต่อ

(กระโดดไปข้างหน้า) ซ้าคือฉลาด ซ้าคือมีพลัง

(เดินหน้า) ซ้าคือขี้เล่น

เมื่อมาถึงจุดที่วิกรัมย์ต้องการหยุดเดิน เขาก็มองย้อนกลับไป แล้วพูดความเชื่อใหม่กับตัวตนเดิมของตัวเองว่า “การซ้าคือการเล่น” “หมายถึงผมสามารถเล่นกับความซ้าและเร็วได้ด้วย”

หลังจากนั้น วิกรัมย์ขออาสาสมัครหนึ่งท่านมาทดลองทำกระบวนการดังกล่าว

(อสาสมัครระบุความเชื่อเดิมที่ต้องการเปลี่ยน)

“งานสำคัญกว่าความสัมพันธ์”

(ก้าวไปข้างหน้า และระบุความเชื่อใหม่)

(เดินหน้า) “ความสัมพันธ์ทำให้ฉันมีชีวิต”

(ถอยหลัง) “ความสัมพันธ์ทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย”

(เดินหน้า) “แต่ความรักช่วยผลักดันให้ชีวิตเราไปข้างหน้า”

(เริ่มเชื่อเชิญพลังงานจากด้านที่ไม่รู้เข้ามา)

(อสาสมัครหยุดเดินและหันกลับไปมองความเชื่อเดิม)

“สามารถหาสมดุลของสองอย่างนี้ได้”

วิกัรมแนะนำให้เติมสรรพนามคำว่า “ฉัน” เข้าไปในประโยค เพื่อดูว่ามีแรงต้านใหม่ ถ้าหากมีก็ให้ยอมรับแรงต้านนั้น

“ฉันสามารถหาสมดุลของสองอย่างนี้ได้”

หลังจากนั้น อสาสมัครได้สะท้อนประสบการณ์การฝึกสร้างตัวกวนที่สร้างสรรค์ว่า “เริ่มแรกเรามีชุดความเชื่อเดิมอยู่ เมื่อก้าวเท้าแรกออกไป จะมีคำพูดขึ้นมาในหัวเองโดยไม่ต้องพยายามคิด เมื่อถามตัวเองว่าอยากเดินหน้าหรือถอยหลัง ร่างกายจะเคลื่อนไปเองโดยอัตโนมัติ และเราเพียงแค่สังเกตความรู้สึกของตนเองว่าอยากจะไปทิศทางใด”

วิกัรมกล่าวว่า “บางคนอาจเคลื่อนไปข้างหน้าได้ไม่ยาก แต่บางคนอาจเจอแรงต้านอย่างมาก ดังนั้นเราจึงต้องฝึกเล่นกับพลังงานที่ต้านเราด้วย (ฝั่งที่รู้) ในขณะที่เดียวกันก็เปิดรับพลังงานจากฝั่งที่เราไม่รู้ด้วย ในหนังสือภูมิคุ้มกันด้านการเปลี่ยนแปลง (Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization) ของโรเบิร์ต คีแกน (Robert Kegan) ได้แนะนำวิธีการจัดการกับแรงต้านในการเปลี่ยนแปลง



ผู้เข้าร่วมฝึกทำงานกับความเชื่อของตนเอง
ในแบบฝึกหัดตัวทวนที่สร้างสรรค์

คือ ให้เข้าไปรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความเชื่อใหม่ สิ่งนี้มีใช่การฝึกคิดใหม่ แต่เป็นการฝึกที่จะลองรู้สึกกับความคิดใหม่ ซึ่งวิธีการที่ได้ผลอย่างหนึ่งคือ การใช้ร่างกายเข้าไปสัมผัสและรู้สึกถึงความเชื่อใหม่จนกระทั่งถึงจุดที่เราารู้สึกเต็มเปี่ยมอย่างแท้จริง”

ต่อมาวิกรมให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันทำกิจกรรมตัวกวนที่สร้างสรรค์ และกล่าว ก่อนเริ่มทำกิจกรรมว่า “ไม่ต้องกังวลว่าจะออกมาไม่ดี เพราะทางที่เดินไป บนขอบนั้นไม่ได้ราบเรียบ เราจึงต้องอนุญาตให้ตัวเองมั่งงุมมะงาหราเล็กน้อย แล้วจึงค่อยเข้าไปสัมผัสถึงความรู้สึกของความเชื่อใหม่” และเมื่อผู้เข้าร่วม ทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในระหว่างที่ทำกิจกรรมไว้ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : ตอนเริ่มก้าวเดิน เราใช้กายนำทางไปก่อนและใช้ความรู้สึกของการไม่อยากอยู่จุดเดิมเป็นพลังในการก้าวออกไป ระหว่างที่ก้าวไปในแต่ละจุดได้เห็นพลังงานที่ออกมา เราก้าวแบบเฉียงๆ เพราะเราเองยังไม่มั่นคงจึงไม่ก้าวแบบตรง ๆ คำพูดที่พูดออกมาในแต่ละจุดไม่ได้คิดมาก่อน คล้ายเป็นญาณทัศนะซึ่งไหลออกมาเอง และในจังหวะที่รู้สึกถึงแรงต้าน เราก็ถอยไปในจุดที่เราอยากกลับไป แต่เมื่อถามคำถามกับตัวเองแล้วได้แต่คำตอบเดิม ๆ จึงทดลองก้าวไปข้างหน้าใหม่ไม่ให้ซ้ำพื้นที่เดิม และพบว่าจุดนั้นไม่มีแรงต้าน เมื่อตอบคำถามก็พบว่าสิ่งที่เราพูดออกมานั้นเป็นสิ่งใหม่ ความสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นนี้อาจมาจากการที่เราพยายามใช้การเดินทางใหม่ เมื่อก้าวไปมาสักระยะเราก็ทดลองก้าวให้ไกลขึ้นไปอีก พอก้าวไปในขั้นที่สาม คำตอบก็ไหลพุ่งพรูออกมาจากพลังของความต้องการที่อยู่ภายในตัวเอง และค้นพบว่าหนทางที่เราจะก้าวไปมีเรื่องน่าตื่นเต้นรออยู่ และได้บันทึกความรู้สึกหรือความเชื่อใหม่เข้าไปภายในตนเองทำให้รู้สึกว่าคุณเชื่อใหม่นั้นสามารถเกิดขึ้นได้จริง ๆ

ผู้เข้าร่วม : สัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละจุดที่เราขยับไป เวลาที่เราเข้าไปรับรู้ความรู้สึกตรงนั้นอย่างแท้จริง มันช่วยให้เราเปลี่ยนมุมมองที่

มีต่อความเชื่อเดิม หรือทำให้สามารถนิยามความเชื่อเดิมเสียใหม่ ทำให้เราสามารถโอบรับความเชื่อเดิมเข้ามาในตัวเรา และเปิดพื้นที่ให้ความเป็นไปได้อื่น ๆ เข้ามาในชีวิตเรามากขึ้น

ผู้เข้าร่วม : เมื่อเดินไปถึงจุดสุดท้ายแล้วมองกลับไป รู้สึกว่าเรายอมรับความเชื่อทั้งตรงจุดเริ่มต้น (ความเชื่อเก่า) และจุดสิ้นสุด (ความเชื่อใหม่) เพราะตระหนักว่าความเชื่อเก่านั้นมีประโยชน์ตรงที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดความเชื่อใหม่ขึ้นอีกครั้ง

ผู้เข้าร่วม : วิธีการหนึ่งที่ได้ค้นพบในการพาตัวเองไปถึงความเชื่อใหม่ก็คือ การพาเด็กน้อยภายในตัวเราที่เจ็บปวดไปด้วย เพราะเด็กน้อยในตัวเราที่ได้รับบาดเจ็บจากประสบการณ์ในอดีตนั้นเป็นต้นตอของความเชื่อเก่า เราในปัจจุบันจะไปถึงความเชื่อใหม่ไม่ได้ ถ้าเราไม่ดูแลและโอบอุ้มเด็กน้อยไปด้วย

ผู้เข้าร่วม : ตระหนักว่าการคิดใคร่ครวญภายในทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ และกระบวนการที่เดินไปในแต่ละจุดทำให้เกิดภาวะที่น่าสนใจ เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ละจุดเป็นการผสมผสานกันระหว่างความรู้และความไม่รู้ คำตอบที่พูดออกมาเป็นปัญญาญาณหรือญาณทัศนะซึ่งมีทั้งความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ และเป็นคำตอบที่เชื่อมโยงกับตัวเราอย่างแท้จริง ณ ขณะนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นความรู้เดิมก็ตาม นอกจากนี้ ท่าทีในการประกาศความเชื่อ การมองกลับไปยังตัวตนของเราเอง สุ่มเสี่ยงที่เราพูด ล้วนมีผลต่อการรับรู้ความเชื่อใหม่ และเป็นแรงสำคัญในการผลักดันความเชื่อใหม่ที่เราพบ

ผู้เข้าร่วม : พบว่ามีแรงต่อต้านบางอย่าง เมื่อก้าวได้เพียงแค่สองก้าว ก็รู้สึกติดขัดอยู่กับที่ ทั้งความรู้สึกข้างในและร่างกายก็เคลื่อนไปข้างหน้าไม่ได้ ติดอยู่ตรงนั้นสักพักแล้วคู่ของเราก็ชวนให้กลับเข้าไปสำรวจภายในตนเองว่าเกิดอะไรขึ้น พอทุกอย่างเริ่มคลายตัวลงแล้วก็พบว่ามึนงงราวในอดีตที่เราจะต้องจัดการอยู่ แต่เราก็ได้ก้าวออกมาบ้างแล้ว เมื่อลองประกาศสิ่งที่เราอยากเปลี่ยนแปลง ก็รู้สึกเบาสบายขึ้น

ลีมา : การที่เราจับฟังเสียงของความรู้สึกหรือสิ่งที่เกิดในร่างกายแล้วให้คุณค่ากับสิ่งเหล่านั้น เป็นจุดสำคัญของการเดินบนขอบ

วิกิรม : เสียงที่ตึงเรากลับมาอาจหมายถึงการชวนให้เราได้ไว้อาลัยที่เราอยู่ให้มากพอ ก่อนที่เราจะเดินไปข้างหน้าได้ เราอาจต้องยอมรับความเสียใจหรือให้เวลากับการปล่อยวาง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมาก

ทักษะการก้าวเดินบนขอบ ตอนที่ 3 : การหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะ

ในการฝึกทักษะแรกของการเดินบนขอบ ผู้เข้าร่วมได้หัดเดินบนขอบด้วยความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของชั่วตรงข้าม หลังจากนั้นในทักษะที่สอง ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสร้างตัวคนที่สร้างสรรค์เพื่อให้ได้ความเชื่อใหม่ในการเดินบนขอบ และเมื่อได้ความเชื่อใหม่มาแล้ว โจทย์ที่ต้องหาคำตอบต่อไปก็คือ เราจะดูแลรักษาความเชื่อใหม่ที่ได้นั้นอย่างไรเพื่อให้ความเชื่อใหม่เกิดผลเป็นรูปธรรม?

ทักษะที่สาม คือ “การหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะ” สามารถช่วยให้เราตอบคำถามข้างต้นได้ เพราะทักษะที่สามนี้เป็นทักษะการหลอมรวมเหตุผลและญาณทัศนะเข้าด้วยกันเพื่อใช้ค้นหาว่ามีสิ่งใดหรือการกระทำใดบ้างที่สามารถมาสนับสนุนความเชื่อใหม่ของเรา

วิกิรมอธิบายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตรรกะเหตุผลและญาณทัศนะว่า “ไอน์สไตน์เคยกล่าวไว้ว่าเหตุผลและจินตนาการต้องไปด้วยกัน แต่ในโลกทุกวันนี้ เรามักให้ตรรกะเหตุผลเป็นนาย และให้ญาณทัศนะเป็นบ่าว แต่แท้ที่จริงแล้วทั้งสองสิ่งควรเป็นคู่หูหรือเป็นสิ่งที่สนับสนุนกัน ผู้ที่เคยเรียนรู้เกี่ยวกับญาณทัศนะมาบ้างอาจทราบดีว่าความคิดที่ได้จากญาณทัศนะที่ปราศจากเหตุผลนั้นเป็นเพียงความคิดที่ฟุ้งซ่าน ไม่มีรากของความจริง ในขณะที่เดียวกัน เหตุผลที่ปราศจากญาณทัศนะจะไม่เชื่อมต่อเข้ากับพลังชีวิตหรือร่างกายเราได้อย่างแท้จริงเช่นกัน”

วิกิรั่มกล่าวว่าทักษะการหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะนี้สามารถนำไปใช้ได้ ในหลายบริบท แต่กรณีนี้จะใช้เพื่อการฝึกเดินข้ามขอบ ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมบางท่านยังไม่พบความเชื่อใหม่จากการฝึกทักษะที่สอง (ตัวกวนที่สร้างสรรค์) แต่ในทักษะที่สามนี้ การหลอมรวมญาณทัศนะกับเหตุผลสามารถช่วยในการค้นหาความเชื่อใหม่ได้เช่นกัน

การฝึกทักษะการหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะมีอยู่สามขั้นตอนนี้

ขั้นตอนนี้แรก คือ การค้นหาญาณทัศนะ โดยใช้จินตนาการและความรู้สึก เพื่อให้ได้ทางเลือกต่าง ๆ ของการกระทำที่จะสนับสนุนหรือทำได้ในการเดินบนขอบ

ขั้นที่สอง คือ การนำเหตุผลมาวิเคราะห์สิ่งที่ญาณทัศนะมอบให้ ออกมาเป็นทางเลือกของการกระทำที่สามารถวัดผลได้และปฏิบัติได้จริง

ขั้นตอนนี้สุดท้าย คือ การเดินขึ้นขอบ เป็นการลงมือกระทำในสิ่งที่ได้เลือกจากทำงานกับญาณทัศนะและตรรกะเหตุผลมาแล้ว วิกิรั่มได้ให้ผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติขั้นตอนนี้แรกและขั้นตอนนี้ที่สอง ดังนี้

ขั้นตอนของการค้นหาญาณทัศนะ

การฝึกค้นหาญาณทัศนะในทักษะที่สามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจว่าสิ่งใดที่เราสามารถทำได้บ้างในการขยาย ต่อยอด หรือรักษาความเชื่อใหม่ก่อนที่จะนำเหตุผลเข้ามาหลอมรวมกับญาณทัศนะในขั้นตอนที่สอง

วิกิรั่มกล่าวว่าการเปิดรับญาณทัศนะ มีทั้งหมด 3 ขั้นตอนนี้ ได้แก่

ขั้นของการหยั่งราก เป็นการทำให้ตัวเองให้นิ่งและมั่นคง อยู่ในความสงบเงียบและผ่อนคลาย

ขั้นการเปิดรับญาณทัศนะ เมื่อเราสร้างสนามพลังที่ห่อหุ้มดูแลเรา และอยู่ในภาวะที่พร้อมเปิดรับญาณทัศนะแล้ว ก็ให้เข้าไปสัมผัสรับรู้ญาณทัศนะที่เข้ามาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ภาพ คำ เสียง ความรู้สึก ฯลฯ

ขั้นการกล่าวญาณทัศนะ เมื่อเราสัมผัสถึงญาณทัศนะแล้ว เรากล่าวสารที่ได้รับนั้นออกไปให้แก่ผู้รับญาณทัศนะอย่างไม่ตัดสินและไม่ปิดบัง

วิกรมชวนให้ผู้เข้าร่วมที่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติญาณทัศนะมาก่อน ไปจับกลุ่มกับผู้เข้าร่วมที่ยังไม่เคยฝึก เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ในการนำขั้นตอนดังกล่าวไปใช้ หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มฝึกค้นหาญาณทัศนะตามขั้นตอนดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมแต่ละท่านจะผลัดกันเป็นผู้รับญาณทัศนะ โดยนำความเชื่อของตนขึ้นมาเป็นประเด็นในการรับญาณทัศนะของคนที่เหลือในกลุ่ม

เมื่อผู้รับญาณทัศนะระบุนความเชื่อใหม่ของตนเองออกมาให้คนในกลุ่มทราบแล้ว คนในกลุ่มจึงปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้น เพื่อเปิดรับญาณทัศนะและค้นหาว่าการกระทำใดที่จะช่วยให้ความเชื่อใหม่ของผู้รับญาณทัศนะเป็นจริง ในขณะเดียวกัน ผู้รับญาณทัศนะก็เข้าไปสัมผัสญาณทัศนะด้วยตนเองเช่นกัน และเมื่อทุกคนในกลุ่มเปิดรับญาณทัศนะเสร็จสิ้นแล้ว ให้แบ่งปันหรือบอกญาณทัศนะที่ได้รับให้แก่ผู้รับญาณทัศนะทราบ ทั้งนี้ กระบวนการกลุ่มจะทำให้ผู้รับญาณทัศนะได้คำตอบที่หลากหลายขึ้น เพราะได้รับญาณทัศนะทั้งจากตนเองและคนในกลุ่ม

ส่วนคนที่เหลือในกลุ่มซึ่งเป็นผู้ให้ญาณทัศนะ ก็ควรทำกิจกรรมนี้ด้วยความรักและตั้งใจอย่างเต็มที่ เพราะถือเป็นการฝึกให้ท่านเป็นญาณทัศนะเพื่อไปช่วยเหลือถึงความเชื่อใหม่ของผู้รับญาณทัศนะ ส่วนผู้รับญาณทัศนะเมื่อได้รับญาณทัศนะจากกลุ่มแล้ว หากไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้ให้ญาณทัศนะหรือคนในกลุ่มบอก ก็เพียงแต่เปิดใจรับรู้ไว้เท่านั้น



**ไอน์สไตน์เคยกล่าวไว้ว่า
เหตุผลและจินตนาการต้องไปด้วยกัน
แต่ในโลกทุกวันนี้ เรามักให้ตรรกะเหตุผลเป็นนาย
และให้ญาณทัศนะเป็นบ่าว
แต่แท้ที่จริงแล้วทั้งสองสิ่งควรเป็นคู่หู
หรือเป็นสิ่งที่สนับสนุนกัน**



ขั้นตอนการนำเหตุผลมาวิเคราะห์สิ่งที่ญาณทัศนะมอบให้

ในขั้นตอนแรก เมื่อเราเข้าไปค้นหาญาณทัศนะ เราได้รับข้อมูลหรือสิ่งที่ญาณทัศนะของตนเองและผู้อื่นมอบให้ ซึ่งได้แก่ทางเลือกต่าง ๆ ของการกระทำที่จะส่งเสริมความเชื่อของเราในการเดินบนขอบ และในขั้นตอนที่สองนี้ เป็นการใช้งานสมอซิกซายี่ในส่วนของตรรกะเหตุผลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ญาณทัศนะมอบให้แล้วกลั่นกรองหรือเลือกคำแนะนำที่ได้จากญาณทัศนะ โดยอาจตั้งคำถามกับตนเองว่าอะไรคือการกระทำสามอย่างที่จะทำให้เราเปลี่ยนแปลง หรือที่จะนำกลับไปใช้ในการเดินบนขอบ

วิกัรมยกตัวอย่างการนำเหตุผลมาวิเคราะห์สิ่งที่ญาณทัศนะมอบให้ โดยยกกรณีชอบของเขาเองที่ต้องการใช้ชีวิตซ้าลง

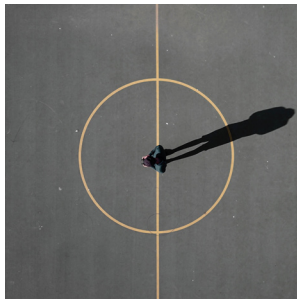
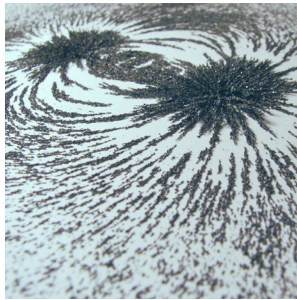
“ผมกลับมานั่งอยู่กับตนเองและพบว่ามีความสามประการผุดขึ้นมา ข้อความแรกคือ เธอต้องกลับมาดูแลสุขภาพตัวเอง พอได้ยินข้อความนี้ ผมใช้สมอซิกซายี่เข้ามาทำงาน โดยถามตนเองว่า การกระทำ

อะไรบ้างที่เป็นการดูแลสุขภาพ ซึ่งได้คำตอบออกมา คือ ทานอาหารที่ดี นอนหลับดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ การใช้เวลาอยู่ที่เมืองมูมไบให้น้อยลง เนื่องจากเมืองมูมไบเป็นเมืองที่วุ่นวาย จึงอาจแบ่งเวลาโดยอยู่มูมไบสัปดาห์ และอีกสองวันไปอยู่กับธรรมชาติ

ข้อความที่สอง คือ หาคู่หูใหม่ ๆ ในการเดินบนขอบ หรือหาเวลาเพื่อให้คนที่เข้ามาหาสามารถพูดคุยได้ ทำให้มีบทสนทนาใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ และข้อความที่สาม คือ ทำงานกับลูกค้าหรือองค์กรที่ผมรู้สึกว่าพลังงานชีวิตของผมสอดคล้องกับคนหรือองค์กรนั้น เมื่อพิจารณาเป็นการกระทำแล้ว คือ การรู้จักปฏิเสธลูกค้าหรือองค์กรที่มีคลื่นไม่ตรงกับผม

พฤติกรรมที่ผมเลือก คือ พฤติกรรมใหม่หรือการเปลี่ยนแปลงที่สามารถลงมือกระทำได้จริงและวัดได้ การที่ผมยังทำงานอยู่แต่สามารถให้เวลาเพิ่มขึ้นให้กับกิจกรรมอื่น ๆ รมั้ตระวังใส่ใจในการเลือกงานที่จะเข้ามา นั้นทำได้จริง ส่วนการวางแผนว่าจะอยู่สัปดาห์อยู่ที่มูมไบ และสองวันออกไปนอกเมืองก็วัดได้ รวมถึงสามารถวัดการนอนที่ดีและกินอาหารที่ดีว่าเป็นอย่างไร”

หลังจากนั้นวิกรมให้ผู้ใช้ร่วมอบรมใช้เวลาอยู่ในความเงียบและนำตรรกะเหตุผลมาวิเคราะห์ข้อความหรือญาณทัศนะที่ผู้เข้าร่วมในกลุ่มได้ให้ไว้ในกิจกรรมก่อนหน้า และพิจารณาอย่างเป็นเหตุเป็นผลว่าคำแนะนำเหล่านี้เหมาะสมกับขอบของตนหรือไม่อย่างไร และจะเปลี่ยนเป็นการกระทำที่เป็นรูปธรรมหรือปฏิบัติได้จริงอย่างไร



ทักษะในการเดินบนขอบ และการเดินบนขอบใน ชีวิตประจำวัน

ในการอบรมวันที่สาม วิกรมได้พาผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการเดินบนขอบ ประการที่ 4 คือ “การฟังเสียงของวิวัฒนาการ” ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมตัดสินใจเลือกหนทางในการเดินบนขอบได้อย่างสอดคล้องกับตัวตนและเป้าประสงค์ของชีวิตมากขึ้น และในช่วงสุดท้ายของการอบรม วิกรมชวนผู้เข้าร่วมใคร่ครวญเกี่ยวกับแนวทางการนำทักษะการเดินบนขอบไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพและมีความต่อเนื่อง

ทักษะการเดินบนขอบ ตอนที่ 4 : การฟังเสียงของวิวัฒนาการ

“การฟังเสียงของวิวัฒนาการ” เป็นกระบวนการค้นหาและสำรวจว่า กระทำบนขอบของเราสอดคล้องกับเป้าประสงค์และตัวตนของเราอย่างไร เพื่อนำพาตนเองไปสู่การเติบโต อิสสรภาพ และการกลับเข้าสู่ตัวตนที่จริงแท้ วิกรมกล่าวว่า “วิวัฒนาการมีอยู่ในทุกเสี้ยวส่วนของสิ่งมีชีวิต การเดินบนขอบที่เชื่อมโยงกับวิวัฒนาการจะนำพาเรากลับเข้าไปสู่ธรรมชาติหรือตัวตนจริงแท้

ของเรา และในขณะเดียวกันก็สอดคล้องกับการกระทำต่าง ๆ ของเราที่ให้แก่โลก การก้าวเดินบนขอบโดยฟังเสียงวิวัฒนาการเช่นนี้ เป็นการก้าวเดินบนขอบที่เต็มไปด้วยเป้าประสงค์ ทำให้มีสิ่งใหม่ ๆ ผุดบังเกิดขึ้นมา และของขวัญที่ได้รับจากการฟังเสียงวิวัฒนาการคือ การเปลี่ยนแปลงและเติบโตภายในของเรา”

ผู้เข้าร่วมท่านหนึ่งถามวิกิร์มว่า การเดินบนขอบเชื่อมโยงอย่างไรกับการค้นเป้าประสงค์ของชีวิตคนเรา วิกิร์มกล่าวว่า “แท้ที่จริงแล้ว การเดินบนขอบกับเป้าประสงค์อาจจะเชื่อมหรือไม่เชื่อมกันก็ได้ คนเราอาจเดินบนขอบเพื่อให้ชีวิตตื่นเต็นมีสีสัน หรือเพื่อเติบโตขึ้นจากความกลัวของตัวเอง หรือเดินบนขอบเพื่อมอบบางสิ่งบางอย่างให้แก่โลกก็ได้ และหากเราเดินบนขอบด้วยเป้าประสงค์ในการมอบบางสิ่งแก่ผู้อื่นหรือโลก การกระทำเช่นนี้อาจนำพาสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราให้มาเชื่อมโยงกับเราได้ และเราจะได้รับปัญญาจากจักรวาลมาช่วยในการเดินบนขอบของเรา ดังแนวความคิดทางปรัชญาตะวันออกในประเทศไทย จีน อินเดีย หรือศาสตร์ต่าง ๆ เช่น ไอคิโด มวยจีน หรือโยคะ ที่เชื่อว่า การดำรงอยู่กับความเคลื่อนไหวรอบตัวให้ได้ นั่น ไม่ว่าจะเป็นปรารถนาหรือพลังงานของชีวิต เราไม่ควรต้านพลังนั้น แต่เราควรหลอมรวมกับพลังงานหรือจักรวาลรอบ ๆ ตัวเราให้เป็นเนื้อเดียวกันกับเรา

หากเราย้อนกลับไปตั้งแต่ทักษะแรกของการเดินบนขอบ คือ การโอบอุ้ม ขั้วตรงข้าม ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ว่ามีข้อความต้องการสองฝั่งที่ต้องเอาใจใส่ หลังจากนั้น ในทักษะที่สอง ผู้เข้าอบรมได้ฝึกสร้างตัวป่วนที่สร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อค้นหาความเชื่อใหม่ในการเดินบนขอบ เมื่อได้ความเชื่อใหม่แล้ว ในทักษะที่สาม ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบการกระทำที่ส่งเสริมความเชื่อใหม่ด้วยการหลอมรวมญาณทัศนะเข้ากับความคิดแบบเหตุผล ซึ่งการกระทำที่ผ่านการเลือกมานั้นเป็นการกระทำที่วัดได้และปฏิบัติได้จริง

ทั้งสามทักษะนี้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเป็นอิสระจากตนเอง ไม่ยึดติดกับอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต และพร้อมสำหรับการฝึกฝนทักษะที่สี่ ซึ่งก็คือ “การฟัง

เสียงวิวัฒนาการ” เพราะการที่เราไม่มีความกังวลหรือความกลัว จะทำให้เราได้อินเสียงวิวัฒนาการที่เข้ามาได้ชัดเจนขึ้น ในทักษะที่สาม ผู้เข้าร่วมได้เลือกการกระทำในการเดินบนขอบมาแล้ว การฟังเสียงวิวัฒนาการในทักษะที่สี่ จะช่วยให้เราทราบว่า การกระทำที่เราเลือกมานั้น สอดคล้องหรือไม่อย่างไรกับ เป้าประสงค์ บริบทรอบข้าง และตัวตนที่จริงแท้ของเรา

สีมากล่าวว่า การฟังเสียงวิวัฒนาการเปรียบเหมือนการว่ายน้ำในแม่น้ำ เรามีทางเลือกกว่าจะว่ายตามกระแสหรือทวนกระแส การที่เราฟังเสียงวิวัฒนาการที่เข้ามาจะทำให้เราตระหนักว่าการกระทำใด ๆ ที่เราเลือกทำบนขอบสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของเราหรือไม่ ถ้าหากว่าสอดคล้อง การเดินบนขอบจะทำได้สบายขึ้น เปรียบเหมือนการที่เราว่ายน้ำในทิศทางที่ กระแสน้ำที่ไหลไป แต่ถ้าหากการกระทำของเราไม่สอดคล้องกับเป้าหมาย ก็จะเปรียบเหมือนการพยายามว่ายน้ำทวนกระแส ทำให้เราต้องใช้พลังงานมาก ในการทำสิ่งนั้น ๆ

วิกิร์มกล่าวว่ “เรื่องของวิวัฒนาการเปรียบเทียบกับแนวคิดสนามแม่เหล็กไฟฟ้าและชีววิทยาที่กล่าวถึงเอนโทรปี (Entropy) ซึ่งเป็นสนามพลังที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ ไม่ติดกัน ในการฝึกทักษะการเดินบนขอบทักษะที่สอง คือ ตัวกวนที่สร้างสรรค์ เมื่อเราก้าวไปข้างหน้าแล้วมีบางอย่างที่ด้านหรือดึงเราให้กลับมาด้านหลัง แสดงว่ากฎของเอนโทรปีกำลังทำงานอยู่ แรงดึงไปด้านหลังนี้อาจเป็นอารมณ์ที่มีความกลัวทำให้เราต้องหยุด ส่วนอีกแรงหนึ่งเป็นแรงที่ทำให้เราเกิดวิวัฒนาการ ทำให้เราเติบโตขึ้นและนำพาเราไปข้างหน้าและอยู่ในวงจรใหม่ของชีวิต มีความคิดและความรู้สึกใหม่ ๆ ถ้าหากขอบของเรามีแรงของวิวัฒนาการ ขอบนั้นจะกว้างขึ้นเรื่อย ๆ และสุดท้ายจะไม่เหลือขอบแต่อย่างใด แต่กลับมาเป็นเราที่จริงแท้ และสิ่งใหม่จะกลับกลายเป็นธรรมชาติ หรือส่วนหนึ่งของตัวเราเอง

ยกตัวอย่างเช่น ขอบของผมคือการใช้ชีวิตให้ช้าลง แต่ในภาวะปัจจุบัน ผมอาจหลุดกลับไปเป็นตัวตนเดิมที่ใช้ชีวิตอย่างรวดเร็วอยู่บ่อย ๆ แต่ถ้าหาก

ผมฝึกฝนต่อไปเรื่อย ๆ การใช้ชีวิตข้างล่างจะกลายเป็นธรรมชาติของผมมากขึ้นและจะไม่ใช้ขอบของผมอีกต่อไป แต่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวตนของผม แต่การจะทำเช่นนั้นได้ ผมต้องนำตัวเองหลุดออกจากแรงดึงหรือเอนโทรปีก่อน ด้วยการนั่งฟังเสียงภายในตนเอง แล้วพลังงานของวิวัฒนาการจึงจะแทรกเข้ามาได้

วิวัฒนาการมิใช่การถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลง มนุษย์เราได้รับของขวัญให้สามารถคิดได้ เพราะฉะนั้นวิวัฒนาการคือทางเลือกและเป็นเสียงเรียกภายใน การที่เราฟังเสียงวิวัฒนาการ คือ การกลับมาฟังเสียงภายในตัวเราเองว่า ชีวิตกำลังร้องเรียกอะไรจากเรา และเราเป็นผู้เลือกเองว่าจะกระทำตามเสียงนั้นเพื่อให้ชีวิตของเราเกิดความจริงแท้ภายในหรือไม่”

ผู้เข้าร่วมท่านหนึ่งถามวิกรมเกี่ยวกับการรับฟังเสียงจากภายในว่า “จำเป็นต้องมีกิจกรรมบางอย่างที่ไปก่อควน ชักนำ โน้มน้าว (Induce) เพื่อให้เสียงภายในออกมาหรือไม่ หรือปล่อยให้กระแสความคิดไหลออกมาเอง?”

วิกรมตอบว่า

••

**สมองของเรามักยึดติดกับสิ่งที่ชอบ
การสร้างสิ่งที่ไปก่อควนเล็กน้อย
จะทำให้เราหลุดออกมาจากสิ่งที่เรายึดติดอยู่
สิ่งที่คนเรายึดติดมักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต
ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวด หรือความสุข
คนเราไม่ยอมทิ้งทั้งสองอย่างไป
สิ่งนี้คือการที่เอนโทรปี
ยึดเราไว้ไม่ให้เราเดินหน้าต่อ**

••

แบบฝึกทักษะการฟังเสียงวิวัฒนาการ

วิกิรามกล่าวเสริมเกี่ยวกับเรื่องวิวัฒนาการว่า “บางครั้งการทำให้วิวัฒนาการเผยแสดงออกมา เปรียบเหมือนการตามดูความเคลื่อนไหวว่าเดือนนี้เทรนด์แฟชั่นเป็นอย่างไร และทำให้เรายึดติดว่าเดือนนี้แต่งตัวแนวแฟชั่นนี้เท่านั้น เมื่อมีเสียงบางเสียงมาเคาะเรียกจึงทำให้เราไม่ได้ยินเสียงนั้น เพราะเรายึดติดกับบางจุดของวิวัฒนาการมากเกินไป สิ่งสำคัญคือ เราต้องกลับไปตระหนักรู้ตรงจุดที่เรายึดติด และเป็นอิสระจากสิ่งที่เรากระทำในขณะที่เรากำลังฟังเสียงวิวัฒนาการ เราจะได้ยินเสียงชีวิตของตนเองและมองชีวิตต่างไปจากเดิม วิวัฒนาการไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงของสิ่งรอบข้างเรา หากแต่เป็นวิวัฒนาการภายในที่ผุดบังเกิดขึ้นมาเอง และทำให้เรามีทักษะที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงภายนอกได้ สิ่งนี้คือความทรงพลังของการฟังเสียงวิวัฒนาการ”

เสียงของโลก ตัวตนในอนาคต และเสียงของเด็ก

วิกิรามกล่าวว่าเสียงของวิวัฒนาการมี 3 รูปแบบ คือ เสียงของโลก ตัวตนในอนาคต และเสียงของเด็ก เสียงของวิวัฒนาการแต่ละรูปแบบมีเสียงที่หลากหลาย เช่น เสียงของเด็ก อาจไม่ได้เชื่อมโยงกับลูกเท่านั้น แต่อาจเป็นเยาวชนรุ่นต่อไปซึ่งไม่ใช่ลูกหรือหลานแท้ ๆ ของเรา หรือเป็นเสียงของเราในวัยเด็กก็ได้ ส่วนเสียงของโลกอาจเป็นการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ หรือตัวตนของคนรุ่นก่อน เช่น ผู้อาวุโสหรือบรรพบุรุษของเราก็ได้

วิกิรามสาธิตการฟังเสียงวิวัฒนาการโดยขออาสาสมัครหนึ่งท่านมาเป็นผู้ฟังเสียงวิวัฒนาการ วิกิรามอธิบายขั้นตอนการฟังเสียงวิวัฒนาการว่า

“เริ่มจากการสมมุติพื้นที่วงกลมตรงหน้าของเรา แบ่งวงกลมออกเป็นสองด้าน ด้านแรกคือครึ่งวงกลมที่ยังไม่สมบูรณ์ เป็นครึ่งวงกลมของอดีตหรือ

สิ่งเก่า ส่วนอีกด้านหนึ่งคือครึ่งวงกลมของความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่จะให้อาสาสมัครเข้ามาเติมเต็ม

เราจะฟังเสียงทั้งสามรูปแบบ คือ เสียงจากตัวตนแห่งอนาคต เสียงของโลก และเสียงของเด็ก ซึ่งการฟังเสียงแต่ละเสียงจะอยู่ในตำแหน่งที่ต่างกันไปในแต่ละจุดที่เราเลือกยืน พื้นที่ตรงกลางคือจุดของเสียงจากปัจจุบัน ณ ขอบของอาสาสมัคร

ขั้นตอนแรก ให้อาสาสมัครระบุขอบของตนเองที่อยากให้มีวิวัฒนาการ และระบุการกระทำที่จะนำมาเชื่อมโยงกับเสียงของวิวัฒนาการ หลังจากนั้นให้อาสาสมัครก้าวสู่พื้นที่ปัจจุบันบนขอบของอาสาสมัคร แล้วให้อาสาสมัครเลือกจุดที่ต้องการไปขึ้นมาจุดหนึ่ง แล้วเคลื่อนกายไปยังจุดที่สมมุติไว้ (เสียงของโลก เสียงตัวตนในอนาคต และเสียงของเด็ก)

เมื่อเข้าไปยืนตรงจุดที่เลือกแล้ว ให้เข้าไปสัมผัสหรือรับรู้ว่ามีเสียงใดที่กำลังสื่อสารกับตัวเรา แล้วพูดสิ่งที่เสียงนั้นสื่อสารกับเราออกมา รวมถึงระบุเมล็ดที่สอดคล้องกับคลื่นพลังงานตรงนั้น เพื่อให้สามารถจดจำความรู้สึกหรือพลังงาน ณ จุดที่ยืนได้

เมื่อทำขั้นตอนครบในจุดหนึ่งแล้วกลับไปยืนตรงกลางอีกครั้ง แล้วทำเหมือนเดิมในจุดใหม่จนครบสามจุด หลอมรวมสิ่งที่ระบุในแต่ละจุดเข้าด้วยกัน เมื่อกลับไปยืนตรงกลางแต่ละครั้ง”

หลังจากนั้นวิกรัสมาสธิติกระบวนกรฟังเสียงวิวัฒนาการกับอาสาสมัครท่านหนึ่ง

ระบุขอบของตนเอง และการกระทำที่จะนำมาเชื่อมโยงกับเสียงของวิวัฒนาการ

อาสาสมัคร : ขอบของผมคือการใช้ชีวิตในแบบของตนเอง เป็นชีวิตที่ใช้สัญชาตญาณ ซึ่งอาจเป็นการหยุดทำงานสักหนึ่งถึงสองเดือน และการสามารถเลือกทำงานที่สอดคล้องกับเสียงภายในของตนเอง

(สิ่งที่สอดคล้องกับพลังงานในพื้นที่ตรงจุดนี้ คือ สีน้าเงิน)

ก้าวไปยืนตำแหน่งเสียงของเด็ก และรับฟังเสียงของเด็ก

อสาสมัคร : มีความรู้สึกหลากหลาย อยากจะบอกพ่อว่า เวลาพ่อไม่อยู่บ้าน รู้สึกเบื่อ คิดถึง อยากเล่นด้วย แต่พวกเราไม่เป็นไร ไม่ต้องเป็นห่วง (สิ่งที่สอดคล้องกับพลังงานในพื้นที่ตรงจุดนี้ คือ สีแดง)

วิกรม : ได้ยินเหมือนเป็นเสียงของครอบครัวและชุมชนของคุณ หรือเสียงของคนที่เผ่าคอยเรากลับบ้าน ขอเชิญให้คุณอยู่กับตัวเอง สัมผัสความรู้สึกก่อนจะกลับไปยังจุดเริ่มต้น ถ้าเราเชื่อมโยงกับพลังงานอาจสัมผัสได้ว่าพลังงานที่เราได้รับ จะต่างกันระหว่างจุดนี้กับจุดเดิม ณ ตรงกลางวง เมื่อกลับมายังจุดของตัวตนปัจจุบันแล้ว ให้เดินต่อไปยังตำแหน่งเสียงของโลก

ก้าวไปยืนในตำแหน่งเสียงของโลก และรับฟังเสียงของโลก

อสาสมัคร : อยากให้ไว้วางใจและรู้สึกมั่นคง อยากให้ใช้ชีวิตให้เต็มที่และมีคุณค่า โลกมันคงและพร้อมที่จะให้เรา โลกเหมือนสนามเด็กเล่น อย่าใช้ชีวิตอย่างคับแคบ จำกัดตัวเอง คุณไม่ได้เกิดมาเพียงแค่ว่าเป็นคนดีหรือคนที่สังคมยอมรับ นั่นไม่ใช่เป้าหมายของวิวัฒนาการ ศักยภาพของจักรวาล ไม่ใช่แค่โลกที่อยู่ในตัวคุณและมนุษย์ทุกคน ถ้าคุณคอยแต่กังวลว่าจะอยู่รอดไหม คนจะรักจะชอบเราไหม ชีวิตคุณก็จะไม่ไปไหนเลย ซึ่งแม้จะไม่ได้ผิดอะไร แต่อาจไม่ใช่สิ่งที่ฉัน (เสียงของโลก) วางแผนไว้ให้กับคุณ (อสาสมัคร)

(สิ่งที่สอดคล้องกับพลังงานในจุดนี้ คือ สีม่วง)

วิกรม : เดินกลับไปยังจุดของตัวตนในปัจจุบันอีกครั้ง ขณะนี้สีน้ำเงินของคุณจะมีสีแดงและสีม่วงรวมอยู่ด้วย ต่อไปให้เดินไปสู่เสียงหรือตัวตนในอนาคต

ก้าวไปยืนตำแหน่งเสียงของตัวตนในอนาคต และรับฟังเสียงของตัวตนในอนาคต

อสาสมัคร : รู้สึกสบายและช้า ตั้งแต่ตอนที่นายตัดสินใจไม่ทำงาน



การสวดแบบฝึกหัด
ทักษะการฟังเสียงของวิวัฒนาการ

สองสามเดือน ชีวิตดีขึ้นมากเลย ทำไมเพิ่งคิดได้ น่าจะทำตั้งนานแล้ว นึกว่านายจะตายแล้ว ตอนนั้นเพื่อน ๆ ของนายตายไปหลายคนจากโรคมะเร็ง ความดัน เบาหวาน นายตัดสินใจได้ดีมาก นายโชคดีที่ไม่ต้องทำงานประจำ นายมีทีมงานที่เก่ง มีครอบครัวที่ดี แต่นายมักเอาสิ่งต่าง ๆ แยกใส่หัวตัวเอง ไว้ ทำให้ไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ

ถ้านายได้ทำสิ่งที่อยากทำจะมีความสุขมาก เพราะครอบครัว เพื่อนฝูง ทุกคนรอบตัวของนายได้ประโยชน์ไปด้วย นายอาจสร้างงานใหม่ ไม่ต้องทำงานเดิม หรือถ้าอยากเป็นนักดนตรีตามบาร์ ไปออกกำลังกาย หรือถ้าอยาก พาลูกชายไปอยู่ตามประเทศต่าง ๆ ก็ลงมือทำเลย แล้วนายจะค้นพบว่า มีอีกหลายสิ่งที่ยังไม่รู้...”

(สิ่งที่สอดคล้องกับพลังงานในจุดนี้ คือ สีเขียว)

วิกรม : เดินกลับไปยังจุดของตัวตนในปัจจุบัน ให้เวลาในการหลอมรวม ทุก ๆ สีเข้ามาอยู่ในตนเอง

หลังจากเสร็จสิ้นการสาธิตทักษะการฟังเสียงของวิวัฒนาการ อาสาสมัคร ได้แบ่งปันประสบการณ์ไว้ว่า “ไม่คิดว่าจะรู้สึกสั้นไหวขนาดนี้ แต่เป็น ความรู้สึกที่ดี สิ่งหนึ่งที่สังเกตได้ คือ เมื่อยืนอยู่ตรงกลางแล้วต้องเลือกเดิน ไปยังเสียงต่าง ๆ ก็ทราบได้ทันทีว่าเสียงรูปแบบใดที่ทำให้สั้นไหว จึงเลือก เดินไปทางเสียงของเด็กก่อน ตอนแรกไม่อยากจะออกมาเพราะเต็มไปด้วยความรู้สึก เสียงที่ออกมาดูเหมือนเป็นเสียงของเด็ก ๆ กำลังบ่น แต่ที่จริงแล้ว แต่ไม่ใช่ เขาสนับสนุนเราด้วยซ้ำ แต่ผมอาจไม่ได้พูดหมด มีเสียงที่บอกว่า ดีแล้ว ที่พ่อเดินทาง เพราะพวกเราอยากเดินไปทางไปกับพ่อด้วย อยากจะรู้จักเพื่อน ๆ ที่พ่อรู้จัก ซึ่งเสียงนี้ทำให้ใจเราเปิดออก

นอกจากนี้ ได้เรียนรู้ว่าเราไม่ต้องคิดล่วงหน้าว่าจุดไหนจะพูดว่าอะไร เราเพียงแค่ออกไปก่อน ในแต่ละจุด แล้วเสียงภายในของเราจะค่อย ๆ ออกมาเอง เพียงแค่ต้องให้เวลากับมันมากพอและยินยอมให้อารมณ์ขึ้นมา แล้วปล่อยออกไป การที่มีช่วงให้อยู่ในความเงียบนั้นมีประโยชน์มาก รวมถึง

การให้สะท้อน หลังจากพูดในแต่ละจุด ก็ทำให้ตระหนักว่าความรู้สึก ความคิด คำพูดของเด็ก หรือตัวตนจุดอื่น ๆ นั้นมีความหมายอย่างไรกับเรา และสัมผัสเสียงนั้นได้อย่างชัดเจนขึ้น”

วิกรัมย์กล่าวว่าเมื่อเข้าไปยืนแต่ละพื้นที่ เรามักประหลาดใจกับเสียงที่เข้ามา แม้เราคิดว่าล่วงหน้าว่าตัวตนในแต่ละจุดจะสื่อสารกับเราว่าอะไร แต่เมื่อเข้าไปยืนในพื้นที่นั้นแล้ว เราอาจค้นพบสิ่งใหม่หรือเสียงที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน สิ่งที่ควรปฏิบัติระหว่างที่เข้าไปสัมผัสกับตัวตนหรือรับฟังเสียงในแต่ละจุด คือให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ปิดกั้นเสียงใด ๆ ปล่อยให้ความคิดและคำพูดไหลออกมาตามธรรมชาติ

ในช่วงบ่ายของการอบรมวันสุดท้าย วิกรัมย์ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านจับคู่ผลัดกันทำกิจกรรมการฟังเสียงวิวัฒนาการ โดยผู้เข้าร่วมบางท่านได้แบ่งปันหลังจากทำกิจกรรมไว้ว่า

ผู้เข้าร่วม : พอทำกิจกรรมแล้ว รู้สึกว่าสิ่งที่เราต้องการจะทำนั้นมีความเป็นไปได้มากขึ้น และอยากจะทำมันด้วยตัวเราจริง ๆ ณ ขณะที่ทำกระบวนการ ผมให้มันเป็นตัวแทนของเสียงโลก เป็นสิ่งที่พยายามหลบเลี่ยงและไม่อยากฟังมานาน พอนึกถึงว่าท่านจะบอกอะไรกับเรา แล้วเราพูดสิ่งนั้นออกมาก็ น้ำตาไหลเลย รู้สึกว่าได้รับฟังเสียงที่หลบซ่อนอยู่จริง ๆ กิจกรรมนี้ทำให้เราค้นพบคุณค่าในสิ่งที่เราจะก้าวไปว่า มีคุณค่าอย่างไร ควรค่าที่เราจะเดินไปอย่างไร

ผู้เข้าร่วม : เราได้รับฟังเสียงที่เราไม่เคยสนใจที่จะฟัง และเกิดความรู้สึกที่สั่นไหวอย่างมากในบางจุดที่ส่งแรงสะท้อนมาให้เรา ถือเป็นประสบการณ์ที่ดีมากที่สุดที่ได้ฟังเสียงทั้งจากตัวเราในวัยเด็ก จากโลกที่มีต่อเรา และเสียงของตัวเองในอนาคต การได้ยินเสียงเหล่านี้ จะทำให้เรามีความชัดเจนและเข้าใจในสิ่งที่เราทำงานกับมันอยู่ และทำให้เราเคลื่อนต่อไปได้บนขอบ

ผู้เข้าร่วม : มีคำถามเกิดขึ้นระหว่างทำกระบวนการ คือ ถ้าเราเลือกเดินไปยังจุดที่เป็นเสียงของเด็กกับเสียงของโลก ก่อนที่จะเดินไปในจุดที่เป็นเสียงของตัวเองในอนาคต จะดีกว่าหรือไม่?”

วิกรม : ถ้าให้ตอบอย่างซื่อสัตย์คือไม่ทราบครับ ถ้าใช้เหตุผลอธิบายในเรื่องนี้อาจเป็นว่าถ้าเราเดินไปในจุดของตัวตนในอนาคตหลังจากเสียงของโลกและเด็ก อาจจะทำให้ตัวตนในอนาคตได้ยินสองเสียงนี้ก่อนและเกิดการหลอมรวมเข้ากับตัวตนในอนาคตได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม แต่ละขอบจะมีความเป็นปัจเจกของเขาอยู่ เพราะฉะนั้น ให้เชื่อมั่นในปัญญาและแรงดึงดูดว่าเสียงของวิวัฒนาการรูปแบบใดเรียกหาเราก่อน ปัญญาตรงนั้นมากกว่าสมองของผมจะตอบได้ เพราะเป็นปัญญาจากสิ่งที่ใหญ่กว่า วิวัฒนาการเกิดจากการที่จิตใต้สำนึกหรือจิตไร้สำนึกของบุคคลที่ค่อยๆ โผล่ขึ้นมาสู่จิตสำนึก ดังนั้น ผู้ที่เป็นโค้ชควรทำหน้าที่เป็นเพียงกระบวนกรหรือผู้สนับสนุนให้บุคคลนั้นๆ เดินไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ของเสียงวิวัฒนาการด้วยตัวเอง แทนที่โค้ชจะสั่งการให้เดินไปในจุดต่าง ๆ

ผู้เข้าร่วม : ถ้าเรากลับไปที่บ้านแล้วเจอพื้นที่ที่มีพลังและสามารถเชื่อมโยงได้ เราจะสามารถทำกระบวนการนี้เองคนเดียวได้ไหม?

วิกรม : เราเองได้แน่นอน ยิ่งถ้าเราทำในพื้นที่ที่เราเคยทำสมาธิหรือภาวนา เพราะการทำกิจกรรมนี้ ความสงบเงียบจะช่วยทำให้การฟังเสียงวิวัฒนาการมีพลังมากขึ้น นอกจากนี้ สิ่งที่เราระบุในแต่ละจุดของเสียงวิวัฒนาการ จะเป็นตั้งสมมติฐานลงไปทำให้เราสามารถเชื่อมโยงหรือหีบจับพลังงานในแต่ละจุดมาใช้ได้ดีขึ้นและเข้ามาในใจเราอย่างแท้จริง และนอกจากการคิดพลังงานในแต่ละจุดให้เป็นสี่แล้ว เราอาจคิดเป็นภาพได้เช่นกัน

ผู้เข้าร่วม : เป็นกิจกรรมที่ทรงพลังมาก การเข้าไปรับรู้โดยไม่คิดล่วงหน้า ทำให้เราปลดความเชื่อบางอย่างในอดีตที่เคยยึดติดได้ ตอนเดินเข้าไปในแต่ละจุด เราไม่ได้มีภาพในใจมาก่อนว่าจะเป็นอย่างเช่นไรหรือมีบทสนทนาใด แต่เราสามารถสัมผัสหรือรับรู้ได้เอง เหมือนเป็นปัญญาญาณที่เกิดขึ้น ขณะนั้น ทำให้เราเชื่อมั่นใจว่าเสียงจากตัวตนทั้งสามรูปแบบที่ได้ฟังนั้นเป็นเสียงที่จริงแท้ อีกประเด็นหนึ่ง คือ การที่มีโค้ชหรือบุคคลอีกคนอยู่กับเรา

เพื่อช่วยเป็นประจักษ์พยานรับรู้สิ่งที่กำลังปรากฏแก่เรานั้นมีความหมายมาก ทำให้เราเข้าถึงปัญญาญาณได้ง่ายขึ้น

ผู้เข้าร่วม : สิ่งสำคัญของกระบวนการนี้ คือ หลังจากที่เรากลับมาอยู่ในพื้นที่ที่ตัวตนในปัจจุบันแล้ว เราควรมีเวลาได้นำเสียงต่าง ๆ ที่ได้ยินและสิ่งที่เราเลือกให้ตัวแทนพลังงานในแต่ละจุดมาหลอมรวมกัน และใคร่ครวญว่า สิ่งใดจะเกิดขึ้นกับตัวเรา หรือเราควรทำสิ่งใด ณ ปัจจุบัน หากกระบวนการให้เวลาเราใคร่ครวญหรือสรุปข้อความสำคัญจากเสียงต่าง ๆ ของวิวัฒนาการที่ได้ฟัง จะทำให้เราเห็นภาพชีวิตบนขอบชัดเจนขึ้น คล้ายเป็นการบูรณาการมิใช่แยกส่วนเป็นชิ้น ๆ

วิกรม : หากเราสามารถอยู่กับปัจจุบันขณะหรือสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มเปี่ยม เสียงของวิวัฒนาการจะอยู่กับเราได้ยาวนาน

ผู้เข้าร่วม : หากเราเดินไปถึงจุดที่เป็นเสียงของเด็ก แล้วคิดหรือพูดแต่เรื่องลบหรือสิ่งหวังออกมา เราควรจะทำอย่างไร?

วิกรม : สำหรับผู้ฟังเสียงวิวัฒนาการ ขั้นแรกให้เราลองรักด้านมืดของเราก่อน หากเรามีความกลัว แทนที่เราจะได้ยินเสียงของวิวัฒนาการ เราจะได้ยินเสียงของการเอาตัวรอดแทน วิวัฒนาการ คือ การปลดปล่อยพลังแห่งการเอาตัวรอดออกไป ถ้าเราปลดปล่อยออกไปมากเท่าไร เราจะยิ่งได้เสียงของวิวัฒนาการชัดขึ้น แต่ในขณะเดียวกันเราควรให้ความรักและเคารพต่อเสียงของการเอาชีวิตรอดด้วย บางคนยังมีความโกรธหรือความกลัวอยู่มาก ดังนั้นขอบที่บุคคลนั้น ๆ ต้องทำงานก่อน อาจเป็นการเผชิญกับความกลัวหรือโกรธก่อนที่จะเข้าไปฟังเสียงวิวัฒนาการ สำหรับกระบวนการ เราควรฟังเสียงภายในของคนที่เรากำลังทำกระบวนการด้วยความเคารพ รอจนเขาเปิดใจพูดเกี่ยวกับวิวัฒนาการออกมา กระบวนการฟังเสียงวิวัฒนาการนี้ไม่ใช่การบังคับ แต่คือการโอบอุ้มจนเสียงชัดขึ้นมา

การที่บุคคลหนึ่งโกรธหรือกลัวมากอาจเป็นเพราะเขานำบาดแผลหรือความเจ็บปวดในชีวิตมาหลอมรวมเป็นตัวตนของเขาเอง เขาไม่ได้มองว่า



ผู้เข้าร่วมแบ่งปันความคิดและความรู้สึก
ต่อการอบรมที่ผ่านมาสัปดาห์

บาดแผลกับตัวตนเป็นคนละอย่างกัน เพราะฉะนั้น ในการเดินบนขอบ
คนเราควรมองให้เห็นว่าตัวเราเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ บาดแผลเป็นเพียงเสี้ยว
ส่วนหนึ่งของเรา และอาจเป็นไปได้ว่า เมื่อเราเดินไปยังพื้นที่เสียงของเด็ก
เราอาจพูดออกมาในด้านลบด้วยความโกรธหรือกลัว แต่เมื่อเดินไปยังจุดของ
ตัวตนในอนาคต เรากลับพูดออกมาเป็นเสียงใหม่ที่มีความหวัง ทั้งนี้ในกระแส
หลักที่คนเราใช้ชีวิตอยู่ คนเรามากมีเสียงเพื่อการเอาตัวรอดเสียเป็นส่วนใหญ่
ดังนั้น เราจึงควรฝึกฝนตนเองให้ได้ยินเสียงของวิวัฒนาการเป็นประจำ

ผู้เข้าร่วม : หากเราทำหน้าที่เป็นกระบวนกรในการฟังเสียงวิวัฒนาการ
เราควรให้บุคคลที่เราทำงานด้วยเดินไปในสามจุดให้เสร็จก่อนแล้วจึงมาสรุป
หรือทำความเข้าใจกับเขา หรือว่าเราควรให้เขาเดินไปฟังที่ละเสียงแล้วกลับ
มาพูดคุยเป็นครั้ง ๆ ไป?

วิกรม : สิ่งสำคัญของกระบวนกร คือ เมื่ออยู่ตรงจุดใดหนึ่งในเสียงสาม
รูปแบบแล้วให้กระบวนกรนำพาเขากลับมาตรงจุดปัจจุบันของเขา คือให้ไป
จุดหนึ่งแล้วกลับมาก่อน เพื่อนำพลังส่วนนั้นมาหลอมรวมกับตัวตนปัจจุบัน
ที่ละจุดแทนที่จะทำทีเดียว ในการเป็นกระบวนกร เราไม่ควรสั่งให้ผู้รับ
การโค้ชไปทางที่เราต้องการ แต่จะ让他เลือกทางเดินด้วยตนเองและเผื่อคอย
ให้เสียงของวิวัฒนาการของเขาผุดขึ้นมาตามธรรมชาติ

ตั้งเรื่องราวที่เกี่ยวกับน้ำอวมฤตในอินเดีย เมื่อเทพกษัตริย์เริ่มกวนน้ำอวมฤต
ก่อนที่น้ำอวมฤตจะขึ้นมา พิษที่อยู่ชั้นสูงกว่าจะถูกกวนขึ้นมา ก่อน น้ำอวมฤต
อาจเปรียบได้กับวิวัฒนาการ และพิษเปรียบได้กับความเจ็บปวด ความเศร้า
ความกลัว ในเครื่องมือภูเขาน้ำแข็ง ชั้นแรก ๆ ของน้ำแข็งส่วนที่อยู่ใต้น้ำ
เช่นความเจ็บปวดหรือความเศร้าที่โผล่ขึ้นมา นั้นเปรียบเหมือนพิษที่ลอยขึ้น
มาก่อน สิ่งที่เราต้องทำ คือ เข้าไปโอบอุ้มความเศร้าความเจ็บปวดของเรา
จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งที่เราตระหนักรู้ว่าไม่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นอีกต่อไป

การเดินทางขอบในชีวิตประจำวัน

วิกิรมกล่าวว่า สิ่งหนึ่งที่จะช่วยในการรับรู้ขอบของเราในชีวิตประจำวันคือ เมื่อเรามีบทสนทนาที่ไม่ลงตัวหรือขัดแย้งกันกับผู้อื่น ให้ลองใช้ช่วงเวลานี้เป็นโอกาสที่เราจะได้ฝึกฝนขอบที่ซ่อนอยู่ในการสนทนา จากนั้นวิกิรมชวนให้ ผู้เข้าร่วมนึกถึงบทสนทนาที่มีขอบซึ่งผู้เข้าร่วมอยากให้เกิดขึ้นในช่วงสามเดือนข้างหน้า อาจเป็นบทสนทนาเกี่ยวกับการล้างอดีต การนำสิ่งใหม่เข้ามา หรือ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมการเดินทางขอบได้เป็นอย่างดี

ก่อนที่ผู้เข้าร่วมจะลงมือปฏิบัติ วิกิรมได้ยกตัวอย่างบทสนทนาที่มีขอบ โดยนำขอบของตัวเองในเรื่องการใช้ชีวิตให้ช้าลงมาเป็นตัวอย่าง วิกิรมและผู้เข้าร่วมได้ช่วยตั้งคำถาม โดยมีคำถามที่สำคัญ เช่น ชีวิตเป็นเช่นไรบ้าง เมื่อช้าลง? เราอยู่ ณ จุดไหนของขอบแล้ว? เราควรพูดคุยกับใครเพื่อให้ความช่วยเหลือเราในการเดินทางขอบ? วิกิรมได้คำตอบจากบทสนทนา ดังนี้

“ขอบของผมคือการทำให้ชีวิตช้าลง บทสนทนาแบบมีขอบของผมที่อยากให้เกิดในสามเดือนข้างหน้า ประการแรก คือ การพูดคุยกับตัวเอง โดยอาจทำแผนภาพให้เห็นภาพว่าตอนนี้เราอยู่ ณ จุดไหน เพื่อประเมินตนเองว่าเราใช้ชีวิตช้าลงแล้วหรือยัง ผมอาจคอยถามคำถามสำคัญกับตัวเองทุกวันหรือทุกสามวัน

ประการต่อมา คือ การพูดคุยกับคนที่ได้รับผลกระทบจากการที่ผมเดินทางขอบ จะทำให้ผมทราบว่าได้รับความช่วยเหลือหรือการส่งเสริมจากบุคคลเหล่านี้นักน้อยอย่างไร ดังนั้น ผมอาจไปพูดคุยกับภรรยาของผมเพื่อช่วยผมในการเดินทางขอบ รวมถึงคุยกับลูกค้าที่จ่ายให้ผมมากที่สุด ให้เขาช่วยผมในการทำชีวิตให้ช้าลง และผมจะพูดคุยกับทีมงานที่ผมทำงานด้วย เพราะพวกเขายังคุ้นเคยกับจังหวะ

การทำงานที่เร็วของผมในอดีต จึงต้องพูดคุยเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจใหม่”

ผู้เข้าร่วมเสนอว่าวิกรมอาจสร้างวงสนทนากับผู้คนที่เกี่ยวกับความงามในการใช้ชีวิตอย่างเนิบช้า รวมถึงสื่อสารกับแม่และญาติของวิกรมเพื่อส่งเสริมการเดินทางขอบของเขา ส่วนสีมากกล่าวเสริมว่าเมื่อเราเข้าไปสนทนากับคนที่ได้รับผลกระทบจากการเดินทางขอบของเรา อาจใช้วิธีการใหม่ ๆ ในพูดคุย และหาแนวทางเดินทางขอบที่เกิดประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย

หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมได้จับกลุ่มกันเพื่อแลกเปลี่ยนบทสนทนาที่มีขอบของตนเอง และปิดท้ายการอบรมด้วยการแบ่งปันความคิดและความรู้สึกต่อการอบรมที่ผ่านมาสัปดาห์ ของผู้เข้าร่วม

สรุปท้ายหลักสูตร


ในสามวันของการอบรมหลักสูตรภาวะการนำที่ ดำรงอยู่บนขอบ ผู้เข้าร่วมได้ทราบนิยามของการเดิน บนขอบ ตระหนักว่าการเป็นสักขีพยานในการเดิน บนขอบนั้นสำคัญต่อการเดินบนขอบอย่างมีทางเลือก อย่างไร รวมถึงได้เรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ในการเดินบนขอบ ไม่ว่าจะป็นวิธีในการโอบอุ้มชั่วคราวความต้องการสองฝั่งที่อยู่บนขอบ หลังจากนั้นได้ฝึกสร้างตัวป่วนที่สร้างสรรค์ ขึ้นมาทำให้ได้ความเชื่อใหม่ในการเดินบนขอบ ต่อมา ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบการกระทำที่ส่งเสริมความเชื่อใหม่นั้น ด้วยการหลอมรวมญาณทัศนะเข้ากับความคิดแบบมีตรรกะ เหตุผล รวมถึงเข้าไปฟังเสียงของวิวัฒนาการภายในตนเอง ซึ่งช่วยให้ทราบว่า การกระทำบนขอบที่เราใช้ทั้งญาณทัศนะ และเหตุผลเลือกมานั้นสอดคล้องหรือไม่อย่างไรกับตัวเรา เพื่อให้เราเดินและเติบโตไปบนขอบได้อย่างมีคุณภาพและ จริ่งแท้จริงขึ้น สุดท้าย ผู้เข้าร่วมได้นึกถึงบทสนทนาที่มีขอบ ในสามเดือนข้างหน้าที่จะส่งเสริมให้เกิดการกระทำบนขอบ ที่ทำได้จริงในทางปฏิบัติ





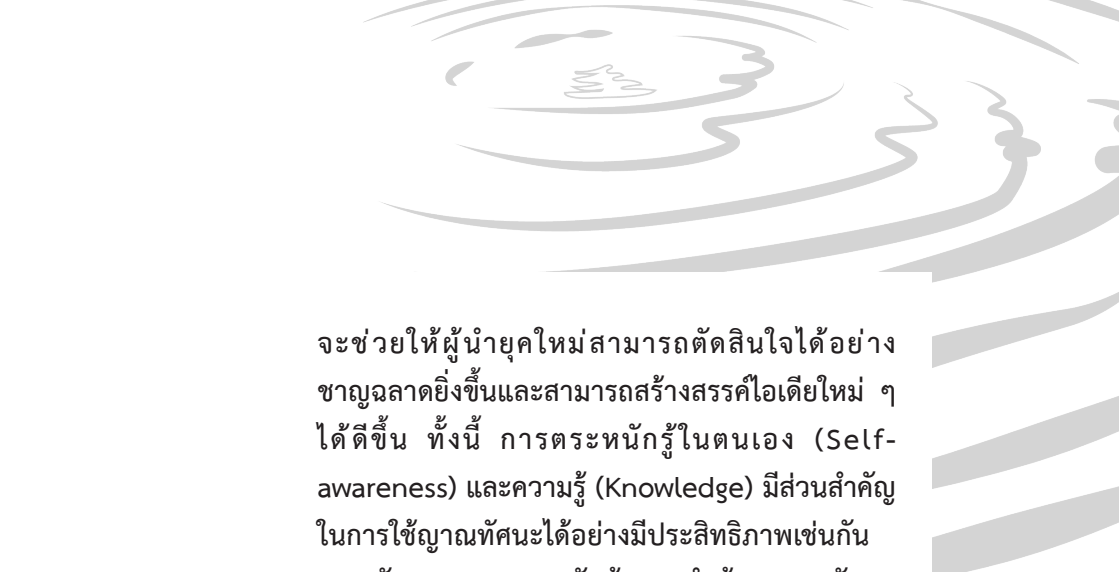
หลักสูตรที่ 2

การนำด้วยญาณทัศนะ
(Leading with Intuitive Intelligence)



ในสังคมยุคปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่เชื่อมั่นในการคิดโดยใช้เหตุผลและตรรกะ แต่กลับหลงลืมที่จะฟังเสียงญาณทัศนะภายในที่มีความลึกซึ้งยิ่งกว่า ไลน์สไตน์เป็นนักวิทยาศาสตร์คนสำคัญของโลกที่เชื่อมั่นในพลังของการใช้ปัญญาญาณที่อยู่เหนือความคิด เขาเคยกล่าวว่า “ญาณทัศนะเป็นของขวัญอันศักดิ์สิทธิ์ ส่วนความคิดเชิงตรรกะเป็นทาสรับใช้ผู้ซื่อสัตย์ เราได้สร้างสังคมที่ให้ค่ากับทาสรับใช้มากกว่าของขวัญอันล้ำค่า” การคิดเชิงตรรกะสามารถเผยความจริงได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ในขณะที่ญาณทัศนะเป็นปัญญาอันตื่นรู้ที่หลอมรวมเอาประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และความคิดจากทั้งจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก เพื่อประมวลผลแบบแผน (Patterns) ของข้อมูลทั้งจากโลกรอบตัวเราและจากโลกภายในอันรุ่มรวยของเราเอง

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ผู้นำยุคใหม่จำเป็นต้องตัดสินใจเรื่องที่ยากและซับซ้อนโดยมีเวลาและข้อมูลที่จำกัด การตัดสินใจโดยพึ่งพาความคิดเชิงตรรกะจึงไม่เพียงพออีกต่อไป การใช้ญาณทัศนะควบคู่กับการใช้เหตุและผล



จะช่วยให้ผู้นำยุคใหม่สามารถตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาดยิ่งขึ้นและสามารถสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และความรู้ (Knowledge) มีส่วนสำคัญในการใช้ญาณทัศนะได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน

หลักสูตรการอบรมหัวข้อการนำด้วยญาณทัศนะ (Leading with Intuitive Intelligence) เป็นหลักสูตรการอบรมลำดับที่สอง ภายใต้ชุดการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น ในการอบรมครั้งนี้ คุณวิกรม ภัฏก์ ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรหลักอีกครั้ง ร่วมด้วยคณะวิทยากรจาก Leadership That Works และมีล่ามสองท่าน คือ คุณณัฐพร วังวิญญู และคุณไพลิน จิรัชัยสกุล โดยตลอดสามวันของการอบรม ผู้เข้าร่วมได้ทำความเข้าใจความหมายและหลักการต่าง ๆ เกี่ยวกับญาณทัศนะ และฝึกทักษะในการเข้าถึงญาณทัศนะ รวมถึงเรียนรู้เกี่ยวกับจริยธรรมในการใช้ญาณทัศนะ เพื่อให้ผู้นำญาณทัศนะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม



ความหมายของญาณทัศนะ การเข้าถึงญาณทัศนะ และหลักการที่เกี่ยวกับ ญาณทัศนะ

ในช่วงเช้าของการอบรมวันแรก วิกรรมได้พาผู้เข้าร่วมไปรู้จักความหมายและความสำคัญของญาณทัศนะ รวมถึงสำรวจความเชื่อ ประสบการณ์ และความเข้าใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อญาณทัศนะ และแนะนำข้อปฏิบัติพื้นฐานในการเข้าถึงญาณทัศนะ ต่อมาในช่วงบ่าย วิกรรมได้อธิบายหลักการสำคัญที่เกี่ยวกับญาณทัศนะสองหลักการแรก ได้แก่ ความเป็นสากล (Universality) และความมีชีวิต (Living) ซึ่งการเรียนรู้หลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะนั้นจะช่วยให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจและสามารถใช้ประโยชน์จากญาณทัศนะได้ในระดับที่ลึกยิ่งขึ้น

ความสำคัญและความหมายของญาณทัศนะ

วิกรรมเกริ่นนำว่า “อยากชวนให้ผู้เข้าร่วมลองคิดว่า ญาณทัศนะเป็นอย่างไร บางคนอาจจะรู้สึกว่ายากว่าญาณทัศนะเป็นสิ่งพิเศษที่มีเฉพาะในคนบางกลุ่ม แต่ที่จริงแล้วการมีญาณทัศนะไม่ได้เป็นความพิเศษแต่อย่างใด หากแต่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในภายในตัวเราแต่ละคน เสมือนลมหายใจที่คนเรา

หลังลิ้ม บางคนอาจกลัวที่จะเข้าไปสัมผัสสภาวะทัศนะ สิ่งที่ยากจะเชยชวนคือให้พวกเราลองเข้าไปสัมผัสมันได้อย่างเต็มเปี่ยม

สำหรับผม ทัศนะไม่ใช่สิ่งที่ไร้เหตุผล หากแต่เป็นประตูที่นำไปสู่ตรรกะที่ยิ่งใหญ่ขึ้น ในสามวันที่อยู่ร่วมกัน ลองอนุญาตให้ตัวเองไปเดินอยู่บนขอบ (Edge) ไม่ว่าเราจะเริ่มจากจุดไหน บางคนอาจจะมองว่าตัวเองไม่มีทัศนะเลย บางคนอาจมีทัศนะมากจนไม่ทราบว่าจะจัดการอย่างไร หรือบางคนอาจเข้าถึงทัศนะแล้วแต่ยังมีความสงสัยในตนเองอยู่ ยินดีต้อนรับทุกเสี้ยวส่วนเข้ามาอยู่ในพื้นที่นี้ เพราะการเรียนรู้อยู่ ณ ขอบที่แต่ละท่านที่จะต้องก้าวข้ามไป มิใช่อยู่บนพื้นที่ปลอดภัยที่เราคุ้นชินอยู่แล้ว เราจะได้เรียนรู้จากกันและกัน”

จากนั้น ผู้เข้าอบรมได้รับโจทย์ให้จับคู่สนทนากันในประเด็นต่อไปนี้

- *คุณเป็นใคร มาจากที่ใด*
- *ทำไมจึงเข้ามาเรียนรู้เรื่องญาณทัศนะ*
- *เมื่อนึกถึงญาณทัศนะมีคำใดผุดขึ้นมาในความคิดบ้าง*
- *ความกลัวของตนเองที่เกี่ยวกับญาณทัศนะคืออะไร*



หลังจากผู้เข้าร่วมได้สนทนากันแล้วก็กลับมาแบ่งปันมุมมองและตั้งคำถามในวงใหญ่

ผู้เข้าร่วม : เวลาที่เรากังวล เราจะสามารถมีญาณทัศนะได้หรือไม่?

วิกรม : ในเวลาที่เรากังวล เราก็อาจสามารถมีญาณทัศนะได้ แต่บางครั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความกลัวอาจเข้ามาปะปนกับญาณทัศนะ ตัวอย่างเช่น การตกหลุมรักคนคนหนึ่งอย่างมาก เราารู้สึกว่าญาณทัศนะกำลังบอกว่าคนนี้เป็นคนที่ใช่สำหรับเราแน่นอน แต่ที่จริงแล้วเขาอาจไม่ใช่คนที่ใช่ เนื่องจากเวลาคนเรามีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่รุนแรง อาจเกิดการผสมระหว่างอารมณ์กับญาณทัศนะที่แท้ เราจึงควรจะฝึกแยกแยะให้ออกกว่าอะไรคือญาณทัศนะและอะไรคือส่วนที่เป็นอารมณ์แทรกเข้ามา

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าญาณทัศนะของคนเราจะอยู่ตรงหน้าผาก คอ หัวใจ และศูนย์รวมพลังหรือกึ่งนั้น บางคนอาจจะบอกว่าเป็นตาที่มีญาณทัศนะ แต่แท้จริงแล้วญาณทัศนะมีตลอดเส้น นั่นคือเหตุผลว่าคนเราพูดว่า “ใช้กึ่ง” เพราะกึ่งของคนเรามีความฉลาด มีปัญญาญาณ ราวกับเป็นสมอที่สองของเรา นอกจากนี้ญาณทัศนะคือการมีพลัง คือใจ คือการมองเห็นและพูดออกมาได้

สีมา : สำหรับฉัน ความกลัวก็เป็นญาณทัศนะ มีบางครั้งที่ยืนยันได้ว่ามีบางอย่างไม่ดีเกิดขึ้น ใจของฉันจะรับรู้แล้วกลัวขึ้นมา สิ่งนี้คือญาณทัศนะสำหรับฉัน

ผู้เข้าร่วม : ญาณทัศนะมักจะมาเวลาเราไม่ได้ตั้งใจหรือจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตั้งใจมากเกินไปจะไปจำกัดการเรียนรู้เรื่องญาณทัศนะหรือไม่?

วิกรม : ที่จริงแล้วญาณทัศนะเป็นเรื่องที่ควร “ตั้งใจให้น้อย แต่อยู่กับปัจจุบันขณะให้เยอะ” ถ้าเราไม่พยายามทำอะไรเพื่อให้ได้มาซึ่งญาณทัศนะ จะทำให้เข้าถึงญาณทัศนะได้ง่ายขึ้น เปรียบเหมือนการสร้างมิตรภาพกับเพื่อนสนิทของเรา ญาณทัศนะเป็นเสมือนเพื่อนที่เงียบและไม่ต้องการความใส่ใจหรือถูกมองเห็นมาก แต่อยู่ตรงนั้นเพื่อเราตลอดเวลา บางครั้งเมื่อเราตกอยู่ในอันตรายเพื่อนคนนี้จะมาเตือนภัย หรือบางครั้งเมื่อมีโอกาสที่ดีรอเราอยู่ เพื่อนก็ส่งสัญญาณบอกให้เราไขว่คว้าโอกาสนี้เอาไว้



ผู้เข้าอบรมจับคู่ทำความรู้จักและสนทนา
เกี่ยวกับความกลัวของตนเองที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ

อธิษฐาน : อยากขอบคุณคนที่จับคู่ด้วย ทำให้เราจำได้ว่าทำไมจึงเลือกทำเรื่องญาณทัศนะ อาจารย์บอกว่าตัวเองสอนวิเศษ เราสงสัยว่าทำไมจึงมาเข้าร่วม อาจารย์บอกว่าเพราะข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมด ไม่ได้ช่วยให้ตัดสินใจเกี่ยวกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ ต้องอาศัยบางอย่างข้างในที่ช่วยให้เราเห็นหรือตัดสินใจบ้างเรื่องที่เราไม่รู้ได้ ญาณทัศนะจึงเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่ผู้นำต้องมี เพราะผู้นำต้องตัดสินใจตลอดเวลา

วิกรม : สถาบันที่ทำการอบรมและวิจัยเกี่ยวกับภาวะผู้นำแห่งหนึ่งในสิงคโปร์ได้กล่าวว่าคุณสมบัติที่ผู้นำในศตวรรษที่ 21 ควรมีคือญาณทัศนะและความรู้เนื้อรู้ตัว เนื่องจากผู้นำไม่สามารถรู้คำตอบที่ชัดเจนได้ทั้งหมด บางครั้งคำตอบอยู่ตรงหน้าแต่เราไม่รู้วิธีในการหยิบมาใช้ คำตอบที่ได้จากญาณทัศนะอาจดูเหมือนไม่มีตรรกะเอาเสียเลย แต่แท้จริงแล้วมีตรรกะที่ยิ่งใหญ่และลึกซึ้งซ่อนอยู่ เพียงแต่เราอาจจะไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดในเชิงเหตุผลได้เท่านั้น

ประสบการณ์ในการเข้าถึงญาณทัศนะ

ในช่วงถัดไปของการอบรม วิกรมได้ให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ครั้งแรกที่เคยสัมผัสญาณทัศนะว่าเกิดขึ้นเมื่อใด เกิดอะไรขึ้นบ้าง ปฏิบัติการของตนเองและคนรอบข้างเป็นเช่นไร โดยผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันในวงใหญ่ ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : “ญาณทัศนะเกิดขึ้นมาเอง ไม่ได้ตั้งใจคิด แต่แวบขึ้นมาว่าต้องเป็นอย่างนี้”

“ญาณทัศนะเป็นเสียงที่มาจากภายในเมื่อเราได้สัมผัสกับตัวตนของเราข้างใน”

“ญาณทัศนะเป็นทั้งของขวัญและคำสาป เป็นของขวัญเพราะทำให้เราเห็นชีวิตทั้งชีวิตต่อหน้าต่อตาเราว่า เกิดมาทำไม ต้องทำอะไร ที่ผ่านมามาทำไมถึงพารามาถึงจุดนี้ ได้ปลดล็อกบางอย่าง คลายความกังวล ความสงสัย ทำให้เรา

ใช้ชีวิตราบรื่นขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็เป็นคำสาป ในแง่ที่ว่าบางครั้งญาณทัศนะทำให้เรารู้ว่าจะมีเรื่องร้ายเกิดขึ้น เราพยายามที่จะหยุดยั้ง เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่ทำไม่ได้ ท้ายที่สุดแล้วก็เกิดขึ้นอยู่ดี แล้วจะรู้ไปทำไม แต่บางครั้งเรารู้ แล้วเราเลือกจะเพิกเฉย พอเกิดสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เราไม่ชอบภายหลัง เราจะมานั่งคิดว่า แล้วทำไมตอนนั้นเราไม่เชื่อมั่น”

วิกรม : ญาณทัศนะคือทั้งหมดที่เรากล่าวมา หากลองจินตนาการว่ามีเส้นทางเส้นหนึ่งข้างหน้าเรา เส้นทางนี้คือตัวแทนของการเดินทางเข้าถึงญาณทัศนะ ตรงจุดที่ผมยืนอยู่เหมือนจุดเริ่มต้นของการเข้าถึงญาณทัศนะ ณ จุดนี้ผมได้รับสัญญาบางอย่างส่งเข้ามาหาเหมือนเดิมตลอดเวลา เช่น มีคนถึงสามคนมาแนะนำว่าคุณต้องลองสิ่งนี้ เข้ามาผลัดกันส่งข้อความเดียวกันในเวลาใกล้เคียงกันราวกับชีวิตหรือจักรวาลกำลังมาเคาะประตูบ้านเรา เหตุการณ์แบบนี้จะเกิดบ่อยขึ้นหากเรายังไม่ฟังเสียงภายในหรือญาณทัศนะของตนเอง

เมื่อเราเดินตามเส้นทางไปข้างหน้าอีกนิดหนึ่ง ญาณทัศนะอาจไหลมาเหมือนความคิด หรือลางสังหรณ์ สามารถสัมผัสถึงบางสิ่งบางอย่างที่จะเกิดขึ้น เมื่อเราเดินทางต่อไปอีก เราจะเริ่มสัมผัสญาณทัศนะของเราได้มากขึ้น รับข้อความที่ญาณทัศนะส่งมาได้ชัดเจนขึ้น สามารถรับรู้ข้อมูล เห็น ได้ยิน หรือรับรู้ความรู้สึกที่เมื่อก่อนเราไม่สามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน การรับรู้นี้อาจอยู่เหนือกาลเวลาและสถานที่ คล้ายกับเสียงภายใน หรือทักษะบางอย่างที่เราสามารถเข้าไปสัมผัสจิตใจไร้สำนึกหรือจิตสูงส่งเบื้องต้นได้

ทั้งหมดที่กล่าวมาคือญาณทัศนะ ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกยืนจุดไหนตรงเส้นดังกล่าว เราจะเลือกทั้งชีวิตของเราอยู่ตรงจุดเริ่มต้นก็ได้ ซึ่งเป็นจุดที่มีสัญญาณจากภายนอกเข้ามาหาเราเรื่อย ๆ แล้วเราจะประหลาดใจตลอดเวลาว่าสัญญาณมาอีกแล้ว หรือรู้สึกว่าเป็นเรื่องวิเศษ เหมือนมีเวทมนต์บางอย่างหรือเราเลือกที่จะก้าวออกจากจุดเริ่มต้นเดินไปตามเส้นทางแห่งการเข้าถึง



ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ครั้งแรก
ที่เคยได้สัมผัสกับญาณทัศนะ

ญาณทัศนะ ตระหนักรู้กับเรื่องนี้ แล้วค่อย ๆ ฝึกฝนจนมีทักษะที่สามารถใช้ญาณทัศนะได้อย่างรู้เนื้อรู้ตัว

เราจะเลือกเดินทางไปไกลแค่ไหน ขึ้นอยู่กับตอนเริ่มต้นที่เราได้รับรู้ญาณทัศนะ แล้วมีคนบอกว่าถูกหรือผิด ยกตัวอย่างตอนที่ผมเป็นเด็ก ผมรู้สึกว่าคุณสามารถรับรู้ข้อมูลที่คนอื่นมองไม่เห็น แต่ไม่กล้าไปเล่าให้ใครฟัง ถ้าผมเลือกไปเล่าให้พ่อกับแม่ พ่อแม่อาจมองว่าผมผิดปกติ หรือให้เอาข้อมูลมาพิสูจน์ แต่ผมไม่มีข้อมูลชัดเจนขนาดนั้น และด้วยความเป็นเด็ก จึงไม่รู้ว่าจะเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับญาณทัศนะให้สอดคล้องตามตรรกะผู้ใหญ่ได้อย่างไร อีกทั้งความรักของพ่อแม่ก็สำคัญกับผมมาก ผมจึงเลือกที่จะย้ายตัวเองจากจุดที่สามารถรับรู้ถึงญาณทัศนะได้เอง ไปอยู่ตรงจุดเริ่มต้นของเส้นทาง เพื่อให้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

ในปัจจุบันวัฒนธรรมของทั้งโลกตะวันออกและตะวันตกให้คุณค่ากับความคิดที่มีเหตุผลตรรกะ ทำให้คนส่วนใหญ่มองข้ามการใช้ญาณทัศนะที่บริสุทธิ์มาตั้งแต่เริ่มต้น และอาจส่งผลให้คนเราไม่ได้พัฒนาความสามารถเข้าถึงญาณทัศนะ แต่เมื่อเราเกิดความตระหนักรู้เรื่องนี้แล้ว จะเป็นจุดที่เราเลือกได้ว่าจะยืนอยู่ตรงไหนบนเส้นทาง ถ้าเรารู้สึกมีความสุขกับการเชื่อมต่อกับญาณทัศนะก็จงดำเนินชีวิตอย่างมีญาณทัศนะ ทำให้มันเป็นการเดินทางและเป็นวินัยในการดำรงชีวิตที่เราต้องปฏิบัติทั้งชีวิต เพราะเราเลือกแล้ว ถูกต้องเลยที่คุณบอกว่ามันเป็นทั้งของขวัญและคำสาป ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกจะใช้ญาณทัศนะของเราอย่างไร

ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการเข้าถึงญาณทัศนะ

วิกรมแนะนำการปฏิบัติ 2 ประการ ซึ่งเป็นการฝึกเบื้องต้นเพื่อเข้าไปสัมผัสญาณทัศนะหรือรับข้อมูลจากญาณทัศนะเข้ามา พื้นฐาน 2 ประการนี้มีความสำคัญในการฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึงญาณทัศนะได้อย่างมั่นคง

ข้อปฏิบัติประการที่หนึ่ง : การขออนุญาตเข้าถึงญาณทัศนะ

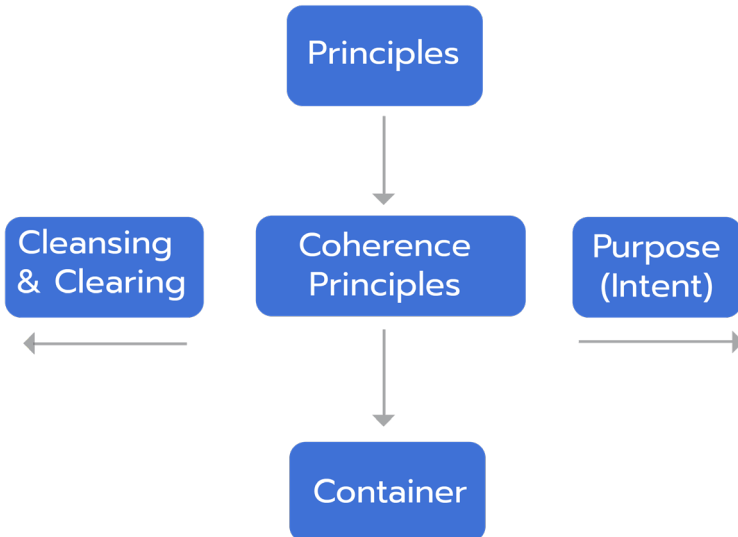
เมื่อใดที่เราต้องการเข้าไปเชื่อมโยงหรือให้ญาณทัศนะกับบุคคลอีกบุคคลหนึ่ง เราควรขออนุญาตเข้าถึงญาณทัศนะเสียก่อน การก้าวล้ำเข้าไปในเขตของผู้อื่นโดยปราศจากการขออนุญาตนั้นไม่ใช่สิ่งที่พึงปฏิบัติ เพราะการทำเช่นนี้คล้ายการไปหยิบฉวยหรือขโมยมา การที่เราขออนุญาตแล้วบุคคลผู้นั้นอนุญาต ทำให้เกิดการยินยอมเปิดพื้นที่ภายในให้เข้าถึงได้ และเชื่อเชิญให้เข้ามาสำรวจ จึงทำให้เราเข้าถึงข้อมูลที่ยิ่งใหญ่กว่าการที่เราล่วงล้ำเข้าไปโดยไม่ขออนุญาต เปรียบเสมือนการไปเยี่ยมเยียนบ้านเพื่อน โดยเพื่อนเปิดรับด้วยความยินดี และมอบบางอย่างให้แก่เรา กลับมา การขออนุญาตจึงเป็นการรับบางอย่างเข้ามามากกว่าการเข้าไปเอาบางสิ่งจากผู้อื่น การทำงานกับญาณทัศนะไม่ใช่วิธีการหย่อนเบ็ดเพื่อให้ปลามากินเหยื่อ แต่คือการรอคอยอย่างสงบนิ่งแล้วญาณทัศนะจะเผยปรากฏขึ้นมาเอง

การขออนุญาตเพื่อเข้าถึงญาณทัศนะเป็นการฝึกก้าวแรกที่สำคัญ เราควรขออนุญาตทั้งผู้อื่นและตนเองด้วย ทุกครั้งก่อนจะเริ่มทำงานญาณทัศนะ เราควรกลับเข้ามาทำงานภายใน โดยตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในของเรา หรือพลังงานงานภายในของเราว่าเป็นอย่างไร เราพร้อมจะรับญาณทัศนะ

เข้ามาแล้วหรือไม่ สิ่งสำคัญอีกประการคือ การสำรวจเจตนา (Purpose) ของเราว่าเราจะเข้าไปรับญาณทัศนะเพื่ออะไร มีเป้าหมายที่เป็นกุศลหรือไม่ การตระหนักรู้ภายในตนเอง เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการทำงานกับญาณทัศนะ

ข้อปฏิบัติประการที่สอง : การชำระล้างและการทำให้ กระจ่างใส (cleansing & clearing)

หลังจากที่เราทำงานญาณทัศนะเรียบร้อยแล้ว เราควรกลับมาอยู่กับตนเอง มีสติรู้เนื้อรู้ตัว แล้วปลดปล่อยพลังงานเกินที่ไม่ใช่ของเราออกไปเพื่อปลดตนเองจากคนที่เราเชื่อมโยงด้วย ตามด้านซ้ายของแผนภาพด้านล่าง



จากนั้น วิกิรมให้ผู้นับถือธรรมฝึกการกลับมารู้เนื้อรู้ตัว โดยกล่าวนำ กระบวนการดังนี้

“การกลับมารู้เนื้อรู้ตัวทำได้หลายวิธี สำหรับผมจะถนัดการยืน โดยเริ่มจากการยืนในจุดที่เรารู้สึกสมดุลงกับแรงโน้มถ่วงของโลก บางคนอาจจะเริ่มจากการหลับตาเพื่อช่วยให้กลับมาอยู่กับตนเองและสามารถโฟกัสได้

หลังจากนั้นให้รับรู้ความมั่นคงของฝ่าเท้าทั้งสองข้าง เข้าไปรับรู้ประสบการณ์ที่เท้าสัมผัสพื้น หากรู้สึกว่ายังมีพลังงานไหลวนไปมาแล้วเราอยากจะปลดปล่อย ก็สามารถสลับเท้าเอาพลังงานออกเพื่อให้เรากลับมามั่นคงได้

จากนั้นเราจะยืนหยดมั่นคงภายในผ่านเท้าทั้งสองข้างและนิ้วเท้าของเรา แล้วอนุญาตให้พลังงานนี้เลื่อนไหลออกไปจากตัวเราสู่พื้นดิน ลองสัมผัสว่ามีพลังงานใดไหลจากตัวเราออกไปทางเท้าหรือนิ้วมือของเรา เราจะลองอยู่ในสถานะนี้สักครึ่งนาทีในความเงียบ หากสัมผัสถึงพลังงานไม่ได้นั่นไม่เป็นไร อาจใช้วิธีจินตนาการว่ามีพลังงานบางอย่างไหลออกไปจากตัวเรา เหมือนเราเป็นปลั๊กไฟที่เชื่อมต่อกับพื้น แล้วอนุญาตให้พลังงานของเราไหลผ่านไปที่พื้น แบบฝึกหัดนี้เป็นการฝึกกลับมาอยู่กับตนเองอย่างง่ายที่สามารถทำได้ทุกครั้ง เมื่อเราเริ่มเรียนรู้และฝึกฝนการเข้าถึงญาณทัศนะ”

กล่าวโดยสรุป ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการเข้าถึงญาณทัศนะคือ การขออนุญาตบุคคลที่เราจะทำงานญาณทัศนะด้วยก่อนจะเริ่มการเข้าถึงญาณทัศนะ และการชำระล้างให้ตนเองให้กลับมากระจ่างใส (Cleansing and Clearing) หลังจากจบการทำงานกับญาณทัศนะแล้ว

หลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ (Principles of Intuitive Intelligence)

วิกิรมได้อธิบายถึงหลักการสำคัญที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ ทั้งหมด 6 หลักการ ได้แก่ ความเป็นสากล (Universality) ความมีชีวิต (Living) การสัมพันธ์

(Vibrational) การหลอมรวมญาณทัศนะกับเหตุผล (Integrative) การลื่นไหล (Flow) และการสะท้อน (Reflective) โดยเนื้อหาต่อจากนี้ จะเป็นการสรุปคำอธิบายของวิกิรามถึงหลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะโดยไล่เรียงไปที่ละหลักการ และสอดแทรกแนวทางการทำงานกับญาณทัศนะหรือขั้นตอนการเข้าถึงญาณทัศนะ รวมถึงข้อคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรมที่อาจเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจญาณทัศนะไปด้วย

หลักการที่หนึ่ง ความเป็นสากล (Universality)

วิกิรามอธิบายหลักการความเป็นสากลไว้ว่า “ญาณทัศนะนั้นมีอยู่ในทุก ๆ ที่ และคนเราทุกคนต่างก็มีญาณทัศนะและสามารถเข้าถึงญาณทัศนะได้ ความสามารถนี้มีได้มีอยู่แค่ในบุคคลที่เราคิดว่าเขาพิเศษ หลายครั้งในชีวิตคนเราอาจได้รับญาณทัศนะจากผู้ที่ไม่ได้คิดว่าตนเองมีญาณทัศนะ แต่ข้อความที่บุคคลเหล่านั้นส่งให้เรากลับเป็นจริงอย่างมาก ดังนั้นคนเราต่างเกิดมาพร้อมกับความสามารถในการเข้าถึงหรือใช้ญาณทัศนะ แต่ญาณทัศนะกลายเป็นขุมทรัพย์ที่สูญหายไปเนื่องจากสังคมและการเลี้ยงดู เราจึงซ่อนความสามารถนี้เอาไว้”

แบบฝึกหัดการเข้าถึงความเป็นสากล

วิกิรามให้ผู้เข้าร่วมอบรมลองจินตนาการว่าญาณทัศนะเป็นขุมทรัพย์ที่ซ่อนอยู่ และให้ลองออกล่าขุมทรัพย์ โดยให้ตอบคำถามที่ว่า “จากประสบการณ์ในชีวิต ญาณทัศนะมาจากทางไหนหรือเคยค้นพบญาณทัศนะในที่แห่งใดบ้าง?” หลังจากนั้นให้แบ่งปันคำตอบของตนเองในกลุ่มย่อย โดยเรื่องราวที่แบ่งปันไม่จำเป็นต้องเป็นประสบการณ์ที่เคยรับญาณทัศนะในที่พิเศษ หรือรับจากผู้ที่มีความสามารถในการใช้ญาณทัศนะเท่านั้น แต่อาจอยู่ในที่ที่ธรรมดาที่สุดหรือมาจากคนที่ธรรมดาที่สุดก็ได้

หลังจากนั้นวิกรมขอให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันในวงใหญ่ “คุณได้ค้นพบอะไรเกี่ยวกับความเป็นสากลของญาณทัศนะบ้าง อยากจะได้ยินคำสำคัญ (Keywords) ของแต่ละกลุ่ม”

ผู้เข้าร่วม : ทุกคนเหมือนจะมีเสียงภายใน แล้วเสียงภายในจะดังขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้เข้าร่วม : ญาณทัศนะมักจะผุดขึ้นมาในช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตนเอง เหมือนเป็นช่องว่างของความคิด

วิกรม : เมื่อหัวเราเจ็บ ญาณทัศนะจะเปิดออก

ผู้เข้าร่วม : บางครั้งญาณทัศนะไม่ได้เกิดกับตัวเราเอง แต่มีคนรอบข้างมาบอก แล้วเราจะสงสัยว่าใช่หรือ แต่เมื่อตัดสินใจลองทำตามที่เขาบอก เราถึงคิดว่าน่าจะรู้แบบนี้ตั้งนานแล้ว เพราะมันทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและถูกทาง

ผู้เข้าร่วม : ญาณทัศนะมาตามจริตของคนเรา บางครั้งมาเป็นเสียงในใจ บางครั้งมาผ่านหนังสือ คน หรือสถานการณ์ มาให้เราแปลความหมายหรือตีความ เหมือนการจูนคลื่นของเราเองไปสู่เรื่องนั้น คล้ายเป็นความบังเอิญ แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่

วิกรม : ใช่ครับ ญาณทัศนะอยู่รายล้อมเราตลอดเวลา

ผู้เข้าร่วม : ในกลุ่มเราจะมีการเข้ามาของญาณทัศนะสองรูปแบบ แบบแรกเป็นสัญญาณที่เข้ามาเริ่มจากระดับเบา ก่อน แล้วแรงขึ้นเรื่อย ๆ อีกแบบหนึ่งสัญญาณมาในลักษณะที่เป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เช่น การหาที่จอดรถเจอในขณะที่คนอื่นหาไม่ได้ และเกิดแล้วเกิดอีกจนมันใจมากกว่า เราเดินทางไปครั้งหน้าอย่างไรเสียก็มีที่จอดรถ

วิกรม : ช่วงที่ผมเรียนรู้พลังญาณทัศนะของตนเอง กิจกรรมที่ผมชอบทำมากคือการฝึกเดาว่าลิปต์ตัวไหนจะมาถึงก่อน เมื่อเริ่มเดาถูกมากขึ้นก็รู้สึกดีกับตัวเอง ที่จริงแล้วเราสามารถทดลองได้หลายแบบ เวลาประชุมงานอาจลองเดาว่าใครจะพูดออกมาก่อน หรือทายว่าคนนี้จะใส่เสื้อผ้าสีอะไร ญาณทัศนะไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องจริงจัง แต่อาจเป็นสิ่งที่สนุกได้ด้วย

หลักการที่สอง ความมีชีวิต (Living)

วิกิรรมกล่าวถึงหลักการที่สองเกี่ยวกับความมีชีวิตของญาณทัศนะไว้ว่า “ญาณทัศนะไม่ใช่ข้อมูลที่แห้งแล้ง หากแต่เป็นพลังงานที่มีชีวิตชีวในวิทยาศาสตร์ควอนตัมกล่าวถึงหลักการของอนุภาคและคลื่น สิ่งใดก็ตามที่มีตัวรู้ ที่รู้ตนเองหรือมีการรับรู้ จะมีสองคุณสมบัติคือ ความเป็นอนุภาค และ ความเป็นคลื่น อนุภาคเป็นสิ่งที่มองเห็นจับต้องได้ เช่น แก้ว เป็นต้น ส่วนคลื่นจะมีความถี่ของตัวเอง เช่น เวลาเราฟังดนตรี เราจะได้ยินหรือสัมผัสคลื่นที่แตกต่างได้ ซึ่งเป็นช่วงของคลื่นที่เป็นจริงและเราสามารถรับรู้ได้

ทั้งนี้ความเป็นมนุษย์มีทั้งสองคุณสมบัติ คือ ความเป็นสสารและ ความเป็นคลื่น ส่วนญาณทัศนะเป็นเหมือนเส้นทางหรือประตูที่จะเปิดไปสู่ความจริงในระดับของคลื่น เปิดไปสู่ชีวิตภายในที่มีความเป็นคลื่นในตัวของเรา คลื่นสามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของเรา เช่น การที่เรารู้สึกอยากหลีกเลี่ยงหรือรู้สึกว่าดึงดูดกับคนบางคนเป็นเพราะบุคคลนั้นอาจมีคลื่นที่สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับตัวเรา

ญาณทัศนะเป็นเหมือนประตูหรือเส้นทางที่จะนำเราไปสู่ปัญญาในระดับสูงของตัวเอง ซึ่งเป็นสัจจะหรือความจริงที่ดำรงอยู่อย่างมีชีวิต เพราะในตัวญาณทัศนะเองมีความสำนึกรู้ นี่คือคำตอบว่าเหตุใดญาณทัศนะจึงส่งสัญญาณให้เราอยู่เรื่อย ๆ ซ้ำไปมา เพราะญาณทัศนะมีเป้าหมายของมันเอง มิใช่ความบังเอิญ และมีได้เกิดขึ้นอย่างไร้ความหมาย และเมื่อเราก้าวเข้าสู่เส้นทางหรือเปิดประตูแห่งญาณทัศนะเข้าไปแล้ว เราจะพบกับหนทางที่จะไปต่อ เพราะญาณทัศนะจะช่วยสะท้อนให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น หากเราอยากจะไปต่อ หนทางจะยิ่งเปิดออก

ในช่วงชีวิตหนึ่ง หากมีเหตุการณ์เกิดขึ้นหลายเหตุการณ์ในเวลาเดียวกัน เราอาจให้ประสบการณ์เหล่านี้เป็นเหมือนกระจกส่องกลับมาที่ตนเอง

ญาณทัศนะของเราอาจพยายามนำพาให้ค้นพบว่า เหตุการณ์เหล่านี้เกิดกับเราเพื่ออะไร คนหรือเหตุการณ์มีความหมายอย่างไรกับเรา หรือมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ใดซ่อนอยู่หรือไม่ และเหตุการณ์นี้ให้อะไรกับตัวเราเอง เช่น การเจ็บป่วยของคนในครอบครัวที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ทำให้เราหันกลับมาเห็นคุณค่าของวันเวลาที่อยู่ร่วมกันและใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

ญาณทัศนะคือ การขอ และการเปิดรับสาร สิ่งสำคัญคือสารที่ได้รับนั้น อาจไม่ได้เป็นคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว หรือไม่มีคำตอบที่สมบูรณ์ แต่จะมีคำตอบที่เหมาะสมเจาะกับเราอย่างมาก ดังนั้น การฝึกเข้าถึงญาณทัศนะคือการฝึกเพื่อจะเปิดทางไปสู่คำตอบที่เหมาะสมกับตัวเราเอง บ่อยครั้งที่เราได้คำตอบนั้นแล้ว แต่เรายังรู้สึกว่ายังไม่สมบูรณ์ ก็สามารถกลับไปค้นหาคำตอบได้อีก

ญาณทัศนะมีลักษณะเป็นคลื่น แทรกอยู่ในทุกระดับชั้นของสำนึก ทั้งจิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก วิกิรโมธิบายเรื่องนี้ว่า “บางครั้งญาณทัศนะจะเข้ามาในรูปแบบความฝันที่มาจากจิตไร้สำนึก หรือบางทีมาจากจิตใต้สำนึก อย่างเช่นการที่ญาณทัศนะมาบอกให้เราระลึกถึงสิ่งที่เราควรจะทำแต่ลืมทำ เช่น การที่จู่ ๆ ก็นึกถึงเพื่อนที่ไม่ได้คุยกันมานาน หรือฝันเกี่ยวกับชีวิตวัยเด็ก อาจเป็นข้อความที่อยากให้เราใส่ใจว่ามีความหมายบางอย่าง ส่วนญาณทัศนะที่มาจากจิตเหนือสำนึกอาจมาในรูปแบบของข้อความหรือสิ่งที่เคยอ่านหรือได้ยิน เป็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์เคยเขียนหรือพูดไว้แล้วตรงใจเรา ดังนั้น ญาณทัศนะสามารถดึงข้อความหรือสารข้อมูลเหล่านี้มาจากจิตระดับใดก็ได้”

แบบฝึกหัดหลักการความมีชีวิต

ก่อนเข้าสู่การฝึกเข้าถึงญาณทัศนะตามหลักการความมีชีวิต (Living) วิกรรมให้ผู้เข้าอบรมฝึกค้นหาว่าญาณทัศนะอยู่ตรงส่วนใดในร่างกาย โดยเริ่มจากให้เดินไปค้นหาจุดสองจุดในห้องอบรม จุดแรกเป็นจุดที่รู้สึกว่ายืนแล้ว พลังงานของตนเองต่ำ และอีกจุดหนึ่งเป็นจุดที่พลังงานสูงขึ้น

หลังจากหาเจอจุดที่พลังงานของตนเองต่ำแล้ว ผู้เข้าร่วมกลับมายุ่งกับตนเองอย่างมั่นคง หรือการกราวดิ้ง (Grounding) โดยนำพลังงานลงสู่พื้นดินแล้วค่อย ๆ เดินในจังหวะของตนเองไปยังจุดที่พลังงานสูงต่อไปด้วยความมีสติตระหนักรู้ในทุกก้าวเดินของตนเอง แล้วสังเกตว่าตนเองกำลังขยายพลังผ่านการเคลื่อนที่อย่างไร และใช้เวลาช่วงขณะนั้นในการรับรู้ความรู้สึกและอยู่กับตนเองอีกครั้ง สังเกตเห็นตนเองที่อยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น

หลังจากนั้น ยืนจับกลุ่ม 4 คน แล้วคาดเดาว่าเมล็ดพันธุ์ญาณทัศนะในตนเองอยู่ตรงเสี้ยวส่วนใดในร่างกาย เป็นจุดที่กำเนิดแวนแรกที่เราสัมผัสญาณทัศนะได้

หลังจากนั้นผู้เข้าอบรมได้ฝึกการเข้าถึงญาณทัศนะตามหลักการความมีชีวิต (Living) ซึ่งมีอยู่ 3 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนล้วนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน
ขั้นตอนแรก คือ การกลับมาอยู่กับตนเองในความเงียบ ทำให้สมองหรือจิตของเราให้หนึ่งสงบ ความเงียบสงบช่วยปูทางไปสู่การเข้าถึงญาณทัศนะ

ขั้นตอนที่สอง คือ การฟังเสียงญาณทัศนะ ในเวลาที่เราสดับฟังเสียงญาณทัศนะหรือการเข้าไปรับรู้สนามพลังที่อยู่ข้างหน้า จะมีวิธี หรือ ช่องทางการเข้าถึงญาณทัศนะอยู่ 6 วิธี

วิธีแรก คือ การรับรู้ผ่านคำ วลี ประโยค หรือความคิดต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมา

วิธีที่สอง คือ การรับรู้ผ่านการมองเห็น อาจเห็นเป็นภาพ เป็นสี

วิธีที่สาม คือ การรับรู้ผ่านการสัมผัสรับรู้ของกาย อาจจะมีที่หัวใจหรือป่นปวนในท้อง หรือเหงื่อออกที่ฝ่ามือ หรือมีความเกร็งที่หลังหรือปวดไหล่ หรือรู้สึกอยากออกเดิน



ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมฝึกค้นหาญาณทัศนะภายในร่างกาย

วิธีที่สี่ คือ การรับรู้ผ่านกลิ่น บางครั้งคนเราฟังญาณทัศนะผ่านกลิ่นต่าง ๆ แม้คนที่สัมผัสญาณทัศนะผ่านกลิ่นมีไม่มาก แต่บางคนอาจจะสัมผัสได้

วิธีที่ห้า คือ การรับรู้ผ่านอารมณ์ ความรู้สึก

วิธีที่หก คือ การรับรู้ผ่านการได้ยินเสียง

เราจะสามารถเข้าถึงญาณทัศนะรูปแบบใดมากขึ้นอยู่กับว่าเราใช้ช่องทางไหนเป็นประจำหรือช่องทางใดเป็นช่องทางที่ถนัด เช่น บุคคลที่เป็นคนฐานคติ (ตามแนวคิดปัญญาสามฐาน ของรูดอล์ฟ สไตเนอร์) อาจได้รับญาณทัศนะมาจากช่องทางแรกซึ่งเป็นความคิด วัตถุประสงค์ต่าง ๆ เนื่องจากเป็นคนถนัดการจับประเด็น คิดเป็นเหตุเป็นผล และในการดำเนินชีวิตมักใช้การคิดมากกว่าการใช้อารมณ์และการรับรู้ทางร่างกาย

ขั้นตอนสุดท้าย คือการสื่อสาร เมื่อเราได้รับข้อมูลจากญาณทัศนะมาแล้วไม่ว่าจะมาจากช่องทางใด ให้เราเผยแพร่ หรือสื่อสารออกมา หากเราทำเพียงขั้นตอนที่หนึ่งและสอง แต่ไม่ทำขั้นตอนที่สามจะเกิดปฏิกิริยาทางกายขึ้นกับเรา เนื่องจากญาณทัศนะเป็นพลังงาน พลังงานนั้นจึงฝังอยู่ในร่างกายหากไม่ได้นำออกมา การปฏิบัติขั้นตอนที่สามนี้ต้องใช้ความกล้าในการเผยแพร่ญาณทัศนะ การได้รับข้อมูลมาแล้วเก็บไว้ไม่สื่อสารออกไปอาจช่วยป้องกันเราจากการถูกผู้อื่นตัดสิน แต่การได้สื่อสารหรือพูดออกไปแม้ว่าจะถูกตัดสินจากผู้อื่น แต่อย่างน้อยเราจะได้รับเสียงสะท้อนว่าญาณทัศนะของเราถูกต้องแม่นยำหรือไม่อย่างไร ทำให้เราตรวจสอบทักษะการเข้าถึงญาณทัศนะของตัวเองได้ และสารที่ได้ส่งออกไปก็อาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นอีกด้วย

การฝึกเข้าถึงญาณทัศนะเพื่อให้สารแก่ผู้อื่น

การฝึกเข้าถึงญาณทัศนะเพื่อให้สารแก่ผู้อื่น เป็นการเข้าไปเชื่อมโยงกับอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อเข้าไปอ่านสนามพลังและสื่อสารสิ่งที่ค้นพบผ่านญาณทัศนะให้แก่อีกฝ่ายได้รับรู้ ในการฝึกปฏิบัตินี้ ผู้เข้าอบรมได้จับคู่กันเพื่อฝึกปฏิบัติทีละขั้นตอน โดยคนหนึ่งเป็นฝ่ายผู้รับญาณทัศนะ ส่วนอีกคนเป็นผู้ให้ญาณทัศนะ

ในส่วนของผู้รับญาณทัศนะ ให้เริ่มจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ผู้ให้ญาณทัศนะกำลังขออนุญาตเชื่อมโยงว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง มีข้อมูลส่วนไหนในตนเองที่ไม่ต้องการเผยออกมาก็ให้ระวังตรงส่วนนั้น เผยออกมาเท่าที่รู้สึกสบายใจ สำคัญ และเกี่ยวข้องกับตัวเรา

ในส่วนของผู้ให้ญาณทัศนะ เริ่มต้นสู่ขั้นแรกโดยการดำรงอยู่ในความเงียบอยู่กับตนเอง และละวางความกังวล ความคิด หรือสิ่งที่บั่นป่วนอยู่ข้างใน วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เรากลับมาอยู่กับตนเองได้ดี คือการอยู่กับลมหายใจ หลังจากนั้นได้เข้าสู่ขั้นที่สองคือ การฟังเสียงญาณทัศนะ ผู้ให้ญาณทัศนะค่อย ๆ สัมผัสผืนพลังตรงหน้า เปิดรับช่องทางต่าง ๆ ที่ญาณทัศนะจะส่งข้อความเข้ามา ฝ้ามองว่าตนเองได้ยิน เห็นภาพ หรือรับรู้อะไรบางอย่างจากสนามพลังนี้ หากผู้รับญาณทัศนะมีความผ่อนคลาย จะทำให้เขาอยู่ในสภาวะที่เปิดรับให้เข้าไปเชื่อมโยงได้ แต่ถ้าหากไม่ผ่อนคลาย เวลาที่ผู้ให้ญาณทัศนะเข้าไปเชื่อมโยงจะถูกปิดกั้นทำให้ไม่ค้นพบญาณทัศนะ ดังนั้นการที่ผู้ให้ญาณทัศนะขออนุญาตก่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้รับญาณทัศนะผ่อนคลายวางใจและเปิดให้เข้าไปเชื่อมโยงได้มากขึ้น เมื่อได้รับสารหรือข้อความที่ญาณทัศนะส่งมาแล้ว ก็เข้าสู่ขั้นตอนที่สามคือสื่อสารกับผู้รับญาณทัศนะ

การฝึกเข้าถึงญาณทัศนะนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการทำงานแบบจับคู่หนึ่งต่อหนึ่งเท่านั้น แต่สามารถฝึกทำเป็นกลุ่มได้ ดังที่ผู้เข้าร่วมได้ทดลองฝึกกิจกรรมเข้าถึงญาณทัศนะแบบกลุ่มสี่คน แต่ละคนได้ลองฝึกเป็นผู้ให้ญาณทัศนะสามครั้ง และรับญาณทัศนะหนึ่งครั้ง โดยคนที่เป็นผู้รับญาณทัศนะจะให้โจทย์แก่คนในกลุ่มซึ่งเป็นสิ่งที่อยากรู้เพิ่มเกี่ยวกับตนเอง หลังจากนั้นผู้ให้ญาณทัศนะอีกสามคนที่เหลือจะเข้าถึงญาณทัศนะ และเข้าสู่ขั้นตอนที่สาม คือ การสื่อสารออกมาให้แก่ผู้รับญาณทัศนะว่ามีข้อความหรือสิ่งใดที่ได้ค้นพบบ้าง ซึ่งผู้รับญาณทัศนะจะสามารถตอบได้ว่าสารที่ส่งมานั้นตรงหรือไม่อย่างไร

กล่าวโดยสรุป การขออนุญาต คือการขอเข้าไปรับรู้ภายในของบุคคลอีกคน เป็นการใส่ใจอีกฝ่ายหนึ่ง ส่วนการกราวติง (Grounding) คือการดูแลตนเอง ดูแลพลังงานของเรา เวลาที่เรารับเอาคลื่นญาณทัศนะจากอีกฝ่ายมาแล้ว ถ้าเราไม่ทำการกราวติง หรือการกลับมาสัมผัสและหยั่งรากลงในปัจจุบันขณะ จะทำให้พลังงานของเรายังคงเชื่อมโยงอยู่กับบุคคลนั้น หมายความว่าเรายังคงกักพลังงานไม่ใช่เฉพาะของเราเอง แต่ของบุคคลนั้นไว้ในตัวเราด้วย เหมือนเป็นการแบกรับพลังงานของคนสองคนบนบ่าของเราคนเดียว

วิกิรั่มปิดการอบรมวันแรกด้วยคำถามสองคำถามแก่ผู้เข้าร่วมการอบรม คำถามแรก คือ ในวันนี้เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมบ้าง คำถามที่สอง คือ มีขุมทรัพย์อะไรบ้างที่เราค้นพบในตนเอง

••

**บางครั้งญาณทัศนะจะเข้ามา
ในรูปแบบความฝันที่มาจากจิตไร้สำนึก
หรือบางทีมาจากจิตใต้สำนึก
อย่างเช่นการที่ญาณทัศนะ
มาบอกให้เราระลึกถึงสิ่งที่เราควรจะทำแต่ลืมทำ
เช่น การที่จู่ ๆ ก็นึกถึงเพื่อนที่ไม่ได้คุยกับมานาน
หรือฝันเกี่ยวกับชีวิตวัยเด็ก**

••



ผู้เข้าอบรมฝึกเข้าถึงญาณทัศนะเพื่อให้สารแก่ผู้อื่น



หลักการที่เกี่ยวกับ ญาณทัศนะ

ในการอบรมวันแรก ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้หลักการที่เกี่ยวกับญาณทัศนะไปแล้วสองหลักการ ได้แก่ หลักการความเป็นสากล (Universality) ที่กล่าวว่าคนเราทุกคนมีญาณทัศนะและสามารถเข้าถึงญาณทัศนะได้ และหลักการที่สองคือ หลักการความมีชีวิต (Living) ที่เผยให้เห็นว่าเราทุกคนสามารถเข้าไปสัมผัสญาณทัศนะได้เพราะญาณทัศนะมี “ชีวิต” อยู่ในตัวเรา

ในการอบรมวันที่สองนี้ เนื้อหาการอบรมครอบคลุมอีกสองหลักการของญาณทัศนะ ได้แก่ หลักการสั่นสะเทือน (Vibrational) และหลักการการหลอมรวมระหว่างญาณทัศนะกับเหตุผล (Integrative)

หลักการที่สาม หลักการสั่นสะเทือน (Vibrational)

วิกิรั่มกล่าวว่าการจะเรียนรู้ว่าแรงสั่นสะเทือนคืออะไรได้ดีที่สุดนั้นต้องใช้สมองและหัวใจไปพร้อมกัน ดังนั้น “ขอบ” (Edge) ของเรื่องนี้คือการอนุญาตให้ตนเองกระโจนเข้าไปสัมผัสประสบการณ์อย่างเต็มตัวก่อน แล้วจึงค่อยกลับมาทำความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นในภายหลัง การเรียนรู้ในหัวข้อนี้จึงเริ่มจากการลงมือปฏิบัติ โดยวิกิรั่มให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม 3 คน แล้วกล่าวนำกระบวนการว่า “หลับตาลง จดจ่ออยู่กับตนเอง รับรู้ลมหายใจเข้าออก หลังจากที่อยู่กับตนเองได้แล้ว ให้เริ่มรับรู้ความรู้สึกในการนั่ง สังเกตว่ามีจุดไหนบ้างในร่างกายที่ตึงและอนุญาตให้ส่วนที่ตึงได้คลายออก

หลังจากนั้นหันมาใส่ใจกับเมล็ดพันธุ์ญาณทัศนะในร่างกายควบคู่ไปกับความตระหนักรู้

เมื่อพร้อมแล้วเริ่มเข้าไปรับรู้ถึงพื้นที่ว่างระหว่างกันของคนในกลุ่มด้วย
เมล็ดพันธุ์แห่งญาณทัศนะและความตระหนักรู้ โดยมีคำถามคือ

มีสิ่งใดอยู่ในนั้น?

มีแรงสั่นไหวอย่างไรบ้างรอบ ๆ ตัว?

หลังจากนั้น กลับมาใส่ใจกับความสั่นไหวภายในพื้นที่ใจของตนเอง
แล้วลืมหายใจ”

หลังจากเข้ากลุ่มย่อย ผู้เข้าร่วมกลับมารวมกันอีกครั้งในวงใหญ่และ
แบ่งปันประสบการณ์จากการทำกิจกรรมการรับรู้คลื่นพลัง ซึ่งผู้เข้าร่วม
แต่ละคนมีความรู้สึกและการรับรู้ที่แตกต่างกัน เนื่องจากร่างกายคนเรามี
ความละเอียดอ่อน ผู้เข้าร่วมบางท่านรู้สึกคล้ายมีแรงคลื่นเบา ๆ มาปะทะตนเอง
บ้างรู้สึกยุบิบ บ้างรู้สึกว่าพื้นที่ตรงกลางระหว่างสามคนเป็นแสงสีขาว ผู้เข้าร่วม
บางท่านจับแรงสั่นไหวภายในตนเองได้ แต่จับความสั่นไหวภายนอกไม่ได้
ผู้เข้าร่วมท่านหนึ่งกล่าวว่า “เราจับคลื่นที่อื่นไม่ได้ เลยจับที่หัวใจ รู้สึกว่าหัวใจ
เต้นแรง เหมือนเขาดีใจ เหมือนมีใครบางคนที่อยู่ตรงนี้นานแล้ว แล้วเรา
ได้รู้จักกับเขา เสียงหัวใจที่เต้น ๆ เหมือนมิตรที่มาเจอกัน” และผู้เข้าร่วม
อีกท่านรู้สึกเหมือนว่าพลังงานเป็นเส้นตรง พอย้ายมาสัมผัสพื้นที่ระหว่างกัน
รู้สึกเหมือนเป็นพลังงานสามเหลี่ยมเชื่อมกัน

วิกิริมกล่าวเสริมว่า ในกระบวนการนี้ ความเจียบนั้นมีความค่ามาก เพราะ
เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถรับรู้ถึงแรงสั่นได้ และเราแต่ละคนจะรู้ด้วยตนเองว่า
ความสั่นสะเทือนนี้คืออะไร หากเปรียบกับเรื่องควอนตัม การฝึกรับรู้
แรงสั่นสะเทือนเป็นเหมือนการให้ทั้งสองด้านของคนเรา คือ ความเป็น “สสาร”
และ “คลื่น” มีโอกาสได้สื่อสารกัน

เมื่อเข้าใจมากขึ้นว่าแรงสั่นของคลื่นเป็นเช่นไรแล้ว ต่อไปเป็นการทำ
ความเข้าใจเกี่ยวกับคลื่นพลังที่ทำให้เกิดญาณทัศนะ วิกิริมได้แบ่งปัน
บทกลอนของรุมี (Rumi) กวีและนักปรัชญาคนสำคัญแห่งเปอร์เซีย ซึ่งบทกวี
ที่ตรงตามบทนี้อาจบอกบางสิ่งเกี่ยวกับคลื่นพลังของคนเราได้



ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มสามคน
เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับหลักการสันสະเทือน

The Guest House

บ้านรับแขก

*This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.*

*A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.*

*Welcome and entertain them all!
Even if they are a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.*

*The dark thought, the shame, the malice.
meet them at the door laughing
and invite them in.*

*Be grateful for whatever comes.
because each has been sent
as a guide from beyond.*

Jellaludin Rumi

การเป็นมนุษย์นี่คือบ้านรับรองแขก
ทุก ๆ เช้าจะมีผู้มาเยือน

ความรื่นรมย์ ความหมั่นเศร้า ความเลวร้าย
ความตระหนักรู้ชั่วขณะ
เข้ามาราวกับผู้มาเยือนที่ไม่คาดฝัน

จงต้อนรับพวกเขา ให้ความรื่นรมย์แก่ พวกเขาทั้งหมด
ถึงแม้ว่า พวกเขาจะเป็นฝูงชนแห่งความโศกเศร้า
ผู้ทำลายบ้านของเธออย่างรุนแรงจนไม่เหลือสิ่งของใด
กระนั้น ก็ขอให้คุณต้อนรับดูแลพวกเขาแต่ละคน
อย่างให้เกียรติ
เพราะว่าเขาอาจจะมาช่วยชำระล้างเธอ
เพื่อให้เธอได้พบความปรารถนาครั้งใหม่

ความคิดที่ดำมืด ความอับอาย ความเลวร้าย
จงไปพบพวกเขาเหล่านี้ที่ประตูเปิด
หัวเราะและต้อนรับพวกเขาเข้ามา

จงยินดีกับอะไรก็ตามที่เข้ามา
เพราะแต่ละสิ่งล้วนถูกส่งมาจากเบื้องบน
เพื่อเป็นเครื่องนำทาง

ญะลาลุดดีน รัมีย์

จากบทวิพากษ์ต้น ผู้มาเยือนเหล่านี้คล้ายกับคลื่นของอารมณ์รู้สึกอันหลากหลายของพวกเรา แผนภาพด้านล่างได้แสดง **ระดับของคลื่น (Vibrational Levels)** เหล่านี้ไว้ ซึ่งระดับของความจริงของคลื่นในระดับต่าง ๆ หลักการอย่างหนึ่งของคลื่น คือ คลื่นไม่สามารถสร้างหรือทำลายได้ คลื่นมีอยู่ทั่วไปเหมือนกับธรรมชาติของความสั่นไหว อารมณ์หรือคลื่นพลังงานต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้

วิกิрымยกตัวอย่างเพื่ออธิบายแผนภาพที่แสดงระดับของคลื่นว่า หากคนคนหนึ่งทำภารกิจบางสิ่งไม่สำเร็จตามที่ตนเองคาดหวังแล้วมีคนมาต่อว่าว่าเขาไม่เก่งพอ ปฏิกริยาที่อาจเกิดขึ้นอย่างแรกคือการปิดใจตนเอง พยายามทำให้เกิดภาวะความเฉยชาในใจ ไม่อยากสัมผัสหรือรับรู้อะไร เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวดกับคำต่อว่าต่าง ๆ **คลื่นความเฉยชา (Numbness)** เป็นคลื่นชนิดหนึ่งที่มีลักษณะปิดหรือกีดกัน เหมือนกับการที่เราเปิดทีวีแล้วไม่มีสิ่งใดนอกจากเสียงซ่า ๆ

คนเราเคลื่อนความรู้สึกออกจากคลื่นระดับเฉยชาได้ในเวลาที่รู้สึกปลอดภัยมากขึ้น แต่อาจยังรู้สึกกลัว ไม่ต้องการรู้สึกอับอาย เจ็บปวด หรือถูกลดค่าอีก จึงพยายามอยู่ใกล้ ๆ คนที่เขารู้สึกปลอดภัยหรือไว้วางใจ ในภาวะนี้ เขาจะเข้าไปอยู่ในระดับของ**คลื่นความกลัวหรือโกรธ (Fear/Anger)** ซึ่งเป็นคลื่นพลังบริสุทธิ์และตรงอีกคลื่นหนึ่ง เพราะเป็นคลื่นที่พยายามปกป้องสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเอง และสื่อสารว่ามีบางอย่างสำคัญเราจึงโกรธ บางครั้งคนเราก็นอนอยู่ในคลื่นทั้งสองระดับนี้ ไม่ว่าจะเป็ระดับความเฉยชา และระดับโกรธหรือกลัวอยู่นานหลายปี ภาวะเช่นนี้อาจตัดสินใจไม่ได้ว่าดีหรือไม่ดี แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตในพลังงานเช่นนี้ต่อไปหรือเคลื่อนออกมาสู่พลังงานที่สูงขึ้น

เมื่อเราเคลื่อนออกจากกลุ่มคลื่นความเฉยชาและคลื่นความกลัวหรือโกรธได้แล้ว เราจะเจอเพื่อนอีกคนหนึ่ง คือ **คลื่นความโศกเศร้า (Grief)** เพื่อนคนนี้มีคุณสมบัติประการหนึ่งคือ ช่วยทำให้เราได้ระบายความทุกข์หรือสิ่งที่อยู่ข้างในออกไปจากตัวเรา บางครั้งคนเราก็มียุ่ช่วงเวลาของภาวะโศกเศร้า



SELF *'Opens the door'*



ร่วมกันในระดับครอบครัว ชุมชน หรือประเทศชาติ เมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรง หรือสูญเสียขึ้น

หลังจากความทุกข์ได้ระบายออกไป ระดับคลื่นในตัวเราจะเข้าสู่**คลื่นความสงสัยใคร่รู้ (Curiosity)** เราจะต้องการหาคำตอบและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ช่องทางต่าง ๆ เปิดออกเพื่อต้อนรับคลื่นความรัก (Love) ความรักที่พูดถึงนี้มีใช่ความพึงพอใจในพฤติกรรมระหว่างบุคคล แต่เป็นอารมณ์หรือคลื่นพลังงานบริสุทธิ์ที่ดำรงอยู่และไม่ขึ้นต่อสิ่งอื่น หากสังเกตในแผนภาพ จะพบว่าไม่มีคำว่าความสุข เพราะความสุขจะเพิ่มขึ้นตามระดับของคลื่น จากคลื่นระดับล่างขึ้นไปยังระดับบน จากประสบการณ์ชีวิตของวิกิรัม หนทางสู่ความสุขที่แท้จริงจะเกิดได้ต่อเมื่อเขายอมรับความโศกเศร้าของตนเอง พลังงานของความรักมีได้ดำรงอยู่เพื่อตัวมันเอง หากแต่เป็นประตูเปิดไปสู่คลื่นในระดับที่สูงขึ้น (Open the doors) และเกิดการเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น ๆ

ถ้าหากเราเลือกที่จะอยู่ในระดับคลื่นของความรักมากกว่าความอับอายหรือพลังงานลบอื่น ๆ คลื่นพลังของเราจะเคลื่อนเข้าสู่ **คลื่นความกล้าหาญ (Courage)** เช่น กล้าที่จะมีความสัมพันธ์กับใครสักคนอีกครั้งหนึ่ง กล้าเปิดใจตนเอง ต้อนรับความสัมพันธ์ครั้งใหม่ นำไปสู่การเรียนรู้ หรือการเดินทางร่วมกัน

คลื่นพลังถัดมา คือ **คลื่นความสง่างาม (Grace)** เป็นคลื่นของพลังงานบวก อาจหมายถึงพร หรือสิ่งที่มีความงาม วิกิรัมแบ่งปันประสบการณ์ของเขาเพื่อเป็นตัวอย่งในการอธิบายคลื่นระดับนี้ว่าเมื่อเขาเริ่มโอรับญาณที่ขณะเข้ามาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อเส้นทางชีวิตของตนเอง เขาก็เริ่มเปิดรับความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้คน ธรรมชาติ ครูบาอาจารย์ ผู้นำทางจิตวิญญาณของเขาไปด้วย พรที่งดงามนี้ทำให้หัวใจของเขาเปิดออกและรับรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่ตามลำพัง และตระหนักว่าเขาสามารถอยู่ในทุกคลื่นความถี่และเคลื่อนย้ายตนเองไปมาในคลื่นความถี่เหล่านี้ได้

ระดับต่อมาเป็น**คลื่นความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude)** หรือความสำนึกถึงคุณค่า เป็นคลื่นความถี่ที่เกิดขึ้นเมื่อเราสามารถรู้สึกหรือตระหนักถึงคุณค่าของเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ อาจหมายรวมถึงความสามารถที่จะรู้สึกขอบคุณต่อผู้คนที่กระทำไม่ดีต่อเราด้วย เพราะพวกเขากำลังให้บทเรียนบางอย่างที่มีค่ากับเรา หรือแม้แต่การรู้สึกขอบคุณความผิดพลาดที่ตนเองทำ เพราะทำให้เราได้เรียนรู้และปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

เมื่อเราสามารถรู้สึกขอบคุณต่อทุกสิ่งได้รับจะทำให้เราเป็นอิสระจากแบบแผนเดิม ๆ ของชีวิต และเมื่อคนเราได้สัมผัสกับความรู้สึกเป็นอิสระแล้ว ก็เป็นธรรมชาติที่คนเราอยากจะทำให้ออกไปหรือแบ่งปันแก่คนอื่น เนื่องจากรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีมากพอแล้ว ทำให้เข้าสู่คลื่นระดับสุดท้ายคือ **คลื่นความกรุณา (Generosity)** เป็นคลื่นแห่งการขยายการให้ออกไป วิกิรั่มกล่าวว่า “ยิ่งเราให้ออกไปเราก็กยิ่งได้รับ”

ในชีวิตของคนเราการที่ระดับของคลื่นภายในตัวเราจะเปลี่ยนไปมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา บางช่วงเวลาเราก็มีความรู้สึกกว้างขวางพร้อมแบ่งปันแก่โลก แต่ในเวลาต่อมาระดับคลื่นอาจตกลงมาที่ระดับเฉยชา แล้วค่อย ๆ ขึ้นไปที่ระดับความเศร้า ความกลัว และความรักก็ได้ ดังนั้นในฐานะมนุษย์เราอาจมีประสบการณ์กับคลื่นได้ในทุกระดับ แต่เราไม่ควรตัดสินเชิงคุณค่าว่าระดับคลื่นพลังที่อยู่ด้านล่างไม่ดี และระดับคลื่นพลังที่อยู่ด้านบนดี เพราะพลังงานความเฉยชาก็เป็นพลังงานที่นำไปสู่ความใจกว้างได้เช่นกัน

คนเราจะมีญาณทัศนะที่ชัดเจนและมีพลังมากขึ้นเมื่อสภาวะของเราอยู่ในระดับคลื่นที่สูงขึ้น เหมือนใจเราเปิดออก แต่ถ้าสภาวะของเราอยู่ในคลื่นระดับล่างลงไป เราจะยิ่งห่างจากตัวตน (Self) ที่อยู่ตรงกลางมากขึ้นเรื่อย ๆ และมีโอกาสที่จะสัมผัสญาณทัศนะได้น้อยลง และอาจสับสนระหว่างญาณทัศนะกับความคิดส่วนตัวของเราเอง เช่น ถ้าหากเราอยู่ในระดับคลื่นความกลัวหรือความโศกเศร้า เราจะหมกมุ่นกับตนเองหรืออยู่ในภาวะปกป้องตนเอง และอาจต้องการความปลอดภัยหรือการเยียวยา ทำให้เราเปิดรับญาณทัศนะที่มาจาก

โลกได้น้อยลง ดังนั้น ญาณทัศนะที่อาจเข้ามาได้ในระดับนี้มักเข้ามาโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งเราจะได้รับการเคาะประตูเรียกให้ตื่นขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า

สิ่งสำคัญของการเรียนรู้ในเรื่องระดับของคลื่น คือ การฝึกให้เท่าทันตนเอง ว่าเรากำลังอยู่ในอารมณ์หรือคลื่นพลังงานระดับใด แล้วเลือกว่าเราต้องการจะอยู่ที่คลื่นพลังนี้ต่อไปหรือจะย้ายไปสู่คลื่นพลังระดับอื่น หากเราตระหนักได้ว่าเรากำลังอยู่ในคลื่นระดับล่าง จะทำให้เรามีโอกาสมากขึ้นในการเปลี่ยนคลื่นพลังของตนเองไปอยู่ในคลื่นในระดับสูงขึ้นไป

แบบฝึกหัดระดับคลื่นพลังกับญาณทัศนะ

ในแบบฝึกหัดนี้ ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่กัน โดยฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาหรือโค้ช ส่วนอีกฝ่ายเป็นผู้รับการโค้ชหรือคำแนะนำ โค้ชหรือที่ปรึกษาจะฝึกใช้ญาณทัศนะของตนเองในการตั้งคำถามหรือชี้แนะแนวทางให้แก่ผู้รับการโค้ช ส่วนฝ่ายที่เป็นผู้รับการโค้ช จะเล่าเรื่องในชีวิตจริงของตนเองที่อยากเปลี่ยนคลื่นพลัง อาจจะเป็นเรื่องที่โกรธ กลัว หรือโศกเศร้า หากผู้รับการโค้ชมีคลื่นพลังที่อยู่ในระดับต่ำ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ให้ฝ่ายที่เป็นโค้ชลองตั้งคำถามหรือให้ญาณทัศนะที่ทำให้ผู้รับการโค้ชเปลี่ยนไปอยู่ในคลื่นพลังที่ระดับสูงขึ้น

เมื่อผู้รับการโค้ชเปลี่ยนคลื่นพลังแล้ว เช่น เปลี่ยนจากคลื่นความโศกเศร้าไปสู่คลื่นความรัก ผู้รับการโค้ชก็จะเปลี่ยนที่นั่งหรือที่ยืนไปอยู่จุดใหม่เพื่อเป็นตัวแทนของคลื่นที่เปลี่ยนไปแล้ว และฝ่ายที่เป็นโค้ชก็ย้ายตามไปโค้ชในจุดใหม่ด้วยเช่นกัน



ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่กันทำแบบฝึกหัด
ระดับคลื่นพลังกับญาณทัศนะ

หลักการที่สี่ การหลอมรวมญาณทัศนะ เข้ากับเหตุผล (Integrative)

หลักการของญาณทัศนะอีกหลักการหนึ่ง คือ การหลอมรวมของความคิดในเชิงเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะ (Integration) แม้ว่าตรรกะเหตุผลจะอยู่คนละขั้วกับญาณทัศนะ แต่ญาณทัศนะกับเหตุผลเกิดขึ้นพร้อมกันได้ วิกรมกล่าวว่าที่จริงแล้วการแบ่งแยกระหว่างญาณทัศนะกับตรรกะเหตุผลเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยความคิด การอยู่กับปัจจุบันขณะโดยสัมผัสประสบการณ์ตรงหน้าอย่างรู้เนื้อรู้ตัวจะช่วยให้สองสิ่งนี้หลอมรวมเข้าด้วยกันอีกครั้ง

แบบฝึกหัดการหลอมรวมเหตุผล เข้ากับญาณทัศนะ

วิกรมกล่าวว่าวิธีการที่จะทำความเข้าใจหลักการนี้ได้ดีที่สุดคือ การทำตัวอย่างให้ดูผ่านกระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) และจิตวิทยากระบวนการใหม่ (Process Work) โดยนำเสี้ยวส่วนของญาณทัศนะและเหตุผลเข้ามาใช้ กิจกรรมการฝึกหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะนี้มีความแตกต่างจากกระบวนการที่มีการทำงานกับเสี้ยวส่วนและเสียงภายในตนเองอย่างการสนทนากับเสียงด้านใน (Voice Dialogue) และละครจิตบำบัด (Psycho Drama) กระบวนการหลอมรวมเหตุผลเข้ากับญาณทัศนะนี้มุ่งให้เห็นความแตกต่างระหว่างญาณทัศนะกับเหตุผล และการฝึกหลอมรวมทั้งสองสิ่งเข้าด้วยกัน

กระบวนการเริ่มจากให้ผู้รับการโค้ชยืนอยู่ตรงกลางระหว่างพื้นที่สองส่วนคือ ผังของตรรกะเหตุผล และผังของญาณทัศนะ หลังจากนั้นโค้ชตั้งคำถามเพื่อค้นหาว่า ผู้รับการโค้ชอยากทำงานเกี่ยวกับเรื่องอะไร ผู้รับการโค้ชอยากทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผู้รับการโค้ชต้องการอะไร อยากเห็นการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้น หรืออยากบรรลุเป้าหมายใด

หลังจากนั้นระบุแรงสั่นสะเทือน (Vibrational Level) ว่าผู้รับการโค้ช อยู่ระดับใด เช่น ระดับคลื่นความกลัว ระดับคลื่นความรัก

ต่อมาโค้ชให้ผู้รับการโค้ชเลือกพื้นที่ตรงหน้า ระหว่างฝั่งซ้ายกับฝั่งขวา ว่าต้องการกำหนดให้พื้นที่ฝั่งใดเป็นพื้นที่ที่จะทำงานกับญาณทัศนะและฝั่งใดทำงานกับตรรกะเหตุผล การแบ่งฝั่งนี้ทำเพื่อให้เห็นความต่างระหว่างตัวของญาณทัศนะและตัวของเหตุผล

เมื่อผู้รับการโค้ชเลือกฝั่งแล้ว ก็เริ่มเข้าสู่กระบวนการ 4 ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอน ผู้รับการโค้ชจะก้าวเท้าไปข้างหน้าทีละก้าวเพื่อรับรู้ถึงความต่างในแต่ละขั้นตอน ซึ่งเป็นการใช้ฐานกายในการช่วยให้ผู้รับการโค้ชสัมผัสถึงความจริงแท้ในแต่ละจุดที่เขายืนได้

ผู้รับการโค้ชเริ่มเดินจากฝั่งที่ตนเองเลือก ไม่ว่าจะเป็ฝั่งตรรกะหรือญาณทัศนะ แต่ละฝั่งล้วนมีขั้นตอนตาม 4 ขั้นตอนกลางเหมือนกัน โดยในแต่ละขั้น โค้ชจะถามคำถามเพื่อให้ผู้รับการโค้ชสัมผัสถึงญาณทัศนะของตนเอง เมื่อได้คำตอบแล้ว ผู้รับการโค้ชก้าวเท้าไปข้างหน้าหนึ่งก้าวเพื่อเข้าสู่ขั้นถัดไป

ขั้นแรก คือ การเข้าไปสัมผัสถึงแรงสั่นสะเทือน

ขั้นที่สอง คือ การระบุอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวาง ซึ่งสิ่งกีดขวางนี้อาจกลายเป็นโอกาส หากโจทย์ของเขาคือการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีกว่าเดิม

ขั้นที่สาม คือ การค้นหาเส้นทางหรือคำตอบ

ขั้นที่สี่ คือ การค้นหาเพื่อน มิตรสหาย คือคนที่สนับสนุนเขาได้

หากผู้รับการโค้ชไม่สามารถเข้าถึงญาณทัศนะได้อย่างเต็มที่ โค้ชมีหน้าที่นำพาญาณทัศนะของตนเองเข้าไปในกระบวนการ ทำให้ระดับญาณทัศนะของผู้รับการโค้ชเพิ่มขึ้น แต่โค้ชต้องระวังไม่ใส่ความคิดของตนเองเข้าไป ข้อความหรือสารที่เสนอให้ผู้รับการโค้ชต้องมาจากญาณทัศนะของโค้ชอย่างแท้จริง

เมื่อเสร็จสิ้นทั้งสี่ขั้นตอนในฝั่งแรก ผู้รับการโค้ชเดินกลับมาสู่จุดเริ่มต้น แล้วเริ่มทำงานอีกฝั่งหนึ่งโดยทำตามขั้นตอนเดียวกัน และไม่ว่าผู้รับการโค้ชจะเลือกเดินในพื้นที่ของญาณทัศนะหรือเหตุผลก่อน ฝั่งแรกที่เขาเลือกเดินจะใช้เวลา นานกว่าการเดินในฝั่งที่สอง เพราะการเดินฝั่งที่สองเป็นเพียงการสะท้อนการทำงานของฝั่งแรกเท่านั้น และผู้รับการโค้ชจะสร้างความหมายของเขาขึ้นมาเอง คล้ายสองครึ่งวงกลมมาประกบกันเป็นหนึ่งวงกลม การทำงานอีกฝั่งหนึ่งจึงเป็นการสะท้อนของครึ่งวงกลมที่เราได้วาดไปแล้ว ซึ่งการหลอมรวมระหว่างญาณทัศนะกับเหตุผลเกิดขึ้นในขั้นตอนนี้

โค้ชควรใช้การเดินทางในรอบที่สองเป็นการหาคำตอบที่เฉพาะเจาะจง และชัดเจนมากขึ้นจากการเดินในฝั่งแรก สิ่งสำคัญคือโค้ชต้องให้โอกาสผู้รับการโค้ชได้เลือกเองว่าเขาอยากเดินเส้นทางฝั่งไหนก่อน เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเลือกและตัดสินใจของผู้รับการโค้ชเอง จะให้ผลที่มีประสิทธิภาพดีกว่า หน้าที่ของโค้ชคือการดำรงอยู่กับผู้รับการโค้ชเพื่อให้เกียรติและเป็นสักขีพยานในการเดินทางของเขา

สิ่งสำคัญในกิจกรรมนี้คือการให้ความเคารพกับทั้งส่วนที่เป็นญาณทัศนะ และส่วนที่เป็นเหตุผล ถ้าหากโค้ชหรือคนนำกระบวนการเกิดความกลัวหรือลังเลสงสัยในการใช้ญาณทัศนะ คนที่เป็นผู้รับการโค้ชก็จะไม่มั่นใจในการเข้าไปสัมผัสญาณทัศนะเช่นกัน และหากเรามีความเคารพเสียส่วนทั้งญาณทัศนะ และเหตุผล เราจะได้สัมผัสญาณทัศนะได้ชัดเจนขึ้น



ผู้เข้าร่วมแสดงความรู้สึกขอบคุณให้แก่กัน
หลังจากจับคู่ผลัดกันเป็นโค้ชเพื่อให้อีกฝ่ายได้ฝึก
หลอมรวมญาณทัศนะของตนเองเข้ากับฟังของตรรกะเหตุผล



การอบรมวันที่ 3

หลักการของญาณทัศนะและ จริยธรรมในการใช้ญาณทัศนะ

ในการอบรมวันที่สาม ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้สองหลักการสุดท้ายของญาณทัศนะ ได้แก่ การลื่นไหล (Flow) และการสะท้อน (Reflection) รวมถึงจริยธรรมในการใช้ญาณทัศนะ ซึ่งวิกิรมได้อธิบายถึงสิ่งที่ควรพึงระวังเกี่ยวกับการใช้ญาณทัศนะหรือแนวทางปฏิบัติในการนำญาณทัศนะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการที่ 5 การลื่นไหล (Flow)

วิกิรมกล่าวว่าหลักการลื่นไหล (Flow) คือ การที่สิ่งหนึ่งเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การที่ญาณทัศนะมีลักษณะเป็นคลื่นพลัง ญาณทัศนะจึงสามารถลื่นไหลได้เหมือนกับน้ำ ต่างกันตรงที่น้ำนั้นที่ไหลไปยังที่ต่าง ๆ จากที่สูงสู่ที่ต่ำ แต่ญาณทัศนะนั้นไหลไปในที่ที่มี “เจตนา” และเราไม่จำเป็นต้องควบคุมญาณทัศนะ เพราะญาณทัศนะมีทิศทางที่เป็นธรรมชาติของตัวเอง

กิจกรรมสัมพัศการสิ้นไหว

สุธาได้นำกิจกรรมที่ช่วยสะท้อนหรือทำให้เห็นภาพของหลักการที่ 5 เรื่องการสิ้นไหวได้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้ผู้เข้าอบรมคุ้นเคยกับสถานที่ เนื่องจากมีการเปลี่ยนห้องที่ใช้ในการอบรม เธอกล่าวว่าเมื่อที่เราเปลี่ยนสถานที่ในการทำกิจกรรมใด ๆ เราควรเข้าไปเชื่อมโยงพลังงานให้สอดคล้องกับสถานที่ใหม่ด้วย โดยสุธากล่าวว่การบวนการดังนี้

“ขอให้เดินไปรอบ ๆ ไม่ต้องมองหน้าเพื่อน แต่ให้มองสถานที่ ชยั้แบบเร็ว ๆ ด้วยความเจียบ เดินแบบไม่สนใจผู้อื่น เดินอย่างวุ่นวายแต่มีพลังลงสัมผัสถึงใจที่เต้น เร็วขึ้น เร็วขึ้นอีก

หยุด หายใจเข้า หายใจออก ผ่อนคลาย หลับตา นี่เป็นวันที่ดี ช่างงามเหลือเกิน มีหลายสิ่งที่จะต้องทำ แต่ฉันก็มีเวลามากพอที่จะทำสิ่งเหล่านี้เช่นกัน และฉันกำลังจะไปพบเพื่อนที่แสนดีของฉัน เป็นคนที่วิเศษเหลือเกิน ฉันรู้สึกถึงความสงบและความรื่นรมย์ที่จะได้พบกัน

ถ้าพร้อมแล้วให้ลื้มตา มองไปรอบ ๆ ห้อง มองตาเพื่อน ๆ แล้วเดินด้วยความสงบ สนุกรื่นรมย์อยู่ในการเดินทุกอย่างก้าว อาจทักทายกันด้วยความสดใสส่งผ่านความร่าเริงจากเราไปสู่เพื่อน สื่อสารผ่านสายตา สัมผัสถึงปัจจุบันขณะของเพื่อนคนนั้น

ค่อย ๆ กลับมาอยู่กับตัวเอง กลับมาที่นั่งของเรา อาจจะเป็นที่นั่งใหม่ที่เรียกหาเรา หรือจะใช้ญาณทัศนะของเราสัมผัสถึงที่ที่เรียกเราเข้าไปนั่ง”

จากกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมในห้องเคลื่อนที่ไปมา ซึ่งอาจเหมือนเดินอย่างไร้ทิศทางหรือไร้ระเบียบ แต่หากพิจารณาดี ๆ แล้ว ทิศทางที่เดินไปมานั้นมีความสอดคล้องบางอย่างกับผู้เข้าอบรมแต่ละคน และพลังงานโดยรวมของกลุ่มผู้เข้าอบรมในห้อง เช่นเดียวกับญาณทัศนะที่เลื่อนไหลไปมาได้ มีทิศทางที่เป็นธรรมชาติของตัวเอง แต่ขณะเดียวกันก็ไหลไปในที่ที่มีเจตนา

กิจกรรมการเชื่อมโยงกับวัยเด็ก

หลังจากกิจกรรมสัมผัสการลื่นไหล ผู้เข้าอบรมกลับไปอยู่ที่นั่ง และฝึกเข้าไปเชื่อมโยงกับวัยเด็กของตนเอง โดยมีสุธาเป็นผู้นำกระบวนการ

“กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา วางฝ่ามือบนเข่า ค่อย ๆ หลับตาลง รับรู้ถึงฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้น หายใจเข้าลึกและยาว

หายใจเข้า หายใจออก อนุญาตให้ความคิดเข้ามาและออกไป ค่อย ๆ เข้าไปสัมผัสถึงความเจ็บภายใน คอยสังเกตความคิดที่ผ่านมาและผ่านไปเหมือนกับกำลังดูภาพยนตร์สักเรื่อง

หายใจเข้า หายใจออก รับรู้ถึงความรู้สึกของการขอบคุณตัวเอง ขอขอบคุณกายของเราที่ช่วยประคับประคอง สนับสนุนความคิดของเรา และช่วยทำให้เราเคลื่อนที่เดินทาง สัมผัสความเป็นหนึ่งเดียวกับกายนี้ของเรา

กล่าวคำขอบคุณครอบครัวของเรา ส่งผ่านความรักของเราให้พวกเขา ให้ลูกหลาน คนรอบข้าง รวมถึงคนที่ดูแลพ่อแม่ของเรา คู่ครองของเรา ส่งผ่านความรักของเราให้กับพื้นที่รอบ ๆ ส่งผ่านความรักในที่ที่เราทำงาน ส่งผ่านความรักของเราให้กับทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และทุกสถานการณ์ที่เราพบเจอ ทั้งผู้คนหรือสถานการณ์ที่น่าพาความสุขและรอยยิ้มมาให้กับเรา และผู้คนหรือสถานการณ์ที่เข้ามาเป็นความท้าทาย เพราะทำให้พวกเราเติบโต

ส่งผ่านความรักของเราขยายออกไปให้กับโลกและจักรวาลนี้ และนำพาความรักของเรากลับมาโอบอุ้มใจของเราเอง เพราะสิ่งที่เราให้ออกไปจะหวนคืนกลับมามอบให้เรา สัมผัสถึงใจของเราที่เต็มไปด้วยพลัง ความรัก และความรู้สึกขอบคุณ สัมผัสถึงการไหลผ่านของความรักในทุกส่วนเสี้ยวในกายของเรา ขอขอบคุณทุกส่วนเสี้ยวในกายของเรา

ด้วยพลังงานนี้ นำพาเรากลับไปเยี่ยมตัวเราเองในวัยเด็ก ที่กำลังวิ่งและหัวเราะอย่างสนุกสนาน หรือบางครั้งร้องไห้แง แง อยากรได้สิ่งต่าง ๆ



ผู้เข้าอบรมวาดภาพที่ฟุดขึ้นมาในความคิด
ระหว่างที่ทำกิจกรรมเชื่อมโยงกับวัยเด็ก

หรือกำลังแก่งคนอื่นอยู่ ทำตัวเหมือนลูกพี่ใหญ่ กำลังปั่นปายต้นไม้อยู่
 วิ่งในทุ่งหญ้ากว้างใหญ่ พ่อแม่ ปู่ย่าตายายวิ่งไล่ตาม หรืออาจจะเรียกเราด้วย
 เสียงดัง ๆ และดูแลเราด้วยความรัก ใครที่เข้ามาทำให้ชีวิตเรายุ่งยาก หรือ
 ใครที่ตีกับเราเหลือเกิน ลองดูว่ามีภาพหรือสีอะไรขึ้นมาบ้าง จำถึงความรู้สึกที่
 เราหัวเราะ หรือกำลังชุกชอนอยู่ หลังจากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น”

หลังจากนั้นสุธาให้ผู้เข้าอบรมวาดรูปลงในกระดาษ เขียนภาพที่เห็น
 หรือแว่ขึ้นมาในระหว่างการทำกิจกรรมนี้ อาจเป็นภาพที่นำมาซึ่งความสุข
 สนุกสนาน และมีพลังในชีวิต หรืออาจเป็นเพลงหรือบทกวีก็ได้

เมื่อวาดรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว สุธาให้ผู้เข้าร่วมอบรมหลับตาลงอีกครั้งแล้ว
 นึกถึงเหตุการณ์ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ครอบครัว หรืองาน ซึ่งเป็น
 สถานการณ์ยากลำบาก ทำให้รู้สึกเจ็บปวด กลัว โกรธ หรือรู้สึกว่าจะอยู่เหนือ
 การควบคุม รู้สึกสิ้นหวังหมดหนทาง รวากับไม่มีใครบนโลกสามารถ
 ช่วยได้ หลังจากนั้นลืมตาขึ้น แล้วให้ผู้เข้าอบรมเขียนเล่าเหตุการณ์ที่นึกถึง
 ลงบนกระดาษ

หลังจากผู้เข้าร่วมอบรมเขียนเสร็จแล้ว สุธาให้หลับตาลงอีกครั้ง กลับมา
 อยู่กับตนเองและลมหายใจ จากนั้นเข้าไปสัมผัสถึงแรงสั่นสะเทือนอีกด้านหนึ่ง
 สัมผัสถึงความงาม ความรู้สึกขอบคุณ

เมื่อสัมผัสได้แล้ว ผู้เข้าอบรมลืมตาแล้วหยิบภาพความทรงจำในวัยเด็ก
 ที่ได้วาดไว้ก่อนหน้านี้ขึ้นมา แล้วเข้าไปสัมผัสถึงพลังงานหรือญาณทัศนะ
 หรือข้อมูล เป็นการใช้พลังงานในวัยเด็กเพื่อตอบคำถามเรื่องราวในปัจจุบัน
 อันน่าเจ็บปวดที่เพิ่งจะเขียนไว้ ค่อย ๆ อนุญาตให้สองเรื่องนี้มาเชื่อมต่อกัน
 แล้วเข้าไปสัมผัสภายในตนเองว่ามีความคิด บทเพลง บทกวี หรือคำพูดใด
 ที่ผุดขึ้นมาบ้าง แล้วเขียนออกมา

สีมากล่าวว่า “ลองเข้าไปสัมผัสญาณทัศนะ และสัมผัสถึงเด็กคนนั้นที่
 อยู่ในรูปวาด ถ้าเขาจะเข้ามาแก้ปัญหาเรื่องนี้ เขาอยากจะทำอะไร เขาจะนำ
 ความกล้าหาญใดออกมาเพื่อดูแลเรื่องนี้”

หลังจากนั้นผู้เข้าอบรมได้จับคู่แบ่งปันเรื่องราวกัน เล่าปัญหาที่เผชิญ ในปัจจุบัน เพื่อให้คู่ของตนเองเข้าถึงญาณทัศนะ แล้วบอกเล่าสิ่งที่ผุดขึ้นมา ให้อีกฝ่ายฟัง

หลังจากแต่ละคู่ผลัดกันเล่าเรื่องและเข้าถึงญาณทัศนะแล้ว ผู้เข้าอบรมกลับ เข้ามานั่งร่วมกันในวงใหญ่และแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับดังนี้

ผู้เข้าร่วม : ระหว่างจับคู่อธิบายภาพของตัวเองกับคู่ของเรา เมื่อเห็นรูป และฟังเรื่องราว มีบางจังหวะที่เข้าไปร่วมรับรู้ความรู้สึกที่คู่ของเราเล่าแล้วรู้สึก สั่นไหวตามไปด้วย บางจังหวะเสียงข้างในของตนเองก็ทำงาน พอได้แบ่งปัน ออกไปแล้วรู้สึกโล่ง ผ่อนคลาย และอบอุ่นตามไปด้วย พอได้สะท้อนออกไป แล้วเขาสะท้อนสิ่งที่เราพูดกลับมา ข้างในเขาเปลี่ยน ข้างในเราก็ก็นเปลี่ยน ไปด้วยเช่นกัน

ผู้เข้าร่วม : พอที่เขາอธิบายภาพวัยเด็กและเรื่องในปัจจุบันให้ฟัง ระหว่าง นั้นก็มีภาพขึ้นมาในหัวตัวเอง พอที่เขາพูดจบ เราก็ก็นเซอร์เยอะมาก ซึ่งปกติจะเป็นคนคิดเยอะ แต่รอบนี้เหมือนไม่ได้ใช้สมอง แต่มันไหลออกมา พอเราเล่าจบ ที่เขาก็ก็นบอกว่าสิ่งที่เราพูดตรงกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่

ผู้เข้าร่วม : ตอนเข้าไปสัมผัสความรู้สึกเป็นเด็ก รู้สึกสนุกและมีพลังมาก เพื่อนแก๊งเราบ้างเราแก๊งเพื่อนบ้าง สนุก ขำ ก็รู้มุกมิม หัวเราะ เป็นสิ่งที่ เรียบง่ายแต่มีพลังมาก

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมนี้อาจสะท้อนว่า เราก็ก็นเคยมีความสุข มีเสียงหัวเราะ น่าคิดว่าอะไรที่ทำให้เรานอวัยผู้ใหญ่มีสิ่งเหล่านี้น้อยลง ที่จริงเราไม่ได้ขาด ความคิดสร้างสรรค์ แต่เราแค่ห่างกับมันไป มีนักคิดคนหนึ่งบอกว่า ที่จริงแล้ว เราไม่ต้องพัฒนาตนเองให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ มันมีอยู่แล้วในตัวเรา เราแค่ ลืมมันไป คล้ายญาณทัศนะที่อยู่ในตัวเรา แค่ออให้เราก็นั่นเจอ ค่อย ๆ แกะ มันออกมา

ผู้เข้าร่วม : เมื่อไม่กี่วันนี้ ลูกของผมไม่ยอมทำอะไรสักอย่าง ผมถามว่า ทำไม ใจผมอยากให้เขาเรียบเรียงคำพูดได้ ว่าทำไมเขาคิดแบบนี้ พยายามไป

ปีบคั้น แต่เขาก็บอกออกมาไม่ได้ยุติ ทำให้ผมคิดถึงตอนที่วิกิรั่มบอกว่าเราทุกคนมีญาณทัศนะ แต่มันค่อย ๆ หายไป เพราะการเลี้ยงดูหรือสังคม ทำให้ผมนึกถึงตัวเองว่าผมเองเป็นคนที่ทำให้ญาณทัศนะในตัวเด็กหายไป

สุธากล่าวปิดท้ายว่ากิจกรรมนี้เป็นการปลดปล่อยพลังของวัยเด็กออกมา เพราะหลายครั้งในชีวิตเราไม่สามารถปลดปล่อยพลังงานได้ตามที่ต้องการในวัยที่เป็นผู้ใหญ่ คล้ายกับว่ามีบางสิ่งบางอย่างกั้นเอาไว้ เมื่อเรารู้สึกติดขัดกับสถานการณ์หนึ่ง ถ้าหากเราฝึกกลับไปเชื่อมโยงกับวัยเด็ก ลองคิดและรู้สึกแบบเด็ก หรือมองสถานการณ์นั้นด้วยสายตาของเด็ก แล้วปัญหาที่เราติดขัดอยู่อาจแก้ไขได้ง่ายยิ่งขึ้น

หลักการที่ 6 การสะท้อน (Reflective)

หลังจากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการของการลื่นไหล (Flow) ไปแล้ว วิกิรั่มได้อธิบายหลักการสุดท้ายของญาณทัศนะคือ การสะท้อน หลักการนี้เกี่ยวข้องกับคลื่นพลัง วิกิรั่มกล่าวว่าถ้าหากเราเชื่อว่าญาณทัศนะอยู่ในระบบปัญญาารวมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คนเรามีร่วมกัน ญาณทัศนะก็เปรียบเสมือนประตูเปิดสู่สิ่งอื่น เขากล่าวว่า “การที่ผมได้รับญาณทัศนะแล้วส่งให้กับคุณ คือการที่ผมเข้าถึงความเป็นตัวผมในตัวคุณ ในทางกลับกัน การที่คุณได้ให้ญาณทัศนะของคุณแก่ผม มันคือการช่วยให้ผมเข้าใจความเป็นผมในตัวคุณด้วย” ในแง่นี้ วิกิรั่มมองว่าญาณทัศนะมิได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง แต่อยู่ในสนามพลังที่เชื่อมโยงถึงทุกคน ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา จะสะท้อนถึงสิ่งที่อยู่ในสิ่งอื่นซึ่งสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันด้วย

แบบฝึกหัดการสะท้อน

ผู้เข้าร่วมอบรมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสะท้อนจากการทำกิจกรรมเชื่อมรวมกับการเยียวยาเพื่อเข้าใจว่าการเยียวยาจะช่วยเรื่องญาณทัศนะได้อย่างไร โดยสุธาให้ผู้เข้าร่วมจับคู่แล้วนั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วกล่าวถ้อยคำเพื่อนำเข้าสู่แบบฝึกหัดการสะท้อนดังนี้

“มองตากู่ของเราและดำรงอยู่ในความเงียบ เข้าไปสัมผัสถึงความรู้สึก เศร้า เจ็บปวด ความทุกข์ เข้าไปรับรู้สิ่งเหล่านี้แล้วค่อย ๆ ปลดปล่อย สิ่งเหล่านี้ออกไป อนุญาตให้หัวใจตนเองเปิดรับและชำระล้างความเจ็บปวด ความลำบากในช่วงชีวิตที่ผ่านมา อนุญาตให้อีกฝั่งได้สัมผัสช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้น ผ่านสายตาของตนเอง ถ้ามีน้ำตาก็ให้ปลดปล่อยความรู้สึกข้างในออกมา อนุญาตให้เรามีน้ำตาไหลออกมาได้

มองตากู่ของเรา สัมผัสดวงจิตอีกดวงหนึ่งที่จะมาช่วยเราในขณะนี้ นำพาคนข้างหน้าที่อยู่กับเรา เข้ามาในดวงจิต สัมผัสถึงใจของเราที่กำลังขยายใหญ่ขึ้น สัมผัสถึงการให้อภัยต่อทุกคนและทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาแล้วค่อย ๆ ปล่อย การให้อภัยนี้ออกไป บางคู่ที่จับมือกันอยู่ ลองเข้าไปรับรู้อีกฝั่งหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเอ่ยเป็นคำพูดออกมา แต่สามารถรับรู้ได้ เราสามารถนำพาการสนับสนุนช่วยเหลือของเรามา ณ ที่นี้ได้โดยผ่านสายตาของเรา เข้าไปรับรู้ความเจ็บปวด เข้าไปรับรู้เด็กน้อยของคนข้างหน้าเรา และที่อยู่ภายในตัวเรา ตอบรับทุก ๆ ความรู้สึกที่กำลังผุดขึ้นมา การให้อภัยคือการเยียวยา ปราศจากความรู้สึกผิด ปราศจากการกล่าวโทษ ค่อย ๆ ปล่อยการอภัยนี้ออกไป

ถ้าพร้อมแล้วให้หลับตา ค่อย ๆ เข้าไปสัมผัสอย่างแผ่วเบาถึงลมหายใจของเรา หายใจเข้า หายใจออก สัมผัสถึงลมหายใจที่กำลังไหลผ่านทุกเสี้ยวส่วนในร่างกายของเรา ลมหายใจที่เสริมพลังภายใน เยียวยา และนำพาซึ่งความสงบภายในเรา แม้อาจมีความคิดแวบขึ้นมา เราก็กังหยาใจผ่านกายของเรา ให้ลมหายใจนั้น นำพาการเยียวยาเข้ามาสู่เรา ถ้ากำลังจับมือกันอยู่ ค่อย ๆ นำพามือของเรา กลับมาวางบนกายของเราตรงจุดที่รู้สึกสบาย อาจเป็นที่ท้อง หัวใจ ศีรษะ



ผู้เข้าร่วมจับคู่กันเรียนรู้เกี่ยวกับหลักการสะท้อน

ดวงตา หู ลำคอ ไหล่ ท้องน้อย ต้นขา เท้า เลือกบริเวณที่เราสัมผัสได้ว่าต้องการความใส่ใจและพลังงาน อนุญาตให้ตนเองและลมหายใจของเราเคลื่อนมาสัมผัสจุดนั้น เข้าไปสัมผัสตัวเราเอง และเมตตาต่อพื้นที่นั้น

เมื่อพร้อมแล้วนำพามือของเราไปที่หัวใจ เพื่อให้หัวใจได้สัมผัสพลังงาน ให้หัวใจมีความกล้าหาญ มีความแข็งแกร่ง มีความรัก มีการรับรู้ค่าของคุณ และสามารถกล่าวขอบคุณทุกสิ่งบนโลก เราอาจขอบคุณประสบการณ์ของเราที่ผ่านมา ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราได้เรียนรู้บางอย่าง ลองเปิดจักระตรงหัวใจของเรา และอนุญาตให้พลังไหลผ่านเข้ามาภายใน

เมื่อพร้อมแล้ว ค่อย ๆ สัมผัสและมองคู่ของเราด้วยความเงียบ ด้วยความรักที่มากขึ้น ด้วยความใส่ใจ และมองเข้าไปในตาคู่ของเรา คุณจะได้เห็นบางอย่างที่งดงามภายในนั้น เป็นภาพของคุณเอง เข้าไปรับรู้ว่าคุณคู่ของเราได้สะท้อนภาพของเรา รู้สึกขอบคุณ ว่าพระเจ้า(หรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง) ได้ให้อะไรมากมายกับผู้ครอบครองตัวเรา ช่วยเหลือเราในทุกวัน เข้าไปรับรู้เพื่อนที่อยู่ตรงหน้าของเรา จับมือกัน กล่าวว่าคุณคู่ของเราที่ได้อยู่ตรงนี้และเป็นตัวแทนให้กับโลกและจักรวาลนี้ และขอบคุณที่อนุญาตให้ฉันได้เห็นตัวของฉันเอง เพราะการได้เห็นตนเองอย่างจริงแท้ ทำให้ฉันได้รับการเยียวยา”

การฝึกกิจกรรมเกี่ยวกับหลักการสะท้อน (Reflect) นี้ ผู้เข้าร่วมอบรมได้สื่อสารและสะท้อนกันไปมา ผู้เข้าร่วมแบ่งปันมุมมองจากการฝึกการสะท้อนว่า “การสะท้อนนี้ไม่ใช่เพียงการสะท้อนคนตรงหน้าเรา แต่คือการสะท้อนกลับมาเห็นตนเองด้วย เป็นการสะท้อนซึ่งกันและกัน”

จริยธรรมในการใช้ญาณทัศนะ

หัวข้อสุดท้ายของการเรียนรู้ในหลักสูตรการนำด้วยญาณทัศนะ คือ จริยธรรมในการใช้ญาณทัศนะ ซึ่งกล่าวถึงสิ่งที่ควรพึงระวังเกี่ยวกับการใช้ญาณทัศนะหรือแนวทางปฏิบัติในการนำญาณทัศนะไปใช้ วิกิริมกล่าวจาก

ประสบการณ์ของเขาว่า สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในการใช้ญาณทัศนะคืออัตตาของเขาเอง ซึ่งการปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้ทำให้เขาถ่อมตัวได้ และทำให้ญาณทัศนะที่เขามามีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางการปฏิบัติในการนำญาณทัศนะไปใช้มีทั้งหมด 6 แนวทาง ได้แก่

แนวทางแรก คือ เมื่อต้องการใช้ญาณทัศนะกับผู้อื่น ควรได้รับการอนุญาตจากบุคคลผู้นั้นก่อน เพราะการใช้ญาณทัศนะมิใช่การล่วงล้ำ แต่เป็นการเปิดรับและการต้อนรับ หากใช้ญาณทัศนะโดยไม่ได้รับการอนุญาตจะมีคุณูปการมากกว่า แม้เราจะมีทักษะในการอ่านพลังงานหรืออ่านญาณทัศนะ แต่ไม่ได้หมายความว่าเรามีสิทธิอ่านพลังงานของทุกคน เราจะใช้ทักษะนี้ต่อเมื่อมีสถานการณ์ที่ควรใช้ และก่อนใช้ควรขออนุญาตก่อนเสมอ เพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจและซื่อตรงต่อกันและกัน

แนวทางที่สอง คือ การรู้เท่าทันความคิดที่ปนกับญาณทัศนะของตนเอง เนื่องจากในบางครั้งความคิดของเราจะสร้างทำตัวเป็นญาณทัศนะ มนุษย์มักมีความคิดเชิงตัดสินว่า ดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ เวลาที่เราเสนอญาณทัศนะของเราให้กับใครก็ตาม เราไม่ควรจะบีบคั้น ยืนหยัด หรือยึดเยียดว่าญาณทัศนะของเราคือสัจจะ สิ่งสำคัญคือเราต้องศรัทธาในปัญญาของคนอื่นด้วย ถ้าหากคนที่เราให้ญาณทัศนะได้รับฟังญาณทัศนะของเราแล้ว บอกว่าญาณทัศนะนี้ใช่หรือไม่ใช่ เราก็ควรเคารพและยอมรับตามที่เขาพิจารณา

แนวทางที่สาม คือ การเปิดใจและสนใจใคร่รู้ตลอดเวลา เนื่องจากความรู้ที่เราทราบอยู่แล้วอาจมาขวางทางญาณทัศนะที่บริสุทธิ์ได้ แม้ว่าความรู้จะเป็นสิ่งที่ดีและควรให้คุณค่า แต่ในยามที่เราเปิดรับญาณทัศนะ เราควรระวังความรู้ไว้สักครู่ เพื่อค้นหาว่ามีสิ่งอื่นใดอีกบ้างที่เรายังไม่รู้

แนวทางที่สี่ คือ การแลกเปลี่ยนการเปิดรับญาณทัศนะทั้งสองฝั่ง การเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับญาณทัศนะเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากญาณทัศนะเป็นเรื่องสากล

(Universal) หากเราหิбыยืนญาณทัสนะให้คนอื่นแล้ว เราก็ควรเปิดรับญาณทัสนะจากบุคคลที่เราหิбыยืนญาณทัสนะให้เขาด้วย ทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถเข้าถึงญาณทัสนะของเขาได้เช่นกัน

แนวทางที่ห้า คือ การฝึกใช้ญาณทัสนะอย่างสม่ำเสมอ สำหรับวิกรรมแนวทางนี้เป็นแนวทางที่สำคัญที่สุด เพราะไม่มีทางลัดไปมากกว่านี้แล้วในการใช้ญาณทัสนะให้เกิดประโยชน์ ยิ่งเราฝึกเข้าถึงญาณทัสนะบ่อยครั้งขึ้นเท่าใดก็จะยิ่งเห็นผลมากขึ้นเท่านั้น และทำให้ค้นพบว่ามีอีกหลายสิ่งเกี่ยวกับญาณทัสนะที่เราสามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้นได้อีก

แนวทางที่หก คือ หลังจากฝึกใช้ญาณทัสนะทุกครั้ง ควรทำการกราวติง (Grounding) หรือการชำระล้างสู่พื้น ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญและวิธีการทำในวันแรกแล้ว

คำถามที่น่าสนใจเกี่ยวกับญาณทัสนะ

ผู้เข้าร่วม : คุณจะอธิบายเกี่ยวกับญาณทัสนะอย่างไร ในเมื่อญาณทัสนะไม่มีภาษา และภาษาพูดเกิดขึ้นหลังจากที่คนเรามีญาณทัสนะ?

วิกรรม : ญาณทัสนะเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา คล้ายกับการที่เราได้พบกับเหตุการณ์ที่มีความเข้มข้นสูงก่อน แล้วเราจึงอธิบายได้ในภายหลัง คนอาจเข้าใจเรื่องนี้เมื่อถึงจุด ๆ หนึ่งที่ได้มีประสบการณ์ตรงกับตนเองแล้ว การช่วยให้คนเข้าใจญาณทัสนะมากขึ้น อาจทำได้โดยการช่วยให้เขามีประสบการณ์ตรงมากกว่าการพยายามอธิบายว่าญาณทัสนะคืออะไร

คุณอาจอยู่ในสภาวะที่เข้าถึงญาณทัสนะแล้ว แต่ที่ผู้คนรอบ ๆ ตัวคุณอาจยังเข้าไม่ถึง ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หากเป็นเช่นนั้นคุณอาจต้องฝึกความอดทนจากประสบการณ์ของผมในช่วงแรกที่สามารถเข้าถึงญาณทัสนะได้ ผมรู้สึก

ตื่นเต้นและอยากแบ่งปัน แต่ก็รู้ว่าคนอื่นอาจยังไม่พร้อมที่จะรับรู้ ถึงแม้ว่าประสบการณ์เกี่ยวกับญาณทัศนะจะเป็นประสบการณ์ที่จริงแท้เพียงใดสำหรับผมก็ตาม เมื่อถึงจุดหนึ่งที่เราเติบโตขึ้น และตื่นเต้นกับญาณทัศนะที่เราได้รับน้อยลง รวมถึงสามารถจัดการกับญาณทัศนะได้อย่างเหมาะสมเมื่อนั้นโลกที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราก็จะเล็กลงหรือสับสนไปด้วย และจะเริ่มยอมรับประสบการณ์ญาณทัศนะของเรามากขึ้น

คำถามที่ผมอยากให้กับทุกคนคือ เราพร้อมที่ยอมรับว่าญาณทัศนะนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ตัวเราทุกคนหรือไม่ ถ้าเรายอมรับ โลกรอบ ๆ ตัวเราก็จะเริ่มยอมรับไปด้วยและเกิดเป็นการเดินทางที่งดงาม

ผู้เข้าร่วม : ญาณทัศนะเป็นไปในทางที่ไม่ดีได้หรือไม่?

วิกรัม : หากเราถือว่าญาณทัศนะคือการเปิดประตู เราต้องปลดล็อกประตูก่อน เราจะเปิดประตูเพื่อช่วยคน หรือหาผลประโยชน์จากคนอื่นก็ได้ เจตนาคือตัวสำคัญ หากเรามีเจตนาทำเพื่อตนเองซึ่งถือเป็นเจตนาที่คับแคบ เราก็จะเข้าถึงญาณทัศนะในระดับที่แคบ ๆ เท่านั้น ต่างจากการตั้งเจตนาในการเข้าถึงญาณทัศนะเพื่อช่วยผู้อื่นหรือเพื่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา ที่ทำให้เราเข้าถึงแหล่งทรัพยากรที่กว้างขวางกว่ามาก

หากพิจารณาจากระดับคลื่นพลัง (Vibrational Level) ถ้าเจตนาของเราไปอยู่ในคลื่นระดับของความกรุณาหรือการให้ ซึ่งเป็นคลื่นในระดับสูง ญาณทัศนะจะมีพลังและมีความคมชัดมากกว่าคลื่นระดับต่ำ และญาณทัศนะมักจะเข้ามาในเวลาที่เราไม่มีวาระส่วนตัว หรือมาในช่วงที่เรามีเจตนาของการรับใช้เป้าประสงค์ที่มากกว่าตนเอง อย่างไรก็ตามเรามีสิทธิ์ที่จะฝึกตนเองหรือใช้เจตนาของเราได้ในทุก ๆ ระดับ

ผู้เข้าร่วม : ช่องทางในการรับญาณทัศนะมีทั้งหมด 6 ช่องทาง ถ้าเรามีช่องทางหนึ่งที่ถนัดกว่า เราจะใช้ช่องทางอื่น ๆ ที่ไม่ถนัดได้ไหม และมีวิธีฝึกอย่างไร?

วิกรม : การเพิ่มประสิทธิภาพของช่องทางการรับรู้ญาณทัศนะ นอกจากการฝึกบ่อย ๆ แล้ว เรายังต้องใส่ใจช่องทางเหล่านี้ด้วยความรักมากขึ้น “เจตนาที่ดี” และ “ความใส่ใจที่เมตตา” เป็นแรงสองแรงที่มีพลังเป็นอย่างมากในการทำให้ช่องทางต่าง ๆ ของเราเปิดรับญาณทัศนะได้ดีขึ้น

ถ้าเราอยากเพิ่มพลังให้แก่ช่องทางรับญาณทัศนะที่เกี่ยวกับความคิด เราอาจจะต้องฝึกจัดการกับเสียงความคิดในหัวและความกังวลทั้งหลาย

ถ้าเราอยากฝึกรับญาณทัศนะจากช่องทางความรู้สึกหรืออารมณ์ เราอาจฝึกกรวดิงเพื่อให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ หรือนั่งสมาธิให้จิตใจปลอดโปร่งจากอารมณ์ทั้งหลายที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเรา

ถ้าเราอยากฝึกรับญาณทัศนะที่เข้ามาในฐานของร่างกาย เราอาจฝึกทำบอดีสแกน (Body Scan) เพื่อเพิ่มความรู้เนื้อรู้ตัว และพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึงใส่ใจดูแลอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ถ้าเราอยากฝึกรับญาณทัศนะจากช่องทางการได้ยินเสียง เราอาจฝึกอยู่กับความเงียบ หาพื้นที่สงบให้กับตนเอง และฝึกฟังเสียงภายในให้ละเอียดมากขึ้น

กฎทองของเรื่องนี้คือ เราควรหมั่นชำระล้างช่องทางการเข้าถึงญาณทัศนะเหล่านี้ให้สะอาดด้วยการกรวดิง (Grounding) โดยอาจฝึกจากการถอดรองเท้ายืนบนหญ้า หรือนั่งเก้าอี้ วางเท้าแนบกับพื้น แล้วตั้งเจตนาถ่ายทอดพลังในตัวเราลงสู่พื้น ศาสตร์ความรู้ในเรื่องจักระ ไท่เก๊ก ไอคิโด เรกิ เหล่านี้ต่างมีเทคนิคการกรวดิงทั้งสิ้น นอกจากนี้ เทคนิคการส่ายหรือการเขย่าร่างกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสลัดพลังงานส่วนเกินออกไป



••

ญาณทัศนะ

**มิได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่ง
แต่อยู่ในสนามพลังที่เชื่อมโยงถึงทุกคน
ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเรา
จะสะท้อนถึงสิ่งที่อยู่ในสิ่งอื่น
ซึ่งสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันด้วย**

••

สรุปท้ายหลักสูตร

ในหลักสูตรหัวข้อการนำด้วยญาณทัศนะ ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของญาณทัศนะที่ช่วยส่งเสริมภาวะผู้นำในแง่ของการนำปัญญาภายในมาเชื่อมรวมกับความรู้หรือตรรกะเหตุผลเพื่อให้สามารถจัดการหรือตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้หลักการสำคัญที่เกี่ยวกับญาณทัศนะ ได้แก่ ความเป็นสากล (Universality) ความมีชีวิต (Living) การสั่นสะเทือน (Vibrational) การหลอมรวมญาณทัศนะกับเหตุผล (Integrative) การลื่นไหล (Flow) และการสะท้อน (Reflective) ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีทักษะในการเข้าถึงญาณทัศนะ รวมถึงรับรู้หลักปฏิบัติในการนำญาณทัศนะไปใช้ได้เหมาะสม

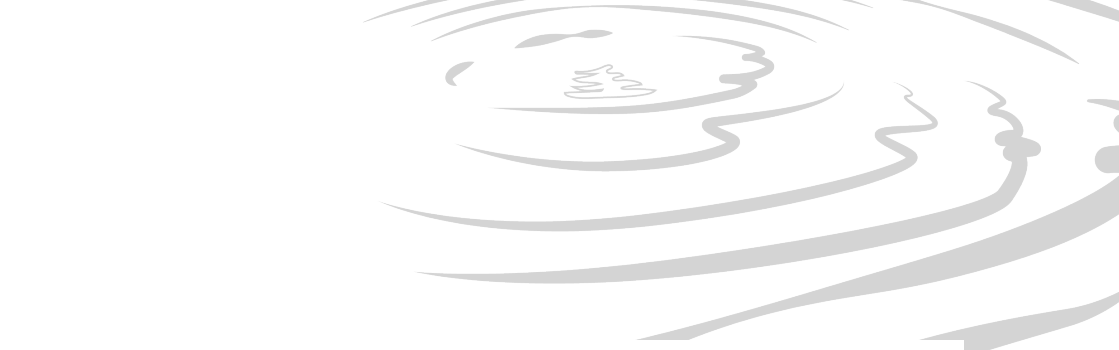


หลักสูตรที่ 3

การนำด้วยเป้าประสงค์ ทางจิตวิญญาณ

(Leading with Soul Purpose)





หลักสูตรหัวข้อ “การนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ” เป็นหลักสูตรลำดับสุดท้ายในชุดการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น ในภาษาฮินดีมีคำว่า “สาธนา” ซึ่งแปลว่า “การเตรียม” การอบรมสองครั้งที่ผ่านมาภายใต้ชุดการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น ได้แก่ การอบรมในหัวข้อภาวะการนำที่ดำรงอยู่บนขอบ และการนำด้วยปัญญาญาณ เปรียบเสมือนการเตรียมเพื่อให้เรามีความพร้อมในการอบรมหลักสูตรสุดท้าย ในหัวข้อ การนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ เพราะคุณภาพในการเดินบนขอบและทักษะในการเข้าถึงญาณที่คนละต่างเกื้อหนุนให้เราค้นพบและเดินไปตามเส้นทางแห่งเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของเรา

ในการอบรมหลักสูตร “การนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ” นี้ คุณวิกรม ภัฏฐ์ ได้ให้เกียรติมาเป็นวิทยากรหลักในการอบรมอีกครั้งหนึ่ง และมีคุณสุวีร์ (Suvir Suresh Sabnis) ผู้ที่เป็นนักบำบัดด้วยพลังงานมาเป็นวิทยากรร่วม รวมถึงมีคุณณัฐพส วังวิญญู และคุณไพลิน จิรัชยสกุล รับหน้าที่เป็นล่ามในการอบรมครั้งนี้



การอบรมวันที่ 1

การเข้าถึงเป้าประสงค์ ที่จริงแท้

ในการอบรมวันแรก วิกรมได้พาผู้เข้าอบรมกลับไปทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่เชื่อมโยงกับการเข้าถึงเป้าประสงค์ ค้นหาเป้าประสงค์ของชีวิตผ่านการเข้าถึงพลังงานในวัยเด็ก และใคร่ครวญคำถามสำคัญเพื่อให้มองเห็นความหมายของการดำรงอยู่และเป้าประสงค์ของชีวิตได้กระจ่างชัดขึ้น

วิกรมกล่าวว่า “ทุกคนบนโลกเกิดมาเพราะเสียงเรียก (Calling) เราควรทำให้เจอว่าเสียงเรียกนี้คืออะไร เวลาที่เราตัดสินใจเลือกทำงานบางอย่าง

จะมีพลังงานทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็นเกือหนุนเราอยู่ ถ้าหากเราใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับพลังงานนั้นได้เมื่อใด การงานหรือชีวิตของเราจะเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างราบรื่นมากขึ้น ในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา ผมมักมีคำถามที่ถามตนเอง เช่น เราเกิดมาทำไม เราเกิดมาเพื่อจะทำสิ่งใด ผู้เข้าอบรมก็คงมีคำถามลักษณะนี้กับตนเองเช่นกัน ซึ่งวัตถุประสงค์ในการตั้งคำถามนั้นต่างกันออกไป เช่น บางท่านอาจทราบอยู่แล้วว่าเป้าหมายของตนเองคืออะไรเพียงแต่ต้องการความมั่นใจว่าเป้าหมายนี้เป็นสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง บางท่านอาจทราบเป้าหมายชีวิตของตนเองอยู่แล้ว แต่ต้องการทำให้เห็นชัดขึ้นและมีพลังขึ้นมา บางท่านอาจทราบเป้าหมายและกำลังเดินสู่เป้าหมายของตนเองอยู่แล้ว แต่การเดินไปสู่เป้าหมายคนเดียวนั้นมีความเหน็ดเหนื่อย โดดเดี่ยว จึงต้องการหาเพื่อนร่วมทาง

ในการอบรมนี้ บทบาทของผมคือ ผู้ให้ช่องทางหรือเครื่องมือต่าง ๆ แก่ผู้เข้าร่วมในการค้นหาหรือใคร่ครวญเป้าหมาย และผมยินดีที่จะแบ่งปันเรื่องราวของผองเอง ซึ่งไม่มีผิดหรือมีถูก เช่นเดียวกับเรื่องราวของพวกเราทุกคนที่ผ่านมามีสิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ คือ เราไม่ได้เป็นผู้ค้นพบเป้าหมายของตัวเอง แต่เป้าหมายของเราจะค้นพบเราเอง ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับหรือตอบสนองต่อเป้าหมายอย่างไร และเป้าหมายหรือเป้าประสงค์ อาจจะมีเจตนาบางอย่างภายในตัวของมันเองที่ชัดเจนอย่างมากก็ได้ ผมจึงอยากเชิญให้ทุกท่านเปิดพื้นที่ภายในของตนเองเพื่อรับเป้าหมายนั้น สมมติให้ตนเองเป็นเหมือนเด็กอายุ 5 ขวบที่มองโลกด้วยความสงสัยใคร่รู้ ฉงนสนเท่ห์ เพราะการค้นพบเป้าหมายอาจไม่ได้มาจากผม แต่อาจมาจากผู้เข้าอบรมท่านอื่น ๆ การค้นพบนี้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ขอให้เรารับรู้ถึงเพื่อนร่วมทางทุกคนในการอบรมเพราะเรากำลังร่วมเดินทางไปด้วยกัน”

การเข้าถึงเป้าประสงค์ที่จริงแท้

หลังจากเกริ่นนำการอบรม วิกรมได้อธิบายเกี่ยวกับเป้าประสงค์โดยการแบ่งปันเรื่องราวชีวิตของเขาเอง

ผมทำงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศตั้งแต่ปี 2539-2546 ช่วงชีวิตตอนนั้นเป็นช่วงชีวิตที่ดีมาก ผมได้รับความสำเร็จและการยอมรับในหน้าที่การงาน ได้มีโอกาสเดินทางเข้าและออกประเทศอินเดียอยู่บ่อยครั้ง อย่างไรก็ตาม ผมกลับรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสุข

ในช่วงปี 2544 ผมรู้สึกหลงทางและพยายามค้นหาเป้าหมายของชีวิต และได้พบว่าสิ่งที่ผมทำอยู่ในตอนนั้นไม่ใช่สิ่งที่อยากทำไปตลอด โชคดีที่ผมมีคุณครูคนหนึ่งมองเห็นว่าผมมีความทุกข์อย่างมากจากเรื่องนี้ ครูท่านนี้จึงแนะนำให้ผมไปเข้าร่วมการอบรมที่แคนาดา ในการอบรมครั้งนั้น ผมได้จับคู่ทำกิจกรรมกับผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเป็นนักเดินร่าบำบัด ระหว่างทำกิจกรรมผมได้มีโอกาสพูดคุยกับเธอ ผู้หญิงคนนี้ถามผมว่า **งานของคุณสำหรับโลกใบนี้คืออะไร?** ผมตอบไปว่างานของผมคือ **งานแห่งความรัก**

ณ ขณะนั้นผมรู้สึกประหลาดใจมากที่ตอบเธอไปเช่นนั้น เพราะชีวิตที่ผ่านมา ผมอยู่ในธุรกิจที่ทำงานกับตัวเลขและการผลิต คำว่าความรักถือเป็นคำที่ไม่คุ้นหูนักในแวดวงของผม หลังจากนั้นผมมองไปที่ผู้หญิงคนนี้แล้วบอกกับเธอว่า **ผมไม่ทราบว่าคุณพูดอะไรออกไป แล้วผู้หญิงคนนี้ตอบผมกลับมาว่า **ฉันเชื่อว่าเธอรู้ดี แต่ไม่ใช่ที่หัวของเธอ****

หลังจากนั้น ผมยังคงไม่ทราบว่าจะจัดการกับสิ่งที่ค้นพบนี้ได้อย่างไร จึงพยายามหลีกเลี่ยงและเก็บไว้ไม่บอกใครนอกจากภรรยาของผม แต่คำถามยังคงก้องดังอยู่ในหัวของผม จนกระทั่ง 5 ปีถัดมา ผมจึงเริ่มตอบสนองต่อคำถามนี้ ในปี 2549 ผมเริ่มยอมรับและบอกตนเองว่า ถึงแม้ว่าผมจะยังไม่เข้าใจเป้าหมายนี้อย่างชัดเจน แต่ก็พร้อมที่จะเรียนรู้ว่างานแห่งความรักที่ว่านั้นหมายความว่าอย่างไร หลังจากนั้น ผมได้ค้นหาเรื่องนี้จากทั้งมิตรและศัตรู

ของผม ทำให้ผมเห็นว่าสิ่งใดที่เป็นมานานยังไม่ให้ผมมองเห็นข้อจำกัดของตนเอง ในการพูดถึงความรัก ผมจะขอหยุดเรื่องของผมไว้แค่ตรงนี้ก่อน

จากเรื่องที่ผมเล่า จะเห็นได้ว่าการเข้าถึงเป้าประสงค์ของผม มี 3 ประการ

ประการแรก คือ ความต้องการออกจากพื้นที่ที่คุ้นเคยในปัจจุบัน

เพื่อให้ตาของผมเปิดรับต่อเป้าประสงค์ที่เข้ามาในชีวิต

ประการที่สอง คือ เป้าประสงค์ไม่ได้ตัดสินเรา แต่เราเป็นผู้ตัดสิน
เป้าประสงค์ เป้าประสงค์ไม่เคยตัดสินเรา มีแต่เราเท่านั้นที่ไปตัดสิน
เป้าประสงค์ของตนเองว่าดีหรือไม่ดี อย่างเช่น ผมตัดสินว่าเป้าประสงค์ของผม ที่ว่าด้วยการทำงานเกี่ยวกับความรักนั้นเป็นเป้าประสงค์ที่เรียบง่าย สิ่งสำคัญ คือ เป้าประสงค์ของเราควรเป็นเป้าประสงค์ที่จริงแท้สำหรับเรา

ประการที่สาม คือ ความเข้าใจในเป้าประสงค์และการตระเตรียม

เมื่อผมเปิดรับและเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเป้าประสงค์ที่เข้ามา ทำให้ผมได้ตระเตรียมกาย ใจ และความคิด เพื่อให้พร้อมในการเดินทางไปถึงเป้าหมายได้ การที่เป้าประสงค์เข้ามาเพื่อให้เราเตรียมตัวว่าชีวิตเราเกิดมาเพื่อจะเรียนรู้ สิ่งไหนหรือเรื่องใดในแง่นี้ เป้าประสงค์เปรียบเหมือนครูผู้ทรงความรู้และมีผลกระทบต่อชีวิตของเรา บางครั้งเราเรียกเป้าประสงค์ในลักษณะเช่นนี้ว่า เป็นเป้าประสงค์ทางดวงจิตเพราะดวงจิตเป็นเสมือนครูที่สอนเกี่ยวกับชีวิตของเราเอง

สิ่งสำคัญในการเข้าไปทำความรู้จักและเรียนรู้เป้าประสงค์ คือ การใช้ชีวิตทั้งชีวิตของเราเพื่อดำรงอยู่และเดินบนเส้นทางนี้ อย่างไรก็ตาม การรู้จักเป้าประสงค์ของตนเองนั้นแตกต่างจากการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าประสงค์ การรู้ว่าเป้าประสงค์ของเราคืออะไรเปรียบเหมือนกับการที่เราได้ดูภาพยนตร์ แล้วรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวของภาพยนตร์ตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง แต่การที่เราดำรงอยู่บนเป้าประสงค์อย่างแท้จริงนั้น เปรียบเสมือนตัวเราเป็นผู้กำกับหรือนักแสดงในเรื่องเอง ซึ่งในการอบรมครั้งนี้ ผมมุ่งให้ผู้เข้าร่วมสามารถดำรงอยู่บนเป้าประสงค์ มิใช่เพียงแค่ทราบเป้าประสงค์ของตนเองคืออะไร”

คำถามเพื่อใครครวญการเข้าถึงเป้าประสงค์

หลังจากอธิบายเกี่ยวกับการเข้าถึงเป้าประสงค์แล้ว วิกรมให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาการเข้าถึงเป้าประสงค์ของตนเองโดยหยิบยกเรื่องราวในชีวิตมาเล่าให้กับคนในกลุ่มย่อยฟัง วิกรมกล่าวว่าวัตถุประสงค์ที่ให้แบ่งปันเรื่องราวก็เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เห็นขอบของตนเอง ว่ามีสิ่งใดที่ปิดกั้นมิให้เราใช้ชีวิตหรือมุ่งไปสู่เป้าประสงค์นั้น ๆ โดยมีประเด็นคำถามในการใคร่ครวญการเข้าถึงเป้าประสงค์ ดังนี้

- ความทรงจำครั้งแรกของคุณเกี่ยวกับการเข้าถึงเป้าประสงค์เป็นอย่างไร?
- สมาชิกครอบครัวเคยบอกกับคุณว่าเป้าประสงค์ของคุณคืออะไรหรือไม่? อย่างไร?
- มีคนแปลกหน้าหรือมีเหตุการณ์ใด ที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่อาจเป็นเป้าประสงค์ของคุณ?
- มีเหตุการณ์ใดที่ตัวตนส่วนลึกของคุณเชื่อมโยงกับช่วงเวลาที่เป้าประสงค์เผยปรากฏ หรือกระทำตามเป้าประสงค์?
- คุณจะอธิบายช่วงเวลาต่าง ๆ เหล่านี้ได้เข้าถึงเป้าประสงค์ว่าเป็นเช่นไร เช่น เป็นช่วงเวลาที่เกี่ยวกับจิตวิญญาณ (Spiritual) นำมาปฏิบัติหรือใช้ประโยชน์ได้ (Practical) สนุกสนาน (Playful) หรือสร้างสรรค์ (Creative)





ผู้เข้าร่วมจับคู่กันสนทนาและใคร่ครวญ
การเข้าถึงเป้าประสงค์แห่งชีวิตของแต่ละฝ่าย

เมื่อผู้เข้าร่วมจับคู่กันทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้วก็ได้แลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่ได้ค้นพบหรือผุดขึ้นในความคิดระหว่างทำกิจกรรม สาระบางส่วนจากการแลกเปลี่ยนมีดังนี้

ผู้เข้าร่วม : เป้าประสงค์เป็นการเชื่อมโยงจุดต่าง ๆ ในชีวิตเข้าด้วยกัน ในตอนเด็กเราอาจไม่สนใจว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตเราบ้าง แต่สารหรือข้อความบางอย่างที่เราเคยบันทึกหรือเขียนไว้เป็นหลักฐานในแต่ละช่วงของชีวิตสามารถบ่งบอกได้ว่าเราเคยมีความคิดเหล่านี้ เช่น เวลาเขียนสมุดเฟรนด์ชิปให้เพื่อน เรามักเขียนคติประจำใจ เป้าหมายชีวิต หรือตัวตนของเราลงไป การที่เราระบุอย่างตั้งใจ ว่าเราเป็นคนอย่างไร และมีการกระทำเป็นเครื่องยืนยันว่าเราเป็นคนแบบนั้น เช่น ชอบเชื่อมโยง ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข อาจเป็นสิ่งที่สะท้อนตัวตนและเป้าหมายที่แท้จริงของเราได้

ในช่วงที่ได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของโครงการผู้นำแห่งอนาคต ทำให้เรารู้สึก ว่าตนเองได้เชื่อมโยงกับสรรพสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเรา และได้เจอครูที่ไม่ใช่ครู ด้านธุรกิจเพียงอย่างเดียว ก่อนเข้าร่วมโครงการนี้ อาจารย์จากธรรมศาสตร์ ท่านหนึ่งเคยตั้งคำถามว่าอยากทำอะไรที่แตกต่างจากเดิมที่เคยทำ หลังจากนั้น ผมจึงลองเปลี่ยนเส้นทางในการทำงาน เพราะชอบทำอะไรใหม่ ๆ อยู่แล้ว เมื่อลาออกจากงานเดิมก็ได้พบอาจารย์แก้วสรร อติโพธิ์และอาจารย์ขวัญสรอง อติโพธิ์ ทำให้ได้มีโอกาสทำงานเพื่อชุมชนเป็นเวลาสองปี ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงที่ได้เปิดตนเองเข้ากับจักรวาล และได้ใคร่ครวญถึงเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา จึงทำให้ สิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับเป้าประสงค์ค่อย ๆ ไหลเข้ามาเอง

การเปิดรับเป้าประสงค์นี้ได้หมายความว่าเราจะทราบถึงเป้าประสงค์ที่แท้จริงในทันที และผมคิดว่าการลาออกจากธนาคารตอนอายุ 38 ปี ยอมทิ้งเงินเดือนสูง ๆ มาอยู่องค์กรขนาดเล็กที่ทำเรื่องการศึกษา นั่นถือเป็นการเปิดรับความท้าทาย แต่ก็ทำให้ผมมีความสุข รวมถึงเป็นช่วงเวลาที่ผมครบทุกอย่าง ทั้งเติมไปด้วยจิตวิญญาณ (spiritual) นำมาปฏิบัติหรือใช้ประโยชน์ได้ (practical) สนุกสนาน (playful) และสร้างสรรค์ (creative)

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เคยกล่าวว่าเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของตนเองนั้น เป็นแผนของธรรมชาติที่วางไว้ เราจึงเชื่อและยอมรับเป้าประสงค์อย่างศิโรราบ ซึ่งเป้าประสงค์ที่แท้จริงของเราก็คือการทำงานเกี่ยวกับสังคม และได้มีความสุขจากการเห็นเป้าหมายของตัวเองที่ชัดเจนมากขึ้น ผมคิดว่าคำถามจากแบบฝึกหัดข้างต้นนั้นมีประโยชน์มาก”

ผู้เข้าร่วม : เมื่อวานผมมีโอกาสร่วมการอบรมของวิกรมที่คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ ผมชอบแนวคิดหยินหยางและการรับใช้ผู้อื่น เพราะทำให้ผมกลับมาครุ่นคิดเกี่ยวกับคำว่า Discontinue ที่วิกรมอธิบายว่าเมื่อเรารับใช้หรือช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว หลังจากนั้นเราต้องหยุดหรือ Discontinue บางอย่างไป

ประเด็นหนึ่งที่มีคำถามคือ ในช่วงเริ่มการอบรมวันนี้ วิกรมพูดว่าเป้าประสงค์เข้ามาช่วยเตรียมเรา ผมอยากทราบว่าสิ่งนี้เป็นพลังงานหรือตัวตนใหม่ที่จะเกิดขึ้นในเส้นทางตามเป้าประสงค์ของเรา หรือเป็นการรวบรวมตัวตนเก่าทั้งหมดแล้วนำมาใช้?

วิกรม : ผมขออธิบายประเด็นนี้สักนิดหนึ่ง เมื่อวานในการอบรมผมอธิบายว่าหนึ่งในสามคุณลักษณะของผู้นำคือ การรับใช้คนอื่นได้ คือการนำพลังความเป็นหยางไปรับใช้หรือส่งเสริมพลังความเป็นหยินซึ่งเป็นพลังอีกขั้วหนึ่ง สองขั้วนี้เสริมพลังอำนาจซึ่งกันและกัน แต่เนื่องจากเราอยู่ในโลกที่ชายเป็นใหญ่ หรือที่เรียกว่า ปิตาธิปไตย ทำให้โลกเราเสียความสมดุลไป ทั้งนี้ หยินและหยางในแง่นี้ มิใช่ผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่คือความเป็นหญิงหรือชาย หรือคุณภาพความเป็นหยินหรือหยางที่มีอยู่แล้วในมนุษย์ทุกคน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นทุกวันนี้คือ ความเป็นชายหลงลืมการเข้าไปรับใช้ความเป็นหญิง ซึ่งการที่จะเข้าไปเสริมอำนาจได้นั้น เราจำเป็นต้องถอยออกมา กลายเป็นคนที่เหมือนไม่มีตัวตนหรือคนอื่นไม่มองไม่เห็น

ยกตัวอย่างเช่น กรณีของลูกชายของผม ตอนที่เขายังเล็กจนกระทั่งถึง 8 ขวบ คนสำคัญของเขาคือแม่ แต่หลังจากช่วงอายุ 11-13 ปี คนสำคัญ

ของเขาคือพ่อ ไม่ว่าผมจะทำอะไรลูกชายจะให้ความสนใจอย่างมาก ดังนั้น ในฐานะที่เป็นพ่อ ผมจึงเสริมพลังอำนาจให้ลูกชายได้เรียนรู้จากผมอย่างเต็มที่ในช่วงอายุนี้ และในอนาคตเมื่อเขาอายุประมาณ 14-16 ปี ความต้องการที่พึ่งพิงผมจะลดน้อยลง ซึ่งผมจะค่อย ๆ ถอยตัวเองออกมา แล้วปล่อยให้ลูกชายเติบโตด้วยตนเอง หากจินตนาการว่าเด็กหนุ่มอายุ 16 ปีที่มีความคิดอ่านเป็นของตนเองแล้ว แต่ว่าพ่อยังไม่ยอมถอยออกมาเพื่อเปิดพื้นที่ให้ลูกเติบโต ลูกจะเป็นอย่างไร? ลูกอาจจะไม่สามารถพบพลังอำนาจในตัวเองได้ในฐานะผู้ชายคนหนึ่ง ดังนั้น ผมจึงต้องถอยออกมาเพื่อให้ลูกค้นพบพลังอำนาจภายในตนเองและเติบโตขึ้น

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ ในฐานะคนทำงานด้านการศึกษาหรือโค้ช ระหว่างที่เรากำลังสนับสนุนหรือโค้ชบุคคลหนึ่ง เราจำต้องปล่อยให้เขาได้ดำเนินชีวิตในแบบของเขา เพราะแต่ละคนมีชีวิตเป็นของตนเอง และหากมองในแง่มุมมองของความเป็นชาย คุณภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการรับใช้ และการรับใช้ที่แท้จริงคือ การถอยห่างออกมา ถ้าคุณเป็นเจ้าของธุรกิจ หรือผู้นำชุมชน หากพิจารณาชีวิตที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่ามีช่วงหนึ่งที่คุณอยากทิ้งกิจการหรือสิ่งที่ทำตรงนั้นไป แล้วไปแสวงหาสิ่งใหม่ ๆ เพื่อการเติบโตเปลี่ยนแปลงของตนเอง เพราะระบบธุรกิจที่คุณวางไว้สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเองแล้ว การกระทำเช่นนี้เป็นการลดความสำคัญของตัวเองลงเพื่อให้สิ่งที่รอบตัวได้เติบโต ในกรณีของผม ผมเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนโค้ชในอินเดีย ผมพบว่าถ้าผมไม่ถอยออกมา ชุมชนนี้จะไม่เติบโตหรือพัฒนา ดังนั้นตอนนี้จึงเป็นช่วงที่ผมต้องถอยห่างออกมาเพื่อให้สมาชิกชุมชนใหม่ ๆ ได้เข้ามาทำหน้าที่แทน การที่จะทำเช่นนี้ได้ต้องอาศัยความกล้าหาญ คล้ายกับเป็นการตายก่อนจะเกิดใหม่ คำว่าตายในแง่นี้ คือ การปล่อยวางนั่นเอง

ขอตอบคำถามอีกประเด็นหนึ่งเรื่องการปล่อยสิ่งที่มีอยู่ออกไปเพื่อทำให้เป้าประสงค์ตระเตรียมตัวเราได้ ในอินเดียจะมีชุมชนโค้ชของผม โค้ชแต่ละท่านสามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์แบบอยู่แล้ว ผมใช้เวลา 6 ปี ในการสร้าง

ชุมชนให้เกิดขึ้น ระหว่างนั้นการสร้างชุมชนล้มไปสามครั้ง หลังจากครั้งที่สี่ก็เริ่มประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อย ๆ จนมาถึงปัจจุบันนี้ ชุมชนโค้ชเป็นที่ยอมรับอย่างมาก ผมจึงอยู่ในพื้นที่สบายของผม เพราะเพียงแค่เดินเข้าไปในชุมชน ทุกคนก็เปิดรับผม ผมสามารถใช้ชีวิตจนถึงวันสุดท้ายได้โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรก็ตาม ผมเริ่มสังเกตเห็นเรื่องพลวัตของอำนาจซึ่งคนในชุมชนเริ่มมีการขัดแย้งกันเพราะต้องการพื้นที่ของตนเองเพิ่ม

ดังนั้น สิ่งที่ทำก็คือ การปล่อยสิ่งที่อยู่ในมือไป เพราะเป้าประสงค์เตรียมผมเพื่อทำบางสิ่งบางอย่างในการมีชีวิตอยู่ ถ้าหากผมไม่ปล่อยไป ผมจะไม่ทราบว่าจะขั้นตอนไปที่ต้องก้าวเดินคืออะไร เปรียบได้กับการที่เรากอดรัดสิ่งใดไว้แน่นเกินไป จนไม่เหลือพื้นที่ให้สิ่งใหม่ได้เข้ามาในชีวิต และเมื่อผมเริ่มปล่อยวาง ผมจึงเห็นว่ามึสิ่งที่ผมสามารถทำในประเทศไทยและตอบโจทย์เป้าประสงค์ของผมได้ เมื่อเป้าประสงค์ที่เมืองไทยสำเร็จแล้ว ในอนาคต ผมจำเป็นต้องปล่อยเป้าประสงค์ที่นี้ไปเช่นกัน เจตนาของเป้าประสงค์ คือ การสอนเพื่อให้ใจและมือของผมโอบรับสิ่งต่าง ๆ ได้กว้างขึ้น และเมื่องานใดสำเร็จจะมีสิ่งที่สะท้อนกลับมาหาตัวเองว่าผมต้องปล่อยมันไป

คำถามนี้ของผู้เข้าร่วมมีประโยชน์มาก เพราะเชื่อมโยงกับเรื่องรูปแบบของเป้าประสงค์ที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และตัวเราจะเกี่ยวพันกับเป้าประสงค์ตามการเติบโตของเราเอง สำหรับภรรยาของผม เป้าประสงค์ของเธออยู่ที่อินเดีย สิวาเคยบ่นว่าไม่เคยได้ทำอาชีพใดเป็นเรื่องเป็นราวนัก เพราะเป้าประสงค์ของเธอคือการต้องอยู่บ้านดูแลลูก แต่ในปัจจุบันลูกชายของผมเริ่มโต จึงห่างจากแม่มากขึ้นและเริ่มติดพ่อแทน ช่วงเวลานี้จึงเป็นโอกาสดีที่สิวาจะได้ทำงานที่เธออยากจะทำให้แก่โลก และในทางกลับกัน ผมก็ละทิ้งงานบางอย่างไปบ้างเพื่อให้มีเวลาดูแลลูกแทนสิวา ซึ่งการกระทำเช่นนี้ตอบโจทย์เป้าประสงค์ของผมเช่นกัน

จากตัวอย่างนี้ จะเห็นได้ว่ารูปแบบเป้าประสงค์ของผมเปลี่ยนไปซึ่งในที่นี่ คือรูปแบบของเป้าประสงค์ที่เกี่ยวกับครอบครัวและการทำงาน การปล่อย อาจหมายถึงการปล่อยที่รูปแบบของเป้าประสงค์ แต่มิได้ปล่อย

ตัวเป้าประสงค์ก็ได้ และถ้าหากเราตระหนักรู้ถึงรูปแบบของเป้าประสงค์ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของเป้าประสงค์ได้ด้วย เราจะเป็นเหมือนผู้เขียนบทหรือเรื่องราวชีวิตให้กับตนเองได้ นอกจากนี้ เราไม่ควรตัดสินว่าเป้าประสงค์หรือรูปแบบเป้าประสงค์ใดเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่กว่ากัน ดังที่กล่าวไว้ในตอนต้นว่า เป้าประสงค์ไม่เคยตัดสินเรา มีแต่เราเท่านั้นที่ไปตัดสินเป้าประสงค์ของตนเองว่าเล็กหรือใหญ่ สำเร็จหรือไม่สำเร็จ สิ่งสำคัญ คือ เป้าประสงค์ของเราควรเป็นเป้าประสงค์ที่แท้จริงหรือเหมาะสมกับชีวิตของเรา ณ ขณะนั้น เป้าประสงค์เป็นเรื่องของการมีชีวิตที่จริงแท้ และมีชีวิตชีวาในตนเอง ไม่เกี่ยวกับกรอบการตัดสินของความสำเร็จหรือความล้มเหลว

ถ้าหากเรากำลังเดินอยู่บนเป้าประสงค์ที่จริงแท้ เราจะสามารถรับรู้ได้เอง และบนเส้นทางของการเดินตามเป้าประสงค์ที่จริงแท้ ตัวเราจะหลอมรวมกับความเจ็บปวด ความผิดพลาด และความผิดหวัง พอ ๆ กับการได้รับความสุขและความสำเร็จ เพราะสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติของการเดินทางตามเป้าประสงค์ และถ้าหากเรารู้สึกกลัวเป้าประสงค์ของเรา เราอาจมองให้เป้าประสงค์เป็นเรื่องความสงสัยใคร่รู้ว่าตอนนี้เป้าประสงค์ของเรามาในรูปแบบใดแทนที่จะรู้สึกกลัว

สุวีร์ : แม้เราอาจยังไม่มีคำตอบชัดเจนในเป้าหมายของชีวิต แต่เป้าประสงค์จะเตรียมเราให้เดินอยู่บนเส้นทางแห่งการเรียนรู้บางอย่าง ประเด็นนี้ทำให้นึกถึงวัยเด็ก ผมมีแม่ที่ป่วยเป็นไขข้ออักเสบอย่างรุนแรง เป้าประสงค์ทำให้ผมได้เรียนรู้ชีวิตจากความทุกข์ของแม่ หลังจากนั้นเมื่อเข้าสู่วัยทำงาน ผมเริ่มทำงานด้านบัญชี และเป็นทุกข์กับอาชีพนี้อย่างมาก แต่ก็ทำให้ผมได้ทราบว่า การที่ผมไม่ได้เดินบนเส้นทางที่ตรงกับเป้าประสงค์ที่แท้จริงทำให้เป็นทุกข์อย่างไร ผมรู้สึกขอบคุณวิกรมที่ทำให้เข้าใจกระจ่างขึ้นว่าสิ่งที่ผมกำลังทำอยู่ในปัจจุบันซึ่งเกี่ยวกับการเยียวยามนุษย์ทำให้ผมมีความสุขอย่างไรบ้าง และคิดว่าขณะนี้เป้าประสงค์นี้ก็ยังคงเตรียมผมอยู่

ผู้เข้าร่วม : จากประสบการณ์ส่วนตัว เป้าประสงค์ของชีวิตมาในรูปแบบของพิธีกรรมเปลี่ยนผ่านของชีวิต ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นตลอดเวลา และชีวิตถูกแบ่งเป็นสามช่วงด้วยเป้าประสงค์ ช่วงแรกคือช่วงของการถูกผลักออกจากชีวิตเดิม ๆ ไปสู่ชีวิตที่แปลกใหม่ เป็นช่วงจังหวะชีวิตที่เราถูกแยกตัวออกมาจากสิ่งแวดล้อม ครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว เปลือยเปล่า หรือไม่เข้ากับสังคมที่เราคุ้นเคยอีกต่อไป

หลังจากนั้น เราจึงเริ่มแสวงหา เรียนรู้ เจอเพื่อนใหม่ เจอสังคมใหม่ ๆ และเกิดเหตุการณ์มากมายที่พยายามส่งข้อความบอกเราว่าเราควรจะไปไหน อย่างไร แต่ช่วงแรกเราจะไม่เชื่อเสียงที่เข้ามา มีการตั้งคำถามต่อเป้าประสงค์ของเรา และเป้าประสงค์ก็ปล่อยให้เรารู้สึกหงุดหงิดใจ แล้วเมื่อใดที่เราเหงา เหนื่อย หรือตั้งคำถามจนพอแล้ว จะเข้าสู่ช่วงที่เราเริ่มอยู่นิ่ง ๆ และมีประสบการณ์ราวกับมีผีเสื้อมาเกาะบนบ่าเราและบอกว่า สิ่งนี้คือเป้าประสงค์ของเรา

หลังจากนั้นเป็นช่วงที่เราพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของเรา ซึ่งวันหนึ่งเราอาจกลับไปสู่สังคมที่เราจากมา ทั้งสามช่วงของชีวิตนี้ไม่ได้มีเส้นเรื่องเดียว พอเราผ่านเรื่องหนึ่งไป เรื่องใหม่จะเข้ามาต่อ เสมือนว่าเราใช้ชีวิตวนในสามช่วงนี้ไปเรื่อย ๆ เป็นวงกลม

แบบฝึกหัดเพื่อค้นหาพลังงานในวัยเด็ก

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้แบ่งปันในวงเกี่ยวกับการเข้าถึงเป้าประสงค์แล้ว วิกิรมให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมสร้างจินตภาพเชื่อมโยงพลังงานในวัยเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เข้าถึงเป้าประสงค์ได้ดียิ่งขึ้น โดยวิกิรมกล่าวนำกระบวนการดังนี้

“ขอให้ทุกท่านลุกขึ้นยืน แล้วเดินในความเงียบ อนุญาตให้ร่างกายของตนเองถูกนำพาไปโดยเท้าของเรา ฝึาคิดว่าเท้าของเราจะพาไปตรงจุดใดของห้อง แล้วนำพาความรู้เนื้อรู้ตัวของเราไปสัมผัสกับพลังงานของพื้นดิน เราจะถอดรองเท้าหรือใส่รองเท้าอยู่ก็ได้

เราอาจพบว่า มีพื้นที่บางส่วนที่เราสัมผัสแล้วมีพลังงานเข้มข้น และบางพื้นที่มีพลังงานเบาบาง อนุญาตให้ตัวเองสัมผัสกับพลังงานเหล่านี้

ขณะที่กำลังเดินอยู่ ลองจินตนาการถึงพลังงานตอนที่เราเป็นเด็ก หาพื้นที่ที่ทำให้เราสัมผัสถึงพลังงานของความเป็นเด็กนี้ได้อย่างสบาย ๆ ด้วยกายของเรา

ผมขอยกตัวอย่างพลังงานวัยเด็กของผม ผมนึกถึงตอนที่ได้เล่นดนตรี เสียงเพลงนำพาผมไปยังอีกโลกหนึ่ง ทำให้ผมรู้สึกรักตัวเองและโลกใบนี้ได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ และอีกช่วงเวลาหนึ่งคือ ตอนที่ได้ทานมะม่วงของคุณยาย แม้ว่าเสื้อผ้าของผมจะเลอะไปด้วยมะม่วง แต่คุณยายก็ยังส่งผ่านความรักมาให้ผม ช่วงเวลาทั้งสองช่วงนี้เป็นเวลาที่อัศจรรย์มากสำหรับผม

ขอให้เราลองหาจุดมหัศจรรย์ของตนเอง ถ้าใครพบแล้ว ลองใช้เวลาอยู่ตรงนั้น อาจยืน นั่ง หรือทำเช่นไรก็ได้ให้กายของเราได้สัมผัสกับพื้นที่วัยเด็กมากที่สุด

หลังจากเข้าไปสัมผัสช่วงเวลาพิเศษในวัยเด็กแล้ว ขอให้ทุกท่านวาดสิ่งที่ผุดขึ้นมาเป็นภาพ ในระหว่างที่เราวาดรูปหรือสัมผัสความรู้สึกช่วงเวลาพิเศษนั้น อาจเป็นไปได้ว่าเราจะรู้สึกเศร้าและเจ็บปวดได้พร้อม ๆ กันด้วย อย่างไรก็ตาม ขอให้เข้าไปสัมผัสปัญญาญาณของเราจากรูปที่เราวาด ว่าภาพวาดกำลังส่งสารหรือข้อความใดบ้างที่เกี่ยวกับเป้าประสงค์ของเรา”

หลังจากผู้เข้าร่วมวาดภาพและเข้าไปค้นหาเป้าประสงค์จากการเชื่อมโยงปัญญาญาณกับพลังงานในวัยเด็กแล้ว วิกิรมขอให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันเพื่อแบ่งปันประสบการณ์จากกิจกรรมนี้ก่อนที่จะค้นหาเป้าประสงค์ในกิจกรรมต่อไป

คำถามเพื่อค้นหาเป้าประสงค์

ต่อมาในช่วงบ่ายของการอบรมวันแรก วิกิรมให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันแล้วผลัดกันตอบคำถาม โดยใช้ชุดคำถามที่ออกแบบโดย Nick Craig และ Scott Snook จาก Harvard Business School ซึ่งเป็นชุดคำถามที่ใช้เพื่อค้นหาเป้าประสงค์ของชีวิต

- เมื่อคุณเป็นเด็ก คุณชอบทำอะไรเป็นพิเศษ ก่อนที่โลกจะบอกว่าคุณควร หรือไม่ควรทำอะไร? ขอให้บรรยายช่วงเวลานั้น และความรู้สึกที่คุณมีต่อสิ่งนั้น
- ประสบการณ์ชีวิตที่ท้าทายที่สุดของคุณ 2 เหตุการณ์คืออะไร? ประสบการณ์เหล่านั้นทำให้คุณกลายเป็นคนแบบใด? และคุณจะเป็นอย่างไรถ้าปราศจากการเรียนรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้?
- สิ่งที่สร้างความเบิกบานที่สุดในชีวิตของคุณคืออะไร?
- คุณปรารถนาที่จะสร้างตำนานอะไร หรือคุณปรารถนาที่จะเป็นที่จดจำอย่างไร ในอีก 10 ปีข้างหน้า?



วิกิริมกล่าวว่าผู้เข้าร่วมอาจถามฝ่ายหนึ่งให้ครบทั้งสี่ข้อก่อนแล้วค่อยเปลี่ยนคน หรือจะถามสลับกันทีละข้อก็ได้ และขอให้ผู้เข้าร่วมฟังคู่ของตน ด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง ฟังที่เป็นผู้ตอบคำถาม เมื่อได้รับคำถามมาแล้วให้ลองใช้ความรู้สึกหรือญาณทัศนะพิจารณาว่าคำตอบที่ตนได้นั้นมาจากที่ไหน และให้สังเกตว่าในขณะที่ทำแบบฝึกหัด พลังงานข้างในมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร ลองสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ที่เปลี่ยนไป รวมถึงขอให้ตอบคำถามครบทุกข้อ โดยไม่ตัดสินประสบการณ์ของตนเอง และในส่วนของผู้ตั้งคำถาม ขอให้ถามคำถามด้วยความรัก ความปรารถนาดี และสนใจใคร่รู้ อย่างจริงใจ

หลังจากนั้น วิกิริมให้ผู้เข้าร่วมลองสัมผัสเสียงภายในของตนเอง ทั้งเสียงจากฝั่งที่สนับสนุนให้เราใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ และเสียงฝั่งที่บอกว่าเราไม่

ควรไปในเส้นทางนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาที่คนเราจะเกิดเสียงทั้งสองฝั่งนี้ภายในตนเอง วิกรรมยกตัวอย่างเสียงในหัวของตนเอง “เสียงในหัวของผมมีสองเสียง คือ เสียงที่บอกให้ผมอยู่กับการปฏิบัติได้จริง กับเสียงที่บอกว่าถ้าวิ่งไปตามเป้าประสงค์แล้วจะทำไมสำเร็จ ดังนั้น ผมต้องโอบอุ้มทั้งสองเสียงนี้ คือ ผมต้องมีเป้าประสงค์ที่สอดคล้องกับจิตวิญญาณของผม และปฏิบัติได้จริงด้วย”

เมื่อลงมือปฏิบัติเสร็จสิ้น ผู้เข้าร่วมบางส่วนได้สะท้อนประสบการณ์จากกิจกรรมไว้ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : ตอนนี้มีเสียงของความรู้สึกกลัวที่จะทรยศเป้าประสงค์ของตนเอง

วิกรรม : อยากให้เกียรติทุกเสียงที่ผุดขึ้นมา เหมือนการเชิญให้ความกลัวหรือตื่นเต้นออกมาบนพื้นผิว ก่อนที่เราจะได้ทำงานกับความรู้สึกเหล่านั้นในภายหลัง

ผู้เข้าร่วม : หลังจากได้พูดคุยกับคุณณัฐพล รู้สึกบางอย่างสั้นสะเทือนข้างใน คิดภาพตนเองว่าเรามีครบต้องลอกออกเพื่อเอาตัวเองออกแล้วโตขึ้นกว่าเดิม

ผู้เข้าร่วม : รู้สึกสั้นสะเทือนเช่นกัน แต่เลือกที่จะวางใจในอัลเลาะห์ให้เป็นผู้นำทางไปสู่เป้าประสงค์

ผู้เข้าร่วม : กระบวนการในวันนี้ทำให้เสียงข้างในเผยออกมาชัดเจนมากขึ้น และคิดว่าคำตอบเกี่ยวกับเป้าประสงค์ที่ผุดขึ้นมามีใช่แค่การเลือกกระหว่างทางเลือกเอ๊กกับบี เมื่อกลับมาใคร่ครวญพร้อมกับมีเพื่อนช่วยฟัง หัวใจเราก็มีพื้นที่ว่างเพิ่มขึ้นและเห็นความเป็นไปได้กว้างขึ้น เมื่อสถานะเราเป็นเช่นนี้เราจึงไปพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวข้องกัเป้าประสงค์ของเราได้อย่างสบายใจขึ้น ถือเป็นกาแบ่งปันพื้นที่ซึ่งช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างกันและกัน

ผู้เข้าร่วม : เราจะทราบได้อย่างไรว่าเป้าประสงค์ที่เราพบ เป็นเป้าประสงค์จริงแท้?

วิกิรั่ม : การพิจารณาว่าเป้าประสงค์ที่เราพบนั้นเป็นเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของเราหรือไม่สามารถพิจารณาได้จากปัจจัยสามประการ

ประการแรก แม้ว่าเราพบอุปสรรคหรือความท้าทายใด ๆ ในระหว่างการใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ **เรา**จะยังคงรู้สึกมีพลังในการผลักดันเป้าประสงค์นั้น ๆ อยู่

ประการที่สอง เรามีความรู้สึกขึ้นมึนจากการกระทำตามเป้าประสงค์นั้น ๆ และเมื่อได้ทำตามเป้าประสงค์แล้ว เรามีได้คาดหวังผลลัพธ์ รวมถึงไม่มีเงื่อนไขในการลงมือทำ หมายถึง เรายังเต็มใจทำตามเป้าประสงค์และสนุกสานกับสิ่งที่ทำ **แม้ว่าจะได้รับหรือไม่ได้รับสิ่งตอบแทนกลับมาก็ตาม**

ประการที่สาม ถ้าเราเคยใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ที่ไม่จริงแท้สำหรับเรามาก่อน แล้วต่อมาได้ทำตามเป้าประสงค์ที่สอดคล้องกับจิตวิญญาณของเรา เราจะทราบได้ทันทีว่าเป้าประสงค์นี้จริงแท้สำหรับเราจากการที่ร่างกายของเรามีชีวิตชีวขึ้นเมื่อได้ลงมือทำหรือใช้ชีวิตบนเส้นทางของเป้าประสงค์นั้น ๆ

เป้าประสงค์เป็นความสันตะเทือน ถ้าเป้าประสงค์มีอยู่ในตัวของเรา เราจะรู้สึกได้ถึงคลื่นของเป้าประสงค์ภายในตัวเรา หลักการนี้ช่วยในการทำงานของผม บางครั้งที่ผมทำการอบรมแล้วผมไม่รู้สึกถึงความสันตะเทือนหรือคลื่นใดอยู่ภายในตนเอง ผมจะถอยออกมาตรวจสอบว่าตนเองยังอยู่กับเป้าประสงค์หรือไม่ เมื่อสภาวะของตนเองเกิดความสอดคล้องกับเป้าประสงค์แล้ว จึงทำงานต่อไป

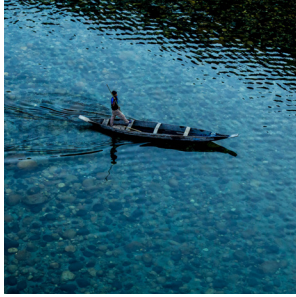
ก่อนจบการอบรมวันแรก วิกิรั่มให้ผู้เข้าร่วมกับคู่ของตนเองในแบบฝึกหัดก่อนหน้า จับกลุ่มกับผู้เข้าร่วมอีก 2 คู่ แล้วผลัดกันเล่าเรื่องราวที่ได้ฟังจากคู่ของตนเองให้คนในกลุ่มฟัง โดยแบ่งปันเรื่องราวในส่วนที่มีผลกับตนเองเมื่อได้ฟังเท่านั้น และต้องขออนุญาตจากคู่ของตนเองก่อนว่าเล่าเรื่องราวในส่วนนี้ให้กลุ่มฟังได้หรือไม่ หลังจากเล่าจบ คนในกลุ่มสะท้อนความคิดจากเรื่องราวที่ได้

ฟังออกมาว่ารูปแบบเป้าหมายประสงค์ของเจ้าของเรื่องราวกำลังบอกอะไรแก่ตนเอง และผลัดกันแบ่งปันเรื่องราวเช่นนี้ไปจนครบทั้งทุกคนในกลุ่มย่อย

วิกิริมกล่าวว่า หัวใจสำคัญของกิจกรรมนี้ คือ การสะท้อนที่จริงแท้จากคนในกลุ่มที่มีต่อเป้าหมายประสงค์ของผู้เข้าร่วม โดยผ่านความคิดตรรกะหรือญาณทัศนะของคนอื่นในกลุ่ม เหตุผลที่วิกิริมจัดกระบวนการในลักษณะนี้ก็เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับมุมมองเกี่ยวกับเป้าหมายประสงค์ของตนเองที่มากกว่า ความรู้ความเข้าใจของตนเอง ทั้งนี้ ผลลัพธ์ของกิจกรรมมิใช่การค้นพบเป้าหมายประสงค์ที่จริงแท้หรือได้รับความชัดเจนในเป้าหมายประสงค์ของตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้คำถามที่เป็นประโยชน์ในการใคร่ครวญเป้าหมายประสงค์ของตนเองต่อไปอีกด้วย

หลังจากการแบ่งปันในกลุ่มเสร็จสิ้น วิกิริมให้ผู้เข้าร่วมสังเกตว่าภายในร่างกายของตนเองหรือความรู้สึกเป็นอย่างไร วิกิริมกล่าวว่า ร่างกายของคนเราเป็นเหมือนภาชนะรองรับเป้าหมายประสงค์ทางจิตวิญญาณ ดังนั้น การนั่งฟังเสียงของร่างกายที่กำลังบอกอะไร หรือมีสิ่งใดเผยปรากฏขึ้นมาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสิ่งที่ปรากฏอาจมาในลักษณะของถ้อยคำ ภาพ หรือเสียง

เมื่อผู้เข้าร่วมเข้าไปสัมผัสเสียงหรือความรู้สึกดังกล่าวแล้ว วิกิริมให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันกับคนในกลุ่มย่อยถึงสิ่งที่เผยปรากฏจากการสังเกตร่างกาย และปิดท้ายการอบรมวันแรกด้วยการให้ผู้เข้าร่วมใคร่ครวญกับตนเองว่าวันนี้ได้ทำสิ่งใดบ้าง และหลอมรวมเสียงของวัยเด็กเข้าไปด้วยว่าเสียงของวัยเด็กสะท้อนสิ่งใดออกมาให้ตนเอง



การเดินทางตามเป้าประสงค์

การเดินทางตามเป้าประสงค์

หลังจากที่ผู้เข้าอบรมได้ทำความเข้าใจว่าเป้าประสงค์ที่จริงแท้คืออะไร และลองฝึกค้นหาเป้าประสงค์ของตนเองผ่านชุดคำถามต่าง ๆ รวมทั้งได้ฝึกการเชื่อมโยงกับปัญญาญาณในการอบรมวันแรกไปแล้ว ในการอบรมวันที่สอง ผู้เข้าร่วมได้ลองพิจารณาบุคคลที่ตนเองชื่นชมที่ใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์เพื่อให้เห็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเดินทางตามเป้าประสงค์ ต่อด้วยการทำความเข้าใจเส้นทางการเดินทางตามเป้าประสงค์ของตนเองผ่านกรอบความคิดการเดินทางของฮีโร่ (Hero's journey) และจบท้ายวันด้วยการทำความเข้าใจเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์

การหยั่งราก (Grounding) ที่พร้อมด้วยเป้าประสงค์

ในการอบรมวันที่สอง วิกรมเริ่มการอบรมด้วยการกล่าวนำกระบวนการหยั่งราก (Grounding) โดยหลอมรวมการดำรงอยู่กับเป้าประสงค์เข้าไปในกระบวนการด้วย

“จดจ่ออยู่ที่ตัวเราเอง หายใจเข้าลึก ๆ สบาย ๆ ลองจินตนาการว่ารอบ ๆ ร่างกายของเรามีพลังงานสีน้ำเงินห่อหุ้มร่างกายของเราอยู่เป็นรูปทรงไข่

จากนั้นนำพาความสนใจของเรากลับมายังจุดจักระหัวใจของเรา หรือส่วนใดก็ได้ที่เหมาะสมสำหรับเรา สัมผัสคำขอบคุณที่เรามีให้กับผู้คนรอบข้าง

แล้วจินตนาการว่าตรงที่หัวใจของเรา มีลำแสงที่ส่องสว่างพุ่งออกมารอบตัวของเรา

และเมื่อพร้อม ค่อย ๆ ยึดแขนของเราออกไปเพื่อขยายพลังงานนี้ ซึ่งเป็นพลังงานที่มีทั้งคำขอบคุณ ความรัก พลังงานกำลังขยายออกไปจากตัวเราเรื่อย ๆ และลองสังเกตว่า พลังงานที่แผ่ออกจากหัวใจของเรามีระยะไกลเท่าใด ส่วนมือของเราก็นำเอาความผ่อนคลายเบาสบายมา ณ ตรงจุดนี้ และเราสามารถกลับมาเชื่อมโยงกับพลังงานนี้ได้เสมอไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาไหนของวัน

ถ้าพร้อมแล้วค่อย ๆ เอามือลง แล้วจึงนำพาความสนใจกลับมาอยู่ที่เท้าทั้งสองของข้างเรา จากนั้นนึกถึงพลังงานแสงสีเขียวที่เชื่อมโยงเท้าของเราเข้ากับผืนดินแห่งนี้ สัมผัสถึงความมั่นคง สัมผัสถึงเป้าประสงค์ หรือคุณค่าของเราต่อโลกใบนี้ แล้วหยั่งรากลึกลงจากเท้าของเราสู่ผืนดิน

เมื่อเราได้หยั่งรากลึกในผืนดินแล้ว ณ ตอนนี้เราสามารถเชื่อมโยงกับผืนฟ้าเพื่อขยายพลังงานออกไปอีก ลองจินตนาการว่าเรากำลังเขย่งเท้าของเราที่ได้หยั่งรากลึกสู่ผืนดิน แล้วยึดแขนของเราเพื่อจะไปสัมผัสผืนฟ้า เชื่อมต่อกับเป้าประสงค์ของเราที่หยั่งรากลึกในผืนดิน และเราสามารถกลับมาหาเป้าประสงค์นี้ได้เสมอ

ค่อย ๆ นำแขนลงมา อยู่กับลมหายใจ ยังคงดำรงอยู่กับแสงสว่างจากตัวเราที่ขยายออกไป เป้าประสงค์ของเราเสมือนความมั่นคงใต้ฝ่าเท้าเรา ทำให้เรายึดหยั่งอย่างมั่นคงบนผืนดินนี้ได้ เป้าประสงค์ยังอนุญาตให้เรายืดขยายตัวเรา ทำให้เราเป็นตัวของเราได้อย่างเต็มศักยภาพ

จากนั้นอนุญาตให้เรากลับมานั่งพัก ผ่อนคลาย และรู้สึกปลอดภัย เมื่อพร้อมแล้ว ขอเชิญให้ที่นั่งที่เก้าอี้หรือที่พื้นก็ได้ สามารถหลับตาหรือลืมตาตามแต่เราจะรู้สึกสบาย

ขอให้เราอยู่กับปัจจุบัน ณ ตรงจุดที่นั่งอยู่นี้ประมาณ 5 นาที เพื่อสะท้อนเสียงภายในของเราว่าความสัมพันธ์ของเรากับเป้าประสงค์นั้นเป็นอย่างไร

โดยสะท้อนความสัมพันธ์ตามที่เป็นจริง ณ ปัจจุบัน เช่น เป็นความสัมพันธ์ที่
ดูสิกลับ เป็นมิตร หรืออยู่ในรูปแบบของพ่อแม่กับลูก

ในขณะที่เรากำลังสัมผัสถึงความสัมพันธ์ของเรากับเป้าประสงค์ ขอให้
สัมผัสต่อไปอีกนิดหนึ่ง โดยให้เราจินตนาการว่าแท้ที่จริงแล้วเราอยากให้
ความสัมพันธ์นี้เป็นไปในรูปแบบใดในอนาคต”

บุคคลที่ใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์

หลังจากกิจกรรมการหยั่งรากเสร็จสิ้น วิกรรมนำเข้าสู่กิจกรรมการใคร่ครวญ
เกี่ยวกับบุคคลที่ใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ โดยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือกบุคคล
ที่ชื่นชอบมาหนึ่งคน แล้วจับกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับบุคคลที่ตนชื่นชม
โดยมีประเด็นในการใคร่ครวญดังนี้

- บุคคลที่เลือกมาแบ่งปันต้องเป็นบุคคล
ที่พิจารณาแล้วว่าเขาใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ที่จริงแท้
ของตนเอง
- พิจารณาว่าบุคคลที่ผู้เข้าอบรมชื่นชมนั้น
มีคุณสมบัติเด่นหรือจุดแข็งใดที่ทำให้เขาก้าวข้าม
ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มาได้
- พิจารณาว่าบุคคลต้นแบบผู้นี้ มีแง่มุมหรือคุณสมบัติใดบ้าง
ที่เหมือนกับผู้เข้าร่วม เพื่อเป็นการสะท้อนคุณสมบัติ
หรือให้เกียรติสิ่งที่มีอยู่ในตนเองด้วย



หลังจากเสร็จสิ้นการแบ่งปันในกลุ่มย่อยแล้ว ผู้เข้าร่วมบางท่านได้สะท้อนความคิดในวงใหญ่โดยมีสาระที่น่าสนใจดังนี้

ผู้เข้าร่วม : การที่ทำให้หาความเหมือนระหว่างบุคคลที่เราชื่นชมกับตัวเรา สามารถดึงฐานใจออกมาได้มากกว่ากิจกรรมแรกที่ทำให้สร้างภาพในความคิด เพราะเมื่อเรานึกถึงบุคคลที่ชื่นชม ความรู้สึกขอบคุณและศรัทธาจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และเมื่อผลัดกันฟังคนในกลุ่มเล่าเกี่ยวกับบุคคลที่พวกเขาชื่นชอบก็เกิดพลังงานบวกเพิ่มขึ้นในกลุ่มทันที เมื่อเทียบกับในช่วงแรกที่เราพูดถึงเรื่องตนเองกับเป้าประสงค์ ซึ่งยังมีพลังงานของความไม่แน่ใจและการคิดวนเวียนอยู่กับตนเอง บางครั้งเราจึงต้องนึกถึงสิ่งดีงามก่อน ถึงจะทำให้เราหลุดจากความกังวล และพาตนเองไปสู่พลังงานบวกหรือความเป็นไปได้มากขึ้น ซึ่งคำถามที่ใคร่ครวญบุคคลที่เราที่ชื่นชมนั้นมีพลังมาก และได้ค้นพบว่าคุณค่าหรือคุณสมบัติที่บุคคลที่เราชื่นชมมีคือคุณค่าหรือสิ่งที่ตัวเราให้ความสำคัญที่สุดในชีวิต

ผู้เข้าร่วม: คนในกลุ่มแบ่งปันกันว่าคนไทยชอบใช้สินค้ายี่ห้อดังหรือหรูหรา แต่มีน้อยคนจะเข้าใจอย่างแท้จริงว่าสินค้ายี่ห้อดังทั้งหลายนั้นถูกผลิตขึ้นด้วยเป้าประสงค์ใด ยกตัวอย่างเช่น บริษัทหลุยส์ วิตตองที่มุ่งผลิตสินค้าที่เน้นความแข็งแรงทนทานในการใช้งาน ถ้าผู้บริโภคเข้าใจเป้าประสงค์ที่แท้จริงของผู้ผลิตสินค้านั้น ๆ ก็จะทำให้สามารถเคารพผู้ผลิตและสินค้านั้น ๆ ได้ ประเด็นเกี่ยวกับเรื่องผลิตภัณฑ์นี้ เมื่อนำมาเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องของเป้าประสงค์ การค้นพบเป้าประสงค์อาจเปรียบเทียบได้กับการที่เราทราบเราว่าใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ไปเพื่ออะไร เช่น การใช้โทรศัพท์เพื่อติดต่อสื่อสาร แต่ในปัจจุบันเราซื้อสินค้าเพราะราคาที่ย่อมเยา แต่ไม่ได้ต้องการของสิ่งนั้นอย่างแท้จริง เรื่องเป้าประสงค์ก็เช่นกัน เราเพียงตอบตนเองให้ได้ว่าเราทำสิ่งนั้น ๆ ไปเพื่ออะไร

อย่างไรก็ตาม ขอถามวิกรมว่า ถ้าเราตอบว่าเราทำสิ่งนั้น ๆ เพราะอยากได้เงิน อยากร่ำรวย จะถือเป็นเป้าประสงค์หรือไม่?



ผู้เข้าร่วมแต่ละท่านผลัดกันเล่าถึงบุคคลที่ตนเองชื่นชม
ให้แก่คนในกลุ่มย่อยฟัง

วิกรม : ในประเด็นที่เกี่ยวกับการใช้สินค้ายี่ห้อต่าง มีวิธีการมองอยู่สองแบบ แบบแรก คือ การเน้นที่ภาพลักษณ์ภายนอก ผมขอยกตัวอย่างกรณีของอินเดีย คริมที่ทำให้ผิวขาวนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ความนิยมผิวขาวเป็นผลพวงจากหลังยุคล่าอาณานิคมที่ยังมีผลกระทบสืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้ ผมคิดว่าคนที่มีค่านิยมเช่นนี้อาจต้องการความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เพราะเขาไม่สามารถยอมรับตนเองอย่างที่แท้จริงได้ ในอินเดียผู้หญิงจำนวนมากไม่ได้แต่งงานเพราะว่าผิวไม่ขาว ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้า สิ่งนี้สำหรับผมเป็นเหมือนการประทับตราให้ห่อหรือการตีตราบางอย่าง

ทั้งนี้ ยี่ห้อหรือแบรนด์สามารถมองได้อีกรูปแบบหนึ่ง คือ มองเป็นวิถีชีวิต ซึ่งไม่ได้ครอบคลุมเพียงภาพลักษณ์ภายนอกเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการดูแลหลังชีวิตภายในตนเอง ถ้าเรานึกถึงคนฝึกไท้เก๊ก คนสอนโยคะ หมออายุรเวท ซึ่งเป็นศาสตร์ทางตะวันออก จะเห็นได้ว่าผู้ที่เรียนรู้ศาสตร์นี้จะไม่ได้ดำเนินชีวิตเพียงขอบเขตของภาพลักษณ์ภายนอก แต่รวมถึงขอบเขตของชีวิตภายใน หลอมรวมกลายเป็นวิถีชีวิต ซึ่งเป้าประสงค์นั้นอาจเปรียบเทียบได้กับแบรนด์ในแบบที่สอง ซึ่งเป็นเรื่องของพลังชีวิตและการเป็นสิ่งที่เราเป็นได้อย่างแท้จริง ส่วนแบบแรก คริมที่ทำให้ขาวเป็นเพียงการทำให้เราได้รับการยอมรับทางสังคมแบบมีเงื่อนไขเท่านั้น

ในส่วนของคำถามที่ว่า ถ้าเราทำสิ่งนั้น ๆ เพื่อความร่ำรวยจะถือเป็นเป้าประสงค์หรือไม่นั้น ผมเห็นว่าสิ่งรอบตัวของเราเป็นพลังงานต่าง ๆ เรื่องเงินก็เช่นกัน ถ้าเราทำสิ่งใดแล้วไม่สามารถรับพลังงานกลับคืนมาได้ ในที่สุดเราก็จะเหี่ยวแห้ง ดังนั้นการใช้ชีวิตตามเป้าประสงค์ก็ควรที่จะสร้างความมั่งคั่งให้แก่เราได้ด้วย และเป้าประสงค์นี้ควรที่จะส่งเสริมให้เกิดการให้และรับพลังงานในระดับที่พอดีกับเรา ในประเด็นเรื่องเงินถือเป็นการรับเอาพลังงานจากจักรวาลเข้ามา ดังนั้น เราไม่จำเป็นต้องประณามเป้าประสงค์ สิ่งที่เราต้องทำคือเรียนรู้เรื่องการรับพลังงานเข้ามาอย่างเหมาะสมมากกว่า

เมื่อเราอยู่ในวิถีของเป้าประสงค์ สิ่งหนึ่งที่จะควรเกิดขึ้นคือ ภาวะสิ้นไหล ถ้าเราเป็นหนึ่งเดียวกับเป้าประสงค์ สิ่งต่าง ๆ ทั้งความสร้างสรรค์ ทรัพยากร

ผองเพื่อน จะเกิดภาวะสิ้นใจไหลแลกเปลี่ยนไปมา ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องเป็นฝ่ายให้ทางเดียว ผมเชื่อว่าทุกคนในห้องมีความสุขเวลาได้ให้คนอื่น แต่เราควรจะสามารถเปิดใจและยอมให้เป้าประสงค์ได้ถ่ายโอนสิ่งต่าง ๆ แก่เรากลับคืนมาบ้าง เพื่อให้เราสามารถให้กลับไปแก่อีก ทั้งนี้ สิ่งที่เราได้รับอาจอยู่ในหลายรูปแบบมิใช่แค่เงินทอง แต่อาจอยู่ในรูปแบบของการได้รับการยอมรับ การมีเพื่อนพ้อง การมีชุมชน การเรียนรู้เติบโต ถ้าหากเราคล้ายยอมรับเป้าประสงค์ที่ยิ่งใหญ่ เราก็ต้องยอมรับสิ่งที่เป้าประสงค์จะให้เรามาด้วย เพื่อที่เราจะสามารถเป็นผู้ให้ต่อไปได้

ทั้งนี้ อุปสรรคที่กั้นขวางการเดินทางตามเป้าประสงค์นั้นอาจไม่ได้มาจากเป้าประสงค์เอง หากแต่มาจากวิถีคิดหรือทัศนคติที่คนเรามีต่อสิ่งต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น คนเอเชียมีค่านิยมว่าการทำงานหนักเป็นเรื่องที่ดี แต่ในประเทศตะวันตกถือว่าการทำงานอย่างฉลาดเป็นเรื่องที่ดี ถ้าเราตั้งมาตรฐานและตัดสินตนเองว่าเราต้องทำงานหนักจึงจะคู่ควรแก่การได้รับรางวัลกลับมา เราอาจทำให้ตนเองเหนื่อยทุกวัน แทนที่จะคิดว่าเราสมควรได้รับสิ่งที่ดีในชีวิต เพราะสิ่งที่เราเป็น และยินยอมให้ตนเองมีความสุขไปกับการลงมือทำและการเดินทางไปยังเป้าหมาย อีกตัวอย่างหนึ่งคือการตัดสินตนเองว่า ฉันไม่ควรมัวลังอานาจเพราะอานาจเป็นเรื่องเลวร้าย แม้ว่าการตัดสินตนเองเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องผิด แต่ถ้าเราไม่ตระหนักว่าตนเองมีการตัดสินเช่นนี้อยู่ จะทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงศักยภาพที่เต็มเปี่ยมของตนเองได้

ผู้เข้าร่วม : เป้าประสงค์มีสองแบบหรือไม่ คือเป็นทั้งสิ่งที่ได้รับ (given) หมายถึง เราเกิดมาเพื่อเป็นสิ่งนี้ ไม่ทราบว่ามีมาจากไหน แต่มีบางอย่างที่บอกให้เราต้องทำสิ่งนี้ แต่ขณะเดียวกัน เป้าประสงค์ก็เป็นสิ่งที่เราตั้งเป้าหมายไว้ หรือมาจากความปรารถนาของเรา เป้าประสงค์สองแบบนี้แยกกันหรือไม่ หรือเป็นสิ่งเดียวกัน?

วิกรม : ผมคิดว่าคำตอบนี้ขึ้นอยู่กับว่าเรามองด้วยเลนส์แบบใด เรามองว่าเราคือตัวตนทางจิตวิญญาณที่เข้ามาอยู่ในร่างของมนุษย์ หรือมองว่าเราเป็นมนุษย์ที่กำลังมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ

ถ้าเรามองด้วยเลนส์แบบแรก เป้าหมายของการเป็นมนุษย์อาจเป็นการก้าวผ่านประสบการณ์ที่หลากหลาย เช่น การตกหลุมรัก ความเกลียดชัง สงคราม เมื่อเช้าผมเล่าเรื่องเกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่งที่เกิดโตมาในบ้านที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน ผู้หญิงคนนี้ถามตนเองว่าทำไมฉันต้องเกิดมาในบ้านที่เป็นเช่นนี้ หากนำเลนส์แบบแรกมาพิจารณา เป็นไปได้ว่าเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของเธออาจเป็นการอยู่อย่างผ่อนคลายและสิ้นใจ ผมคิดว่าสมองของมนุษย์เรียนรู้ที่จะหาความแตกต่าง ถ้าถูกบอกให้ต้องเป็นเช่นนี้เช่นนั้น สมองของมนุษย์จะพยายามหาทางออกที่ตรงข้าม เช่น เมื่อเจอความกดดันก็จะพยายามแสวงหาวิธีการที่จะอยู่อย่างผ่อนคลาย หรือบางคนที่เกิดโตมาในบ้านที่มีความเกลียดชังหรือขัดแย้ง อาจเป็นเพราะเป้าประสงค์ของชีวิตเขาคือการเรียนรู้เรื่องความรัก ถ้าสิ่งที่ผมมองแตกต่างหรือเป็นการไม่ให้เกียรติความเชื่อทางศาสนาหรือจิตวิญญาณของใคร ณ ที่นี้ผมต้องขอภัยไว้ก่อน ผมเพียงต้องการแบ่งปันสิ่งที่ผมเข้าใจเท่านั้น

ถ้ามองด้วยเลนส์แบบที่สอง เป้าประสงค์คือการที่เราเกิดมาเพื่อเรียนรู้ผ่านประสบการณ์อันหลากหลายเพื่อให้เกิดวิวัฒนาการทางจิต หรือเรามีเป้าประสงค์ที่จะช่วยเหลือตนเอง สังคม และโลกให้ข้ามผ่านบางสถานะไป หรือช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึกในโลก ยกตัวอย่างเช่น โค้ชชาวอเมริกันท่านหนึ่งได้ค้นพบเป้าประสงค์ของตนเองว่าเธอมีภารกิจช่วยให้ผู้หญิงชาวอาหรับเห็นคุณค่าของเสียงตนเอง ในบางครั้งเราอาจมีเป้าประสงค์หรือภารกิจที่เรากำลังทำอยู่และต้องเรียนรู้ไปด้วย อาจเรียกว่าเป็นภารกิจที่เราต้องทำให้เสร็จสิ้น และเมื่อจู่ ๆ มีภารกิจใหม่เข้ามาแทรก อาจเป็นเพราะว่าเราพร้อมแล้วที่จะทำภารกิจที่มีอยู่ให้เสร็จสิ้นและเคลื่อนไปสู่ภารกิจที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม

ผู้เข้าร่วม : เมื่อเราถามผู้คนด้วยคำถามที่ว่าคนเราเกิดมาทำไม บางคนอาจตอบว่าเกิดมาใช้กรรม ซึ่งเป็นเรื่องของศาสนาหรือความเชื่อ บางคนตอบว่าเกิดมาเสวยสุข บางคนตอบว่าเกิดมาตามแรงอธิษฐาน หรือแรงอาฆาต

แต่ศาสนาพุทธมองว่าคนเราเกิดมาบนโลกเพื่อตื่นรู้ หรือเพื่อบรรลุถึงปัญญาภายใน ทำให้เรารู้ว่าแท้ที่จริงแล้วเป้าประสงค์ของชีวิตนั้นเป็นไปเพื่ออะไร

วิกิรม : ผมคิดว่าเป้าประสงค์ของมนุษย์ทุกคนคือการตื่นรู้

ณัฐพล : เคยมีคนแบ่งรูปแบบการเดินทางของมนุษย์ออกเป็นสามรูปแบบ การเดินทางทั้งสามรูปแบบนี้ไม่ได้ขัดแย้งกัน หากแต่ส่งเสริมกัน

การเดินทางรูปแบบแรก คือ **การเดินทางในโลก (Middle journey)** ซึ่งเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คุณค่าหลักคือ ความรัก สันติภาพ คนเราเรียนรู้เครื่องมือหรือวิธีการต่าง ๆ ก็เพื่อให้รู้วิธีการอยู่กับตนเองได้อย่างมีความสุข

การเดินทางอีกรูปแบบหนึ่ง คือ **การเดินทางขึ้น (journey up)** เป็นการละจากโลก หรือการเป็นอิสระทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นคุณค่าที่ศาสนาส่วนใหญ่ยึดถือ เช่น การหลอมรวมกับพระเจ้า การไม่แยกแยะ การไม่รังเกียจ หรือการเป็นหนึ่งเดียว

การเดินทางรูปแบบสุดท้าย คือ **การเดินทางลง (journey down)** การเดินทางรูปแบบนี้เป็นการค้นหาแก่นหรือเอกลักษณ์ของตนเอง หากสมมุติว่าตัวเราเป็นเมล็ดพันธุ์ในป่าและเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศ คนเราแต่ละคนเปรียบเสมือนต้นไม้ที่มีเอกลักษณ์และมีพรสวรรค์ของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เราแทบไม่ต้องพัฒนา เพราะคนเราเกิดมาพร้อมกับเอกลักษณ์หรือคุณสมบัติบางอย่างเพื่อให้แก่โลกอยู่แล้ว เช่น ความตรงไปตรงมา ความกล้าหาญ ทั้งนี้การเดินทางในรูปแบบนี้ทำให้ค้นพบสิ่งที่เป็แก่นของตนเอง แต่มิใช่การหลุดพ้น การค้นพบตนเองในระดับที่ลึกลงไปนั้น คนเราอาจต้องผ่านความทุกข์ ผ่านการหลุดออกจากนิสัยเดิม หรือสิ่งที่ตนเองเป็น ซึ่งเป้าหมายของการเดินทางมิใช่เพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข แต่เพื่อค้นพบตนเองอย่างแท้จริง

ณัฐพล : ขอสะท้อนในส่วนของกิจกรรมกลุ่มที่ให้บอกเล่าแก่นการเดินทางของเพื่อนให้แก่นักในกลุ่มฟัง ในกิจกรรมนี้ คนในกลุ่มทำหน้าที่เหมือนกระจกวิเศษที่ช่วยสะท้อนว่าเส้นทางของบุคคลผู้นั้นได้ตระเตรียมเขาไปสู่

เป้าหมายอะไรที่ตัวเขาอาจทราบหรือไม่ทราบ เป็นการฝึกหัดยังลึกลงไปว่า จักรวาล เป้าหมาย ธรรมชาติ หรือพระเจ้า ต้องการให้เขาขยายหรือเปลี่ยนแปลงไปสู่อะไร กิจกรรมนี้ทำให้ผมนึกถึงภาพของสภาผู้เฒ่า ที่เชื่อว่าเราทุกคนมีจิตวิญญาณอันเก่าแก่ที่คอยรับฟัง ซึ่งเจ้าของเรื่องราวจใคร่ครวญเองว่าภาพที่คนในกลุ่มสะท้อนออกมานั้นสอดคล้องหรือเหมาะสมกับเรื่องราวของตนเองหรือไม่ อย่างไร

การเดินทางของผู้กล้า (The Hero's Journey)

ในการอบรมวันแรก ผู้เข้าร่วมได้ทำความเข้าใจว่าเป้าประสงค์ที่จริงแท้คืออะไร และลองฝึกค้นหาเป้าประสงค์ของตนเองผ่านชุดคำถามต่าง ๆ และการเชื่อมโยงกับปัญญาญาณ ในช่วงเช้าของการอบรมวันที่สอง ผู้เข้าร่วมได้ลองพิจารณาบุคคลที่ตนเองชื่นชม ทำให้เห็นว่าสิ่งใดสำคัญสำหรับตนเองและตนเองมีทรัพยากรหรือคุณสมบัติใดบ้างในการเดินทางตามเป้าประสงค์

เนื้อหาการอบรมในลำดับต่อไปเป็นการทำความเข้าใจเส้นทางการเดินทางตามเป้าประสงค์ของตนเองที่ผ่านมาผ่านกรอบความคิดเรื่องการเดินทางของผู้กล้า (Hero's journey) ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นเส้นทางการเดินทางในภาพรวมของเรา และจุดติดขัดหรือเติบโตในระดับปลึกย่อย นำไปสู่การค้นพบวิธีการเดินทางตามเป้าประสงค์ที่มีคุณภาพมากขึ้น

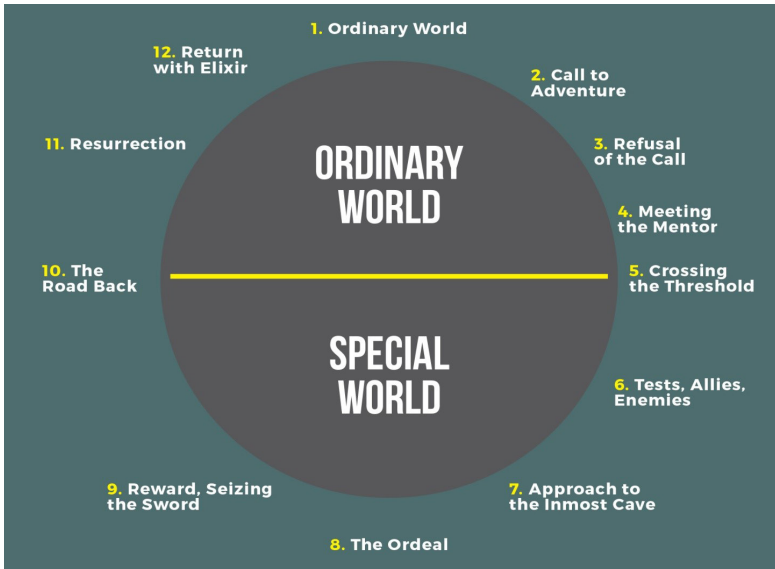
วิกิรัมอธิบายเกี่ยวกับกรอบแนวคิดการเดินทางของผู้กล้า (Hero's journey) ให้ผู้เข้าร่วมฟังว่า “ถ้าหากใครเคยดูภาพยนตร์เรื่อง The Lord of the Rings หรือเรื่องพระพุทธเจ้า จะเห็นภาพว่าการเดินทางของผู้กล้า (Hero's journey) เป็นเช่นไร Hero's journey เป็นกรอบความคิดหรือแผนผังการเดินทางทางจิตวิญญาณของมนุษย์ที่มาจากหนังสือเล่มหนึ่งของโจเซฟ แคมเบลล์ (Joseph Campbell) เรื่อง The Hero with Thousand Faces แคมเบลล์ได้ศึกษาวัฒนธรรมต่าง ๆ ในโลก เช่น กรีก โรมัน เอเชีย รวมไปถึงวรรณกรรมของชาวอาหรับ และพุทธประวัติ การที่แคมเบลล์ศึกษาชีวิต

ของผู้กล้าทั้งในโลกอดีตและโลกปัจจุบันทำให้เขาได้เห็นแบบแผนดั้งเดิมในการเดินทางตามเส้นทางแห่งเป้าประสงค์ของผู้กล้าเหล่านี้ แบบแผนดั้งเดิมนี้นี้ประกอบด้วยการเดินทางทั้งหมด 12 ระยะหรือขั้นตอน (Stages) ซึ่งผู้กล้าจะต้องประสบเหมือน ๆ กัน

ระยะแรก คือ โลกธรรมดา (Ordinary World) เป็นช่วงที่ผู้กล้ายังอยู่ในโลกที่คุ้นเคย หากเปรียบกับการเดินทางของพระพุทธเจ้า ระยะนี้ คือ ช่วงที่พระพุทธเจ้ายังเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ปรารถนาอย่างสำราญอยู่ในพระราชวังที่เต็มไปด้วยความมั่งคั่งบริบูรณ์ และหากเปรียบกับตัวเอกที่ชื่อโพรโดในหนังเรื่อง The Lord of the Rings จะเป็นช่วงที่โพรโดมีชีวิตธรรมดา ๆ ตามประสาเด็กหนุ่มคนหนึ่ง และอยู่อย่างสงบสุขกับลุงของเขาในหมู่บ้าน

ระยะที่สอง คือ เสียงเรียกให้ออกผจญภัย (Call to Adventure) เป็นช่วงที่ผู้กล้าสัมผัสถึงเสียงเรียกภายในให้ออกจากพื้นที่ปลอดภัยหรือโลกที่คุ้นเคย สำหรับโพรโด คือ การเริ่มออกเดินทางไปพร้อมกับแหวน มีเสียงมาบอกว่าเธอมีภารกิจนี้ ซึ่งตัวโพรโดเองไม่ทราบว่าเป็นภารกิจของเธอ เช่นเดียวกันกับเจ้าชายสิทธัตถะที่เมื่อได้พบเจอคนแก่ คนเจ็บ คนตาย โดยไม่ได้คาดคิด ก็มีเสียงเรียกให้พระองค์ตั้งคำถามว่าแท้ที่จริงแล้วชีวิตคืออะไร ถึงแม้ว่าพระเจ้าสุทโธทนะ พระบิดาจะพยายามปกปิดหรือสร้างกำแพงหนาเพื่อให้เจ้าชายไม่ต้องพบเห็นสิ่งภายนอกและทำให้ชีวิตของเจ้าชายมีความมั่นคงสุขสบายสักเท่าใดก็ตาม แต่ในที่สุดเสียงเรียกหรือเป้าประสงค์ที่แท้จริงก็เข้ามาเคาะประตูชีวิตของพระองค์เพื่อให้ออกเดินทางไปค้นพบธรรมะอยู่ดี

ระยะที่สาม คือ การปฏิเสธเสียงเรียก (Refusal of the Call) ระยะนี้อาจเปรียบได้กับการที่เด็กเล็ก ๆ ร้องไห้งอแงเพราะไม่อยากไปโรงเรียนในชีวิตของเรา เมื่อมีเสียงเรียกใด ๆ เข้ามาบอกให้ทำในสิ่งที่แตกต่างออกไป เรามักปฏิเสธเสียงเรียกนั้นและบอกกับตนเองว่าฉันชอบที่จะอยู่ในโลกธรรมดาสามัญและฉันเป็นเพียงคนธรรมดา ระยะนี้เป็นจุดสุดท้ายของระดับโลกแห่งชีวิตธรรมดาสามัญ



เมื่อเราตอบรับเสียงเรียกนั้นด้วยการปฏิเสธเสียงจากคนรอบข้างหรือสังคมรอบตัวเราที่ขอร้องหรือห้ามเราไม่ให้เดินทางออกจากโลกธรรมดาสามัญไป เราจะเข้าสู่ระยะที่สี่ คือ การพบครู (Meeting the Mentor) การอภิเษกเป็นคำพิธีกรรมที่บ่งถึงการเปลี่ยนผ่านจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง ซึ่งในระยะนี้ เป้าประสงค์มิได้ส่งเพียงแค่ใจหทัยการผจญภัยมาให้เราเท่านั้น แต่จะส่งเพื่อนครู หรือผู้มีทักษะและความสามารถมาช่วยให้เราได้ฝึกฝน เรียนรู้มุมมองใหม่ และขยายศักยภาพของตนเองเพื่อใช้ในการเดินทางบนเป้าหมายของเรา ครูหรือมิตรที่เข้ามาช่วยเหลือหรือให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของเรา อาจเข้ามาในหลายรูปแบบ เช่น คน จิตวิญญาณ หนังสือ หรือธรรมชาติ

ระยะที่ห้า คือ การข้ามเขตแดน (Crossing the Threshold) เป็นระยะที่เราตัดสินใจและก้าวข้ามขอบของโลกธรรมดาสามัญไปยังอีกโลกหนึ่งอย่างเต็มตัว ไปพบเงื่อนไข กฎเกณฑ์ และระบบคุณค่าที่เราไม่คุ้นเคย

ระยะที่หก คือ การรับบททดสอบ (Tests, Allies, Enemies) สิ่งแรกที่เราต้องเจอเมื่อออกเดินทางไปยังอีกโลกหนึ่งคือบททดสอบ ในระยะนี้ผู้กล้าจะเจอทั้งมิตรและศัตรู เช่น ในเรื่อง The Lord of the Rings เป็นช่วงที่แหวนทดสอบโฟรโดว่าเขาจะถูกเผาไหม้กลับคืนด้วยพลังมหาศาลของแหวนหรือไม่ หรือการที่เพื่อนที่มาด้วยกันเริ่มทะเลาะกัน แต่สุดท้ายโฟรโดก็เหลือแถมซึ่งเป็นเพื่อนที่ตีร่วมเดินทางไปกับเขาด้วย แถมคอยให้กำลังใจ ย้ำเตือนเป้าหมายของโฟรโดที่ในบางขณะเขาอาจปฏิเสธหรือหลงลืมไป เช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะที่ทรงได้รับบททดสอบ และได้รับการช่วยเหลือมากมายจากคนและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ก่อนที่พระองค์จะบรรลุนิพพานเป็นพระพุทธรูป

ระยะที่ 7 คือ การเข้าสู่ถ้ำภายในสุด (Approach to the Inmost Cave) เป็นระยะที่ผู้กล้าจะค้นหาหรือทดลองวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการกับบททดสอบที่เข้ามาระหว่างทาง รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ตัวตน หรือการแสดงออก เพื่อให้สามารถเอาชนะอุปสรรคที่เข้ามาได้ ซึ่งเป้าประสงค์จะทำให้เราเจอทางตันเพื่อให้เราทดลองปรับเปลี่ยนเป็นคนที่เราอาจนึกไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้ การปรับเปลี่ยนหรือทดลองวิธีการใหม่ ๆ นั้นนอกจากจะเป็นหนทางที่ทำให้เราเดินทางต่อไปถึงเป้าหมายได้แล้ว ยังเป็นพลังและเป็นความสุขของการเดินทางอีกด้วย

ระยะที่ 8 คือ การเผชิญอุปสรรคสูงสุด (The Ordeal) ระยะนี้เป็นจุดที่เป็นแก่นกลางของการเผชิญหน้าและอุปสรรคที่ถึงขีดสุด เป็นช่วงเวลาของความเป็นความตายที่ผู้กล้าจะต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ภายในตนเอง เช่น เผชิญด้านมืดของตัวเอง หรือความกลัวที่สุดในชีวิต การที่คนเราหรือผู้กล้าจะยิ่งใหญ่หรือไปสู่ความประเสริฐได้นั้น ล้วนต้องเดินทางผ่านระยะนี้ทั้งสิ้น

การก้าวข้ามระยะนี้ให้ได้นั้นมีหลายวิธีการ และหนึ่งในวิธีการก้าวข้ามคือ การทำงานกับด้านต่าง ๆ ของตนเอง และหลอมรวมตัวตนด้านที่เราปฏิเสธหรือทิ้งไปให้กลับเข้ามาเป็นหนึ่งเดียวกันกับด้านสว่างของเรา รวมถึงสร้างความพร้อมที่จะเป็นพ่อหรือแม่ให้กับตนเอง อีกนัยหนึ่งคือการสิ้นสุดลงของ

การฟังฟังทางจิตวิญญาณของเราต่อผู้คนหรือสิ่งภายนอก เพราะเราสามารถเป็นผู้ดูแลโลกภายในของตนเองและหลอมรวมตนเองเป็นหนึ่งเดียวได้แล้ว ยกตัวอย่างเช่น ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พระองค์ทรงเผชิญกับความยากลำบากถึงขีดสุด จนถึงจุดที่ทำให้ท่านสละความกลัวและหลอมรวมตนเองเข้ากับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าซึ่งก็คือพลังงานของแผ่นดินและจักรวาล ในขณะที่โปรดเองก็ถอดเกราะและปลดอาวุธ พร้อมทั้งจะสละชีวิตตนเองเพื่อภารกิจที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง

ระยะที่ 9 คือ การรับรางวัล (Reward) ถ้าหากผู้กล้าสามารถก้าวผ่านระยะของการเผชิญอุปสรรคสูงสุดไปได้ เป้าประสงค์จะมอบรางวัล ของขวัญ พิธีพิเศษ ชุมทรัพย์ ความรัก บทเรียน หรือปัญญาให้แก่ผู้กล้า และผู้กล้าจะเกิดการเติบโตและเปลี่ยนแปลงภายในกลายเป็นคนใหม่ที่ต่างไปจากเดิม

หลังจากที่ผู้กล้าได้รับเอาพลังหรือปัญญาที่มีค่ามาแล้ว การเดินทางของผู้กล้าจะเข้าสู่**ระยะที่ 10 คือ การเดินทางกลับสู่โลกปกติ (The Road Back)** ในระยะนี้ ผู้กล้าจะเริ่มตระหนักว่าเขาควรกลับไปยังโลกธรรมดาสามัญ แต่ทว่า บางคนอาจติดอยู่ในสภาวะของการมีความสุข มีปิติ และมีพลังจากการได้รับรางวัลในระยะก่อนหน้า นอกจากนี้เขาอาจรู้สึกกลัวที่จะกลับไปในโลกปกติ เพราะไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองหรือเริ่มเดินทางใหม่อีกครั้ง เพราะในเมื่อสิ่งที่เขาได้รับหรือเป็นอยู่ในระยะนี้ก็สุขสบายราวกับตนเองเป็นพระราชอาพระราชินีอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม เป้าประสงค์จะไม่ยอมให้ผู้กล้าดำรงอยู่ในระยะใดระยะหนึ่งไปตลอด เป้าประสงค์จะคอยทำให้ผู้กล้าต้องสละสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือได้รับมาออกไปสู่ภายนอก เพื่อให้ภายในของผู้กล้าว่างลงอีกครั้ง และเกิดพื้นที่สำหรับการรับใจใหม่ ๆ

ระยะที่ 11 คือ การเกิดใหม่ (The Resurrection) ในระยะนี้ผู้กล้าจะเจอบททดสอบที่เขาต้องใช้ความรู้และทักษะทั้งหมดที่เคยได้เรียนรู้ระหว่างการเดินทาง เพื่อเอาชนะบททดสอบครั้งสุดท้ายนี้ไปได้ ซึ่งจะนำไปสู่การหวนกลับและปรับตัวสู่โลกปกติได้อย่างแท้จริง



www.incrediblemarketing.com

ระยะที่ 12 คือ การกลับมาพร้อมพลังวิเศษ (Return with Elixir) เป็นระยะที่ผู้กล้ากลับไปยังโลกปกติของตนแล้วและทำการแบ่งปันความรู้ พลัง หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับมาออกไปสู่โลก หากมองย้อนกลับไป ตั้งแต่ระยะแรกของการเดินทาง ผู้กล้าเริ่มจากการเป็นคนธรรมดา ต่อมากลายเป็นผู้แสวงหา จากนั้นความรู้ทักษะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และเมื่อเดินทางกลับมายังโลกปกติก็กลายเป็นผู้สอนหรือให้แบ่งปันให้แก่โลกได้ การเดินทางที่ผ่านมาจะทำให้เราหรือผู้กล้าตระหนักได้ว่าสิ่งที่ได้รับมานั้นมีใช้ของเรา หากแต่เป็นสิ่งที่รับมาเพื่อนำไปรับใช้โลกและสร้างประโยชน์แก่ชีวิตผู้อื่น

ในกิจกรรมที่ให้นักบุคคลที่เราชื่นชอบ บุคคลเหล่านี้ล้วนได้ผ่านการเดินทาง ทั้ง 12 ระยะนี้มาแล้วเช่นกัน และมีการแบ่งปันสิ่งที่เขาได้รับออกไปทำให้เราได้ รับแรงบันดาลใจจากบุคคลเหล่านั้น ในกรณีของพระพุทธเจ้า เมื่อทรงตรัสรู้แล้ว ช่วงขณะหนึ่งก็มีความลังเลในการกลับมาเผยแผ่ธรรมะในโลกมนุษย์ แต่ใน ท้ายที่สุด พระพุทธองค์ทรงเลือกที่จะแบ่งปันความรู้ออกไปเพื่อช่วยให้ผู้อื่นได้ บรรลุธรรมเช่นเดียวกับพระองค์

แบบฝึกหัด การเดินทางของผู้กล้า

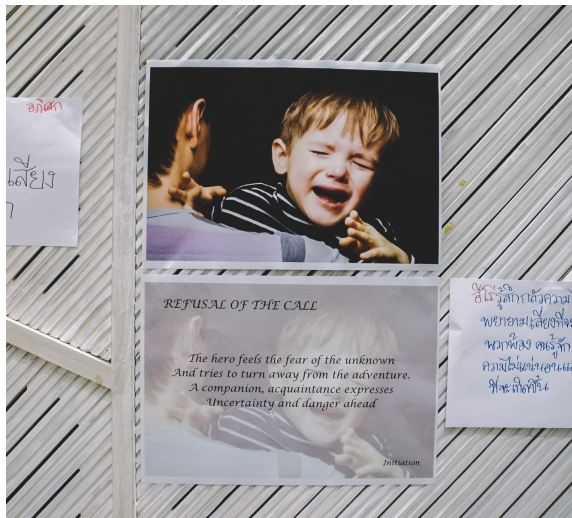
หลังจากอธิบายเกี่ยวกับการเดินทางของผู้กล้าทั้ง 12 ระยะแล้ว วิกรัม ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบฝึกหัดจับคู่กันเล่าถึงการเดินทางของชีวิตที่ผ่านมาจาก กรอบความคิดการเดินทางของผู้กล้า ว่ามีประสบการณ์ใดที่มีความหมาย หรือมีอิทธิพลต่อการเดินทางในชีวิตของเรา ทั้งด้านหน้าที่การงาน ความรัก ความสัมพันธ์ครอบครัว การเป็นพ่อแม่หรือการเป็นลูก โดยเลือกเรื่องราวของ การเดินทางมาเพียงเรื่องเดียวเพื่อแบ่งปันให้แก่คู่ของตน การเดินทางนั้นจะ ใหญ่หรือเล็กก็ได้

วิธีการเล่าคือ ก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว โดยสมมุติให้แต่ละจุดที่ก้าวไป เป็นการเดินทาง 12 ระยะ เมื่อก้าวไปถึงในแต่ละจุด ให้หยุดเดินแล้วเล่าถึง ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการเดินทางในระยะนั้น ๆ แล้วเคลื่อนไปอีกจุดหนึ่ง จนครบ ผู้เข้าร่วมสามารถพูดที่ละคนจนครบทั้ง 12 ระยะก่อนแล้วจึงค่อย เปลี่ยนคนเล่า หรือสลับกันเล่าไปที่ละจุดก็ได้

หัวใจหลักคือ ต้องมีการถอดบทเรียนออกมาในแต่ละจุดที่เดินไป และ รับฟังอีกฝ่ายหนึ่งอย่างตั้งใจ

หลังจากทำกิจกรรมการเดินทางของผู้กล้าเสร็จสิ้น ผู้เข้าร่วมได้สะท้อน ความคิดเห็นไว้ดังนี้

ผู้เข้าร่วม : อยากขอบคุณเรื่องราวของคนที่จับคู่ด้วย เรื่องของเขาเป็น ตัวแทนที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นงบนามีจริง ไม่ว่าจะเรียกว่าพระเจ้า จักรวาล



ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดการเดินทางของผู้กล้าในแต่ละระยะ
ติดอยู่โดยรอบห้องอบรม

หรือชื่อใดก็ตาม มันคือพลังงานอย่างหนึ่งที่ทำให้เราเจอสิ่งที่เป็นเป้าประสงค์ของเรา ได้ยินเรื่องราวดี ๆ ที่ทำให้เราต่อยอดไปข้างหน้าได้ เชื่อว่าเรื่องราวของแต่ละคู่ที่ได้แลกเปลี่ยนกันนั้นสามารถรับใช้กันและกันได้

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมนี้มีทศวรรษในแง่ที่ว่า เมื่อเราได้กลับไปพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เราเคยทำมานั้น ทำให้เราได้เติมเต็มการเรียนรู้ที่เรามองข้ามไปในแต่ละจุดมากขึ้น และทำให้ทราบว่าเป้าประสงค์หลักของเราขัดแย้งกับเป้าประสงค์รองอย่างไร และจะเราดูแลเป้าประสงค์ทั้งสองอย่างไร เพราะทั้งเป้าประสงค์หลักและเป้าประสงค์รองล้วนสำคัญกับเรา กิจกรรมนี้ทำให้ได้มิติใหม่ของความคิด และเป็นเครื่องมือที่ดีในการวางแผนอนาคตด้วย

เราสามารถถ่ายทอดกระบวนการในกิจกรรมนี้ให้แก่คนที่กำลังต้องการบรรลุวัตถุประสงค์ในชีวิตของเขา เพราะจะช่วยให้เขามองเห็นเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ชัดเจนขึ้น และทำให้ทราบว่าควรจะดูแลหรือจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร เมื่อเราเดินทางตามกระบวนการนี้ทำให้เราได้สิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก ซึ่งก็คือ อีสุภาพของเราและผู้ที่เกี่ยวข้องในการเดินทางของเรา

ผู้เข้าร่วม : เมื่อเดินทางครบ 12 ระยะเวลาไปแล้วรอบหนึ่งก็คิดว่าตนเองเกิดปัญญาญาณแล้ว แต่รู้สึว่าการเดินทางยังไม่จบจึงเดินวนรอบใหม่อีกครั้งแล้วยกระดับขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจอศัตรูหรืออุปสรรคที่หนักขึ้น อย่างไรก็ตาม เราได้พบกับแสงสว่างหรือผู้ที่ชี้ทางให้เราหลุดพ้น และ ณ วันที่เราหลุดพ้น เราอดเกราะออกได้หมด ทำให้ ณ วันนี้ เราเป็นคนที่พร้อมจะให้ได้อย่างแท้จริง สามารถจะแบ่งปันและถ่ายทอดบทเรียนของตนเองที่ผ่านมา กิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่าแม้เส้นทางที่เต็มไปด้วยบททดสอบที่หนักหนาสาหัส แต่ถ้าหากเรายังไม่สามารถผ่านมันไปได้จริง ๆ จักรวาลจะเรียกเราให้มาเผชิญบททดสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนถึงวันที่เราหลุดพ้นได้อย่างแท้จริง

vikram : ถ้าอธิบายในภาษาของดวงจิต สิ่งที่ทำให้เราเผชิญบททดสอบรอบแล้วรอบเล่า คือการที่เราอยากเรียนรู้เพิ่มเติม เพราะที่จริงแล้ว คำว่า

ประสบความสำเร็จ หรือผิดพลาด ล้วนเป็นคำที่มนุษย์ให้คำจำกัดความเอง เป็นความคิดมิใช่ความจริง และเราสามารถเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ได้ถ้าเราต้องการ

ณัฐพล : สำหรับผมรู้สึกที่เราไม่จำเป็นต้องเดินให้ครบรอบ เราเพียงแต่ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์ และไว้วางใจในเส้นทางของเราว่ากำลังช่วยขัดเกลาของขบวนการที่มีอยู่ในตัวเรา อย่างน้อยของขบวนการที่ได้รับก็คือความไว้วางใจ

ผู้เข้าร่วม : ระหว่างเดินมีคำถามเกิดขึ้น คือ ยิ่งเรามีประสบการณ์ในเส้นทางผู้กล้ามากขึ้น เราจะยังเดินทางไปได้เร็วขึ้นในประสบการณ์อื่น ๆ ใช่หรือไม่?

วิกรม : ใช่ครับ

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมนี้ คือ การสะท้อนความเจ็บปวดที่เราเจอในทุก ๆ ไตรมาสของการเดินทาง ในตอนแรกรู้สึกว่าตนเองกลัวความเจ็บปวดจากบททดสอบที่เข้ามา แต่เมื่อนึกย้อนกลับไปหลายช่วงของชีวิตก็พบว่าถ้าเราผ่านบททดสอบมาแล้ว คราวนี้เมื่อเราอยู่บนเส้นทางใหม่ เราจะทราบว่สิ่งที่เราต้องเจอต่อไปคืออะไร ทำให้เราเรียนรู้ได้มากขึ้น และที่กล่าวกันว่าจะมีบางอย่างที่เราอาจต้องละทิ้งหรือเกิดใหม่ โดยส่วนตัวรู้สึกว่าเราไม่ได้ทิ้งสิ่งเดิมไปเสียทีเดียว แต่นำมาต่อยอดไปกับโจทย์ใหม่ของเรา คล้ายเป็นการเดินทางที่ทิ้งร่องรอยบางอย่างให้คนรุ่นหลัง เพื่อจะได้ระมัดระวังไม่ให้ตกหลุมตรงที่เราเคยตกมาก่อน และเราเองก็เช่นกัน เมื่อเราเดินวนมาใหม่ เราจะไม่ตกหลุมเดิม ทำให้เราเดินทางได้เร็วขึ้น

อดิสร : มีหลายครั้งที่เราเดินจนครบทุกระยะแล้ว แต่เรายังต้องกลับมาเดินวนใหม่อีกรอบ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมีบางอย่างที่ไม่จบสมบูรณ์ในการเดินทาง สำหรับผมการเดินทางเป็นเส้นทางยาวไกลที่ยังไม่จบ ณ ตรงนั้น

วิกรม : สิ่งที่คุณพูดมานั้นสำคัญมาก ในการอบรมนี้มีผู้นำหลายคนเวลาที่เรารู้ว่ามีบางอย่างยังไม่สมบูรณ์แม้จะจบการเดินทางทุกระยะแล้ว สิ่งนี้อาจเป็นเพราะบางอย่างที่ว่ามันไม่ได้จบที่ตัวเรา แต่ต้องจบที่กลุ่มหรือ



ผู้เข้าอบรมจับคู่ผลัดกันเล่าถึงการเดินทางในชีวิตที่ผ่านมา ภายใต้กรอบความคิดการเดินทางของผู้กล้า

ชุมชนของเรา หน้าที่ของเราคืออำนวยความสะดวกให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นในกลุ่มหรือชุมชนก่อน จึงจะเป็นการเดินทางที่สมบูรณ์ การเดินทางเช่นนี้แม้ว่าจะเป็นการเดินทางของเราเอง แต่ก็เป็นการเดินทางของผู้อื่นและชุมชนด้วย เป็นการร่วมเดินไปบนเส้นทางเดียวกัน คนที่เป็นโค้ช กระบวนกร ผู้นำ ก็เช่นกัน มักจะมีผู้คนมาหาเราบ่อยครั้งเพื่อให้เป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ช่วยเหลือ หรือเติมในสิ่งที่เขาขาด ทำให้เส้นทางของเขาสมบูรณ์ขึ้น

ณัฐพล : เส้นทางของแต่ละคนอาจดูเหมือนเป็นเส้นทางของปัจเจกหรือเป็นงานส่วนตัวของเรา แต่แท้ที่จริงแล้ว เรากำลังทำงานให้กับครอบครัวหรือสังคมที่เกี่ยวข้อง ยกตัวอย่างเช่น ในยุคสมัยนี้ บางคนศึกษาพุทธประวัติแล้วตีความว่าพระพุทธเจ้าทรงเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนเพราะละทิ้งครอบครัวเพื่อเป้าหมายของตนเอง แต่ถ้าหากพิจารณาเส้นทางเดินทางของพระพุทธองค์ จะพบว่าท่านทรงยอมทิ้งความสุขสำราญ ความมั่นคง หน้าที่การงานที่ต้องดูแล แล้วออกเดินทางตามลำพังไปสู่โลกพิเศษที่ไม่รู้ว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง หรือจะได้อะไรกลับมามากหรือไม่ และเมื่อกลับมายังโลกปกติแล้ว ท่านได้นำธรรมะหรือความจริงที่ยิ่งใหญ่มาแบ่งปันกับโลก

ส่วนตัวผมเองไม่ได้แบ่งปันต่อโลกด้วยความรู้สึกว่าจะต้องทำ แต่มาจากความรู้สึกของผมดีขึ้นอยู่กับอริสราภาพของผู้คน ซึ่งผมไม่ได้รู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักอึ้ง การแบ่งปันนี้มาจากการที่ตัวเราสัมผัสถึงความสุขหรือความประเสริฐของชีวิตที่อิสระและจากแรงบันดาลใจที่ได้เห็นสรรพชีวิตเชื่อมโยงกันมากกว่า ตอนที่ผมออกไปแสวงหา (quest) ครั้งแรก อาจารย์เข้ามาแต่หัวใจของผมแล้วบอกว่า “ขอบคุณที่เธอพร้อมจะเติบโตขึ้นเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และขอบคุณที่เธอพร้อมจะลำบากทำงานนี้เพื่อชุมชนของเรา” ตอนนั้นผมไม่เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร ผมเพียงแต่ร้องไห้เพราะได้รับพรจากอาจารย์ ท่านทำให้ผมเห็นว่าการกระทำเล็ก ๆ ของผมที่พร้อมจะเรียนรู้บางสิ่งที่ยิ่งใหญ่และพร้อมเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นมีความหมายต่อโลกใบนี้ โดยไม่ต้องวางแผนว่ากลับมาแล้วจะต้องทำอะไรให้โลก

เพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์

หลังจากที่ได้เห็นเส้นการเดินทางตามเป้าประสงค์ของตนเองในภาพรวมแล้วก็เข้าสู่การใคร่ครวญและทำความเข้าใจสิ่งที่อยู่ร่วมกับเราในการเดินทางแห่งเป้าประสงค์ที่จริงแท้ วิกิรามอธิบายว่าในเส้นทางของเป้าประสงค์ที่จริงแท้ เราจะพบทั้งเพื่อน ครู คนแปลกหน้าที่เข้ามาในชีวิต พี่เลี้ยงที่เข้ามาช่วยดูแลและโอบอุ้มเราในขณะเดินทาง หรืออาจเป็นคนที่เข้ามาประเมินเรา หนังสือสัปดาห์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาสื่อสารกับเราว่าหนทางนี้เป็นหนทางที่ใช่และให้ไปต่อ เพื่อนร่วมทางเหล่านี้อยู่ในฝั่งที่สนับสนุนเราให้เดินทางตามเป้าประสงค์ที่จริงแท้

ในขณะที่อีกฝั่งหนึ่งเป็นฝั่งของเพื่อนร่วมเดินทางที่ท้าทายต่อเป้าประสงค์ของเรา ซึ่งเราจะพบกับคำวิพากษ์วิจารณ์ในตัวเรา และคนที่มาช่วยเราปกป้องพื้นที่ปลอดภัยของเรา รวมถึงศัตรูที่มากบอกเราว่าอย่าเดินทางเพราะมันเจ็บปวด หรือแม้แต่ปมในวัยเด็กที่ทำให้ระลึกถึงความเจ็บปวด ญัฐพสกกล่าวเสริมว่าเพื่อนร่วมทางที่อยู่ในฝั่งท้าทายมีอยู่สามแบบ คือ เหตุการณ์ บุคคล แวดล้อมที่วิพากษ์วิจารณ์เรา และคนในตัวเราหรือเสียงวิพากษ์วิจารณ์ในตัวเอง

กล่าวโดยสรุป คือ บนเส้นทางของเป้าประสงค์นี้มีคู่เดินทางสองประเภท คือ ประเภทแรกเป็นคู่เดินทางในลักษณะเชิงบวก ซึ่งจะคอยชื่นชมหรือสนับสนุนเราให้เดินทางตามเป้าประสงค์ได้สำเร็จ และอีกประเภทหนึ่ง คือ คู่เดินทางที่เข้ามาวิพากษ์วิจารณ์ หรือท้าทายเรา ซึ่งบางครั้งเสียงนี้ดังจนเราเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง

หลังจากนั้นวิกิรามให้ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจเพื่อนร่วมทางแต่ละฝั่งของตนเอง โดยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ว่าจะทำงานกับเพื่อนร่วมทางฝั่งใดก่อน และพื้นที่ห้องถูกแบ่งออกเป็นสองฝั่ง คือ ฝั่งเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุน และฝั่งเพื่อนร่วมทางที่ท้าทาย เมื่อผู้เข้าร่วมเลือกฝั่งได้แล้วก็จับกลุ่มกันภายในฝั่งที่ตนเองเลือก

แบบฝึกหัดเพื่อนร่วมทาง ที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์

วิกิธมอธิบายขั้นตอนของทำกิจกรรมว่า “ขั้นตอนแรกให้ระบุว่าเราอยู่บนเส้นทางเดินจากจุดไหน ระบุชื่อเพื่อนร่วมทางในจุดนั้น ๆ หากมีเพื่อนร่วมทางมากกว่าหนึ่งคน ให้ระบุชื่อไม่เกิน 4 ชื่อ และให้เรียงลำดับความสำคัญของเพื่อนร่วมทางจากชื่อที่ระบุ

ขั้นตอนที่สอง เมื่อได้ชื่อแล้ว ให้ระบุบทบาทหรือความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมทางที่มีต่อตนเอง เช่น เป็นพ่อแม่หรือเป็นลูก เป็นเจ้านายลูกน้อง หรือเป็นเพื่อน ทดลองลำดับความสำคัญกับเพื่อนร่วมทางแต่ละชื่อเพื่อสังเกตพลวัตของอำนาจว่า เรากับเพื่อนร่วมทางของเรา ใครมีอำนาจมากกว่ากัน

ขั้นตอนที่สาม ให้คาดเดาว่าเพื่อนร่วมทางแต่ละชื่อมีวัตถุประสงค์ใดจึงเข้ามาในชีวิตของเรา

หลังจากนั้น วิกิธมให้ผู้เข้าอบรมได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์ โดยให้จับกลุ่มสนทนาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมทาง โดยสามารถเลือกได้ว่าจะสนทนาถึงเพื่อนร่วมทางฝั่งใดก่อน เมื่อผู้เข้าอบรมสนทนากันเสร็จสิ้นแล้วในฝั่งแรก เวลาของการอบรมวันที่สองก็หมดลง



หลอมรวมเป้าประสงค์ สู่การเดินทางในชีวิตจริง

ในช่วงเช้าของการอบรมวันที่สาม วิกรัมย์ได้ให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์ที่ต่อเนื่องมาจากในช่วงท้ายของวันที่ 2 โดยให้สนทนากันต่อเกี่ยวกับเพื่อนร่วมทางอีกฝั่งหนึ่ง เมื่อผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว วิกรัมย์ได้เชิญให้ผู้เข้าอบรมสะท้อนถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ในวงใหญ่ โดยเริ่มจากเพื่อนร่วมทางในฝั่งที่ท้าทายต่อเป้าประสงค์ก่อน

เพื่อนร่วมทางที่ท้าทายต่อเป้าประสงค์

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนในกลุ่มแนะนำให้เราลองย้ายคนหรือเหตุการณ์ที่เป็นความท้าทายไปอยู่ข้างๆ เป้าหมายที่ปลายทาง แทนที่จะคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งรบกวนหรือทดสอบ ก็ปรับมุมมองให้สิ่งเหล่านี้กลายเป็นแรงผลักดันให้ไปสู่เป้าหมายได้มั่นคงและรวดเร็วขึ้น การทำเช่นนี้ทำให้ได้ตระหนักว่าการที่เรามีสิ่งท้าทายเหล่านี้เข้ามาในชีวิตหมายความว่าเรากำลังอยู่บนเส้นทางของเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของเรา

ผู้เข้าร่วม : สิ่งที่ได้จากกิจกรรม คือ ได้เข้าใจว่าทุกสิ่งในชีวิตของเราขึ้นอยู่กับความสามารถในการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางของ

เราว่าชัดเจนมากเพียงใด ถ้าหากเรายังมองเห็นไม่ชัดเจน เราจะออกเดินทางไปอย่างไม่มีทิศทาง เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปะปนกันไปมา แต่เมื่อเราเห็นภาพที่ชัดเจนแล้ว เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วเพื่อนร่วมทางที่เข้ามาทำทนายเรานั้นมิใช่ความทำทนายหรืออุปสรรคที่แท้จริง แต่เป็นสิ่งที่เราไปตีความเองเสียมาก ถ้าหากเราเพิ่งความสนใจไปตรงจุดใดจุดหนึ่งมากเกินไป สิ่งใด ๆ ที่เข้ามาในทางเดินของเรา เราก็จะเหมาเอาว่าสิ่งนั้นเป็นอุปสรรค แต่เมื่อเราเห็นภาพชัดเจนขึ้น เราจะสามารถมันคงและอยู่กับเป้าประสงค์ของเราได้ดีขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ถ้าหากการเดินทางของผู้กล้าไม่มีแรงต้านเลย เราจะไม่ออกเดินทาง หรืออาจไม่มีแรงผลักดันให้เราเคลื่อนไปข้างหน้า

ณัฐพล : โจเซฟ แคมเบลล์ กล่าวว่ายามที่เราเผชิญหน้ากับมังกรตัวใหญ่ที่สุด สิ่งเดียวที่เป็นอาวุธที่จะต่อสู้กับมันได้ คือ การจริงแท้กับหัวใจตนเองว่าเราต้องการอะไร และแรงต้านเหล่านี้เข้ามาเพื่อให้เราถามตนเองได้ลึกและชัดเจนขึ้น

ผู้เข้าร่วม : ความทำทนายของผมส่วนใหญ่มาจากเสียงวิจารณ์ภายในตนเอง เมื่อก่อนจะได้ยินเสียงที่บอกว่า “แน่ใจแล้วหรือ” “คิดดีแล้วหรือ” ได้ยินเช่นนี้มาเรื่อย ๆ แล้วค่อย ๆ ก้าวข้ามเสียงเหล่านี้ไป แต่ช่วงที่ผ่านมาเสียงวิจารณ์ภายในเหล่านี้ดังขึ้น มันอาจจะถึงเวลาที่ผมต้องเชื่อมั่นในตัวเองได้แล้ว

ผู้เข้าร่วม : เสียงค้ำทั้งภายนอกและภายใน ช่วยทำให้คนเราหาวิธีการไปสู่เป้าประสงค์ได้ดียิ่งขึ้น เพราะเสียงเหล่านี้เป็นเสียงที่ทำให้เราได้คิดค้นหรือมองหาวิธีการที่กลมกล่อมและเหมาะกับตัวเราในการเดินตามเป้าประสงค์ โดยที่ไม่พุ่งไปข้างหน้าแรงเกินไป

ณัฐพล : เสียงที่ทำทนายต่อเป้าประสงค์เหล่านี้เป็นเสียงที่ชวนให้เราไปถึงวิธีการที่สร้างสรรค์กว่าเดิม หรือชวนให้เปลี่ยนแวนแบบใหม่ในการมองโลก วิธีการเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการที่คุณได้พูดคุยกับเสียงที่เข้ามาทำทนายเหล่านี้

ผู้เข้าร่วม : ศัตรูหรือเพื่อนร่วมทางที่ทำทนายไม่ได้ตั้งใจทำอะไรใด ๆ กับเรา พวกเขาเป็นธรรมชาติเช่นนั้นของเขา สิ่งสำคัญคือเราจะแปลความเสียงหรือเพื่อนที่ทำทนายเหล่านี้ว่าอย่างไร และนำมาใช้ประโยชน์อย่างไรมากกว่า



ผู้เข้าอบรมจับคู่สนทนาเกี่ยวกับแนวทาง
ในการนำเป้าประสงค์ที่ได้ค้นพบระหว่างการอบรม
มาหลอมรวมให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเอง

ผู้เข้าร่วม : ผมคิดว่าถ้าคนเราไม่มีเพื่อนที่ทำหายต่อเป้าประสงค์ เราก็คงไม่น่าจะล้อมวงกันตรงนี้ ผมรู้สึกว่าเป็นร่วมทางคนนี้เป็นเพื่อนที่ดีคนหนึ่งทีเดียว ถ้าโธมัส อัลวา เอดิสันไม่ล้มเหลวในการทดลอง ก็จะไม่สามารถค้นพบหลอดไฟที่ส่องสว่างได้

ผู้เข้าร่วม : จากที่ได้พูดคุยกันพบว่าคนในกลุ่มเจอศัตรูคล้าย ๆ กัน คือ ความล้มเหลวสงสัยว่าเราจะเดินทางแบบก้าวกระโดดดีไหม และได้ค้นพบบางสิ่งตรงกับสิ่งที่วิกรมพูดในวันแรกซึ่งก็คือ บางครั้งคนเราต้องเผชิญกับสิ่งที่ตรงกันข้ามกับเราโดยสิ้นเชิง หรือต้องเจอเหตุการณ์ที่เจ็บปวดมาก เพื่อให้เรามีวิวัฒนาการหรือการก้าวกระโดดที่รวดเร็ว ในส่วนของตนเองมีการเดินทางที่รวดเร็วเหมือนกระโดดหน้าผา ซึ่งทำให้เจ็บปวดและมีบาดแผลเมื่อได้ทำกิจกรรมการเดินทางของผู้กล้าก็พบว่าเรามีการเดินทางมานับครั้งไม่ถ้วนแล้ว

ในส่วนความล้มเหลวซึ่งมารบกวนเรานั้นเป็นความไม่หนึ่งของเราเอง ซึ่งวันนี้เราค้นพบเป้าหมายว่าเราจะไม่สิ้นสละเทือนไปกับความล้มเหลวซึ่งนั้นเนื่องจากในชีวิตเรามักได้เจอกับความสุดโต่งที่เข้ามาทำให้เราเป็นเหมือนเหล็กทนไฟ แม้กระนั้น เราเจอไฟเพียงเล็กน้อยก็ยังคงรู้สึกร้อนอยู่ เราจึงคิดได้ว่าความสงสัยที่เกิดขึ้นนั้นมาเพื่อจะสอนเราว่าจงหนักแน่นเหมือนหินผาหรือภูเขาใหญ่ มาฝึกเราให้ไม่มีสิ่งใดมาสะเทือนเราได้ ไม่ว่าจะเป็นเสียงนินทาว่าร้าย หรือการสาดโคลนใด ๆ

ณัฐพร : ขอบคุณทุกคนที่แบ่งปัน การใคร่ครวญเกี่ยวกับเพื่อนร่วมทางที่ทำหายเป้าประสงค์ ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่ดูเหมือนศัตรูหรือเป็นปฏิปักษ์กับเราอาจมีของขวัญบางอย่างให้กับเรา ทำให้เราได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ มีแรงก้าวไปข้างหน้า และทำให้เราจริงแท้กับเส้นทางเดินชีวิตของตนเองมากขึ้น

จากนั้น คุณณัฐพรเชิญผู้เข้าร่วมแบ่งปันสิ่งที่ได้จากการสนทนาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมทางฝั่งที่สนับสนุนต่อเป้าประสงค์ ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

เพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนเป้าประสงค์

ผู้เข้าร่วม : ที่ผ่านมาในชีวิตไม่ค่อยทำงานกับเพื่อนร่วมทางที่เป็นมิตร เมื่อได้กลับมาทำงานกับเพื่อนร่วมทางในฝั่งนี้ รู้สึกว่าเป็นพลังที่โอบอุ้มดูแลเรา แต่ก็ซบเซาเคลื่อนเราไปบนทางของเป้าประสงค์เช่นกัน

ผู้เข้าร่วม : เมื่อนึกถึงคนที่สนับสนุนเรา รู้สึกว่ามีเพื่อน รู้สึกอบอุ่น เหมือนได้เติมพลังระหว่างที่เราเล่าเรื่องราว และทำให้เราคิดถึงบุคคลผู้นั้น รู้สึกขอบคุณที่เขาช่วยเหลือเรา ทำให้เรามีพลังและกลับมาอยู่กับเป้าประสงค์ที่แท้จริงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ เป้าประสงค์ของเขาก็มีความคล้ายคลึงและสอดคล้องกับเรา เราและเขาสามารถคุยเรื่องเดียวกันได้ ไม่ตัดสิน รั้งฟัง และเดินไปด้วยกันได้

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนเป้าประสงค์เข้ามาเพื่อสร้างความสมดุล ช่วยให้เราสลายพลังงานลบ และเป็นเพื่อนร่วมทางที่มาช่วยเสริมฐานคิดของเรา ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างเขากับเราอาจเปรียบได้กับความสัมพันธ์ในรูปแบบของครูกับศิษย์ เขามาเพื่อเป็นครูให้เราได้เรียนรู้ว่า ถ้าหากเราติดอยู่กับพลังงานลบบนเส้นทางของเป้าประสงค์ เราจะถูกสูบล้าง เพื่อนร่วมทางจึงมาทำให้เราสมดุลขึ้นและใช้ชีวิตต่อไปได้ คล้ายกับเราเป็นจักรยานแบนๆ ที่ถูกสูบลมขึ้นมา

ผู้เข้าร่วม : คนที่สนับสนุนเราอาจไม่ได้มอบสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เรา แต่ทำให้เราได้เรียนรู้จากเขาผ่านคำพูด การกระทำ หรือแม้แต่ธาตุแท้ในตัวเขา แม้ว่าเขาจะปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ เหมือนกันกับเรา แต่เมื่อเราเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ในตัวเขาเป็นสิ่งที่ดี เราก็สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเขามาใช้สถานการณ์ที่ยากลำบากสำหรับเราได้

ผู้เข้าร่วม : มิตรเข้ามาสนับสนุนด้วยวัตถุประสงค์สองประการ ประการแรก คือ เป็นเพื่อนร่วมเดินทางที่คอยเตือนสติให้กันและกัน ประการที่สอง คือ เป็นตัวเร่งให้เราเคลื่อนจากระยะการเดินทางของผู้กล้าในระยะที่ 10



ผู้เข้าอบรมพลัดกันเล่าถึงเพื่อนรวมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อ
เป้าประสงค์ในชีวิตของตนเอง

ไปยังระยะที่ 12 ได้เร็วขึ้น หลังจากกลับสู่โลกความจริง เมื่อเราได้วิซามาแล้ว แต่ถ้าเราไม่มีเพื่อนคนนี้เราก็จะไม่สามารถส่งต่อความรู้ได้ ดังนั้นโจทย์ต่อไปของเราคือการปลดปล่อยความรู้และไม่ยึดติด เพราะความรู้ล้วนมีอยู่แล้วในโลกธรรมชาติ และโจทย์ถัดไปอีกเป็นการเปิดรับสิ่งใหม่

ผู้เข้าร่วม : กิจกรรมนี้ทำให้ผมได้ระลึกถึงการสนับสนุนที่ตัวเองได้รับ ด้วยความรู้สึกขอบคุณ ถ้าไม่มีพื้นที่ให้ได้พูดคุยเรื่องนี้ผมก็คงนึกไม่ถึงว่าแท้ที่จริงแล้วเราได้รับการสนับสนุนในเรื่องที่กำลังทำอยู่ ซึ่งทำให้ผมมีมุมมองต่อคนเหล่านั้นเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง ในการพูดคุยกลุ่มย่อย ผู้เข้าร่วมท่านหนึ่งได้ตระหนักว่าคุณพ่อคุณแม่สนับสนุนเขาอยู่เช่นกัน เขาได้สะท้อนถึงความรู้สึกกตัญญู ความรู้สึกขอบคุณ และกลับไปเชื่อมโยงกับคุณค่าและพลังงานนี้ในตัวเขา

ผู้เข้าร่วม : เพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนเราพูดกับเรามาแล้ว แต่เราไม่เคยได้ยินหรือให้ความสำคัญกับเสียงนั้น อาจเป็นเพราะเรามีความรู้สึกกลัว ไม่มั่นใจ และยึดมั่นในบางสิ่งบางอย่างที่ค่อนข้างหนักแน่น ทำให้เราไปดูถูกเสียงเหล่านี้ แต่เมื่อเหตุการณ์หลายอย่างประจวบเหมาะ สายตาของเราที่พร่ามัวมานานก็ชัดเจนขึ้น รู้สึกขอบคุณเขาและรู้สึกผิตปะปนเข้ามาด้วย เรารู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญมาก และเราเองก็อยากสนับสนุนเขากลับไปบ้าง ไม่ใช่เขาเป็นผู้ให้เราฝ่ายเดียว เราพยายามจะเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งทำได้ไม่ง่าย อาจจะเป็นเพราะเราไม่อ่อนโยนพอ บางจังหวะที่เรามีความรู้สึกตัว เราจะสามารถอ่อนโยนได้

ผู้เข้าร่วม : ผมเปรียบเทียบเองในการเดินทางไปบนเป้าประสงค์เหมือนกับการที่ผมขับรถไปในพื้นที่หนึ่งในช่วงกลางคืน ต่อให้เรามีสัญญาณนำทางก็ไม่สามารถทราบได้ว่าทางข้างหน้าจะเป็นอย่างไร เมื่อเราขับไปเจอทางคดเคี้ยว เพื่อนร่วมทางที่คอยสนับสนุนจะทำหน้าที่เหมือนไฟส่องทางข้างหน้า ค่อยๆ ทำให้เราเชื่อในหนทางที่อยู่ตรงหน้าและมีความเชื่อมั่นในตัวเองขึ้นทีละน้อย ซึ่งเราอาจไม่ต้องไปถึงปลายทางภายในครั้งเดียวก็ได้ ในส่วนของ

เพื่อนร่วมทาง เมื่อเขาได้ทำหน้าที่ของเขา เขาเองก็ได้รับความสุขใจเช่นกัน นอกจากนี้ในกลุ่มยังคุยกันถึงพลังของการอยู่กับปัจจุบันว่า ถ้าเรานิ่งสงบจากภายในได้ เราจะเกิดการตื่นรู้ขึ้น และเราควรเชื่อสารหรือข้อความที่ได้รับจากการตื่นรู้นั้นและทำให้มันเป็นจริง

ผู้เข้าร่วม : ผมพบว่าการที่เพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนเป้าประสงค์เข้ามาในเส้นการเดินทางของเรามีเป้าประสงค์สองแบบ แบบแรกคือเป้าประสงค์ร่วม และเป้าประสงค์ส่วนตัวของเขาเช่นเดียวกับที่เรามี เมื่อได้ทำกิจกรรมนี้ ทำให้เราได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และพบว่าการสนับสนุนของมิตรเหล่านี้ ไม่ว่าจะเข้ามาด้วยเป้าประสงค์ร่วมหรือส่วนตัวก็ล้วนแต่สนับสนุนเราจากความรักทั้งสิ้น การตระหนักรู้นี้ทำให้ผมหันกลับมาคิดกับตนเองว่าเราไม่ควรมีเงื่อนไขของความรักที่มอบให้ครอบครัว เพราะการสร้างเงื่อนไขของความรักนั้นไม่สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของผมเอง ถ้าหากเรามอบความรักให้เป้าหมายร่วม ก็ถือเป็นการสร้างความสุขร่วมให้แก่ผู้คน ณ ตรงนั้นด้วย ทำให้เกิดพลังในการขับเคลื่อนเป้าประสงค์ต่อไป ส่วนประเด็นเรื่องความจริงแท้นั้น ก่อนที่เราจะมอบให้ผู้อื่นเราอาจต้องทำให้เกิดกับตัวเราและครอบครัวก่อน ผมค้นพบว่าความรักที่แท้ขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะมอบให้เขาในลักษณะใด อาจไม่ต้องสร้างเงื่อนไขว่าเราต้องได้รับอะไร แต่เป็นโอกาสที่เราจะให้ความรักไปแล้วเกิดความรักร่วมกัน

การหลอมรวมเป้าประสงค์เข้ากับชีวิตประจำวัน

ก่อนที่จะให้ผู้เข้าอบรมได้ใคร่ครวญการนำพาสิ่งที่เรียนมาตลอดสามวันไปใช้ในชีวิตจริง วิกิมีได้กล่าวนำกระบวนการเพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมปลดปล่อยความกังวลใด ๆ ที่ยังหลงเหลืออยู่ และให้มีสภาวะที่พร้อมในการเดินตามเป้าประสงค์ต่อไป

“ขอให้กลับมาอยู่กับตนเอง วางเท้าสัมผัสพื้น จะล้มหรือหลับตาก็ได้ตาม แต่สะดวก และดำรงอยู่ในความเงียบ กลับมาดูลมหายใจเข้าออกของเรา หายใจเข้า...หายใจออก

ก่อนที่เราจะก้าวออกจากห้องนี้ไปหลังจากการอบรมจบลง เป็นการดีที่เราจะทิ้งบางอย่างไว้เบื้องหลัง เพื่อให้เราได้เดินตามเป้าประสงค์ของเราต่อไป ทุกครั้งที่เราหายใจออกติดต่อกัน 7 ครั้งอย่างต่อเนื่อง ให้นึกถึงสิ่งที่เราอยากจะทำ หรือปล่อยวาง หรือปล่อยทิ้งไป แล้วให้เราอยู่กับความเงียบอีกสักพัก

หายใจเข้า...เก็บลมหายใจไว้ และเมื่อหายใจออก ให้ปล่อยสิ่งที่เราไม่ต้องการ มันอีกแล้วออกไป... หายใจเป็นปกติ

ครั้งที่สอง หายใจเข้า...แล้วหายใจออก พร้อมกับความกลัวที่เราไม่อยากจะพาติดตัวออกไป... หายใจตามปกติ

ครั้งที่สาม หายใจเข้าเต็มเปี่ยม ...แล้วหายใจออก เพื่อปลดปล่อยความทรงจำในอดีตที่ทำให้เราก้าวเดินต่อไปไม่ได้...หายใจปกติ

ครั้งที่สี่ หายใจเข้า...รับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ...หายใจออก นำพาเงื่อนไขเก่า ๆ ที่ทำให้เราตัวเล็กลง ๆ ออกไป...หายใจปกติ

ครั้งที่ห้า หายใจเข้า... นึกถึงการไหลลื่นของเบื่องบนเข้าสู่ชีวิต...หายใจออก ทุกสิ่งที่ขัดขวางความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่งที่จะนำเราไปสู่เป้าประสงค์... หายใจปกติ

ครั้งที่หก หายใจเข้า...รับความกรุณาเข้าไปภายในตัวเรา ... หายใจออก นำพาความตึงเครียด ความแข็งตึง ที่ในการก้าวเดินไปบนเป้าประสงค์นี้ออกไป ให้เป้าประสงค์เป็นตัวนำพาเรา และเป็นทางเลือกให้กับเรา...หายใจปกติ

ครั้งที่เจ็ด นำจิตมาจดจ่อที่หัวใจ หายใจเข้า...นำพาความรักที่ไม่มีเงื่อนไขสำหรับตัวเราเอง...หายใจออก นำพาความนึกคิดที่ว่าเราจะต้องโดดเดี่ยวในการเดินบนเส้นทางนี้ เราจะได้รับความรักและการโอบอุ้มถ้าเราเลือกความรัก...หายใจปกติ

กลับเข้ามารับรู้เท้าของเราที่สัมผัสพื้นอยู่ สัมผัสความรู้สึกถึงกายของเราที่กำลังนั่งบนเก้าอี้ กระจกหลังขึ้นไปถึงคอ ไหล่ หัวของเรา สัมผัสต่าง ๆ ที่อยู่บนใบหน้าของเรา สมอของเรากาย ความคิดและจิตของเรา รับรู้ถึงการมาอยู่ในห้องนี้ สามวันที่อยู่ร่วมกัน เป็นช่วงเวลาที่มิพลั่งมหาศาล และเมื่อพร้อมค่อย ๆ ลืมตา อายากจะขอเชิญให้เขียนบันทึกว่าตอนนี้มีอะไรที่ชัดเจนหรือสำคัญสำหรับเราเกิดขึ้น”

เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นระหว่างการอบรมสามวันเสร็จสิ้นแล้ว วิกิรมได้นำเข้าสู่กระบวนการหลอมรวมเป้าประสงค์ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการลงมือกระทำตามเป้าประสงค์โดยที่ยังสามารถโอบอุ้มวัตถุประสงค์และเจตนาของเป้าประสงค์ไว้ได้

วิกิรมให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันแล้วผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง โดยพากันใคร่ครวญตามกระบวนการ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนแรก เป็นการค้นหาการกระทำที่เราตั้งใจจะทำ เพื่อให้เรากลับมาระลึกถึงเป้าประสงค์ของเราทุก ๆ วัน การที่เรานำพาความจำกลับมาหลอมรวมกันนั้นไม่ได้เกี่ยวกับอดีต แต่เป็นการนำพาให้เราจดจำเป้าประสงค์นั้นได้ราวกับมันมีชีวิตขึ้นมา ณ ปัจจุบัน

ขั้นตอนที่สอง เป็นการค้นหาวิธีการที่ทำให้เราได้เพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนที่จะเข้ามาสนับสนุนเราในการเดินตามเป้าประสงค์ที่จริงแท้

ขั้นตอนที่สาม เป็นการประกาศเป้าประสงค์ของเราให้โลกรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การบอกเล่า การเขียน หรือการกระทำอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้อื่นรับรู้ได้ ส่วนผู้ที่ยังค้นหาเป้าประสงค์ไม่เจอ ก็สามารถบอกออกมาอย่างง่าย ๆ ได้ว่า “ฉันไม่รู้ว่เป้าประสงค์ของฉันทืออะไร และฉันกำลังอยู่บนเส้นทางในการค้นหาเป้าประสงค์นั้นอยู่” เพียงพูดออกมาเท่านั้นก็จะทำให้รู้สึกมีอิสระขึ้น

ขั้นตอนที่สี่ เป็นการค้นหาว่าเราต้องเรียนรู้สิ่งใดเพิ่มเติมเพื่อให้เป้าประสงค์นั้นเป็นไปได้ หรือค้นหาว่าการกระทำใดที่จะทำให้เราได้เรียนรู้ในสิ่งที่ส่งเสริมการเดินตามเป้าประสงค์



ผู้เข้าอบรมจับคู่สนทนาเกี่ยวกับแนวทาง
ในการนำเอาประสภคคีที่ได้คั้นพบระหว่างการอบรม
มาหลอมรวมให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเอง

ขั้นตอนที่ห้า เป็นการเข้าไปรับรู้เพื่อนร่วมทางของเราจำพวกที่เป็นเสียงวิพากษ์วิจารณ์ หรือผู้ที่มาปกป้องเราเพราะไม่ต้องการให้เราไปบนเส้นทางนั้น โดยค้นหาว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้างในการเข้าไปรับรู้เสียงเหล่านี้ รวมถึงให้เกียรติ และขออนุญาตให้เสียงเหล่านี้ไปอยู่ข้าง ๆ ก่อน เพื่อให้เราเดินผ่านไปบนเส้นทางแห่งเป้าประสงค์ที่จริงแท้ได้ โจทย์ที่สำคัญคือ เราจะทำอย่างไรให้เข้าไปฟังเสียงเหล่านี้ได้โดยที่สามารถได้ยินเจตจำนงของเสียงเหล่านี้แต่ไม่ต่อสู้กับเสียงเหล่านี้

ขั้นตอนที่หก เป็นการค้นหาคำกระทำเพื่อทำให้ความคิดหรือสมองของเราให้เจียบสงบลง เพื่อนำพาคลื่นสมองของเราให้เปลี่ยนจากคลื่นสมองที่มีความถี่สูงคือระดับเบตา (Beta wave) ไปยังคลื่นสมองที่มีระดับความถี่ต่ำกว่า เช่น คลื่นสมองระดับอัลฟา (Alpha wave) และธีตา (Theta wave) ซึ่งจะทำให้เราสามารถเชื่อมโยงกับปัญญาญาณของเราได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่เจ็ด เป็นขั้นตอนที่เปิดให้ปัญญาญาณของเราเข้ามาส่งสารว่าเราควรต้องทำอะไรเพื่อให้เราสามารถดำรงอยู่บนหนทางของเป้าประสงค์ โดยให้เราและผู้เข้าร่วมที่เป็นคู่สนทนาของเราสัมผัสปัญญาญาณของตนเอง แล้วกล่าวออกมาว่าสิ่งใดผุดขึ้นมาจากการเข้าไปสัมผัสปัญญาญาณ โดยผลัดกันเป็นผู้รับและผู้ให้ปัญญาญาณ

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมข้างต้น วิกิรมได้ปิดวงการอบรมโดยการให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการหลอมรวมเป้าประสงค์ในชีวิตประจำวัน หรือสิ่งอื่นใดที่อยากจะกล่าวทิ้งท้ายในการอบรม

ผู้เข้าร่วม : ถ้าเป้าประสงค์เปรียบเหมือนแสงของดวงดาว ก็ต้องขอบคุณกระบวนการในการอบรมทั้งสามวันที่ทำให้ผมได้เห็นเป้าประสงค์ชัดเจนขึ้นและได้รับพลังงานจากคนในห้องอบรม ทำให้ท้องฟ้าที่มีดมนเปลี่ยนเป็นคำคืนที่สว่างสดใสไปด้วยแสงของดวงดาว และเป้าประสงค์ของเราก็ล้วนอยู่บนท้องฟ้าเดียวกัน กระบวนการที่ได้ทำในสามวันนี้มีความลึกซึ้ง บางคำถามหรือกระบวนการในบางกิจกรรม ทำให้ผม

แต่จะไปถึงจิตวิญญาณตนเอง ที่ผ่านมามีการทำงานด้านองค์กรและได้เห็นรูปแบบองค์กรที่มีชีวิตระดับสูง ในสามวันนี้ผมได้ศึกษาเรื่อง Reinventing organization ซึ่งมีเรื่องของเป้าหมายที่ขับเคลื่อนคน ผมประจักษ์ว่าถ้าหากเปรียบพวกเราเหมือนองค์กรหนึ่ง เราจะเป็นองค์กรที่มีจิตวิญญาณขั้นสูง และมีกระบวนการจัดการตนเองที่ทรงพลัง กระบวนการเมื่อวานทำให้เราเชื่อและไวใจสรรพสิ่งที่มีอยู่ข้างหน้าโดยไม่มีข้อสงสัยหรือข้อกังวลใด ๆ สามวันที่ผ่านมายังมีผู้เข้าอบรมอีกหลายท่านที่ผมยังไม่ได้คุยด้วย แต่ผมกลับรู้สึกเหมือนว่าทุกคนได้คุยกับผม การเรียนรู้ทั้งสามวันนี้มหัศจรรย์และสวยงามมาก

ผู้เข้าร่วม : สิ่งแรกที่ได้เรียนรู้จากการอบรมคือเป้าหมายจะตามหาเราเจอเอง ในกลุ่มย่อยคุณอดิสรได้พูดบางอย่างที่ทำให้เราชัดเจนในการลงมือปฏิบัติในสิ่งที่ตรงกับเป้าหมาย เมื่อวานตอนเช้าระหว่างที่ร่วมกิจกรรมการยืนทำสมาธิ ยังรู้สึกเป้าหมายที่ได้รับมาเป็นโจทย์ที่ยิ่งใหญ่มาก แต่กระบวนการ 7 ขั้นตอนที่ได้ทำไปก็ช่วยให้เราเห็นหนทางชัดเจนขึ้นว่าเราจะทำให้เป้าหมายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเราได้อย่างไร

ผู้เข้าร่วม : ผมคิดว่าผมเป็นคนที่แปลกที่สุดในการอบรมนี้ อย่างแรกคือผมฟังภาษาอังกฤษไม่เข้าใจ อย่างที่สองคือ ผมน่าจะเป็นคนเดียวที่มาจากชุมชนชาวบ้าน แต่สิ่งมหัศจรรย์คือเครื่องมือที่ได้รับจากวิทยากรน่าจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้ชุมชนสามารถพัฒนาอย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ สามวันนี้เป็นคำตอบยืนยันว่า จุดหมายที่เรากำลังจะเดินทางไปถึงนั้นเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่ชุมชนเราจะต้องช่วยกันเติมเต็ม ขอขอบคุณโครงการผู้นำแห่งอนาคตที่ให้โอกาสผมมาอบรม และได้เจอกัลยาณมิตรอีกมากมายจากเวทีแห่งนี้

ณัฐพล : การที่เราได้มาเรียนรู้ร่วมกัน อาจจะดูเหมือนมาเพื่อเรียนรู้เป้าหมายของตัวเอง แต่ที่จริงแล้วเรามีเป้าหมายร่วมกันของกลุ่มผู้เข้าร่วมในการอบรมนี้ด้วย ผมคิดว่าเป้าหมายร่วมกันกำลังเรียกร้อง

หรือปรารถนาให้พวกเรามาเป็นครอบครัวเดียวกัน โดยที่ข้ามพ้นบทบาทการมีมากมีน้อย หรือว่าการแข่งขันไป เพราะว่าสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราที่ต้องการให้เราปรับใช้ ผู้เข้าร่วมหลายท่านกล่าวว่าในการอบรมนี้เราได้พูดผ่านจิตวิญญาณของกันและกันซึ่งเป็นภาษาของความเจ็บ ผมคิดว่ากระบวนการอบรมที่วิกรรมออกแบบ มีความเรียบง่าย มีขั้นตอนชัดเจน และสามารถสร้างความเชื่อมโยงระหว่างเรากับจิตวิญญาณของเราเอง และจิตวิญญาณของคนอื่น ๆ ในการอบรมนี้ ทำให้เกิดความเจ็บ การใส่ใจ การทะนุถนอม และการรับฟังซึ่งกันและกัน ส่วนผมเองก็ได้ทำความรู้จักจิตวิญญาณของตัวเอง และรู้สึกขอบคุณเป้าประสงค์ได้มากขึ้น เป้าประสงค์เป็นเหมือนคนแปลกหน้าที่เราไม่รู้จัก แต่เป้าประสงค์กลับรู้จักเราและทราบว่าเราสามารถจะเป็นอะไรที่มากกว่านี้ได้ เราจึงต้องทำความรู้จักเป้าประสงค์กันต่อไป

อธิษฐาน : ตอนจัดการอบรมหลักสูตรนี้ขึ้นมาไม่คิดว่าการอบรมจะพาเรามาได้ไกลและลึกได้ขนาดนี้ วันนี้ข้างในมีความสั่นสะเทือนเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในวง ความสั่นสะเทือนนี้ไม่ได้เกิดแค่กับคน 40 คน แต่เกิดกับสังคมและประเทศ เพราะเราแต่ละคนมีบทบาทที่จะไปสร้างผลกระทบ และทำงานกับคนอีกมากมายรอบตัวเรา คนที่เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ก็ถูกเลือกมาด้วยมีเสียงเรียกที่พาทุกคนมานั่งตรงนี้ ยินดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้ อยากขอบคุณทุกคน เพราะพลังงานดี ๆ ที่เกิดขึ้นในห้องมาจากพวกเราทุกคนที่เปิดใจแบ่งปัน อยากขอบคุณทีมงานเบื้องหลังทุกคนที่สนับสนุนให้เกิดพื้นที่นี้เกิดขึ้น และขอบคุณล้ำ คือคุณณัฐพส ซึ่งเป็นมากกว่าล้ำ เขาเป็นทั้งทีมงาน เพื่อน และเป็นผู้โอบอุ้ม สุดท้ายขอขอบคุณวิกรมและคุณสุวีร์ที่นำพาการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งมาให้พวกเราได้รับรู้และแบ่งปันกัน



ก่อนปิดการอบรม ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนกันในช่วงอบรม
เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับในสามวันที่ผ่านมา

สรุปท้ายหลักสูตร

ในหลักสูตรหัวข้อ “การนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ” ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเกิดการใคร่ครวญเป้าประสงค์ที่จริงแท้ของตนเอง ในการอบรมวันแรก ผู้เข้าร่วมได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าถึงเป้าประสงค์ที่จริงแท้ และได้ค้นหาเป้าประสงค์ของตนเอง ผ่านชุดคำถามและการเชื่อมโยงกับปัญญาญาณ ในการอบรมวันที่สอง ผู้เข้าร่วมได้ลองพิจารณาบุคคลที่ตนเองชื่นชม ทำให้เห็นว่าตนเองมีทรัพยากรหรือคุณสมบัติใดบ้างในการเดินตามเป้าประสงค์ จากนั้น ผู้เข้าร่วมได้ทำความเข้าใจเส้นทางการเดินตามเป้าประสงค์ของตนเองที่ผ่านมา ผ่านกรอบความคิดเรื่องการเดินทางของฮีโร่ (Hero’s journey) ทำให้เห็นเส้นการเดินทางชีวิตในภาพรวมของตนเอง รวมถึงจุดติดขัดหรือเติบโตในระดับปลีกย่อย ต่อมาในการอบรมวันที่สาม ผู้เข้าร่วมได้พิจารณาเพื่อนร่วมทางที่สนับสนุนและท้าทายต่อเป้าประสงค์ รวมไปถึงการหลอมรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสามวันไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยฝึกทำกระบวนการ 7 ขั้นตอนเพื่อให้ค้นพบแนวทางในการเดินบนเส้นทางแห่งเป้าประสงค์ที่จริงแท้ได้ดียิ่งขึ้น

สารส่งท้าย

ชุดการอบรมเชิงปฏิบัติการภาวะการนำเพื่อการข้ามพ้น ซึ่งประกอบด้วยหลักสูตรภาวะการนำที่ดำรงอยู่บนขอบ การนำด้วยปัญญาญาณ และการนำด้วยเป้าประสงค์ทางจิตวิญญาณ เป็นชุดการอบรมที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมศักยภาพแก่ผู้เข้าอบรมให้สามารถเลือกเดินบนขอบได้อย่างสมดุลและมีคุณภาพ พร้อมด้วยทักษะการเข้าถึงญาณทัศนะ และสามารถก้าวเดินบนหนทางแห่งเป้าประสงค์ที่แท้จริงด้วยใจที่มั่นคงและพร้อมเรียนรู้เมื่อผู้เข้าร่วมนำความรู้และทักษะเหล่านี้หลอมรวมเข้ากับวิถีชีวิตและการทำงานจนเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้มีความพร้อมในการเป็น “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” ของชุมชนและสังคมเพิ่มขึ้น เปรียบได้กับผู้กล้าที่มีพร้อมด้วยปัญญา อาวุธ และทรัพยากรต่าง ๆ ในการเดินทางฝ่าฟันอุปสรรคนานาเพื่อไปยังเป้าหมายอันประเสริฐได้ในที่สุด

