



QUEST 2020

START YOUR JOURNEY

คู่มือเตรียมการเดินทาง

ค้นหาตัวเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา

7 – 11 กุมภาพันธ์ 2563

ลุ่มน้ำขาน จ.เชียงใหม่

QUEST คืออะไร

QUEST มีความหมายว่า “การแสวงหาด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจ”

ตั้งแต่อดีตกาล มนุษย์เราได้ยินเสียงเรียกของการเดินทาง เพื่อให้ออกจากความคุ้นเคยในชีวิต ก้าวไปสู่สถานที่ที่ไม่รู้จัก ผ่านความยากลำบากที่ทำให้ได้เรียนรู้ที่จะละวาง เปลี่ยนแปลง เข้าใจชีวิตและเติบโต แล้วเดินทางกลับเพื่อนำบทเรียนล้ำค่าเหล่านั้น คืนสู่ครอบครัวหรือชุมชน นำพาการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้กับสังคมที่ตนอยู่

ตั้งแต่ที่มนุษย์เริ่มรู้จักการจาริกตัวอักษร เรื่องราวการเดินทางของเหล่าผู้แสวงหาได้ถูกบันทึกไว้ในปกรณัมตำนาน เป็นตั้งแผนที่สุโลกภายในอันล้ำค่าให้กับคนรุ่นหลัง การเดินทางเช่นนี้ ไม่จำกัดอยู่กับวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่ง ในวิถีชนเผ่าพื้นเมืองของสหรัฐ การแสวงหานี้ เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมการเปลี่ยนผ่านจากรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ในเอเชีย ทั้งพระพุทธเจ้า พระเยซู เหล่าครูบาอาจารย์ด้านจิตวิญญาณต่างก็ออกเดินทางแสวงหาและนำการหยั่งรู้ที่ได้กลับมาเผยแสดงแก่ผู้คนด้วยกันทั้งนั้น



“Our real journey in life is interior.”

การเดินทางที่แท้จริงของชีวิตนั้นอยู่ภายใน

โทมัส เมอร์ตัน

INTENTION ความตั้งใจ

ลึกๆ ในใจ คุณอาจจะได้ยินเสียงเรียกอันเก่าแก่เช่นเดียวกับบรรพบุรุษในอดีต ไม่ว่าเหตุผลแรกเริ่มของคุณที่ตัดสินใจเข้าร่วมการเดินทางนี้คืออะไร ขณะนี้ขอให้คุณใช้เวลาใคร่ครวญเพื่อให้ได้ยินคำตอบที่ชัดเจนว่า **“เพราะอะไรฉันจึงเข้าร่วมการเดินทางครั้งนี้”**

คุณอาจไม่พอใจกับสภาพชีวิตที่เป็นอยู่และได้ยินเสียงภายในบอกว่าคุณจะอยู่อย่างนี้ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว

คุณอาจจะกำลังเปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งใหญ่และต้องการพลังความมั่นคงจากภายใน

คุณอาจจะอยากเฉลิมฉลองบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญ

คุณอาจจะอยากเดินทางกลับไปหาบ้านที่แท้จริงของจิตใจ

คุณอาจจะออกไปเพื่อเปิดรับบทเรียนใดๆ ก็ตามที่แม่ธรรมชาติจะให้คุณ

คุณอาจจะเพิ่งผ่านการสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต

หรือชีวิตอาจจะกำลังเรียกร้องให้คุณต้องละทิ้งบางอย่าง

.....

การเดินทางในป่าเขา และการอยู่ลำพังคนเดียวพร้อมอดอาหารไม่ใช่เรื่องง่าย ขอให้คุณมีความตั้งใจที่ชัดเจนก่อนออกเดินทาง หาก你不ชัดเจนว่าคุณจะออกเดินทางไปเพื่ออะไร คุณอาจจะไม่ได้พบอะไรที่มีความหมายเลย ความตั้งใจเป็นดังหมุดหมายที่จะกำหนดทิศทางของการเดินทางและเป็นสมอหลักที่จะพาคุณกลับสู่ความมั่นคงเมื่อเจอความท้าทายที่ยากลำบาก

และ ไม่ใช่ทุกคนที่ตั้งใจไป Quest แล้วจะได้ไป... มีแต่ตัวคุณเท่านั้นที่รู้ว่า การเดินทางครั้งนี้จำเป็นสำหรับชีวิตหรือไม่ เมื่อคุณมีความชัดเจนแล้วว่า คุณจะออกไปเพื่ออะไร ขอให้มีความมุ่งมั่น อุปสรรคทั้งหลายอาจจะเข้ามาขัดขวางเพื่อไม่ให้คุณออกเดินทาง ไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเอง หรือพยายามปิดประตูไม่ให้คุณกลับเข้าไปภายในตัวเอง อาศัยความมุ่งมั่น คุณจะสามารถเอาชนะความท้าทายเหล่านั้นได้

3 ขั้นตอนของ Quest

Quest มี 3 ขั้นตอนที่สำคัญ อันเลียนแบบมาจากวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ การเปลี่ยนผ่านของชีวิตเริ่มจากการละวางสิ่งเก่าๆ และเคลื่อนเข้าสู่การเริ่มต้นสิ่งใหม่ หรือจากความตายสู่การถือกำเนิดใหม่ พิธีกรรมการเปลี่ยนผ่านในวัฒนธรรมต่างๆ ทั่วโลกต่างก็ใช้กรอบของวัฏจักรเช่นนี้



ขั้นแรกคือ (1) **ละทิ้ง** เมื่อได้ยินเสียงเรียกแห่งการเปลี่ยนแปลง คุณจะละทิ้งสิ่งเดิมๆ ที่ไม่มีประโยชน์สำหรับชีวิตไว้เบื้องหลัง ขั้นตอนนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ส่วนใหญ่แล้วเมื่อคนได้ยินเสียงเรียกเช่นนี้ สิ่งแรกที่จะเกิดขึ้นคือการต่อต้าน – “ฉันทำไม่ได้หรอก” “ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอะไร อยู่แบบนี้ก็สบายอยู่แล้ว” — ความคุ้นเคยเดิมๆ ให้ความสบายและง่ายกับชีวิต แต่ก็ไม่ได้ทำให้เกิดการเติบโตแต่อย่างใด การต่อต้านนี้จะทำให้คุณอยู่กับสิ่งเดิมๆ ในที่แคบๆ ที่เดิมที่คุ้นเคย ในที่สุดมันจะพาคุณไปพบกับภาวะซึมเศร้าของจิตใจ

การละทิ้งนี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่คุณตัดสินใจไป Quest เผชิญหน้ากับอุปสรรคทั้งหลาย ทั้งการจัดสรรเวลาให้ลงตัวเพื่อทำงานหรือขอให้คนอื่นรับผิดชอบหน้าที่ในชีวิตแทนคุณ ทั้งเสียงคัดค้านจากเพื่อนหรือจากคนรัก ว่า “ไปทำไม ไม่ได้อะไรหรอก” “แก่แล้ว อย่าไปลำบากเลย” หรือเสียงคัดค้านจากภายในตัวเอง “ยังไม่ถึงเวลาของฉันล่ะมั้ง” จนไปถึงการจองตั๋วการเดินทาง การเก็บกระเป๋า ปล่องยวางสิ่งที่ไม่จำเป็นในการดำรงชีวิตไว้ที่บ้าน แล้วมุ่งหน้าออกเดินทาง

(2) เปลี่ยนผ่าน เมื่อคุณก้าวเข้าไปสู่โลกธรรมชาติดั้งเดิม คุณก้าวข้ามข้อจำกัดของอดีตมาแล้ว แต่คุณยังไม่ใช่คนใหม่ ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาศักดิ์สิทธิ์ที่คุณจะค้นพบตัวเอง เรียนรู้บทเรียนที่ชีวิตจะให้กับคุณ เหมือนเหล่าผู้กล้าทั้งหลายที่ต้องเผชิญหน้ากับภัยอันตราย เพื่อเติบโตและเปลี่ยนแปลง คุณจะปลีกวิเวก อยู่ลำพังเพียงคนเดียว เผชิญหน้ากับความหิว ความมืด ความกลัว ความเหนื่อย และที่สำคัญคือเผชิญหน้ากับตัวคุณเอง หากใจคุณหนึ่งและเปิดที่จะรับฟัง สายน้ำ ผงสัตว์ ต้นไม้ ไบไม้ ก้อนเมฆ จะกลายเป็นผู้นำสารอันสำคัญมามอบให้ชีวิตคุณ

(3) กลับคืน ช่วงเวลาของการถือกำเนิดใหม่ คุณจะกลับมาสู่ชุมชน แต่คุณไม่ใช่คนเดิมอีกต่อไป การเดินทางของคุณไม่ใช่แค่เพื่อตัวคุณเอง แต่เป็นไปเพื่อนำ “ยาพลัง” – **medicine** – กลับคืนมาให้ผู้อื่น คุณจะนำความเข้าใจสดใหม่ที่ได้รับมาแบ่งปัน และสร้างสรรค์โลกให้ดีขึ้นกว่าเดิม ขั้นตอนนี้ยากที่สุด เพราะคุณต้องมั่นคงในสิ่งที่ได้รับ แม้ว่าคนอื่นจะไม่เชื่อหรือไม่เห็นคุณค่าก็ตาม คุณจะยืนหยัดเพื่อใช้ชีวิตตามปณิธานที่ตนานที่เป็นของคุณเอง



เตรียมพร้อมก่อนไป Quest

- เตรียมพร้อมร่างกายสำหรับการเดินป่า ออกกำลังกายตามที่คุณถนัด ใช้ชีวิตอยู่กลางแจ้งให้มากขึ้น หายใจรับอากาศบริสุทธิ์ ร่างกายที่แข็งแรงจะเอื้อต่อการแสวงหาทางจิตวิญญาณ
- อาหาร ปรับเปลี่ยนอาหารให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น ลดเนื้อสัตว์ เพิ่มผัก ผลไม้ ธัญพืช หากทำได้ ให้ทดลองอดอาหาร สัปดาห์ 1 มื้อ หรือ 1 วัน ให้ร่างกายเริ่มคุ้นชิน และขับพิษที่ตกค้าง
- อด / ลด การใช้โซเชียล มีเดียบ้าง เพื่อเตรียมให้จิตใจคุ้นชินกับเสียงของความเงียบ ในช่วงเวลาการปลีกวิเวก คุณจะฝากมือถือไว้ที่แคมป์กลาง เพื่อช่วยให้จิตของคุณได้พักอยู่ในความสงบภายใน
- ประจำเดือน การอดอาหารในธรรมชาติ มักทำให้ผู้หญิงมีประจำเดือน แม้จะยังไม่ใช้วันนั้นของเดือน การอยู่ในธรรมชาติมีพลังอย่างยิ่งที่ส่งผลต่อร่างกายของผู้หญิง ประจำเดือนคือธรรมชาติที่อยู่ในร่างกายผู้หญิง คือแรงดึงดูดของโลก ดวงจันทร์ และท้องน้ำ นี่เป็นช่วงเวลาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เหมาะสมสำหรับการภาวนา การค้นพบพลังในตนเอง และการเชื่อมโยงกับแม่ธรรมชาติ

ขอให้ผู้หญิงเตรียมพร้อมสำหรับการมีประจำเดือนและสร้างทัศนคติด้านบวกต่อประจำเดือน



ใคร่ครวญชีวิต

- นอกจากการใคร่ครวญว่าคุณมีความตั้งใจอะไรในการไป Quest ครั้งนี้แล้ว ขอเชิญให้คุณได้เริ่มใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมา มองตัวเองอย่างซื่อตรง และพิจารณาถึงหนทางที่อยากจะก้าวเดินไปข้างหน้า คุณอาจใช้คำถามด้านล่างนี้เป็นตัวช่วย แล้วจดบันทึกเอาไว้ หรือบอกเล่าให้คนที่คุณไว้วางใจฟัง คุณสามารถทำการใคร่ครวญนี้ได้ในสถานที่ธรรมดา
 - * ชีวิตของฉันในขณะนี้เป็นอย่างไบบ้าง
 - * อะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของฉัน
 - * อะไรที่เป็นของขวัญที่ฉันสามารถให้กับโลกใบนี้ได้
 - * อะไรบ้างที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลง
 - * อะไรเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงนี้บ้าง

การอดอาหาร

- ขอเชื้อเชิญให้คุณอดอาหาร วิธีปฏิบัติทางจิตวิญญาณมักจะมี การอดอาหารควบคู่ไปด้วยเสมอ การอดอาหารเป็นการชำระล้างร่างกาย เป็นส่วนหนึ่งของการละวางตัวตน ซึ่งเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เมื่ออดอาหารเกิน 24 ชั่วโมง ร่างกายคุณจะเริ่มกระบวนการขับพิษทั้งทางกายและใจโดยอัตโนมัติ คุณจะผ่านความยากลำบากของการขับพิษ หรือบางคนอาจไม่รู้สึกลำบากอะไรเลย ระบบย่อยอาหารของคุณจะได้รับการพักผ่อน คุณจะเรียนรู้การรับพลังชีวิตบริสุทธิ์จากอากาศและผืนดินแทนพลังจากอาหาร ร่างกายของคุณจะนิ่งและช้าลง ส่งผลให้จิตใจดำดิ่งสู่ความสงบได้ง่ายขึ้น เมื่อไม่ต้องกินข้าว 3 มื้อ คุณจะมีเวลาขึ้นอีกมากในการแสวงหาสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต
- ในเวลา 2 วัน 2 คืน ที่คุณปลีกวิเวกในธรรมชาติ คุณสามารถเลือกอดอาหารในรูปแบบต่างๆ ได้ตามที่คุณสะดวกจะอำนวย เช่น
 - * อดอาหารทุกอย่าง ดื่มน้ำอย่างเดียว
 - * อดอาหารและดื่มน้ำเพียงของเหลว เช่น น้ำผึ้ง นม เกลือแร่ หรือน้ำผลไม้ที่ไม่ใส่น้ำตาล เพื่อให้พลังงาน
 - * กินเพียงผลไม้หรือผลไม้แห้งเท่านั้น
 ฯลฯ ตามที่คุณพิจารณาว่าเหมาะสม หากคุณเลือกที่จะกินอาหารหรือของเหลว ในช่วงเวลานี้ ขอให้เตรียมอาหารและของเหลวมาเอง ข้อแนะนำคือ กินอาหารที่เป็นธรรมชาติให้มากที่สุด งดเว้นการกินอาหารที่ผ่านการแปรรูป เช่น มาม่า หรือขนมขบเคี้ยวทั้งหลาย
- การใช้ยาระบายอ่อน ๆ เช่น ตรีผลาหรือมะขามแขก ตั้งแต่คืนก่อนจะอดอาหารและช่วงเวลาที่อดอาหาร จะช่วยให้คุณขับกากอาหารไม่ให้ตกค้างในลำไส้และช่วยในการขับพิษของร่างกาย
 - * ปกติร่างกายของมนุษย์อยู่ได้เป็นเวลาหลายวันโดยไม่มีอาหาร การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจก่อนล่วงหน้า จะช่วยให้การอดอาหารของคุณเป็นไปได้อย่างราบรื่น

เตรียมสัมภาระ

การจัดกระเป๋าสะท้อนถึงการจัดชีวิตภายในของคุณได้เป็นอย่างดี คุณจะเลือกตัดสินใจทำอะไรติดตัวไป มีสิ่งใดที่จำเป็นสำหรับชีวิต มีสิ่งใดที่ไม่จำเป็นแต่คุณแบกมันไว้มาตลอด และตอนนี้ถึงเวลา

แล้วที่จะละทิ้งมัน ขอให้คุณพิจารณานำเฉพาะสัมภาระที่จำเป็นและไม่เป็นภาระไปเท่านั้น ดูข้อเสนอตามรายการนี้

- เป้สะพายสำหรับใส่ของ รองเท้าที่ใส่ลุยน้ำได้
 - เต็นท์ / เปล / กวด พร้อมผ้าพลาสติกกันน้ำค้างและปูนั้ง
 - ถุงนอน ที่อบอุ่นพอสำหรับอากาศเย็นในป่าหน้าหนาว
 - เสื้อผ้าและเสื่อหนาว ผ้าถุง / ผ้าขาวม้า สำหรับอาบน้ำในลำธาร
 - ของใช้ส่วนตัวต่างๆ ใช้ยาสีฟัน สบู่ แชมพู ที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ
 - ไฟฉาย เทียน
 - ขวดน้ำใส่น้ำดื่ม เราจะกินน้ำจากตาน้ำในป่า ในขณะที่ปลีกิเวก จะมีน้ำดื่มใส่ในกระบอกไม้ไผ่ตั้งไว้ตามจุดต่างๆ ให้คุณเอาขวดน้ำมาเติมน้ำกินได้
 - ยาประจำตัว อุปกรณ์ปฐมพยาบาล ยาทางกันยุง / กันแมลง ยาหม่องแก้คัน
 - ช้อน กล่องข้าวหรือจาน-ชามข้าว ใช้สำหรับกินข้าวต่อนก่อนและหลังออกไปปลีกิเวก กล่องข้าวหรือชามข้าวสามารถใช้เป็นขันตักอาบน้ำในลำธารได้ด้วย
 - สมุดจด ปากกา สี
 - นกหวีด เพื่อขอความช่วยเหลือในเวลาฉุกเฉิน
 - สิ่งของสำหรับทำพิธีกรรมกำหนดจุดหมายในชีวิต เช่น สิ่งสำคัญที่คุณอยากจะทำ หรือของแทนสิ่งที่คุณอยากเฉลิมฉลอง
- * ขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ – ให้เราได้กลับไปอยู่แบบธรรมชาติให้มากที่สุด * ในช่วงปลีกิเวก ไม่แนะนำให้ให้นำหนังสือไปอ่าน เพื่อให้เราได้อยู่กับตัวเองมากที่สุด หรือหากคุณอยากติดหนังสือไปให้อ่านเพียงทีละนิด แล้วใช้เวลาใคร่ครวญกับสิ่งที่อ่านนั้น
- * ขยะทุกอย่างที่ย่อยสลายไม่ได้ในธรรมชาติ เราจะนำกลับมาทิ้งในเมือง
- * เพื่อความปลอดภัยของทุกคน ขอให้งดเว้นการนำยาเสพติดและของมีคมมาทุกชนิดไปด้วย

ก่อนการปลีควิเวก พะติตาเยะ ยอดฉัตรมิ่งบุญ ผู้เฒ่าปกาเกอญอจะเป็นผู้แนะนำการใช้ชีวิตอยู่ในป่าด้วยความเคารพและนอบน้อมต่อจิตวิญญาณของป่า



ตารางเวลา

7 กุมภาพันธ์ 2563 - ละทิ้ง

เช้า เดินทางสู่หมู่บ้านปกาเกอญอ

พบปะ ทำความรู้จักกัน

เดินเท้าเข้าสู่หมู่บ้าน เรียนรู้จักป่า ใช้เวลาเดินป่าประมาณ 2 ชั่วโมง

ตั้งแคมป์กลาง หาสถานที่ตั้งเต็นท์ ผูกกลด / เปลของตัวเองใกล้ ๆ แคมป์กลาง

บ่าย วังสนทนา - 3 ชั้นตอนของ Quest

กลางคืน ปกรณัมเก่าแก่ของมนุษยชาติ - Quest ของราชินีแห่งสวรรค์ อินานา

ตำนานการเดินทางของชนเผ่าปกาเกอญอ – เด็กกำพร้าและหน่อกาแซ่

8 กุมภาพันธ์ 2563 – ละทิ้ง

เช้า Check in กับป่า

ปกรณัมแห่งเขาวงกต – การเดินทางคืนสู่จิตวิญญาณ

วงสนทนา – ทำอะไรใน Quest

บ่าย ออกหาสถานที่ปลีกวิเวก จัดเตรียมพื้นที่และระบบดูแลความปลอดภัย

กลางคืน Four Directions - กงล้อ 4 ทิศ เพื่อความเข้าใจชีวิตของชนเผ่าลาโกต้า

9 – 10 กุมภาพันธ์ 2563- เปลี่ยนผ่าน

ปลีกวิเวกและอดอาหารในธรรมชาติ

11 กุมภาพันธ์ 2563 – กลับคืน

เช้า เดินทางกลับแคมป์กลาง

พิธีกรรมต้อนรับกลับคืน

รับประทานอาหาร เฉลิมฉลอง

แบ่งปันเรื่องราวการเดินทาง

บ่ายแก่ๆ ออกเดินเท้ากลับสู่หมู่บ้าน

เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

* หากคุณจะเดินทางกลับคืนวันที่ 11 กุมภาพันธ์ ขอให้จองตัวรอบหลัง 21.00 น. เพื่อให้มีเวลาพอสำหรับการเดินทางออกจากป่าเข้าเมือง

** ตารางเวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับสถานการณ์