

รวม 40 ประสพการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ทดลองสร้างของขวัญแห่งปัจจุบัน

ธัญธร เปรมใจขึ้น

November 13, 2019

‘ตื่น’ ออกจากสิ่งที่เคย ‘รู้’ และหากลองทบทวน ‘สิ่งที่เคยรู้’ นี้ว่ามีต้นตอมาจากอะไร ที่มาของมันมาจากไหน เรารู้ได้อย่างไร ไม่รู้ได้อย่างไร เมื่อทบทวนอย่างตรงไปตรงมาแล้วเราอาจได้คำตอบของสิ่งที่เรา(เคย)รู้หลายอย่าง ว่า มาจากสิ่งที่มีมนุษย์สมมติขึ้น มาจากสิ่งที่เราสร้างขึ้น

“ในความแห้งผากของทุ่งความรู้อันอุดม มีกลุ่มคนจำนวนไม่น้อยเริ่มอนุญาตให้ตัวเองได้สัมผัสและรู้สึกถึงการ เรียนรู้เพื่อเติบโตจากตัวตนภายใน ความรักกำลังแทรกตัวบนรอยแยกนั้น

“อาจถูกมองว่าเป็นความคิดแบบโลกสวย อยู่ในภาพฝัน ในโลกอุดมคติ แต่ความคิดเหล่านี้อาจเป็นคำตอบที่เรา ต่างกระหาย

“ความโลกลสวย ความคิดเชิงอุดมคติ และจากประสบการณ์ของฉัน กลับทำให้ฉันยืนอยู่บนความจริง ด้วยการมอง ความจริงอย่างเข้าใจ”

คือคำตอบของ **ธัญธร เปรมใจขึ้น** วิทยากรกระบวนการ องค์กรของขวัญแห่งปัจจุบันขณะ (7 presents) จาก คำถามที่ว่า “ทำไมคนจึงสนใจภาวะของการ ‘ตื่นรู้’ ” และ “ประสบการณ์อะไรที่ทำให้เกิดการตื่นรู้”



+ ‘การตื่นรู้ในมุมมองและจากประสบการณ์ของคุณคืออะไร’

“อธิบายไม่ง่ายเลย แล้วก็ไม่น่าฟังจริงให้ใครด้วยว่าการอธิบายของฉันจะเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ถือเป็นการแบ่งปันมุมมองนะคะ คิดว่า คือการ ‘รู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’ มีสำนึกรับรู้และการรู้ที่เป็นบริบทของความเข้าใจไม่ว่ารอบตัวหรือภายในตนเอง ถ้าเรตื่นนานและมีความถี่ในการตื่นของเรามากขึ้นมันก็น่าจะเป็นโอกาสในการที่จะมีสภาวะรู้มากขึ้น ตามมุมมองและความเชื่อของฉัน การตื่นรู้คงมีระดับของสภาวะเชิงกายภาพ สภาวะจิตใจ และมิติของจิตวิญญาณ



+ เติบโตมากับต้นไม้แห่งความหวาดกลัว

ปัจจุบันธนัญธร หรือ ‘ครูน้อง’ เป็นวิทยากรกระบวนการที่องค์กรของขวัญแห่งปัจจุบัน (7 Present) จัดอบรมและออกแบบกระบวนการสำรวจโลกภายในให้กับองค์กรหรือชุมชนให้เกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเข้าใจตัวเองจากภายใน

เราอาจเดาว่าเธอคงเติบโตมาอย่างแข็งแกร่ง จนทำให้กลายเป็นคนเข้มแข็งและมั่นคง แต่เปล่า... ธนัญญาปฏิเสธกลับกัน เธอเล่าว่าเธอเติบโตอย่าง ‘ไม่รู้สึกว่าตัวเองเชื่อมโยงหรือผูกพันกับใคร’

“ฉันเป็นเด็กที่จัดได้ว่าไม่มีคุณภาพหรือล้มเหลวจากระบบ มีสภาวะที่ซ้ำเจียบ ไม่ค่อยสื่อสาร คุณครูประถมบางท่านสงสัยว่าฉันอาจเป็นพวกสมองตอรับซ้ำ แม้ว่าผลการเรียนระดับมัธยมจะน่าชื่นชมมากขึ้น แต่ก็ดีขึ้นเฉพาะบางวิชาที่ฉันรู้สึกว่าจะเชื่อมต่อกับครูผู้สอนได้

“สุดท้ายฉันเรียนไม่จบมหาวิทยาลัยเพราะคำถามโง่ๆ ที่ถามออกไปตอนนั้น อาจเพราะขณะนั้นมีความคิดนอกกรอบ ศรัทธาต่อกิจกรรมนักศึกษาที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงโลกและสังคม การหันหลังให้การศึกษาในตอนนั้นจึงทำให้รู้สึกเหมือนเป็นฮีโร่กล้าหาญ ทำทลายความไม่ชอบธรรม

“กระทั่งได้ทำงานกับองค์กรชุมชนวิถีพุทธ การเป็นเด็กดูแลรับใช้ปราชญ์ ครู นักคิด นักเขียน และผู้มากประสบการณ์หลายท่าน ราวกับของขวัญที่เข้ามาเติมโลกภายในฉันที่หิวกระหาย ความรู้มากมายจากมุมต่างๆ ของโลกถูกถ่ายทอดอย่างเมตตาผ่านการสนทนา เรื่องเล่า และการได้สัมผัสชีวิตท่านเหล่านี้

“จนมีคำถามแปลกๆ มากมายผุดขึ้นในช่วงเวลานั้น เช่น ฉันเป็นใคร เกิดมาทำไมนะ แล้วฉันจะเป็นใครต่อไปจากนี้”

นั่นอาจเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เรารู้สึกว่า ‘ต้องตื่น’



+ มุมมองการตื่นรู้ คือ ‘สภาวะรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’

แม้การตื่นจะสำคัญ แต่เธอย้ำว่า ‘การหลับ’ ก็สำคัญเท่ากัน ในฐานะของความสมดุลในเชิงกายภาพ ที่เธอเรียกว่า ‘สภาวะรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’

“สิ่งที่ฟังตระหนักไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือ ‘การหลับ’ และการ ‘อนุญาตให้อยู่กับความไม่รู้’ ถึงแม้มิติทางกายภาพของการตื่นจะทำให้เกิดการกระทำมากมาย คุณอาจได้รังสรรค์สิ่งต่างๆ ให้กับโลก แต่แม้คุณได้สร้างคุณค่าอันยิ่งใหญ่ คุณก็อาจพบและเผชิญหน้ากับทุกข์ที่หลบซ่อนอยู่ภายใน เพราะคุณหยุดไม่ได้ พักไม่เป็น เครียด เพ่ง เกร็ง จากการไล่คว้าจับความสำเร็จ

“ทั้งหมดนี้เป็นความตื่นที่แข็งกร้าว ยืนอยู่บนความรู้ในทุกเรื่อง จนไม่อาจเข้าอกเข้าใจความไม่รู้เบื้องหน้า ไม่อาจเมตตา ยอมรับ หรือยืนอยู่บนความไม่รู้ภายใน หลายต่อหลายครั้ง มันนำพาโรคร้ายไข้เจ็บเกิดแก่ผู้คนที่ประสบความสำเร็จ

“จริงอยู่ว่าการหลับไหล ไม่ตื่น ยืนอย่างไม่รู้ ไม่เข้าใจว่าสิ่งใดเป็นความมืดบอด เหล่านี้นับเป็นความไม่เท่าทัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราต้องกระโจนไปอยู่อีกฟากหนึ่ง สภาวะ ‘รู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’ อาจเป็นนัยที่สำคัญมากต่อผู้ปรารถนาความตื่นรู้”

‘แบบนี้จะไม่ยิ่งเป็นความเครียด ที่ต้องทำให้ตัวเองรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่นหรือ?’

“เราจะไม่จำเป็นต้องกระเสือกกระสนที่จะผลักดันให้ตัวเองลุกขึ้นมาตื่น ลุกขึ้นมารับรู้เรียนรู้ หากคุณและฉันยังไม่รู้สึว่าการหลับไหลของตัวเองเป็นผลอย่างไร ถ้าคุณยังไม่เห็นสิ่งที่คุณเป็น ณ ขณะนี้ โมงยามนี้โดยตรงไปตรงมา และไม่บิดเบือน การพยายามปลุกให้ตื่นอาจเป็นการฝืน แค้น ให้คุณเป็นโดยที่คุณไม่พร้อม การตื่นรู้ของคนอาจกลายเป็นการบิดเบือน ทับซ้อน รวากับคนที่เดินละเมอ”



+ ‘ก่อน’ ‘ระหว่าง’ และ ‘หลัง’ การตื่นรู้

เราคิดว่าการตื่นรู้ไม่เคยสำเร็จเสร็จพร้อม ไม่เคยมีจุดหมายสำเร็จรูป แต่คือการค่อยเปลี่ยนแปลง เมื่อเปลี่ยนแปลงแล้วก็ค้นพบว่าเรายังเปลี่ยนได้อีก

“เอาเข้าจริง อุปสรรคภายนอกกรอบตัว เราอาจจัดการได้เพียงระดับหนึ่งซึ่งยังเป็นระดับน้อยเมื่อเทียบกับทั้งหมดที่มันมี เรามักเข้าใจว่าเราควบคุมเรื่องภายนอกได้ แต่ความคิดเช่นนั้นอาจกลายเป็นกับดักของตัวเอง ให้สร้างชุดความเข้าใจ ชุดความเชื่อ ที่ทำให้เรายึดติดกับตัวตนของเราจนยากจะแก้ไขในวันหนึ่ง

“ยิ่งพยายามควบคุมให้ได้ยิ่งเหมือนตีคอกขังตัวตนภายใน ยิ่งอันไหนควบคุมได้แล้ว อาจหมายถึงว่า เรายิ่งหลงติด
โนกับดักนั้น

“อุปสรรคที่น่าจะเป็นข้อจำกัดสำคัญของเราแต่ละคน คือตัวตนภายในของเราเอง และมักเป็นแง่มุมในด้านที่เรามัก
มีชุดคำอธิบายเข้าข้างตัวเอง เพราะตัวตนด้านลบที่เป็นข้อจำกัดที่เรามองเห็นรับรู้ได้โดยทั่วไป มักไม่ยากเท่ากับ
ตัวตนดีๆ ที่แอบซ่อนภายใน ที่เรามีสชุดคำอธิบายเข้าข้างการเป็นตัวเองและอย่างแข็งแรงสมบูรณ์”

‘แล้วเราจะเอาอย่างไรกันดี วิธีคลี่คลายความคิดแบบนี้เริ่มจากจุดไหน?’





+ หากไม่ตื่นและไม่รู้ ชีวิตเธอจะเป็นอย่างไร

เธอเชื่อว่า จะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อย ชัดหรือพร่ามัว ทุกคนต้องเปลี่ยน แม้ว่าเธอจะไม่ได้นิยามว่าสิ่งที่เธอเจอ คือการ ‘ตื่นรู้’ แต่ทุกประสบการณ์ชีวิตที่เธอเจอมา ก็ยังเป็น ‘ของขวัญ’ และมีคุณค่าต่อการเป็น ธนัญธร ในวันนี้

“แม้จะมีช่วงที่ฉันอ่อนแอ งอแง อยากหยุดกระทำการ นั่นก็เป็นคุณภาพอันมหัศจรรย์ของจักรวาล ที่ทำให้การพัก ของฉัน เป็นพื้นที่ให้ใครบางคนได้แสดงศักยภาพของเขากับฉัน”

ธนัญธยาย้ำว่า สิ่งที่เธอคิด ค้นพบ รู้สึก ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งเดียวกับที่คนอื่นพบ และหากประสบการณ์ที่เธอเล่า จะไม่ตรงหรือเฉียดใกล้กับสิ่งที่ผู้อ่านได้พบเจอ ก็อย่าได้เข้าใจว่าคุณกำลังมาผิดทาง



“การตื่นรู้ของผู้คนมีระดับมิติแตกต่าง และแต่ละระดับของการตื่นนั้นก็มีความต่อระดับจิตของคนคนนั้น อย่าเอาประสบการณ์ปลายทางที่เราเชื่อว่าดีที่สุดไปกดทับอย่างก้าวใหม่ หัวใจใหม่ที่กำลังบ่มเพาะตนสู่การตื่นในระดับของตัวเอง

“อนุญาตให้ตัวเองได้เรียนรู้และทดลองชีวิต คำตอบที่ดีที่สุดหรือการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของใครคนหนึ่ง อาจนำพาแรงบันดาลใจ อาจนำพาการตื่นตัวต่อเป้าหมายมาสู่เรา แต่นั่นไม่ได้แปลว่าทุกวิถีทางที่เป็นของเขา จะเป็นของเราด้วย”