

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

โยคะตื่นรู้

โพธิรักษ์ (แบนค์) แสงสว่าง

November 22, 2019

ว่ากันว่า การตื่นเพื่อรู้ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ รวมทั้งไม่ได้จำกัดที่ช่วงอายุหรือวัยแต่อย่างใด ก่อนจะเป็นครูสอนโยคะสมาธิ และหนึ่งในผู้ริเริ่มกลุ่มจิตอาสาแปล TED Talks บนเฟซบุ๊ก **แบนค์-โพธิรักษ์ แสงสว่าง** เคยเลือกหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย แล้วจิ้งหะนั้นเอง คือจุดเปลี่ยนที่ทำให้ชีวิตของเขาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป



“ผมในอดีตช่วงอายุราว 19-20 ปี หรือผมขอเรียกเขาว่า เจ้า “แบนค์น้อย” ได้เจอคืนที่ตกต่ำหรือมืดที่สุดของชีวิต (The Dark Night of the Soul) ถูกพายุหลายลูก เช่น เรื่องความสัมพันธ์กับแฟนเก่า และ ‘ปัญหา’ อื่นๆ โถมกระหน่ำ จนเกือบจะฆ่าตัวตายร้องไห้เดินลงทะเล แต่แล้ว ‘พลังงานบางอย่าง’ ที่ทะเลคืนนั้น ก็ปลุกให้แบนค์น้อยได้ฉุกคิด

ขณะนั้นที่แบงค์น้อยมองคลื่นทะเลที่สูงและแปรปรวน และตัดสินใจจะ ‘ออกจากเกมด้วยอารมณ์’ (Suicide) เดินลงไปจมนตัวเองทั้งน้ำตาเพราะเห็นตัวเองเป็นเหยื่อของชีวิต (Victim Identity) ณ ตอนนั้น มันราวกับว่าเขาอยากจมนแต่ก็ไม่จมน อยากจมนยิ่งโดนถีบให้ลอย คลื่นและมหาสมุทรเหมือนได้กระซิบสอนบทเรียนเขาว่า “เจ้ายังไม่ต้องจมนหายออกจากเกมนี้หรอก เจ้าควรจะขึ้นไปหายใจต่อให้ผู้อื่น และเจ้าลองขบคิดดูนะ หากฉัน(คลื่น)ยึดติด ตั้งชื่อให้ตัวเอง และหนึ่งวินาทีต่อมาฉัน ‘ตาย’ หรือกลับบ้านเก่า ทำไมต้องตั้งชื่อฉันด้วย?”



เนื่องจากผมโตมากับคุณย่าที่ฝึกการนั่งนิ่งๆ ท่ามกลางพ่อแม่ผมที่อาจจะมีความรุนแรงให้สัมผัสบ่อยๆ ในวัยเด็ก ตอนที่ท่านไม่รู้สึกรู้สีกตัว ผมเลยได้รับพลังงานจากท่านย่าเรื่องความนั่งนิ่งและมองทุกอย่างให้ลึก

จากนั้น แบงค์น้อยถูก ‘บางอย่าง’ นำพาให้เขาสงบจิตใจและอารมณ์ลง แล้วเปลี่ยนใจจากการพยายามจะจมนตัวเองตาย ไปเป็นการนั่งสมาธิได้คลื่น เหมือนที่ย่าเคยแชร์พลังงานก่อนที่เสียไป และแล้ว ขนบนร่างกายของแบงค์น้อยก็ลุกชัน พลังงานความรักได้โอบกอด ขอนไซ่ ซาบซ่าน หลังไหลและไหลรินทั่วร่างด้วยสันติสุขที่บรรยายไม่ถูก (Peace that Passes All Understanding ดังที่พระเยซูบอก) และการกลับสู่ที่ว่างระหว่างอะตอมที่ไร้คำบรรยาย เฉกเช่นที่พุทธองค์ได้ชี้ไป ผ่านคำ (Notion) ว่า ‘นิพพาน’ (Nirvana)



แล้วพอขึ้นมาจากกันมหาสมุทร แล้วถูกจุมพิตต้อนรับด้วยคลื่นที่ผิวหน้าทะเลที่สงบ อารมณ์พายุของเบงคั่น้อยก็ว่าง และเบาลง หลังจากการ ‘ตายเพื่อตื่น’ คึนนั่น บางอย่างในกายหยาบและจิตหยาบเขาได้เปลี่ยนไปอย่างไม่มีวันหวนคืน

“ผมพบว่า ‘ความทุกข์’ หรือ ‘อีโก้ที่ต่อต้านปัจจุบันขณะ’ ที่เปรียบเสมือน ‘คลื่น’ ลึกๆ แล้วเป็นครูที่ดีที่สุดของมนุษยชาติและสรรพสิ่งที่ ‘ผู้ส่งสาร’ ในศาสนาต่างๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระเยซู เล่าจื๊อ ฯลฯ ได้โอบกอดกันและเห็นด้วย ที่จะช่วยปลุกเราให้กลับบ้านเก่าได้ ‘มหาสมุทร’ แล้วเดือนเราให้รู้ว่า เนื้อแท้แล้ว เราคือใคร กันแน่ หากเราไม่ใช่แค่คลื่นที่แบ่งแยกกัน”

เขาบอกว่า มันคือการ ‘ตายเพื่อตื่น’ บางอย่างในกายและจิตหยาบของเขาเปลี่ยนไปอย่างไม่มีวันหวนคืน และนั่นอาจเป็นการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’ ครั้งแรก ดังเป็นการกำเนิดใหม่ของเขา

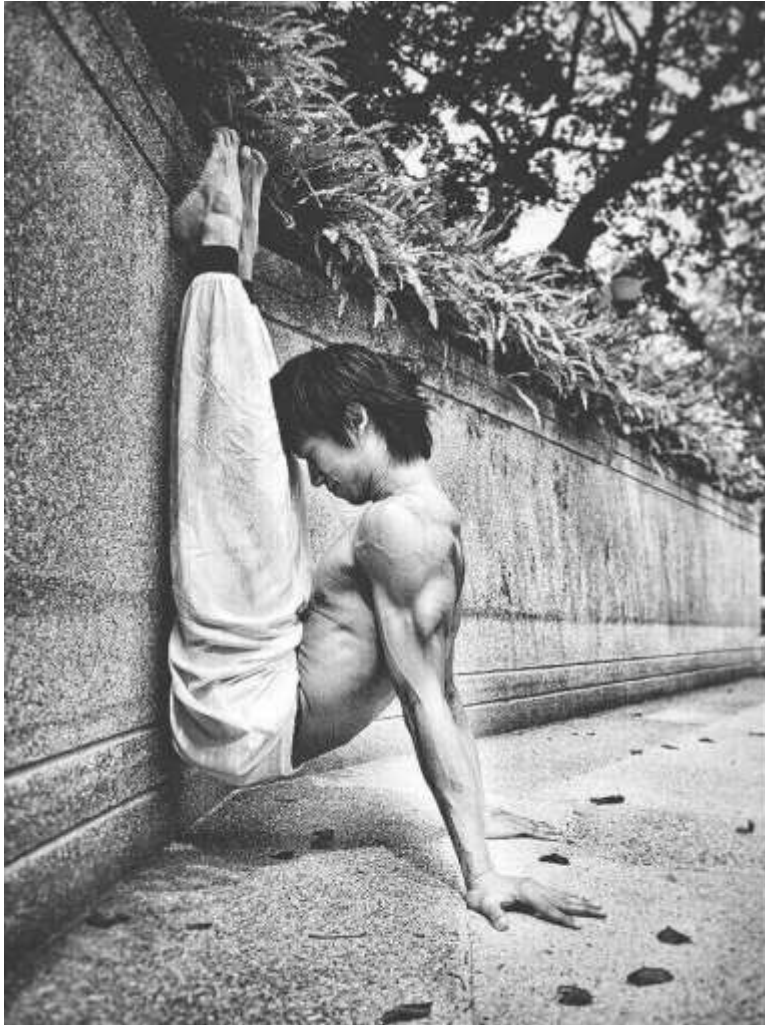


“สันติสุขทุกกลมหายใจเกิดง่ายขึ้น คนรอบข้างที่ถูกดึงดูตมาหากี้ได้รับการปลดปล่อยผ่านพลังงานตื่น พุทธะหรือความรักของพระเจ้าที่ไร้เงื่อนไขผ่านเราได้ง่ายขึ้น หลายคนหายป่วย หายเจ็บหลัง ไม่ต้องพึ่งยาโรงพยาบาล หรือการฝังเข็มแพงๆ อีกต่อไป ช่างโนเปลี่ยน ช่างนอกจะยินยอมแล้วค่อยๆ เปลี่ยนไม่ช้าก็เร็ว ในทุกปัจจุบันขณะ”

การ ‘ตื่น’ คือ การตื่นจาก ‘ความฝัน’ ที่เราถูกโปรแกรมอีโก้ส่งต่อกันมารุ่นสู่รุ่นว่าเราเป็นแค่กายหยาบที่จับต้องได้ (ทั้งที่นักวิทยาศาสตร์ควอนตัมฟิสิกส์ค้นพบว่ากายหยาบประกอบไปด้วย ‘ที่ว่าง’ 99.999% ระหว่างอะตอม) เราต้องรอด ต้องกลัวตาย ต้องแก่งแย่ง ต้องคงความรู้สึกแบ่งแยก (Separation) ทางร่างกายหยาบ สีผิว เพศ ศาสนา ชื่อ นามสกุล เลขบัญชี ชาติพันธุ์ ภาษา สปีชีส์ ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ ไปจนถึง ‘yin’ ‘yang’ ‘ผิด’ ‘ถูก’ ‘อดีต’ ‘อนาคต’ ‘ชีวิต’ ‘ไม่มีชีวิต’ ‘ตื่น’ ‘ไม่ตื่น’ ฯลฯ

และการ ‘รู้’ คือ การตระหนักรู้ทัน เข้าถึงจิตจักรวาลที่ตระหนักรู้ ยอมรับ และรู้ทันถึงการแบ่งแยก เช่นนั้น ว่าเป็นแค่ความคิด Notions หรือ ไอเดีย ที่จิตเล็กๆ ของสมองถูกตั้งโปรแกรมล่วงหน้ามาให้คิดและเชื่อตามนั้น

หลัง ‘การตื่นเพื่อรู้’ ครั้งแรกใหม่ๆ มันจะเป็นเหมือนหลุมพรางและกับดักทางจิตวิญญาณอีกชั้น ว่า ‘ตัวกูของกู’ ตื่นแล้ว และต้องรีบแอบบังคับให้ ‘ผู้อื่น’ มาตื่นด้วย ต้องกินมังสวิรัต หรือ vegan เหมือน ‘กู’ ... ‘กู และพวกกู’ เท่านั้นต้องกอบกู้โลกได้



คำถามต่อมาที่ผู้อ่านและนักเรียนโยคะตื่นรู้ที่มาพบครูแปลกๆ แบบผมก็คือ การตื่นจากกับดักนั้นแล้ว จะทำให้เราไม่ทำอะไรให้โลกเลยหรือ

ขอตอบด้วยความจริงใจว่า ‘ใช่’ และ ‘ไม่ใช่’ ในขณะเดียวกันครับ เพราะ ความจริงสากล (Universal Truth) จะมีธรรมะ-ชาติ ที่เป็น Paradox เช่นนี้แหละครับหากเราลงไปดูลึกๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหนีทางโลก

และพินกับการนั่งนิ่งๆ และ อาบน้ำตาแห่งความปิติและเชื่อมโยงใจเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่งตลอดทุกวัน รั้งกับ ปัจจุบันขณะและสถานการณ์โลกโดยไม่ลงมือทำอะไรเลย

เอาจริงๆ คือ ผมว่าทำได้นะครับ หากจักรวาลดลใจให้เขาทำ แต่ต้องทำไปด้วยผู้รู้ที่ดูแลและโอบกอดด้วยความ เข้าใจอยู่เบื้องหลัง

ซึ่งนั่นคือสิ่งที่เขาเห็นว่าเป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดในการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’

#### + การตื่นรู้ ในฐานะครูสอนโยคะสมาธิ

“ผมคิดว่ากว่า 80-90 เปอร์เซ็นต์ของคนที่เราเดินผ่าน หรือคนมาเข้าคลาสโยคะตื่นรู้ของผม มีพลังงานความเครียด ที่หนักและหนัก โดยที่เขาไม่ทราบว่าการจะหลุดพ้นได้ต้องผ่าน ‘น้ำตกแห่งปัจจุบันขณะ’

“ผมอยากลดความทุกข์ และรักษานักเรียนที่ผ่านเข้ามารับรู้พลังงานความรักที่บรรยายไม่ถูกนี้ อย่างสุดหัวใจ

“ผมหวังว่า เราทั้งหมด ตื่นมากหรือไม่มากก็ตามแต่ จะเข้าถึงจุดที่ ละวางการแบ่งแยก ศาสนา นิกาย และ Contents of Mind ครับ และ เข้า-ใจ คำสอนที่หลายศาสนาสอน และลงลึกในขั้นที่สุด และรู้ว่าพวกท่านที่ ตื่นก่อนเรา เช่น พระพุทธเจ้า และพระเยซู ได้ชี้แนะเราไปในทางเดียวกัน

“หนึ่ง คือ ทั้งหมด ทั้งหมด คือ 0 และ ความว่าง ใน ความรัก ครับ”