

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

จากการเรียนรู้สู่การสำรวจโลกภายใน

ณัฐพล วังวิญญู

December 5, 2019

“สำหรับผมไม่มีคำว่า ‘ต้อง’ ตื่นรู้ ผมมองชีวิตว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขโดยเรียนรู้จากความทุกข์และข้อจำกัดต่างๆ ที่จำกัดตัวผมไม่ให้อิสระหรือมีความสุข ทำให้ผมต้องเรียนรู้ รู้จักกับข้อจำกัดภายในตัวเองเหล่านี้ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ชีวิตจะนำพาการเรียนรู้และการ ‘ตื่น’ ให้กับผมไม่มากก็น้อย”

ความเห็นของ **ณัฐพล วังวิญญู** อายุ 46 ปี ผู้ทำงานด้านการพัฒนาภาวะผู้นำ กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม การพัฒนามิติด้านจิตวิญญาณในการศึกษาและการเปลี่ยนแปลงองค์กรอย่างสร้างสรรค์ ณัฐพลเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันขวัญแผ่นดิน, กระบวนกรนักจัดการเรียนรู้เพื่อสำรวจโลกภายในตัวเอง และผู้แปลหนังสือ *กล้าที่จะสอน: การสำรวจโลกภายในของชีวิตครู*

สำหรับเขาแล้วชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แตกต่างและเป็นไปตามเงื่อนไข ปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ ทั้งหมดหล่อหลอมจนนำมาสู่ ‘ความทุกข์ที่เป็นของใครของมัน’ เช่นเดียวกันกับ ‘การตื่นเพื่อรู้’ ที่มีหลากหลายมิติ ทั้งศาสนา จิตวิทยา จิตวิญญาณ หรือสังคม



อย่างไรก็ดีเขาเชื่อว่าไม่ว่าใครก็เกิดการเติบโตจากภายในจนเปลี่ยนแปลงและขยายไปสู่สังคมรอบข้างได้ทั้งสิ้น

“การตื่นรู้คือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราแล้วส่งผลต่อจิตสำนึก การรับรู้ และความสัมพันธ์ที่มนุษย์มีต่อตัวเอง ต่อโลก และชีวิตที่กว้างออกไป”



+ เมื่อการตื่นรู้คือประสบการณ์ที่เราพบเจอแล้วสังสมจนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง สำหรับคุณ ประสบการณ์ดังกล่าว คืออะไร

คงไม่ได้มีเหตุการณ์เดียว สำหรับผมไม่ว่าจะเป็นการตื่นทางสังคม สิ่งแวดล้อม หรือการตื่นเพื่อรู้ทางจิตใจ การเติบโตทั้งหมดเป็นการเรียนรู้ การสังสมและซึมซับเรื่องราวต่างๆ มากกว่า

ตอนที่ผมได้เข้าสัมมนาเรื่องความเท่าเทียมทางเพศ ได้รับรู้ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมระหว่างชายหญิง อันทำให้ผู้หญิงจำนวนมากรู้สึกว่าไม่ได้รับคุณค่าหรือโอกาสเท่ากับผู้ชายในสังคม ทำให้เห็นว่า ในฐานะที่ผมเป็นผู้ชาย ผม “มองไม่เห็น” กรอบหรือกรงขังนี้ และไม่จำเพาะเพศหญิงเท่านั้น แต่จำกัดความเป็นไปได้ในการเป็นมนุษย์ของเพศชายเช่นกัน

ส่วนการตื่นเพื่อรู้ทางจิตและธรรมชาติของผมเกิดขึ้นบ่อยครั้งเวลาไปอดอาหาร ภาวนาในป่าธรรมชาติ ในภาวะที่จิตว่างๆ สงบๆ และรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ จะรู้สึกว่าตัวผมเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งหมด

ผมไม่ได้เป็นนายเหนือร่างกายหรือแผ่นดิน ผมเป็นเพียงผู้มาอาศัย



+ ข้อค้นพบ หรือสิ่งสำคัญที่คุณได้รับจากการเติบโตภายในคืออะไร

ทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นจากอิสรภาพที่มี มีทางเลือกมากขึ้น เข้าใจตัวเองและจัดการตัวเองได้ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น ลึกซึ้งขึ้น

ถ้าตื่นเพื่อรู้ในกระบวนการของจิต จะเห็นว่าจิตสร้างความจริงขึ้นมาชุดหนึ่งแล้วทำให้ผมรู้สึกคุ้นๆ ไปกับความจริงดังกล่าวที่ถูกสร้างขึ้น เมื่อรู้เช่นนี้ เราก็เลือกที่จะไม่ยึด ปล่อยวาง เบาใจและสบายใจได้มากขึ้น

ถ้าตื่นทางสังคมหรือเนวิศ เมื่อมนุษย์รับรู้ความทุกข์ยากของผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ และตระหนักถึงคุณค่าที่เขามีต่อความอยู่รอดของเราเองด้วย เราก็อาจรู้สึกห่วงหวน ห่วงใย ผูกพัน ปกป้องหรือรักษาระบบนิเวศนั้นๆ มากขึ้น

สำหรับตัวผม การตื่นเพื่อรู้ทำให้ผมมีความละเอียดอ่อน มองสิ่งต่างๆ อย่างประณีต แยกแยะ คมชัดมากขึ้น ทำให้ผมวางใจตัวเองและโลกได้มากขึ้น มีศรัทธาต่อศักยภาพในการดำรงอยู่และจัดสมดุลของชีวิต คนรอบข้างก็อาจจะเห็นสิ่งนั้นในตัวผม รับฟัง และเปิดรับมากขึ้น มากกว่าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจผิด

เปราะบางและจริงแท้กับตัวเองได้มากขึ้น กล้ายืนยันในคุณค่าบางอย่างมากขึ้น



+ คนเราจำเป็นต้อง 'ตื่นรู้' ใหม่

สำหรับผมไม่มีคำว่า 'ต้อง' ตื่นรู้ ผมมองชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุข โดยเรียนรู้จากความทุกข์และข้อจำกัดต่างๆ ที่จำกัดตัวผมไม่ให้อิสระหรือมีความสุข ทำให้ผมต้องเรียนรู้ รู้จักกับข้อจำกัดภายในตัวเองเหล่านี้ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ชีวิตจะนำพาการเรียนรู้และการ 'ตื่นรู้' ให้กับผมไม่มากนักน้อย

แต่ถ้าผมตั้งใจก็อาจทำให้ผมเข้าใจได้มากขึ้น ลึกซึ้งขึ้น แต่ก็ต้องตั้งใจให้ถูกทาง บางที่ตั้งใจมากเกินไปเป็นอุปสรรคต่อการตื่นก็มี



+ อุปสรรคที่ว่า คืออะไรบ้าง

อุปสรรคที่ใหญ่หลวงคือความกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง แต่ที่สำคัญกว่าความกลัวคือ ความไม่รู้ว่าคุณกลัว หมายความว่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลง กลัวความเป็นตัวผมแบบเดิมจะหายไป จะไม่มี ไม่ดำรงอยู่อีกต่อไป



+ คุณปลดตัวเองจากความกลัวนั้นได้อย่างไร

การเรียนรู้ แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวสำคัญๆ ที่ส่งผลกับชีวิตและสังคมตามความสนใจของแต่ละคน การมีแวดวงที่สนทนากันได้ลึกๆ มีเวลาที่จะครุ่นคิดใคร่ครวญและแบ่งปัน จะทำให้การเรียนรู้ลงลึกและเพิ่มเติมทัศนคติที่กว้างขึ้นให้กับผม

สังคมที่น่าจะทำให้เรารู้จักรับฟังและรับรู้กันและกันมากขึ้น เห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มากกว่าการชี้วัดตัดสินเชิงปริมาณหรือสิ่งที่มองเห็นภายนอกที่เป็นเพียงปรากฏการณ์



**+ สุดท้าย หากต้องให้คำแนะนำสำหรับนักเดินทางหน้าใหม่เพื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มต้นจากอะไรเป็น
อย่างแรก**

อาจลองค้นหาว่าเราแคร์อะไร ความสุขที่แท้จริงของเราคืออะไร เอกลักษณ์พิเศษในตัวเราเองคืออะไร เราอยาก
สร้างประโยชน์อะไรให้กับชีวิตที่เกิดมา ณ ปัจจุบันนี้

วางใจตัวเองและโลกได้มากขึ้น มีศรัทธาต่อศักยภาพในการดำรงอยู่และจัดสมดุลของชีวิต