

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ยอมให้ตัวเองได้ถูกฝึก

ดร.อรุณทัย ไชยช่วย

December 9, 2019

ในยุคสมัยแห่งความรวดเร็วและวุ่นวาย มีคนจำนวนไม่น้อยที่ได้รับผลกระทบทางร่างกายและจิตใจจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบและซับซ้อนเช่นนี้ นักเยียวยา หรือ Healer จึงเริ่มกลายเป็นอาชีพที่เป็นที่ต้องการในสังคมสมัยใหม่ ดร.อรุณทัย ไชยช่วย หรือครูเอ๋ ทำงานเป็นนักบำบัดและเยียวยาโดยใช้ Minddala* และ Mindtangle* เป็นเครื่องมือ

ปัจจุบันครูเอ๋ทำงานเป็นอาจารย์พิเศษที่วิทยาลัยออยเบีย เมืองดอร์ทมุน ประเทศเยอรมนี รับผิดชอบฝึกอาชีพให้ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก ผู้ป่วย และผู้สูงอายุ ภายใต้การสนับสนุนของรัฐ เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาเพื่อการเยียวยาในประเทศไทย เปิดคอร์สฝึกอบรมให้บุคคลทั่วไปที่สนใจในศาสตร์การเยียวยาด้วย Minddala และ Mindtangle อีกด้วย



แต่กว่าเธอจะทำหน้าที่ดูแลผู้อื่นได้ ร่างกายและจิตใจของเธอก็คงต้องผ่านการเรียนรู้ ฝึกฝนมาไม่น้อยเช่นกัน

(*Minddala คือ งานเย็บวยาที่ใช้ มานดาล่า เป็นเครื่องมือใช้ฝึกฝนภายในจิตใจตนเองโดยใช้องค์ความรู้พื้นฐานของมานุษยปรัชญา และผสมผสานกับจิตวิทยาวิเคราะห์ของ C. G. Jung นอกจากมานดาล่าแล้ว งานเย็บวยานี้ยังมีเครื่องมือสำหรับการฝึกฝนที่สำคัญไม่น้อยกว่ากัน คือ Mindtangle ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างสรรค์ขึ้นโดยใช้ Zentangle ฝึกฝนภายในจิตใจที่อยู่บนพื้นฐานความรู้มานุษยปรัชญาและผสมผสานกับจิตวิทยาวิเคราะห์ของ C. G. Jung)



+ เมื่อลึมตาภายใน ใจก็ถูกปลุกให้ตื่นขึ้น

การตื่นรู้ คือช่วงแห่งความสว่างภายในที่เห็นความจริง ที่เสียงภายในประสานกันเป็นหนึ่ง “อ้อ ความจริงเป็นเช่นนี้เอง” ในขณะที่เห็นซึ่งความจริงและเกิดเสียงประสานรวมกันเป็นหนึ่งนั้น เป็นช่วงเวลาที่ลมหายใจสงบนิ่ง เป็นหนึ่งเดียวกับคลื่นพลังงานรอบตัว แล้วเกิดความกระจ่างภายใน คือ การยอมรับและเข้าใจในกันและกันของความคิดความรู้สึกภายในตนเอง



อีกทั้งยังเป็นการรวมกันเป็นหนึ่งเดียวจากภายในและประสานเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติภายนอก ที่เราจะไม่ฝืนไม่
ต้านความจริงของชีวิตในขณะนั้นๆ ช่างในตัวตนของเราจะยอมรับ และเข้าใจในความจริงในขณะนั้นๆ อย่างไร้ข้อ
กังขา

ทุกๆ ครั้งที่เราได้ตื่นรู้ในความจริงใดความจริงหนึ่งนั้น ตัวจริงแท้ของเราก็จะค่อยๆ ปรากฏชัดแจ้งขึ้นภายใน

เกิดการตระหนักรู้ในความอยากความไม่อยากของตนเอง ว่าตรงกับความจริงในปัจจุบันขณะนั้นหรือไม่ และเรา
ยอมรับด้วยความเข้าใจว่า ทุกเหตุการณ์ในชีวิตล้วนเกิดจากความอยากความไม่อยากของตัวเราทั้งสิ้น

การตื่นรู้ คือช่วงขณะหนึ่งที่เกิดขึ้น และจะเป็นช่วงขณะที่เรารู้ว่าชีวิตนับแต่ต่อไปนี้จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป



+ จังหวะแห่งการตื่นสู่ความจริง

สมัยที่เรียนอยู่มหาวิทยาลัยชั้นปีที่สาม (อายุ 21 ปี) ได้ยินคำถามจากวิทยากรที่มาบรรยายว่า “น้องๆ มีงานอะไรที่อยากทำหรือยัง งานที่ทำให้น้องอยากตื่นนอนในทุกๆ เช้าเพื่อไปทำงาน”

จากคำถามนี้ ทำให้ตนเองเห็นความจริงในชีวิตว่า ยังไม่มีงานที่อยากทำอย่างจริงจัง แม้จะเรียนเพื่อไปเป็นครูสอนเด็กๆ ก็ยังไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงของชีวิตตนเอง นับจากวันนั้น ฉันเริ่มค้นหาคำตอบที่เป็นความจริงให้ตนเอง จนพบว่า ชีวิตของตนเองนั้นเกิดมาเพื่อทำงานอะไรให้ชีวิตมีประโยชน์แก่สังคมโลกนี้

อีกประสบการณ์การตื่นที่ทำให้ตนเองยอมรับด้วยความเข้าใจว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อทำอะไร ก็เมื่อตอนอายุ 32 อย่าง 33 ปี ที่เกิดวิกฤติครั้งที่หนักหนาสาหัสขึ้นในชีวิต ฉันทำธุรกิจอย่างหนึ่งประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด และร่วงลงมาสู่จุดยิ่งกว่าต่ำสุด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้ตนเองยอมรับในความจริงว่า ตัวเราเกิดมาเพื่อทำสิ่งใดในชีวิตที่มีลมหายใจนี้ นั่นคือ การเกิดมาทำงานกับบุคคลพิเศษ



+ ตื่นรู้สู่การเติบโตภายใน

สิ่งสำคัญที่ได้คือ การเห็น ยอมรับและเข้าใจในความเป็นธรรมดาของชีวิต ทุกอย่างคือความธรรมดา ได้การมองชีวิตที่เป็นองค์รวม ไม่ได้ยึดติด ยึดมั่นถือมั่นแค่จุดใดจุดหนึ่งของชีวิต และเห็นในความจริงที่ว่า เหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิต ล้วนมีเราเป็นเหตุทั้งสิ้น トラบที่เรายังโทษผู้อื่นอยู่ เราก็กังไม่ยอมรับและเข้าใจในความจริงในขณะนั้นๆ

คนเราทุกคนสามารถตื่นรู้ได้หากภายในนั้นสงบ นิ่ง และว่างนานพอ การตื่นรู้ทำให้คนเราเห็นถึงความจริงของชีวิตของแต่ละคนในขณะนั้นๆ ว่าจะดำเนินชีวิตเช่นไรที่ไม่ฝืนความจริง

การที่ฉันรู้ว่าชีวิตเกิดมาด้วยการกิจอันใดที่จะดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และรักษาดูแลให้ธรรมชาติคงอยู่ต่อไป ทำให้ตัวเองมีความหนักแน่น มั่นคงในสิ่งที่เราได้เลือกแล้ว ทำด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธา และยอมรับด้วยความเข้าใจในผลของการกระทำของตนเอง



สิ่งที่มองเห็นในตนเองผ่านการตื่นเพื่อรู้ คือ เรายอมรับฟังเสียงที่แนะนำ ตักเตือน ดำเนินเราด้วยความเข้าใจ ไม่ด้น
ทุรัง ไม่ได้เถียงหาข้ออ้างมาเข้าข้างให้ตัวเองถูก ตัวเองดี ตัวเองชนะ เสียงที่ได้ยินจากคนอื่น ทำให้ฉันสงบ นิ่ง และ
ผ่อนคลาย สบายๆ ขึ้น คนอื่นก็กล้าเปิดใจคุยกับครูเอ๋

แต่ถ้าไม่มีการตื่นรู้เกิดขึ้น ชีวิตฉันก็คงยังหลงอยู่ในความอยากที่ไม่สิ้นสุดของตนเอง ก็คงยังหลับใหลอยู่ในความ
อยากได้ อยากมี หลับหูหลับตาเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่าใครดีใครเด่นกว่ากัน ชีวิตของฉันคงไร้สาระและแก่น
สาร ฉันคงไม่ได้ทำงานเยียวยาผู้คนที่งเช่นทุกวันนี้ คงยังหลงไปกับรูป รส กลิ่น เสียง ที่สร้างตัวตนไปตามความหลง
เหล่านั่นก็คือตัวตนที่แท้จริง



หากปราศจากการตื่นรู้ มนุษย์เราคงเข้าข้างตนเอง ว่าเรานั้นมีอำนาจเหนือธรรมชาติ และไม่ตระหนักรู้ในความ
อยากของตนเอง ทำอะไรไปตามความอยากของตนเองโดยไม่คำนึงถึงอะไรทั้งสิ้น

อุปสรรคสำคัญ และหลุมพรางที่ต้องเจอในระหว่างทางไปสู่การตื่น ก็คือ อัตตา ที่ยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู่ง่ ตัวกู่ง่ง
ตัวกู่ง่ง กว่าคนอื่น ตัวกู่ง่ทำได้ทุกอย่างที่อยากทำ

แต่กระนั้น การยึดมั่นถือมั่นนี้จะนำพาเราไปตกหลุมแห่งความล้มเหลว ความเจ็บปวดอันแสนสาหัสของชีวิต ที่ทำ
ให้เราต้องหยุดการกระทำเดิมๆ เพื่อพักอยู่กับตนเองอย่างสงบ ด้วยความรู้สึกตัวในความเจ็บปวดความอึดอัดที่
กำลังเผชิญอยู่ เท่าทันความคิด แล้วเราจะได้พบกับความสว่างภายในที่เห็น ยอมรับและเข้าใจในความจริงของ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น อัตตานี้เป็นอุปสรรคที่มีคุณค่ายิ่งต่อหนทางไปสู่การตื่นรู้



+ เมื่อคนตื่น สังคมตื่น

ฉันคิดว่าการตื่นจะทำให้คนตระหนักรู้ในตนเองว่าเราล้วนพึ่งพากันและกันยอมรับด้วยความเข้าใจว่าชีวิตเรามีผลต่อสรรพสิ่งรอบตัวเสมอ และทุกสรรพสิ่งล้วนมีคุณค่าในตนเอง เมื่อภายในของผู้ตื่นรู้สงบ รู้คุณค่าของโลกสังคมรอบตัว สังคมก็สงบไปด้วย



+ คิดว่าเรื่องนี้คนทั่วไปสามารถเข้าใจ หรือเข้าถึงได้โดยง่ายหรือยากเพียงไร และมีข้อเสนอแนะในการส่งเสริมความเข้าใจหรือการเรียนรู้ของคนทั่วไปในเรื่องนี้ว่าอย่างไร

สิ่งที่จะช่วยให้ความตื่นรู้เพิ่มคุณค่าขึ้นในระดับสังคม คือการที่ไม่ทำให้เรื่องตื่นรู้เป็นเรื่องพิเศษยิ่งใหญ่ ทำให้การตื่นรู้เป็นเรื่องธรรมดา ง่ายต่อการเข้าถึง ใครๆ ก็สามารถตื่นรู้ได้ ไม่ผูกโยงเรื่องการตื่นรู้ไปยึดติดกับความเชื่อทางศาสนาใดศาสนาหนึ่ง หรือปรัชญาใดปรัชญาหนึ่ง การตื่นรู้เป็นของทุกคน ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง



โดยสภาวะภายในของคนคนนั้นจะสงบ นิ่ง และว่างได้หรือไม่ นั่น ก็อยู่ที่ว่า เขาจะยอมให้เครื่องมือไหนฝึกและฝน เขาเท่านั้นเอง

ผู้ที่จะเจริญเติบโตได้ คือผู้ที่ยอมให้คนอื่นช่วยรดน้ำพรวนดินให้จิตใจของเราไปพร้อมๆ กับเราดูแลตัวเอง

สิ่งสำคัญ คือ การเปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้เข้ามาอย่างเท่าเทียมกัน การทำให้การตื่นรู้เป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็ สามารถเข้าถึงได้ ก็ทำให้คนที่ตื่นรู้ ก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ได้ยิ่งใหญ่ไปกว่าใคร