

24

แก้ปัญหา

กับเพื่อนสนิทของคุณ

“ผมจะเริ่มต้นยังไงครับ?” ริชาร์ดถาม

“เริ่มที่คุณรู้ชัดเจนว่าคุณกำลังทำอะไรและทำไม ดีที่สุดครับ คนที่ใช้เวิร์คช็อปนี้จริงๆ บอกผมว่ามันกลายเป็นเพื่อนสนิทที่ดีที่สุดที่พวกเขาเคยมีเลยทีเดียวนะ ขอเน้นย้ำให้เข้าใจว่าการใช้อุปกรณ์นี้เป็นสิ่งที่สำคัญ กระบวนการตามขั้นตอนนี้จะทำให้คุณมีโอกาสเผชิญหน้าโดยตรงกับความเจ็บปวดทางจิตใจ [ความทุกข์] ความคิด และชีวิตของคุณที่ไม่เวิร์ค เมื่อใช้เวิร์คช็อปนี้แล้ว คุณจะรู้ว่าคุณทำร้ายตนเองอย่างไร และทิ้งพลังของตนไปอย่างสูญเปล่ายังไง และที่สำคัญ คุณจะได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาครับ ขั้นตอน Reality Management (การจัดการกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น) เป็นวิธีหนึ่งที่จะเผยให้คุณเห็นบางสิ่งบางอย่างที่คุณปิดบังตนเองไว้ทั้งชีวิต และเอาพลังของคุณทั้งหมดที่คุณไม่รู้ว่ามีนั้นกลับคืนมา”

“ไม่เกิด เรื่องความเจ็บปวดทางจิตใจนี้ ผมรู้สึกต่อต้าน รับมันไม่ค่อยได้ครับ”

“ในคัมภีร์โบราณ มีคำศัพท์ที่ใช้เรียกการต่อต้านนี้ครับ เขาเรียกว่าซาตานครับ และคุณไม่ได้มีความรู้สึกนี้เพียงลำพังคนเดียวหรอกนะ ไม่มีใครอยากจะรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจ จนกว่าเขาจะเข้าใจ”

“เข้าใจอะไรครับ?” ริชาร์ดถาม

“ยังไงๆ ความเจ็บปวดทางกายและใจนั้นเกิดขึ้นอยู่ดี แม้แต่ขณะที่คุณไม่ได้รู้สึกว่ามัน
เลยก็ตาม”

“เป็นอย่างนั้นได้ยังไงครับ?”

“จำได้ไหม เราเคยคุยกันเรื่องความเจ็บปวดไว้อย่างไร? ความเจ็บปวดทางจิตใจสะท้อนให้
เห็นพลังงานที่ให้โทษซึ่งเราสั่งสมไว้ เมื่อเราไม่ยอมรับมันและปิดกั้นตนเองไม่ให้รับรู้ความ
เจ็บปวดนั้น เราทำได้เพียงอย่างเดียวคือเก็บมันเอาไว้ไม่สนใจจะของมันอย่างตรงไปตรงมา การที่เรา
ไม่ยอมเอาใจมารับรู้ความรู้สึกที่เจ็บปวดหรือการที่เราไปใช้ยาเพื่อระงับความรู้สึกเฉยไม่อาจทำให้
ความเจ็บปวดทางจิตใจที่เราปกปิดเอาไว้หรือที่เราทำให้มันไม่รู้สึกเจ็บนั้นลบลหายไปจาก
ประสบการณ์ได้ มันยังรู้สึกได้เป็นอาการปวดต่างๆ และความเจ็บปวดทางกายที่เรียกว่า “ชราภาพ”
หรือเป็นอารมณ์ขุ่นมัวที่แปรเปลี่ยนมาซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เราได้รับรู้ว่าเกิดขึ้นและดับหายไป หรือ
เป็นอารมณ์รุนแรงที่ระเบิดออกมาโดยไม่มีสาเหตุและทำลายความสัมพันธ์ที่ดีๆ ไปเลย หรือเป็น
‘อุบัติเหตุ’ ที่เกิดขึ้น เป็นอาการปวดหัวหรือปวดทางกาย เป็นโรคภัยไข้เจ็บ และความขุ่นเคือง
หลากหลายสาเหตุนับพันเรื่อง ที่ป็นทอน โอกาสที่เราจะได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีๆ

“มีคำโบราณกล่าวกันว่า ผู้กล้าตายครั้งเดียว คนขี้ขลาดตายหลายพันครั้ง เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณ
สร้างกำลังใจให้กับตนเองโดยมีวิธีการเผชิญหน้ารับมือและรักษาเยียวยาสิ่งที่เราไม่รู้ว่ามีที่ถูกปกปิด
ไว้ แล้วความบอบช้ำและความเจ็บปวดทางจิตใจจะถูกรื้อออกมา และคุณก็ลบมันทิ้งไปจากชีวิตคุณ
ครับ ยิ่งคุณให้อภัยผู้อื่นมากเท่าไร คุณจะพบว่าคุณมีความสุข สนุกกับชีวิตมากขึ้นเท่านั้น คุณจะมี
สภาพความเป็นอยู่ดีขึ้น และรู้สึกว่าชีวิตชีวามากขึ้นด้วย ในอดีตที่ผ่านมา คนส่วนใหญ่จะพบว่
การเผชิญหน้ากับความบอบช้ำเดิมๆ เป็นการตอกย้ำความเจ็บปวดซ้ำๆ และทำให้ไม่มีพลังที่จะ
เปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้น เพราะเค้าใช้ชีวิตโดยไม่รู้วิธีการให้อภัยครับ การปฏิบัติตามขั้นตอนการ

ให้อภัยอย่างแท้จริงจะเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ทั้งหมดนี้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นนั่นเองครับ เพราะเราสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาชีวิตและเยียวยาจิตใจได้ละ”

“ครับ, ไมเคิล, ผมเข้าใจแล้วว่า *ทำไม* เราทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนการจัดการกับความ เป็นจริงหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ผมไม่แน่ใจว่าผมเข้าใจว่า *ทำอะไร*”

“*ทำอะไร* นั้น ง่ายมากครับ ถ้าใครทำให้คุณ โหม โกรธแค้น เกลียด อาฆาตพยาบาท นินทาชาวบ้าน หรือปรากฏการณ์อื่นๆ ที่เป็นความฟุ้งซ่านภายในจิตใจของคุณ นี่เป็น โอกาสดีที่คุณจะได้เยียวยาจิตใจของตนเอง – ไม่ได้หมายความว่า จะปล่อยให้คนที่ทำผิดนั้นเป็นอิสระไปโดยไม่ ต้องรับผิดชอบนะครับ แต่โดยการเปลี่ยนความเจ็บปวดที่สร้างปรากฏการณ์หรือความเป็นจริงนั้น ขึ้นมาในจิตใจของคุณครับ

“อะไรก็ตามที่เป็นประสบการณ์ชีวิตของคุณ ตลอดจนปรากฏการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในจิตใจของคุณนั้นเปลี่ยนแปลงได้ เราไม่สามารถเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกนี้ได้โดยตรง เรา เลย์รู๊ตักหงุดหงิดและเครียดเกร็งไปหมดเมื่อเราพยายามควบคุมชีวิตตลอดเวลาให้เป็นไปตามที่ ต้องการ ทว่าเราเปลี่ยนโลกภายนอกโดยทางอ้อมได้ – การเปลี่ยนปรากฏการณ์ในจิตใจของคุณ จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระแสพลังงานทั่วร่างกายคุณ และเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้ว ซ้ำอีก อีกทั้ง เปลี่ยนปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจและพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของการกระทำ ต่างๆ ที่คนอื่นแสดงออกมาให้คุณเห็นในชีวิตของคุณได้ครับ เมื่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำซากในชีวิตคุณเปลี่ยนไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณให้ความสนใจหรือดึงดูเข้ามาในชีวิตก็จะเปลี่ยนไปด้วยครับตามหลักทฤษฎีของคลื่นพลังงานที่เรียกว่า *ปฏิกิริยาผิวน้ำกระเพื่อม* (ripple effect) เช่นถ้าความอุดมสมบูรณ์มีเงินทองเหลือเก็บนั้นเป็นสิ่งที่เคยให้คุณเคยหนักใจ คุณจะมีเงินเพิ่มขึ้นราวกับว่าเหรียญพนนี่ เปลี่ยนเป็นเหรียญดอลลาร์ยัง ینگยังงั้น!

คำแปลเก่าแก่ของพระคัมภีร์ไบเบิลได้กล่าวถึงเรื่องมนุษย์ถูกขับไล่แล้วตกลงมาจากสวรรค์ ในคัมภีร์ฉบับภาษาอะราเมอิกไม่ได้กล่าวถึงการตกลงมาจากสวรรค์ แต่กล่าวไว้ว่าเรา ‘ลืมการใช้ชีวิตอย่างอุดมสมบูรณ์’ การรักษาเยียวยาปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับความอึดอัดผิดปกติที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา – เช่น ด้านความสัมพันธ์ เงินทอง การงาน ความสุขสนาน บารมี สุขภาพ หรือความอุดมสมบูรณ์ – และการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอกจิตใจนั้นเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตามกฎแห่งการสั่นพ้องกัน (Law of Resonance)

“เป็นที่น่าสนใจว่า มีชกก็คนที่มุ่งมั่นใช้เวลาเป็นพันๆ ชั่วโมงเพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนให้มีความชำนาญในทักษะใดสักอย่างหนึ่ง แต่ทักษะที่สำคัญที่สุดเหนือทักษะอื่นๆ คือ ทักษะในการรับผิดชอบเปลี่ยนสภาวะภายในจิตใจของตนเอง สภาวะจิตใจนี้แหละเป็นตัวขับเคลื่อนว่าชีวิตจะดำเนินไปอย่างไร ซึ่งน้อยครั้งนักที่ทักษะนี้จะได้รับการตรึงตรองพิจารณาอีกครั้ง ดังนั้น ถ้าคุณเลือกจะพัฒนาตนเอง คุณต้องนำวิธีการให้อภัยนี้มาใช้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การที่คุณกรอกแผ่นเวิร์คชีทแค่หนึ่งแผ่นสำหรับปัญหาหนึ่งเรื่องนั้นเป็นเพียงแค่การแก้ปัญหาแบบผิวเผินครับ วิธีการให้อภัยนี้จำเป็นต้องนำมาใช้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องครับจึงจะได้ผล!”

“ครับ ผมเข้าใจว่าจะอะไรที่เรากำลังจะทำ และสิ่งนี้มีความสำคัญอย่างไร แล้วผมจะเลือกหัวข้อเรื่องของปัญหาอย่างไรครับ? มีหัวข้ออะไรบ้างที่น่าจะใส่ลงไปแผ่นเวิร์คชีทนี้?”

“คุณควรใช้แผ่นเวิร์คชีทนี้กับประเด็นที่เกี่ยวกับคน สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ได้ ที่สะท้อนความเป็นจริงที่เจ็บปวดภายในจิตใจของคุณ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรืออะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต หรือแม้แต่เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือที่คาดการณ์ไว้ก็ได้ และคุณสามารถหยิบยกเอาอารมณ์ของคุณหรือตัวคุณเองเป็นหัวข้อเรื่องสำหรับแผ่นเวิร์คชีทนี้ก็ได้”

“ผมสามารถใช้แผ่นเวิร์คชีตนี้กับเรื่องความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกับผู้หญิงซะใหม่ ผมมีปัญหา กับแม่ของผม น้องสาว และผู้หญิงแทบทุกคนที่ผมมีความสัมพันธ์ด้วย อย่างเช่น พนักงานเสิร์ฟ ครับ” ริชาร์ดพูดและยิ้มยั้งฟัน

“หัวข้อนี้กว้างมาก, ริชาร์ด ผมขอแนะนำว่าให้ระบุให้ชัดเจนกว่านี้และตอนเริ่มใช้แผ่นเวิร์คชีตนี้ในช่วงแรกๆ ขอให้คุณเลือกเรื่องจิปาถะที่คุณสะเทือนใจเพียงเล็กน้อยก่อนครับ ให้บีบประเด็นที่ระบุนี้ให้แคบลงครับ” ผมแนะนำ “ครั้งแรกที่คุณใช้อุปกรณ์ช่วยนี้ จะดีทีเดียวถ้าคุณเริ่มจากประเด็นเล็กๆ ที่ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ในชีวิตคุณ อุปกรณ์นี้ออกแบบขึ้นเพื่อให้เราเห็นถึงการขาดสติ ปัญหาต่างๆ ที่ยังเรื้อรังอยู่ตลอดชั่วชีวิตนั้นมักจะมาจากการขาดสติซะมากกว่าครับ ก็เลยจะดีกว่าถ้าคุณสามารถเริ่มจากสิ่งที่เล็กพอที่คุณจะมีสติกับการพิจารณาสิ่งนั้นได้ล่ะครับ เมื่อคุณมีจิตที่มีพลังเข้มแข็งขึ้นจากการใช้แผ่นการจัดการกับความเป็นจริงแล้ว คุณค่อยพิจารณาปัญหาและเหตุการณ์ที่ใหญ่กว่านี้ครับ

“ผมขอแนะนำให้เขียนบันทึกเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจของคุณและจดหัวข้อประเด็นไว้เป็น “แผ่นเวิร์คชีตที่จะทำ” อย่างสม่ำเสมอครับ แล้วคุณจะพบว่าจะเยียวยาได้สำเร็จถ้าคุณทำแผ่นเวิร์คชีตหลายๆ แผ่นสำหรับประเด็นเดียวเรื่องความขัดแย้งที่คุณมีกับผู้หญิง และเมื่อคุณได้ทำแผ่นเวิร์คชีตแล้ว ให้สังเกตดูนะครับว่าความสัมพันธ์ของคุณกับผู้หญิงเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเปล่า”

ริชาร์ดคิดอยู่นานแล้วจึงพูดว่า “แผ่นเวิร์คชีตในหัวข้อว่า ความใกล้ชิดกับน้องสาวของผมครับ เธอชื่อเอมีครับ อาจเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีครับ สำหรับผมแล้วการใกล้ชิดกับคนอื่นๆ แม้จะดูเหมือนเป็นปัญหาที่เล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาเรื่องผู้หญิง แต่ก็ยังเป็นปัญหาที่ค่อนข้างใหญ่สำหรับผมครับ”

“โดยปกติแล้ว ผมจะแนะนำว่าให้พักปัญหาใหญ่เอาไว้ก่อน จนกว่าคุณจะได้ใช้แผ่นเวิร์คชีตนี้ไปซักพักหนึ่งแล้วค่อยจับปัญหาพวกนั้น เรามาทำแผ่นเวิร์คชีตนี้ด้วยกัน คุณจะให้มีผู้ให้ความ

ช่วยเหลือแทนที่จะทำคนเดียว เริ่มกันเลยดีกว่า ให้คุณกรอกวันที่และหมายเลขแผ่นเวิร์คชีท (ดูแผ่นเวิร์คชีทท้ายบท หน้า 183)

“ผมขอแนะนำว่าให้คุณหาเพิ่มเอกสารแบบมีสามห่วงซักรุ่นและเก็บแผ่นเวิร์คชีทนี้ไว้ในนั้น ในภายหลังเมื่อคุณกลับมาดูแผ่นเวิร์คชีทเก่าๆ ทุกครั้ง คุณจะเกิดปัญญาหรือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งขึ้นอีก **ขั้นตอนแรก**ของแผ่นเวิร์คชีทนี้คือให้ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงที่มาของความเป็นจริงของคุณ ถ้าคุณเริ่มทำเวิร์คชีททุกครั้งด้วยการเตือนตัวเองให้ตระหนักถึงที่มาของความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ มันก็จะง่ายยิ่งขึ้นในการฝ่าฟันรับมือกับการแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกออกมาและการโทษคนอื่นหรือโทษตนเองครับ การโทษตนเองหรือผู้อื่นนอกจากจะทำให้คุณสูญเสียพลังแล้ว ยังเป็นการหลีกเลี่ยงไม่รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นครับ”

“**ขั้นตอน 1A** คือให้ยอมรับในสิ่งที่ดูเหมือนจะเป็นความจริง ให้หาสถานที่และเวลาส่วนตัวจดบันทึกความคิดของคุณลงบนกระดาษ คุณจะเห็นมุมมองที่แตกต่างออกไปเมื่อคุณสังเกตความคิดของคุณอย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งความคิดนั้นแหละเป็นที่มาของความเป็นจริงหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นครับ หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า ความเป็นจริงหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นก็คือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของคุณนั่นเอง

“ถ้าเนื้อที่ในแผ่นเวิร์คชีทมีไม่พอให้เขียน ให้ใช้กระดาษเพิ่มอีกแผ่นนะครับ ในแต่ละครั้งที่กรอกแผ่นเวิร์คชีทคุณอาจใช้วิธีเขียนความคิดทั้งหมดไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุดเขียนก็ได้ มีหลายคนชอบใช้วิธีนี้ ในช่องว่างช่องแรก ข้อ **1A** ให้คุณใส่ชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเป็นจริงที่เจ็บปวดหรือความวุ่นวายขึ้นในจิตใจของคุณนะครับ”

“ในช่องว่างนี้ ผมใส่เอมี น้องสาวของผม ใช่ไหมครับ?” ริชาร์ดถาม

“ในกรณีนี้ ใช่ครับ แต่ถ้าคุณกรอกแผ่นเวิร์คชีท ยกตัวอย่างเช่น เรื่องรถของคุณสตาร์ตไม่คิด ให้ใส่คำว่า “รถ” ในช่องนั้น ถ้าคุณกรอกแผ่นเวิร์คชีทเรื่องที่เราคิดกันไว้เมื่อเช้านี้ เรื่อง “ไร้สาระ”

ให้คุณใส่ชื่อของคุณในช่องว่างช่องแรกนี้ครับ จากนั้นให้ใส่ชื่อย่อของคุณในวงเล็บข้างๆ ชื่อสิ่งที่คุณพิจารณาใส่ใจอยู่ เพื่อเป็นสิ่งเตือนความจำว่านี่เป็นแผนเวิร์คช็อปที่เกี่ยวกับคุณและความเป็นจริงของคุณ จากนั้นให้คุณเขียนโดยย่อว่าคุณเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ายังไง”

1A. ด้วยจิตสำนึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้ข้าพเจ้ามีปฏิกิริยาโต้ตอบคือ (เช่น “เขา” “มัน” “ตนเอง” หรือเหตุการณ์ – ใส่ชื่อหรือระบุสิ่งที่คุณพิจารณาใส่ใจอยู่) เอมี นื่องสาว คนเล็กของผม (R.S.) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าอารมณ์เสีย! (อธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น) เป็นคนโพรด (หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ) ความจริงที่เป็นสัจธรรมคือ: สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นความจริงนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิต และเกิดขึ้นเฉพาะกับข้าพเจ้าเท่านั้น และเกิดขึ้นจากความคิดของข้าพเจ้าเองทั้งสิ้น เมื่อข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะยินยอมรับผิชอบเปลี่ยนแปลงความคิดของตนที่ไม่ทำให้เกิดผลดีแล้ว สิ่งที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าเป็นความจริงก็จะเปลี่ยนไปด้วย!

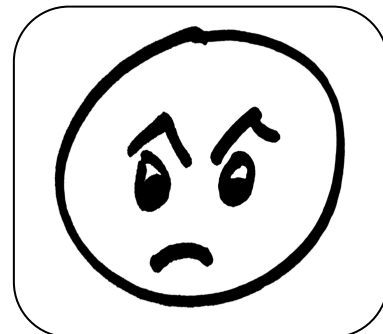
“ตอนนี้ผมเข้าใจถึงความจริงที่เป็นสัจธรรมของความคิดนั้นมากขึ้นแล้วครับ, ไมเคิล, และผมก็ชอบสัจธรรมนี้ ผมเริ่มรู้สึกว่าเป็นความเชื่อที่สร้างพลังขึ้นจริงๆ ผมเข้าใจว่าความเป็นจริงแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผมเท่านั้น และผมสามารถเปลี่ยนมันได้ทั้งหมดเลย!”

ไมเคิลแนะนำต่อ “ในช่องถัดไป, 1B, ให้เขียนอารมณ์หรือความรู้สึกของคุณ ขอเน้นว่าให้ใช้คำบรรยายอารมณ์ ไม่ใช่ความคิดของคุณนะครับ ในสังคมของเราที่เน้นความคิดเป็นหลัก เรามักจะถูกสอนให้คิดแทนที่จะรู้สึก เช่น หลายคนอาจจะพูดว่า “ฉันรู้สึกว่าเป็นคนโพรด” จริงๆ แล้วคุณไม่สามารถรู้สึกสิ่งที่เรียกว่า “เธอเป็นคนโพรด” ได้หรอกเพราะนั่นเป็นความคิด ไม่ใช่ความรู้สึกครับ ครอบครัวหลายๆ ครอบครัวไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกให้กันและกันได้รับรู้ ก็เลยยากที่จะหาคำมาอธิบายถึงอารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านั้น ในบางครั้งความรู้สึกของเรามาจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีคำพูดเพื่อบอกความรู้สึกนั้น หรือก่อนที่เรจะมีคำศัพท์สำหรับความรู้สึกนั้น จึง

เป็นเรื่องยากที่จะเล่าว่ารู้สึกอย่างไรครับ ช่องว่างสี่เหลี่ยมด้านขวามือไว้สำหรับให้วาดภาพและอธิบายเป็นภาพให้เห็นอารมณ์นั้น”

วาดความรู้สึกที่คุณรู้สึก ณ ขณะนี้

1B. จากเหตุการณ์นั้น ข้าพเจ้าอารมณ์เสีย ซึ่งเกิดขึ้นภายในใจด้วย
ดังนี้ โมโห



“ง่ายกว่าที่ผมคิดไว้ซะอีกนะ คุณไม่เกลียด”

“ดีครับ บางครั้งนะขั้นตอนต่อไปจะยากขึ้นเล็กน้อยครับ

ขั้นตอน IC คือระบุนึกความคิดที่คุณเคยมีซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกโมโห”

“ผมจำได้ว่าเราคุยเรื่องนี้กันก่อนแล้ว แต่ผมไม่มั่นใจว่าผมเข้าใจไอดีนี้แล้วรียัง ตรงส่วนที่ว่า “ให้ระบุว่าผมเคยคิดอย่างไรบ้างที่ทำให้ผมเกิดอารมณ์โมโห นี่หมายความว่าอย่างไรครับ?”

“จำแบบฝึกหัดที่เราทำกันก่อนหน้านี้อันนี้ได้ไหม? जबที่ว่าคุณดูความคิดมากมายและพบว่าความคิดเหล่านั้นเป็นสาเหตุที่คุณอารมณ์เสียนะ ในขั้นตอนนี้เป็นการสอนจิตสำนึกของคุณให้เฝ้าระวังความคิดในแง่ลบที่เกิดขึ้นเมื่อขาดสติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นแต่เพียงอารมณ์เท่านั้น การหมั่นค้นหาความคิดในจิตของคุณว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจรึป่าวจนเป็นนิสัยจะเปิดโอกาสให้คุณได้ตระครุบความคิดเหล่านั้นก่อนที่มันจะก่อความเสียหายขึ้น ยิ่งตระครุบมันได้เร็วเท่าไร ก็จะเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ นั้นได้เร็วยิ่งขึ้น”

“เข้าทำดีครับ” ริชาร์ดเห็นด้วย

“ความคิดอะไรบางล่ะที่เมื่อคิดแล้วทำให้คุณโมโหน้องสาวว่าทำให้คุณเข้าใจว่าเธอเป็นคนโปรด? เฉพาะเจาะจงเลยนะครับ ความคิดอะไร”

“ง่ายมากครับ เธออยู่อย่างสบายเกินไป ส่วนผมโดนทุบตีทุกครั้ง!” น้ำเสียงของเขาดังขึ้นกว่าเดิมสองสามตัวโน้ตเลยทีเดียวนะเวลาที่เค้าพูด เห็นได้ชัดว่าเขายังมีอารมณ์ค้างอยู่ เค้ายังควบคุม

อารมณ์ไม่ได้เหมือนยืนต้นไปต้นมาตรงขอบหน้าผา อารมณ์จากการเหี่ยวหายจิตใจเมื่อเช้านี้ เขาฟังประสบความสำเร็จในสิ่งๆ หนึ่งที่ไม่ธรรมดาเลยสำหรับผู้ชายในวัฒนธรรมของพวกเราจะทำกัน นั่นก็คือเขารู้สึกปลอดภัยพอที่จะเปิดเผยความในใจและเปิด โอกาสให้ผมรับรู้ถึงความอ่อนแอเปราะบางของเขา

1C. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียเพราะข้าพเจ้านึกและคิด ดังนี้ เอมีอยู่อย่างสบายเกินไป ส่วนผมโดนทุบตีทุกครั้ง!

“ผมยังไม่ค่อยเข้าใจว่าความคิดนี้เป็นสาเหตุให้ผมโกรธได้อย่างไรครับ” ริชาร์ดพูด

“จริงๆ แล้วคุณไม่จำเป็นต้องรู้ก็ได้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร ริชาร์ด เพียงแต่รู้ว่ามันเกิดขึ้นตามนั้นก็พอ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณคิดว่า ‘ดีจังที่น้องสาวเราอยู่อย่างสบายกว่าที่ผมได้รับมากมาย ผมดีใจที่เธอได้รับความรัก ไม่ต้องลำบากลำบากเหมือนผม’ คุณรู้สึกอย่างไรครับ?”

“ผมเดาเอาน่าจะรู้สึกปิติยินดีนะ” เขาตอบ

“ด้วยเหตุนี้ ความจริงนั้นยังเหมือนเดิม เราเพียงแต่เปลี่ยนสิ่งที่คุณคิดเท่านั้นเพื่อให้อารมณ์โกรธนั้นกลายเป็นความรู้สึกปิติยินดี ถูกไหม? และการเปลี่ยนความคิดนั้นไม่เพียงแต่เปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกเท่านั้น แต่ความเป็นจริงของคุณหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยที่เปลี่ยน ตลอดจนกระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของคุณก็เปลี่ยนด้วย คุณจะสังเกตเห็นว่าร่างกายของคุณนั้นเปลี่ยนไป”

“ผมรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ยืนยันได้จริงๆ แล้วรู้สึกจิตใจสงบขึ้นมากกว่า!” เขาพูดขึ้นด้วยความแปลกใจ

“และทั้งหมดนี้คุณเลือกให้เป็นไปอย่างนั้นเองทั้งสิ้น จะเห็นว่าคุณคนเดียวเท่านั้นที่มีพลังในการเลือกสรรและเก็บสิ่งที่คุณคิดไว้ ผมประหลาดใจเสมอว่าคนมากมายใคร่ครวญดูความคิดเพียงเพราะมีความคิดเหล่านั้นอยู่ในใจของเขา มีคนมากมายที่ไม่รู้ซักนิดเลยว่าตนเองมีพลังเหนือ

ความคิดของคุณ และมีพลังในการเปลี่ยนความคิดเหล่านั้น แม้ว่าความคิดเหล่านั้นได้ตกทอดลงมาหลายร้อยชั่วคนก็ตาม และแน่นอน แล้วใครล่ะที่ทุกข์กับความคิดในแง่ลบเหล่านั้น?” ผมถาม

๑- ไช้ความคิด – เพียงเพราะมีความคิดอยู่ในใจไม่ได้หมายความว่า คุณถูกบังคับให้ต้องคิดเรื่องนั้นไปเรื่อยๆ ในทางปฏิบัติ การที่เราสามารถเปลี่ยนจิตใจของตนเองเมื่อไหร่ก็ได้ตามที่เราต้องการนี้เป็นความเมตตาที่พระเจ้ามีให้แก่เรานั้นเอง!

“ผมเริ่มเห็นอะไรชัดเจนขึ้นแล้วครับว่าผมเป็นคนที่สร้างความทุกข์ให้ตนเอง และผมประหลาดใจมากที่ผมทำไปโดยอัตโนมัติ” ริชาร์ดทำหน้าที่ดาบคูบั้ง เขาหยุดซักครูให้ความคิดของเขาตกผลึก “คุณรู้ซิ ว่าผมเข้าใจแนวความคิดนี้แล้วเมื่อตอนที่เราพูดคุยกันประมาณสองชั่วโมงที่ผ่านมาและไอเดียทั้งหมดนี้ทำให้ผมทึ่งมาก แต่ตอนนี้มันเหมือนกับว่าผมเพิ่งจะได้ยืนยันเป็นครั้งแรก ผมกำลังทำความเข้าใจเรื่องนี้ทั้งหมดอีกครั้งว่าความคิดของผมทำให้ผมอารมณ์เสียได้อย่างไร และผมยังรู้สึกประหลาดใจอยู่พอๆ กับที่รู้สึกเมื่อสองชั่วโมงที่แล้วเลยครับ!”

“ผมเข้าใจความรู้สึกนั้นได้ ริชาร์ด ผมรู้สึกที่ทุกครั้งที่ผมสอนเรื่องนี้ ชีวิตความเป็นอยู่ต่างไปมากจากที่วิถีชีวิตที่เราส่วนใหญ่ถูกสอนให้คิด หากเราไม่เรียนรู้เสียใหม่ให้คิดเป็น เราอาจถอยหลังกลับไปใช้ชีวิตกับความเป็นจริงเดิมๆ ที่โทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นว่าเป็นเหตุให้เราทุกข์ได้ง่ายทีเดียว เราเพียงแต่ต้องแก้ไขความเป็นจริงหากเราโทษผู้อื่นอย่างขาดสติ ซึ่งการแก้ไขนี้คือการให้อภัยนั่นเอง ซึ่งทั้งหมดนี้คือการทิ้งสิ่งที่เคยเคยเรียนรู้แล้ว และแต่ละครั้งที่คุณค้นพบว่าคุณมีรับผิดชอบต่อความทุกข์ของตนเอง ก็เพราะคุณได้แก้ไขเซลล์สมองเก่าๆ และเพิ่มเซลล์สมองใหม่เพื่อทำความเข้าใจไอเดียว่า ผลที่ได้รับจากความคิดของคุณนั้นเป็นของคุณ โดยสิ้นเชิง คุณเป็นเจ้าของมันนะ คำถามสำคัญต่อไปคือ ‘ใครล่ะที่เป็นคนควบคุมดูแลสิ่งที่คุณคิดและรู้สึก?’ ”

“ที่ผ่านมาก็ทุกคนล่ะครับ แต่ยกเว้นผมอยู่คนเดียว! ตอนนี้ผมพร้อมแล้วที่จะควบคุมดูแลจิตใจของผมเองและจะรับผิดชอบต่อความคิดของตนเอง ผมเข้าใจไอเดียนี้อันแล้วครับว่าอารมณ์ที่ผมรู้สึกเกิดขึ้นจากความคิดของผมและคำพูดที่ผมใช้ ดังนั้นผมคิดว่าผมจะเริ่มรับผิดชอบเฝ้าดูความคิดครับ ผมจะระมัดระวังการใช้คำพูดของผมครับและทำอะไรก็ตามอย่างซื่อสัตย์ตรงไปตรงมามากขึ้น หวังว่าทั้งหมดนี้รวมกันจะปรับปรุงผลของการกระทำที่ผมได้ก่อขึ้นในชีวิตนี้นะครับ”

“ดีมากเลยครับ! **ขั้นตอน 1D** นั้นง่าย ๆ เพียงแต่อธิบายว่าอะไรที่คุณต้องการลงโทษหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่กระทบซึ่งระบุไว้ใน **ข้อ 1A** การลงโทษอาจจะเป็นอะไรก็ได้ เช่น พุดเยาะเย้ย ความคิดในแง่ลบ ทอดทิ้ง หรือทำลายจิตใจ หรือด้วยวาจา หรือทางกาย – ต่อตนเองหรือผู้อื่น”

1D. ข้าพเจ้าอารมณ์เสียเพราะข้าพเจ้านึกและคิด ดังนี้ ตะหวาดและผลักไสเอมี

“หลายคนปกปิดการลงโทษตนเองจากผู้อื่นในหลายๆ รูปแบบ เขาเสแสร้งแกล้งทำเป็นว่าเขาจะไม่ลงโทษด้วยความคิดที่ว่า ‘ฉันไม่ต้องการยุ่งเกี่ยวอะไรกับเขา’ ซึ่งในช่วงเวลาเช่นนี้ การทอดทิ้งใครซักคนเป็นการลงโทษที่หนักที่สุดในบรรดาการลงโทษทั้งหมดได้เลยทีเดียว”

“ผมไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าการหลีกเลี่ยงนี้ใครซักคนจะเป็นการลงโทษ แต่เมื่อผมคิดถึงตอนที่ภรรยาผมจากผมไป ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว เธอหลีกเลี่ยงผม ผมรู้สึกว่ามันเป็นการลงโทษจริงๆ” ริชาร์ด คร้าครวญ

“ครับผมได้ยืนยันชัดเจนมาก ลองมาคุยกันซิว่าเราได้รับผลกระทบจากการลงโทษและการกล่าวโทษใครซักคนที่มีส่วนร่วมนี้อย่างไรบ้าง” ผมเสนอความเห็น “ในขณะที่แต่ละคนอาจรู้สึกโโล่งอกอย่างเห็นได้ชัดเจนในระยะสั้น แต่ผลที่ได้รับจากการลงโทษหรือการกล่าวโทษนั้นก็ยังทำลายพลังแห่งตน กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของคุณ การทำงานของจิต และความสุขของคุณเสมอ!”

“ความโกรธเพียงเล็กน้อยทำร้ายคุณได้ขนาดนั้นจริงหรือ?” ริชาร์ดยังไม่เชื่อมั่นอนชนะ
ทีเดียว

“ผมไม่มั่นใจว่าจะอธิบายให้เข้าใจถึงผลกระทบจากอารมณ์โกรธ ‘เล็กน้อย’ นี้อย่างไร แต่
ผมคาดว่าถ้าวัดที่ปริมาณของผลกระทบนั้น เราน่าจะพบว่าความโกรธเป็นพลังที่ทำลายร่างกายและ
จิตใจอย่างมาก มันเป็นยาที่ร่างกายผลิตขึ้นเองเพื่อเก็บกักความเจ็บปวดทางจิตใจและยับยั้งไม่ให้
กระบวนการของจิตทำงานได้อย่างถูกต้อง บ่อยครั้งที่เรากักเก็บสิ่งนี้ไว้ได้ดี เราไม่มีโอกาสได้
จัดการ โดยตรงกับผลกระทบจากการเก็บซ่อนอารมณ์ของเรา จนกระทั่งมันสาบสูญไปและเราต้อง
เผชิญกับการเสื่อมสภาพและความสัมพันธ์ที่บอบช้ำ ซึ่งส่งผลให้เป็นคนขี้โมโหจนเป็นนิสัย”

ไขความคิด – “การหลั่งสารฮอร์โมนนอร์อะดรีนาลีน (เนื่องจากอารมณ์
โกรธ)... ทำให้เราโง่ ขณะที่คุณกำลังโมโห คุณสูญเสียความสามารถในการคิด
และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพถึง 80% ... ซึ่งเป็นผลร้ายและอันตรายต่อ
ร่างกายของคุณ”

ดร. ทิมโมธี วิลเคน www.SynEARTH.net

“ตอนโมโห คนเรามักจะทำให้อีกคนที่เราโกรธใส่เป็นปัสสาวะ นี่เป็นสภาวะจิตที่
หลอกลวงตัวเองอย่างมาก และการแปรเปลี่ยนที่ไม่เคยเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์เลย ความโกรธ
ระงับการทำงานของกรย่อยอาหารและระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย เช่นทำให้ความดันโลหิต
สูงขึ้น การโมโหจนเป็นนิสัยนั้นเป็นยาพิษต่อร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังส่งผลให้มีความประพฤติที่
ต้องเสียดิบบางสิ่งบางอย่างเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีความจำเป็นต้องเก็บกักความเจ็บปวดที่เป็น
ผลกระทบจากอารมณ์โกรธนั้น”

“ริชาร์ด ความกลัว/การเกลียดชังกัน การลงโทษและการกล่าวโทษนั้นไม่ใช่เพื่อนของคุณเลย มันเป็นโซ่ตรวนที่ล่ามคุณไว้ ทุกครั้งที่คุณหวนกลับไปคิดถึงมัน จิตนั้นจะหลอกเราด้วยข้อมูลที่ไม่ถูกต้องซึ่งสร้างความเป็นจริงของเราขึ้นมา ในที่สุด ทำให้เราได้ภาพความทรงจำที่ผิดๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ ในโลก”

“หมายความว่าอย่างไรครับ?”

“คุณเคยถูกกล่าวหาว่าพูดหรือทำอะไรที่คุณไม่ได้พูดหรือกระทำเลยไหม?”

“เคยครับ แต่ผมแน่ใจว่าเราทุกคนเคยถูกกล่าวหาโดยไม่เป็นธรรม” ริชาร์ดตอบ

“แน่นอน และสภาวะจิตของผู้กล่าวหาคุณล่ะเป็นอย่างไร?”

“ฮืม ทุกครั้งที่ผมนึกถึงพวกเขา พวกเขามีอารมณ์โกรธครับ ผมไม่เคยเข้าใจความเชื่อมโยงกันนี้มาก่อนเลย!”

“และสังเกตคุณนะ ให้ชัดเจนในจิตของคุณว่า มันมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงแน่นอนว่าคนที่กล่าวหาคุณมีความเห็นอะไรที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งถึงแม้จะเชื่อมั่นในความจริงในคำกล่าวของตนก็ตาม แต่จิตของเขาก็ยังมีการรับรู้ที่ผิดพลาดครับ นี่แหละคือสิ่งที่ความกลัว/การเกลียดชังกันและการกล่าวโทษทำต่อสภาวะของจิต พลังงานเหล่านั้นเป็นสัญลักษณ์ของข้อมูลที่ผิดๆ และเมื่อจิตของเราใช้พลังงานนั้น มันแสดงให้เห็นความเป็นจริงที่ไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน”

“ใช่! เป็นความจริงครับ ผมโดนกล่าวหาผิดๆ อย่างนี้บ่อยมากครับ จะดีมากเลยครับถ้ากลับมาให้ความสำคัญกับการเยียวยาจิตใจนี้เพื่อคนที่ชอบกล่าวหาท่าน!”

“แน่นอนครับ ริชาร์ด สิ่งที่สำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจคือ เมื่อครั้งล่าสุดที่คุณโมโห และกล่าวหาใครซักคน จิตของคุณไม่ได้สะท้อนความจริง คนเราทุกคน ได้รับความทุกข์จากความ

ผิปกติที่เรียกว่า ภาวะที่ความจริงนั้นถูกปิดกั้นไว้ (Blockage of Truth) และความเกลียดชังซึ่งเข้ากันกับภาวะนี้ได้ดีที่สุดเลย นี่เป็นโอกาสเพื่อการเลือกใหม่”

ริชาร์ดจะประมาเล็กน้อย “ลองมาดูขั้นตอน 2 กันนะครับ ส่วนที่คุณยอมรับว่า

2. ความกลัว/ความเกลียดชังและการลงโทษนี้ทำให้ข้าพเจ้าสำคัญผิดในความเป็นจริงนั้น – ความจริงเหล่านี้มาจากข้อมูลที่ผิดและจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องเท็จเสมอ โดยการโทษตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ข้าพเจ้าปกปิดและไม่สามารถรับรู้พลังของตน บัดนี้ข้าพเจ้าตัดสินใจจะเลิกสะท้อนความเป็นจริงที่ผิดๆ นี้ออกมาและรับผิดชอบดังนี้ ข้าพเจ้าจะดูให้เห็นทุกส่วนในจิตใจของข้าพเจ้าอย่างถูกต้องชัดเจน จะเยียวยารักษากายและจิตใจ และให้อิสระกับตนเอง (หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ)

“จำได้ไหม จิตจะเชื่อเสมอว่าความเป็นจริงนั้นถูกต้อง ในขั้นตอน 3 เป็นเวลาที่เราต้องทิ้งความคิดที่ว่าตนเองต้องเป็นคนที่ถูกนั้นไว้ก่อน และยอมรับว่าแม้ว่าคุณจะเป็นคนที่ถูก แต่ความรู้สึกของคุณก็เป็นสิ่งที่ทำร้ายตนเอง และตอนนี้ถึงเวลาแล้ว ที่เราจะปล่อยวางความรู้สึกเหล่านั้น และเอาศักยภาพในการเยียวยาที่ถูกบล็อกไว้นั้นออกมาใช้ซะที การระบายความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดเป็นวิธีหนึ่งที่ดีมากในการเริ่มขับพลังงานเก่าๆ ทิ้งไป”

“เดี๋ยวนะครับ ไมเคิล อย่างนั้นผมต้องยอมให้คนอื่นดูทั้งๆ ที่เค้าผิด ทำตัวอ่อนแอปล่อยให้เค้าข่มเหงเหมือนเป็นพรมเช็ดเท้า คุณจะไม่วิ่งไปกว่าสะสมพลังงานที่ทำร้ายตนเองเอาไว้ในตัวผมซักเท่าไรหรือนักหรือ”

“ริชาร์ด การที่คุณรู้สึกว่าคุณเป็นผู้เคราะห์ร้ายนั้น ทำให้คุณสูญเสียพลังงานและปกปิดความโกรธของคุณเอาไว้ จำได้ไหม นี่คือการเยียวยาพลังงานที่ทำร้ายตัวเราเองที่เราสะสมเอาไว้และหยุดยึดติดกับสิ่งนั้น คุณยังสามารถจัดการกับคนเหล่านั้นให้รับผิดชอบต่อการกระทำของเขา แต่โดยการให้อภัย คุณจะสามารถจัดการกับพวกเขาและตัวคุณเองให้รับผิดชอบด้วยจิตที่มีสติในการจะกระทำ

สิ่งต่างๆ และประคองจิตใจให้อยู่ในมิติแห่งความรักเพื่อช่วยเกื้อหนุนความสัมพันธ์มากกว่าจะสร้าง
ความแตกแยก”

“ในขั้นตอน 3 นี้ ให้อ่านกลับไปดูคำตอบของคุณใน**ขั้นตอน 1** ให้กาเครื่องหมายในช่อง
สี่เหลี่ยมและในขณะเดียวกันให้นึกถึงความคิดที่อยากจะปลดปล่อยออกมาหรือให้พูดออกม้างๆ
ถ้าทำได้นะคะ”

3. ข้าพเจ้าตัดสินใจเลิกยึดติดกับความเกลียดชังหรือความกลัวที่มีอยู่นี้ และปล่อยวางความรู้สึกด้วย
ความเต็มใจ (#1B) , ปล่อยวางสาเหตุและความคิดของตน (#1C) , เลิกลงโทษตนเอง ผู้อื่น
หรือสิ่งอื่น (#1D) และเลิกยึดถือว่าตนเองต้องเป็นคนถูก (หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ)

“เดือนผมอีกทีซิ ทำไมผมต้องปล่อยวางความคิดของผมด้วย?”

“เมื่อคุณสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองจากสิ่งที่คุณนึกคิดขึ้น ให้คุณปล่อยวางความคิดนั้น
เสีย เพื่อให้คุณสามารถได้เยียวยาหัวใจและใจ ถ้าคุณมีอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงหรือมีความกลัวเนื่องจาก
ความคิดของคุณ *คุณ* มีงานต้องทำเพื่อเยียวยาอารมณ์โกรธและความกลัวนั้น จำได้ไหม คุณได้
ต้นฉบับ [ของความเป็นจริงหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น] ส่วนน้องสาวของคุณได้สำเนา [ที่ถือปี่มา
จากต้นฉบับ] ครับ คนเรามากมายถูกสอนให้ต้องมีอารมณ์โกรธเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ใครละ
ที่สอนเราให้เสียสติอย่างนั้น? ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว เมื่อเรามีสภาวะจิตที่มีสติ สงบ และที่ประคอง
ไว้ในมิติแห่งความรัก เราได้รับสิ่งที่เราต้องการได้ง่ายกว่าเมื่อจิตของเราอยู่ในมิติแห่งความกลัว

๑- ใจความคิด –เมื่อเรามีสภาวะจิตที่มีสติ สงบ และที่ประคองไว้ในมิติ
แห่งความรัก เราได้รับสิ่งที่เราต้องการได้ง่ายกว่าเมื่อจิตของเราอยู่ในมิติ
แห่งความกลัว!

“ในขั้นตอนนี้ คุณปลดปล่อยความเครียดจากความโกรธที่เก็บสะสมไว้ในร่างกายของคุณ และเมื่อเขี้ยวกายและใจ คุณดูแลรักษาสุขภาพให้ดีแข็งแรงขึ้นและเป็นคนร่าเริงกระปรี้กระเปร่า ยิ่งขึ้นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญนะครับ การมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่มีสภาวะที่ปราศจากอาการเจ็บป่วยนะ การเขี้ยวยานี้ สุขภาพที่ดีคือสภาวะของจิตที่มีสติ มีพลัง และเป็นจิตที่มีความรักในปัจจุบันขณะ เมื่อสภาวะของจิตไม่มีสติ ไม่มีพลัง และไม่มีความรักในปัจจุบันขณะขึ้นมาเมื่อใด เราก็จะไม่สบายและอวัยวะทั้งหมดก็เริ่มเสื่อมสภาพลง นี่คือความรู้ที่ผู้รักษาเขี้ยวยาที่แท้จริงเชื่อมาเป็นเวลานานหลายศตวรรษแล้ว สุขภาพนั้นไม่ได้เกิดขึ้นในกาย การเขี้ยวยาที่แท้จริงไม่ได้เริ่มขึ้นทางกายภาพเลย แต่เป็นความรักในปัจจุบันขณะที่มีพลัง ซึ่งก็คือตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นเอง”

“การปล่อยวางความคิดที่สับสนนั้นให้คุณประโยชน์ในด้านอื่นๆ คือทำให้จิตของเราสงบ และจิตของเราก็จะไม่ปรุงแต่งสร้างเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้เหตุผลว่าถูกต้องแล้วที่เราสมควรโมโห”

เค้าจะฟังพอใจว่าเค้าเข้าใจโอเคเดี๋ยวนี้ และเมื่อผ่านแต่ละขั้นตอนในแผ่นเวิร์คชีทนี้ ดูเขาจะผ่อนคลายขึ้นมาก ความรู้สึกต่อต้านไม่ปล่อยวางที่ปรากฏขึ้นก่อนหน้าี่ครั้งแล้วครั้งเล่าในระหว่างวันนี้ได้สลายไปในที่สุด และเค้าก็ได้ปลดปล่อยความคิดและอารมณ์โดยการพูดออกมาดังๆ จนเสร็จสิ้นขั้นตอนนี้แล้ว ผมคิดว่าเราทั้งสองรู้สึกโล่งอกเสียที การเขี้ยวยาใครซักคนที่ให้ความร่วมมือนี้ นับว่าทำได้ง่าย

“**ขั้นตอน 4** คือการยอมรับว่าคุณอยากจะใช้ชีวิตอย่างไร ขั้นตอนนี้เป็นการให้คำมั่นที่จะใช้ชีวิตอย่างผู้มีตัวตนที่แท้จริง – เป็นธรรมชาติที่แท้จริงของเรานั้นเอง เมื่อเราปลดปล่อยอะไรบางอย่างทิ้งไปเราจำเป็นต้องเติมเต็มสิ่งที่ว่างเปล่านั้น อันนี้สำคัญครับ จำเรื่องที่คุยกันไว้เกี่ยวกับพลังแห่งถ้อยคำได้ไหมครับ? เมื่อเราพูดถ้อยคำอะไรออกมาอย่างสบายอกสบายใจแล้วเราจะสร้างเหตุการณ์ให้เป็นไปตามที่เราพูดเหมือนเป็นเรื่องปกติธรรมดาได้ง่ายยิ่งขึ้น คนที่ใช้คำพูดในเชิงโมโหมักจะพบเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เค้าโมโหได้ง่ายมากครับ คนที่ใช้คำพูดด้วยอารมณ์ที่สงบ ก็จะ

มีความสุขเกิดขึ้นกับตนได้ง่าย คำพูดของเราสื่อให้เห็นถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในจิตของเราและสะท้อนให้เห็นสิ่งที่เรากำลังสร้างสัมพันธ์ด้วยหรือสิ่งที่เรากำลังดึงเข้ามาในชีวิตของเรา”

ไม่อยากจะเชื่อเลยครับ – ว่าผมนี่นะ เสาะหาปัญหา – โดยเจตนา! ผมเองสอดส่องมองหาปัญหา โดยมีสติรู้ตัวดีหรืออาจจะขาดสติก็ได้ และประพุดติดนไปในทางที่รับรองได้เลยว่าผมจะต้องประสบปัญหานั้น! ผมนึกไตร่ตรองถึงความเป็นจริงที่ผมยอมรับแล้วว่าเกิดขึ้นในจิตใจของผม ผมเห็นแล้วว่ารับความเป็นจริงซึ่งเป็นที่มาของคำพูดและการกระทำของผม ตลอดจนถึงคำที่แย่มากๆ ที่ผมใช้อธิบายถึงผู้หญิง ร่างกาย ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดลึกซึ้ง และแม้แต่ภาษาที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับตัวเอง เป็นเรื่องน่าประหลาดใจด้วยซ้ำไปที่ผมรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้ตั้งหนึ่งอาทิตย์ การพูดจาของผม ผมไม่ได้ให้เกียรติเธอเลย และผมโทษแต่คนอื่นว่ามีเจตนาร้าย ในขณะที่ในความเป็นจริงแล้วผมไปกระตุ้นให้พวกเค้าทำเช่นนั้น ผมโทษแต่คนอื่นเสมอ ซึ่งจริงๆ แล้วผมนั่นเองเป็นคนโหดร้าย!”

☛ **ไขความคิด** – “ความทารุณ โหดร้ายทั้งปวงเกิดขึ้นจากความอ่อนแอ”

เดอะ โรมัน เฟลย์ไรท์ เซนิกา

“ถ้อยคำและความเป็นจริงเดิมๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่านี้เป็นสิ่งที่จิตเราสร้างขึ้นตั้งแต่ครั้งที่เรายังเด็กมากๆ และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างเรากับผู้ใหญ่ที่มีอิทธิพลของเรา ซึ่งผมได้ให้รายละเอียดไว้แล้วในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการเปลี่ยนการพึ่งพาอาศัยกันในแต่ละที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นเป็นการพึ่งพาอาศัยกันแบบแบ่งปันกันและถ้อยที่ถ้อยอาศัยครับ (Co-Dependence to Inter-Dependence Workshop) เราต้องใช้ปัญญาและมีความมุ่งมั่นในการที่จะเริ่มมีสติ มีความรับผิดชอบ และเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำซาก เป็นไปไม่ได้ที่จะมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดลึกซึ้งหากถ้อยคำที่เราใช้พูดถึงตัวเอง ร่างกาย เพศตรงข้าม หรือความสัมพันธ์ของเรานั้นส่งผลให้เราไม่มีความรู้สึกที่แย่ง ในพระคัมภีร์ไบเบิลฉบับภาษาอะราเมอิก (Aramaic) กล่าวไว้ว่าคน

ที่สามารถปกครองตัวเองได้เป็นผู้ที่ทรงพลังยิ่งกว่าคนที่สามารถบงการคนอื่นได้เมื่อมาเป็นของ
ตน เราต้องเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อความคิดของตนเองจึงจะแก้ไขสิ่งที่ไม่ถูกต้องที่ฝังลึกในจิตใจ
ครับ”

ริชาร์ดยอมรับว่าตลอดมาเกือบทั้งชีวิตของเขา เขาใช้ภาษาที่ค่อนข้างจะ “ลามก” เขาเห็นแล้ว
ว่าสิ่งที่เขานึกคิดขึ้นเป็นสาเหตุที่มาของความรู้สึก และเขาตัดสินใจว่าเขาพร้อมแล้วที่จะทำให้
ตนเองมีความรู้สึกที่ดีๆ เกี่ยวกับการใช้ชีวิต ร่างกาย และคนอื่นๆ ที่เขามีความสัมพันธ์ด้วย เขาชอบ
ไอเดียการดำรงรักษาภาวะแห่งความรักไว้ในจิตใจของเขา และสละเวลาทำแบบฝึกหัดนี้เพื่อฟื้นฟู
แห่งความรักไว้ด้วยความสมัครใจ (คู่มือ xxxxxx-72) เขาให้คำมั่นสัญญาว่าจะหมั่นทำ
แบบฝึกหัดนี้ทุกวัน

4. ข้าพเจ้าสัมผัสและรับรู้ถึงความเป็นธรรมชาติแบบเดิมที่บริสุทธิ์ของตน – ซึ่งก็คือความรัก

ข้าพเจ้าเลือกความสงบ , ความสุข และตัดสินใจค้นหาเหตุผลของความเป็นจริงนั้นด้วยความ
รัก (Rakhma) อีกทั้ง เต็มใจที่จะรักษาอาการทางกาย จิตใจ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเยียวยา
รักษากายและจิตใจนี้

“ผมจำสิ่งที่คุณพูดไว้ก่อนหน้านี้ได้ครับ เกี่ยวกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะเยียวยากายและ
ใจ (คู่มือ xxxxxx-136) และผมยินดีเต็มใจที่จะทำทุกอย่างเพื่อเยียวยากายและใจ ผมรู้สึกมี
ชีวิตชีวาเบาสบายขึ้นกว่าที่ผมเคยรู้สึกมาเป็นเวลานาน ผมรู้สึกโล่งใจ เมื่อผมนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ใน
ชีวิตผม ผมรู้สึกว่าผมสามารถจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้” คุณอาจจะสดใสเล็กน้อย และช่วงเป็น
ความรู้สึกที่จริงจัง ที่ผมได้เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงของเขา ได้รับประสบการณ์จากการ
เปลี่ยนแปลงนี้ และได้เป็นพยานรู้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเขา

“บ่อยครั้งนะที่เราเปลี่ยนความรู้สึกของเราโดยให้ความสนใจกับทำสิ่งภายนอก จะดีทีเดียว
ถ้าเราเลิกทำนิสัยนั้นเสีย มีคนมากมายเลยที่อยากควบคุมความคิดหรือจิตใจคุณ เช่น สื่อ โฆษณา

หนังสือ รัฐบาล ผู้นำศาสนา นับว่าเกือบแทบทุกคน ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องเอาพลังของเรากลับคืนมา! มีผู้ชายฉลาดคนหนึ่งชื่อ จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์ เขาริเริ่มอุตสาหกรรมถั่ว เขาเป็นคนผิวดำ อาศัย อยู่ภาคใต้ของสหรัฐอเมริกาในช่วงปลายๆ ปี ค.ศ. 1800 และในช่วงต้นๆ 1900 เขาถูกทารุณกรรมมาก แต่ก็ยังมีจิตสำนึกรู้ว่าตัวเองเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบจิตใจของตนเอง ผมยังจำคำพูดของเขาได้ เขาเอาจริงเอาจังกับการให้พลังกับตนเอง และเขาบอกตัวเองเสมอว่า “ผมจะไม่ยอมให้คนอื่นมา ทำให้เค้ามัวหมองต้องมีมลทิน จนถึงกับทำให้ผมเกลียดคนๆ นั้นเด็ดขาด”

๕-1 **ไขความคิด** – “ผมจะไม่ยอมให้คนอื่นมาทำให้เค้ามัวหมองต้องมีมลทิน จนถึงกับทำให้ผมเกลียดคนๆ นั้นเด็ดขาด”

จอร์จ วอชิงตัน คาร์เวอร์

“คำพูดนี้โดนใจมาก!! คุณก็รู้นิ ไมเคิล ว่ามีคำคมมากมายกล่าวถึง “ผู้ชายที่ดีจริงๆ” ว่าเค้าทำอะไรบ้าง คุณเหมือนว่า “ผู้ชายที่ดีจริงๆ” มีความรับผิดชอบต่อชีวิตและจิตใจของตนเอง และก็ทำ กิจวัตรต่างๆ โดยมีความรักเป็นจุดยืน นี่เป็นคำนิยามใหม่สำหรับผมเลยนะเนี่ย!”

“ผมเห็นด้วยครับ การที่เขาสวมบทบาทว่าเป็นคนเข้มแข็ง ไม่เคยมีความรู้สึกอ่อนแอ คัดหัว คนอื่นเพื่อให้ดูเหมือนว่าตนเองมีอำนาจเหนือคนอื่นบ่งบอกถึงความอ่อนแอที่เสแสร้งว่าเข้มแข็ง คนที่มีพลังจริงๆ จะไม่ยอมให้การควบคุมการประพฤติของตนนั้นต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และมี พลังพอที่จะยกระดับศีลธรรมของคนที่คุณเหมือนจะเป็น “ศัตรู” ของตนให้สูงขึ้นได้อีกด้วย”

“**ขั้นตอน 5** ถูกออกแบบขึ้นเพื่อกลับมารับรู้ความรักอันบริสุทธิ์ในใจคุณและยืนยันว่าคุณ ประสบความสำเร็จในการให้อภัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ถ้าคุณยังมีความรู้สึกเกลียดหรือกลัวอยู่ คุณจะไม่สามารถเห็นได้หรือกว่าคุณรักอะไรบางอย่างเกี่ยวกับคนนั้นหรือเหตุการณ์นั้น

5. ข้าพเจ้าเลือกที่จะเป็นผู้มีใจรักในกิจกรรมและฟื้นฟูสภาวะแห่งความรัก(ชีวิต) ไว้ในจิตใจของ
ตน ทดสอบความสามารถของตนเองโดย: ให้นึกคิดด้วยความรักแล้ว ความรู้สึกที่ข้าพเจ้ามีต่อ
(#1A) มีดังนี้ แม้ว่าผมจะมีพฤติกรรมที่ไม่ดี เอมิยังติดต่อและสื่อสารกับผมอยู่บ่อยๆ ต่อตนเองมี
ดังนี้ ผมเริ่มมีความรับผิดชอบ

เขาดูเศร้าๆ นิดหน่อยขณะที่เขานึกถึงเหตุการณ์ตอนที่เขาผลักไสน้องสาวของเขา ผ่านไป
หลายนาทีกว่าเขาจะพูดถึงความสูญเสียที่เขาารู้สึกและความรักอันลึกซึ้งที่เขาได้สัมผัสรับรู้ และเขา
รำพันว่าเขาปรารถนาที่จะมีความรักดีๆ ให้เอมิมานานแล้ว นับตั้งแต่ตอนที่สูญเสียความรักดีๆ นั้น
ไปเพราะเมื่อตอนเด็กๆ เข่าเกลียดเธอ

“หายใจลึกๆ ริชาร์ด ขอให้ทิ้งความคิดต่างๆ และความสูญเสียเหล่านี้ไปซะนะครับ และ
ต่อไปคุณอาจจะไม่คิดและรู้สึกแบบนี้กับผู้หญิงคนอื่นๆ ที่คุณมีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องด้วย”

“ขั้นตอน 6 คุณบอกซิว่าคุณต้องการอะไร ขอให้คุณให้ความสำคัญกับการรู้ทันความคิดที่
ทำให้คุณเล็งๆ ไม่ทำในสิ่งที่ยากทำนะครับ และขอให้คุณใช้แต่คำพูดหรือภาษาเพื่อบอกว่าคุณ
ต้องการอะไรจริงๆ กันแน่เท่านั้นนะครับ”

“คุณหมายความว่า “คำตอบที่ถูกต้องในขั้นตอน 6 นี้คือ ‘จริงๆ แล้ว ผมไม่ต้องการโกรธ
เอมี’ ใช่มั้ย?” ริชาร์ดถาม

“คุณต้องการอะไรล่ะ? ดูเหมือนคุณจะบอกได้ชัดเจนว่าคุณไม่ต้องการอะไร ยิ่งคุณไม่ยาก
ได้มันมากเท่าไร มันยังมีพลังมากเท่านั้น แล้วคุณจะสร้างมันขึ้นมาในโลกของคุณ”

“ยังงัยครับ? ผมไม่เห็นว่าคุณพูดผิดตรงไหน”

“คุณจับใจความบางอย่างที่ผมไม่ได้พูดนะ ผมไม่ได้พูดว่ามันผิดนะครับ จำได้มั๊ยครับว่า มี
การเปลี่ยนแปลงของพลังงานเมื่อเราจดจ่อให้ความสนใจอะไรซักอย่างนะ และนั่นเป็นการกระทำที่

เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ แล้วสิ่งที่คุณพูดออกมาจะสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่คุณกำลังสร้างมันขึ้นมา อะไรก็แล้วแต่ที่คุณจดจ่อให้ความสนใจอยู่เป็นสิ่งที่คุณสร้างมันขึ้นมา เมื่อใดก็ตามที่คุณจดจ่อสนใจสิ่งที่คุณไม่ต้องการโดยการหลีกเลี่ยงสิ่งนั้น คุณจะมีปฏิริยาจนเข้ากับสิ่งนั้นที่คุณหลีกเลี่ยงหรือไม่ก็ดึงดูดมันเข้ามาหาตัวคุณโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าสิ่งที่คุณจดจ่อสนใจนั้นจะเกิดขึ้นจากความรักหรือความเกลียดชังก็ดี – คุณคิดถึงมันเมื่อใด คุณได้มันเลยเมื่อนั้น! นี่เป็นสิ่งที่เราจะเรียนรู้อย่างลึกซึ้งใน *On Creating Consciously* เวอร์คซอพ”

“งั้น คุณจะแนะนำให้ผมพูดยังไงล่ะ ไม่เกิด”

“ดูเหมือนคุณต้องการให้น้องสาวรักและเห็นคุณค่าของคุณมากพอๆ กันกับที่น้องสาวของคุณต้องการจากคุณ”

“ใช่เลย! นั่นแหละที่ผมต้องการมาตลอด!” คำอารมณ์ดีขึ้น เมื่อนึกถึงความเป็นไปได้ว่าจริงๆ แล้วเค้าได้รับความรักและความชื่นชมจากน้องสาวมาโดยตลอด

6. ข้าพเจ้าต้องการให้ #1A: (เขียนในแง่ดี ว่าต้องการอะไรจาก #1A) ได้รับความรัก การเอาใจใส่ ดูแลและเห็นคุณค่าในตัวผมมากเท่าๆ กับที่เอมีได้รับ

ริชาร์ดเห็นด้วยว่า เค้าได้เห็นแล้วว่า เมื่อคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการ โดยคิดไม่เหมือนกัน สองความคิดนี้ทำให้เกิดพลังงานที่แตกต่างกัน เขาเข้าใจมากขึ้น เมื่อเค้าจับความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ เมื่อเค้าคิดกลับไปกลับมาระหว่างนึกถึงสิ่งที่เค้าต้องการกับคิดว่า “ผมไม่อยากโกรธเอมี” เพื่อหลีกเลี่ยงความรับรู้ที่นั่น

“ผมมีสติใส่ใจดูแลแล้ว ผมแปลกใจมากครับ” ริชาร์ดเชื่อแล้วว่า “ความคิดเหล่านี้มีผลต่อความรู้สึกของเค้าแค่ไหน คุณบอกว่าผมจะมีความรู้สึกไวขึ้น ถ้าผมเลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มกาแฟ แล้วหลังจากนั้นเพียงไม่กี่ชั่วโมง ผมจะมีสติมีการรับรู้ที่เปลี่ยนไปได้มากขนาดนั้นเชียวหรือ?” เขาถาม ผมบอกให้เขารู้ว่าผมคิดว่า การเลิกบุหรี่และกาแฟจะทำให้ได้ผลที่ดีขึ้น ต่างกันมาก นอกจากนี้

อาจมีตัวปัจจัยอื่นๆ อีกด้วย แล้วเขาก็ได้รับรู้และปล่อยวางอารมณ์ความรู้สึกมากมาย และก็สลัดทิ้งความคิดต่างๆ ที่หนักอึ้งออกจากใจเค้าได้ในช่วงหนึ่งวันที่เราทำเวิร์คช็อประยะสั้นๆ อย่างเข้มข้นนี้

“**ขั้นตอน 7** คือการยอมรับว่าเราต้องรับผิดชอบต่อตนเองและเรามีพลังที่ดีเลิศจากความคิดของเรา ในขั้นนี้เราเติบโตขึ้น ไม่จินตนาการฟุ้งซ่านแบบที่ทำตั้งแต่วัยเด็ก และไม่คิดแบบเด็กๆ อีกต่อไป และยอมรับว่าเราต้องรับผิดชอบต่อผลที่ได้จากความคิดของเรา คุณเท่านั้นที่ทำให้ตัวเองรู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น และอารมณ์ที่คุณกำลังมีอยู่นั้นบอกให้คุณรู้ว่าพลังงานจากความคิดนั้นมีคุณสมบัติอย่างไร ความคิดทุกความคิดสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่คุณเลือกจากปัจจุบัน หรือจากอดีตที่ตั้งสมอยู่ในจิตที่ไม่รู้ว่ามันตั้งสมอยู่ ซึ่งบ่อยครั้งเป็นความคิดที่ตกทอดมาหลายชั่วอายุคน และอารมณ์ทุกอารมณ์เป็นผลมาจากทางเลือกเหล่านั้น และยังบอกให้เราไปถึงคุณสมบัติของทางเลือกของเราอีกด้วย อารมณ์เหล่านี้เป็นกลไกที่แสดงผลสะท้อนกลับให้เราารู้ได้โดยตรง”

7. ในแต่ละครั้งข้าพเจ้าคิด ข้าพเจ้าสร้างปรากฏการณ์บางอย่างขึ้นในจิตและกาย ถ้าข้าพเจ้ารู้สึกทุกข์หรือมีอาการเจ็บปวด แสดงว่าความคิดนั้นไม่ตรงตามเป้าหมาย และเป็นความผิดพลาด

“**ขั้นตอน 8** คือเรามีโอกาสได้แยกแยะระหว่างความรับผิดชอบ (ความสามารถในการตอบสนอง) กับความคิดที่เราได้รับถ่ายทอดมาซึ่งก็คือการ โทษนู่น โทษนี่ ถึงเวลาแล้วครับริชาร์ด ที่เราจะเลือกที่มาของปรากฏการณ์นั้นซะที ว่าคุณจะโทษนู่น โทษนี่หรือเลือกความรักกันแน่ ถึงเวลาแล้วที่เรามาคุยกันให้ลึกซึ้งว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณมีความทุกข์หรือความเจ็บปวด แล้วก็ยอมรับว่าผลลัพธ์ที่ได้รับจากปรากฏการณ์นี้ซึ่งมาจากความคิดของคุณนั้นเป็นแพทเทิร์นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นซ้ำๆ มาแล้ว”

เขาถึงกับต้องโอดครวญขึ้นมาว่า “เคยเป็นอย่างนั้นและทำอย่างนั้นมาแล้วครับ โคนมาแล้วครับ!” เขาพูด “ชัดเจนเลยครับว่าการ โทษนู่น โทษนี่ไม่เวิร์คสำหรับผม ผมพร้อมที่จะเลือกทางเดินอื่นครับ ผมพร้อมที่จะใช้หลักการให้อภัยเพื่อเปลี่ยนแพทเทิร์นทุกอย่างครับ”

“และคนเรามักจะคิดว่าให้อภัยกันไม่ได้เพราะสิ่งที่เค้ากระทำหรือถูกกระทำนั้นเป็นการกระทำที่ “แย่มาก” แต่การให้อภัยอย่างแท้จริงไม่ได้หมายความว่าเราจะปล่อยผู้กระทำผิดลอยนวลอยู่โดยไม่มีการทำโทษใดๆ อันที่จริงแล้ว True Forgiveness หรือการให้อภัยอย่างแท้จริงนี้เป็นวิธีๆ หนึ่งเราใช้เพื่อทิ้งพลังงานที่ไม่ดีๆ ที่เรามีนั้นไปเสีย ทุกๆ ปราภฏการณ์หรือสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าด้วยความโง่เขลาหรือขาดสติ ไม่ว่าที่เราทำไปหรือโดนกระทำนั้นเปลี่ยนแปลงได้ เราสลายพลังงานที่เกิดขึ้นจากความบุ่นเคืองก้าวร้าวทั้งหมดได้เมื่อเรามีปัจจุบันขณะที่มีความรักอันบริสุทธิ์เป็นแรงขับเคลื่อน ถ้าใจเรามีความรักที่สถิตย์อยู่ในขณะนั้นและเรารู้สึกรับรู้ถึงความรักอันบริสุทธิ์นั้นได้แล้วละก็ การรักษาเยียวยาที่จะเกิดขึ้นแม้ว่าการกระทำนั้นจะผิดศีลธรรมหรือประหลาดชั้กขนาดไหน เมื่อเราสามารถทำให้ความทุกข์ความเจ็บปวดที่เราไม่รู้ตัวว่ามีอยู่นั้นกลายเป็นความรักได้ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นครับ

8. ข้าพเจ้าตั้งใจจะเลิกไม่โทษผู้อื่นและรับผิดชอบต่อความทุกข์ที่ข้าพเจ้าได้ก่อขึ้นเอง เพราะรู้ว่าความเกลียดชัง/ความกลัวทั้งหมดในจิตใจนั้นเปลี่ยนแปลงได้ และข้าพเจ้าเลือกที่จะกลับมาเป็นตัวตนเดิมแท้หรือความรักแทนที่จะปล่อยให้ตนเองอารมณ์เสีย ☒ (หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ)

“คุณอาจจะได้! โอเคแล้วที่เราให้กำลังใจคุณ ให้จิตใจกลับมาอยู่ในสถานะที่เป็นความรักและทำให้เป็นนิสัย นี่เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการเลยที่เดียวครับ กลับมาสัมผัสรับรู้ตัวตนที่แท้จริงของคุณเรื่อยๆ จนกระทั่งคุณใช้ชีวิตกับการสัมผัสรับรู้ตัวตนของคุณแบบนี้ไปเลย ผมแนะนำว่าให้คุณทำสิ่งนี้ให้เป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่งในชีวิตคุณนะครับ!”

“ผมมีความรู้สึกดีจริงๆ ครับ ดีกว่าความรู้สึกเกลียดชังที่ผมเคยเป็น แต่ทำไมมันมีพลังมากมายจังครับ? มีทฤษฎีอะไรหนุนการปฏิบัตินี้หรือครับ?”

“คุณเคยอุ้มเด็กแรกเกิดตอนชั่วโมงแรกๆ ที่เด็กเพิ่งเกิดมั๊ยครับ และถ้าเคย คุณบรรยายธาตุแท้ของเด็กทารกคนนั้น ได้มั๊ยครับ?”

เค้าคิดอยู่ครู่หนึ่ง “ทำไมครับ ผมต้องตอบว่าเป็นอะไรที่น่ารักมากๆ งงมาก เป็นแก่นแท้ของความรักครับ! ผมจำเอมีได้ตอนเธอเป็นแบบนี้” เขาพูดอย่างอ่อนโยนลง

“ผมได้ถามคำถามนี้กับคนมากมายหลายแสนคนที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ริชาร์ด ร้อยทั้งร้อยตอบผมทำนองเดียวกันว่าเป็นความรัก ไม่เคยได้คำตอบอย่างอื่นเลยครับ ความรักเป็นแก่นแท้ของตัวตนของเราจริงๆ นะริชาร์ด และเมื่อเราทิ้งมันไป เรายอมแพ้กับชีวิตนะ การให้อภัยเป็นการฟื้นฟูตัวตนของเรา ตลอดจนชีวิตและความรักของเรา หากเรามีเป้าหมายอื่นที่ขัดกันกับตัวตนของเรา เราจะสร้างปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่เป็นความเกลียดชังหรือไม่ก็เป็นความกลัว แล้วเราก็ต้องปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย”

“จำได้มั๊ย ก่อนหน้านี้ ผมถามคุณว่าคุณเคยทำอะไรที่ทำให้ตนเองเสียใจหรือรู้สึกเสียคามั๊ย และคุณรู้สึกยังไงเมื่อคุณทำมันลงไป และเหมือนๆ กับคนอื่นๆ นับแสนคนที่ตอบคำถามนี้ คำตอบของคุณ คำตอบของพวกเขาคือเป็นคำพูดที่เกี่ยวกับความเกลียดชังและความกลัวทั้งสิ้น” ริชาร์ดเห็นด้วย “สังเกตคุณนะครับ ไม่มีคำบรรยายที่เกี่ยวกับตัวตนของเราหรือความรักอันบริสุทธิ์เลยขณะที่เรามีความเกลียดชังและความกลัว ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะว่าความเกลียดชังและความกลัวสะท้อนสถานะที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเรามีอารมณ์สองอย่างนี้ เราทำอะไรลงไปด้วยความคิดที่มาจากข้อมูลที่ผิดๆ จากความเป็นจริงที่ไม่ถูก ไม่จริงเลย และจากสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนของเรา (Non-self) ที่เป็นเพียงไอเดียที่ผิดๆ เกี่ยวกับตัวเราซึ่งเราเก็บเอาไว้ในเซลล์สมองของเรา มันเป็นเพียงสถานะที่เด่นชัดว่ามีตัวตนนั้นอยู่ แต่จริงๆ แล้ว ณ ขณะที่มีสถานะของจิตแบบนั้นเราไม่ได้มีชีวิตที่แท้จริงเลยครับ สถานะที่เป็นเด็กทารกแรกเกิดฯ ขึ้นเป็นความรักและส่วนใหญ่ (ตัวตนของเรา) ก็ตายหรือดับไปเมื่ออายุได้ 4 ขวบ!

“เช่นนี้เป็นการ “ใช้ชีวิต (live)” ในสถานะที่ไม่มีชีวิต (non-life) การเปลี่ยนแปลงสถานะของจิตนี้จะนำพาเรากลับมามีชีวิตอีกครั้ง ในกระบวนการขั้นนี้ เราจะได้รับประสบการณ์ที่เรียกว่า “การตายหรือการดับ” และนี่เป็นการตายของตัวตนที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา (Non-self) และมัน

เป็นไปได้ที่จะรู้สึกแย่มากๆ ที่จะต้องปล่อยวางหรือทิ้งตัวตนที่ไม่มีชีวิต (Non-life) นี้และกลับมีความเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของเรา (True nature) มีคำสอนโบราณว่า “เพื่อที่จะให้เรามีชีวิต เราต้องตาย”

“เราต้องขจัดความกลัวและความเกลียดชังที่ผิดๆ นี้ออกไปจากจิตใจของเราซะ มันต้องถูกแกะออกมาเป็นชิ้นๆ เพื่อเราจะได้แสดงออกมาหรือรู้สึกตัวตนของเราที่แท้จริง (True Being) หรือความรักอันบริสุทธิ์ (Love) ได้อย่างเต็มเปี่ยมอีกครั้ง นี่แหละเป็นการให้อภัยอย่างแท้จริง (true forgiveness) และเวิร์คช็อปแต่ละแผ่นจะคลี่คลายจิตใจเราให้มีพื้นที่ว่างๆ ในใจเราเพื่อให้เราปรับตัวตนที่แท้จริง (True Self) ของเราให้เข้าสู่ความสมดุลมั่นคงขึ้น ตัวตนที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเราก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในโลกของเรา เราก็ยังใช้ชีวิตอย่างมีสติรับรู้ธรรมชาติที่แท้จริงหรือความรักได้อย่างเต็มเปี่ยม

“เพื่อเยียวยาสิ่งต่างๆ ในตัวเราที่ไม่ใช่ความรัก เราต้องตัดกระแสของความคิดหรือปรากฏการณ์ของเราที่เกี่ยวกับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ความรักอันบริสุทธิ์ เราต้องเลิกยึดติดหรือเคลิบเคลิ้มไปกับตัวตนที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา (Non-being) เราต้องทำให้ปรากฏการณ์ที่ไม่ใช่ความรักสลายไป และเมื่อเราทำเช่นนั้น ความเจ็บปวดและแผลเก่าก็จะโผล่ให้เห็นเพื่อจะได้รับการเยียวยาด้วยการมีสติอยู่กับตัวตนที่แท้จริงของเรา (ที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักที่บริสุทธิ์) ณ ปัจจุบันขณะนั้น (presence of being) เนียมีการสอนเทคโนโลยีวิธีการเยียวยาเมื่อ 2,000 ปีที่แล้วเป็นภาษาอะราเมอิก (Aramaic) แต่แล้วก็หายสาบสูญไปทันทีอย่างรวดเร็วเกือบทั้งหมด

“**ขั้นตอน 9** คือแก่นของวิธีการให้อภัย เพราะว่าในเซลล์สมองของเรา มีเป้าหมายหรือความต้องการอะไรบางอย่างที่จุดชนวนหรือเป็นสาเหตุให้เราได้รับประสบการณ์ที่ทำให้คุณมีความรู้สึกกลัวหรือเกลียดชังเกิดขึ้น เราก็เลยเห็นแต่เหตุการณ์ที่สอดคล้องกับสาเหตุหรือข้อมูลในสมองที่ผิดๆ นั้น ความจริงและข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ถูกบดบัง ถูกปิดกั้นและเข้าไม่ถึงจริงๆ แล้วจิตของเรานั้นควรจะเป็นแสงสว่าง (หรือที่เรานิยามว่า ความรัก)” ที่นำพาเราไปสู่โลกที่แท้จริงอัน

ยิ่งใหญ่ ในแต่ละขณะ จิตของกายเราสามารถแสดงให้เห็นแค่ข้อมูลเพียงนิดหน่อยจากเนื้อหาสาระของจิตนั้น ณ ขณะนั้น

“ถ้าคุณรู้สึกเกลียดหรือกลัวขึ้น คุณเยียวายจิตใจโดยการสลายความเป็นจริงหรือประสบการณ์นั้น แล้วเข้าไปสัมผัสสิ่งซึ่งเราไม่รู้ตัวหรือที่เราไม่ได้ใช้สติรับรู้มัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผลักดันให้เรามีประสบการณ์ที่เจ็บปวด พอคุณสลายความเป็นจริงนี้แล้ว คุณเห็น โลกที่คุณต้องการจะเยียวายอย่างแท้จริง และเยียวายโดยจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักที่บริสุทธิ์ (Presence of Love)”

“หมายความว่ายังไง ผมงงไปหมดแล้ว บอกผมอีกทีซิ”

“จริงๆ แล้ว ที่สำคัญตอนนี้คือคุณรู้ว่าจะทำอะไรต่ออะไร ริชาร์ด คุณจะสลายความเป็นจริงที่คุณคิดขึ้นเองได้ก็ต่อเมื่อคุณขจัดตัวต้นเหตุที่สร้างความเป็นจริงนี้ขึ้นมาครับ” ริชาร์ดอยากรู้ว่าต้องทำยังไง หาตัวต้นเหตุนี้ได้ที่ไหน “คุณหาตัวต้นเหตุเจอแล้วครับ ก็เป้าหมายที่คุณมีให้เอมี๊องครับ”

“คุณหมายความว่ายังไง เป้าหมายเป็นตัวต้นเหตุได้ยังไง ต้นเหตุของอะไร?” เค้าเค้นคำตอบ

“เรากลับมาทำความเข้าใจการทำงานของความคิดกัน ในแต่ละขณะ มีข้อมูลหลายล้านๆ บิตในโลกของความเป็นจริง เพื่อสร้างความเป็นจริงขึ้นมา เราต้องกำหนดความคิดของเราให้จดจ่ออยู่กับความเป็นจริงอะไรซักอย่างโดยเลือกเป้าหมายจากเจตนาทั้งหมดที่เป็นไปได้ว่าเราจะกระทำรับหลายๆ คนจะพูดถึงอำนาจแห่งเจตนารมณ์ แต่จริงๆ แล้ว เป้าหมายที่เราตั้งไว้มีอำนาจที่ทำให้จิตเราสร้างเหตุการณ์ขึ้นมา

“เจตนารมณ์ดีๆ ทั้งหลายทั้งปวงในโลกไม่อาจทำให้เกิดพฤติกรรมใดๆ ได้ การมีเจตนารมณ์ไม่ได้ทำให้เราขยับกล้ามเนื้อหรือพูดออกมา การที่เราทำให้เจตนารมณ์กลายเป็นเป้าหมายซีทำให้สมองเรามีความคิดและทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ นี่เป็นความแตกต่างที่สำคัญมากครับในการเข้าใจ

ว่าความคิดเราทำงานอย่างไร และผมก็สอนละเอียดกว่านี้ในเวิร์คชอปเรื่อง *Law of Living* และ *Getting the Stress You Need* ครับ

๙- ไห้ความคิด – “ถนนสู่รณคนั้นปูพื้นไปด้วยเจตนารมณที่ตี่ๆ”

1855 H. G. Bonn Hand-Book of Proverbs 514

“ให้คุณกรอกความต้องการตามเป้าหมายที่คุณทราบแล้วและตามที่คุณกรอกไว้ใน **ขั้นตอน 6** ใต้ในช่องว่างในข้อ #9A แล้วจำได้ไหมในภาษาอะราเมอิก (Aramaic) คำว่า “ให้ภัย” แปลว่า ยกเลิกหรือเลิกสั่ม เมื่อเราเข้าใจว่าความคิดของเราทำให้เรามองโลกยัง ังแล้ว คุณมีอิสระในการ เยียวยาจิตใจโดยการยกเลิกหรือเลิกสั่มเป้าหมายหรือสิ่งที่คุณต้องการที่ทำให้คุณตกอยู่ในความ เจ็บปวดนั้นเสีย”

ริชาร์ดกระพริบตาเล็กน้อยเมื่อต้องทำเช่นนั้น “แล้วผมจะยกเลิกสิ่งที่คุณต้องการได้ยัง ัง มัน เหมือนเป็นเรื่องเหลวไหลนะ ไม่เกิด ผมกั่ควรที่จะได้รับสิ่งที่คุณต้องการสิ เราพูดยัง ังกับตัวเองนึ ครับ”

“ผมไม่ได้หมายความว่า คุณไม่กั่ควรได้รับสิ่งที่คุณต้องการ ผมหมายความว่า การยึดติดกับ เป้าหมายที่ทำให้คุณเจ็บปวดนั้นทำให้คุณเจ็บปวดไปเรื่อยๆ พอเลิกต้องการสิ่งที่คุณต้องการแล้ว คุณเปิดใจมองว่าคุณมีอะไรบ้างที่ปิดกั่คุณอยู่ แล้วเยียวยาความคิดนั้นๆ คุณกั่ควรที่จะได้รับสิ่งที่คุณขอ และผมรู้ว่า คุณเป็นผู้สร้างความเป็นจริงผู้มีพลัง ทำไม คุณยังสร้างสิ่งที่คุณต้องการไม่ได้ซะที ละ”

“อะ...ผมไม่รู้” เข้าพูดตี่อย่าง “ไม่มีใครเอาใจใส่ผมหรือเห็นคุณค่าของผมอย่างที่ผมอยากจะเป็น นั่นเป็นปัญหาสมอระหว่างความสั่มพันธั์ของผมกับผู้หญิงหลายๆ คน และเป็นแบบเดียวกัน พวกเธอน่ารักซัักพักนึ้ง แล้วก็ตี่ตัวออกห่างผม โอเค ไม่เกิด ผมเห็นจากสิหน้าคุณนะว่าคุณคิดจะพูด

อะไรนะ ในหัวผมได้ยินเสียงของคุณก่อนที่คุณจะพูดเสียอีก ไซ้... ผมเป็นคนที่อยู่ทีมนั้นตรงนั้นทุก ครั้งและมันเป็นความเจ็บปวดของผม ผมไม่แน่ใจว่าผมเข้าใจจริงๆ แต่ผมขอยกเลิกความต้องการที่จะ ได้รับความรักอันบริสุทธิ์ การดูแลเอาใจใส่และเห็นคุณค่าในตัวผมเท่าๆ กับที่น้องสาวของผม ได้รับความ”

9A. ความจริงที่เป็นสัจธรรม (Truth) คือสิ่งที่ค้นพบได้! อันที่จริงเราน่าจะรับรู้ (perception) สภาวะจิตที่มีความรักเสมือนเป็นแสงสว่าง ถ้าเรามีจุดมุ่งหมายอะไรซักอย่าง เราก็จะรับรู้หรือมี ทัศนคติเป็นไปตามจุดมุ่งหมายนั้น ดังนั้นถ้าข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับการรับรู้ความทุกข์นั้นเหนือ ความรัก♥ จิตสำนึกของข้าพเจ้าจะสำคัญผิดในความเป็นจริง เพื่อขจัดสิ่งที่สำคัญผิดนั้นเสีย (อะไรก็ตามที่เกิดจากความเกลียดชัง/ความกลัว) และหวนกลับไปตระหนักรู้ในสัจธรรม♥ ข้าพเจ้าขอยกเลิก ความต้องการให้ #1A (ลอกข้อ #6 มาใส่ตรงนี้ให้ครบถ้วน) ได้รับความรักอันบริสุทธิ์ การดูแลเอาใจ ใส่มองและเห็นคุณค่าในตัวผมเท่าๆ กับที่เอมีได้รับ (หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ)

น้ำตาเริ่มไหล เป็นอีกครั้งที่เค้ารู้สึกจากข้างในลึกๆ ของเค้า ในห้องเงียบสงัดมีแต่เพียงเสียง สะอึกสะอื้นเบาๆ ของเค้าขณะที่เค้าพูดขึ้น “ทำไมผมไม่น่าเป็นที่รัก? ผมไม่ดีตรงไหน? เหมือนกับ ว่าผมไม่เคยรู้สึกได้รับความรักที่บริสุทธิ์เลย ดังนั้นผมทำตัวเมินเฉยเพื่อจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวด มัน ผึงลึกมากเหมือนหลุมดำที่กลบเท่าไรก็ไม่เต็มหลุมซักที ผมเข้าใจแล้วว่าทำไมผมเป็นคนคิดเยอะ มันเป็นทางออกเพื่อผมจะได้เลี้ยงไม่ต้องรับรู้ความรู้สึกที่เจ็บปวดนี้”

“ริชาร์ด เป็นไปได้มั๊ยว่าคุณได้ความเชื่อนี้เมื่อตอนคุณเป็นเด็ก? การกลั่นความรู้สึกนี้ไว้ทำ ให้คุณมีพฤติกรรมเมินเฉยกับผู้หญิงและสลักไสพวกเธอไปซะไหม? นี่เป็นสาเหตุที่ทำให้ความ ใกล้เคียงหายไป? แล้วผลที่ได้รับจากการที่คุณทำเช่นนั้นเพื่อพิสูจน์ว่าคุณไม่เป็นที่รักซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไซ้มั๊ยครับ?”

เค้าร้องไห้ร้องไปอย่างเปิดอกเมื่อเค้าเผชิญความจริงอันน่าชังที่เค้าหลีกเลี่ยงมานานแสนนาน “หายใจลึกๆ ต่อกไปครับ” ผมแนะนำอย่างอ่อนโยน “คุณกำลังสัมผัสสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจตัวเอง ที่คุณสร้างขึ้นเองเพื่อไม่ให้คุณได้รู้มัน ขอให้เชื่อเถอะว่าคุณเข้าไปสัมผัสมันได้อย่างปลอดภัยและเอาสิ่งที่ถูกขังไว้ข้างในใจอยู่นั้นทิ้งไป อย่าลืมนุญาตให้ตนเองสัมผัสรับรู้ถึงความรักที่บริสุทธิ์ นั้นเป็นสภาวะที่มีการเยียวยาเกิดขึ้น”

เค้าพูดเบาๆ “แต่ผมไม่เข้าใจครับ มันเหมือนว่าประตูระบายน้ำได้ถูกเปิดและน้ำก็ทะลักไหลออกมาอย่างแรง ผมไม่เคยรับรู้ความรู้สึกใดๆ เหล่านี้เลย หรือแม้แต่จะร้องไห้แบบที่ผมก็ไม่เคยเลยตั้งแต่เด็กๆ แล้ว มันเจ็บปวดมากครับ” ขณะนั้นน้ำตาของเค้ายังไหลออกมาไม่หยุด “ผมไม่รู้ว่ามันจะยากอะไรเพียงนี้” ผมและริชาร์ดนั่งเงียบอยู่พักนึงและหายใจช้าๆ ลึกๆ อยู่หลายนาที

เมื่อเค้าตั้งสติได้เล็กน้อย ผมก็แนะนำเค้าว่า “ปัญหาของ ริชาร์ด คือเราจะไม่รับรู้ความรู้สึกนั้น ตอนที่เราใช้ยาเสพติดหรือยาอื่นที่ให้โทษกับตนเองเพื่อจะได้ปกปิดบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ยอมมองดูหรือรับรู้ เรากระแทกเสียงด้วยอารมณ์โกรธใส่ใครซักคนเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งที่ยังกระทบกระเทือนหรือที่กำลังเกิดขึ้นในใจเราลึกๆ ครับ ก็เลยกลายเป็นว่าความเจ็บปวดเป็นสาเหตุให้เราแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เราทำตัวแบบนั้นเพื่อจะได้ไม่รับรู้ความรู้สึกงั้น”

“ผมเชื่อว่าเฮนรี เดวิด ทอโร เข้าใจในแนวคิดนี้ เค้าถึงได้เขียนได้ว่า

☛ ใจความคิด – “คนมากมายใช้ชีวิตอย่างสิ้นหวังโดยไม่พูดอะไรออกมา ความรู้สึกเศร้าๆ กับการที่ต้องยอมรับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบเพราะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นไม่ได้ง่าย ๆ คือความสิ้นหวัง จากเมืองที่สิ้นหวังก็กลายเป็นประเทศที่หมดหวัง และต้องปลอบโยนตัวเองด้วยความกล้าหาญจากตัวมิงค์และหนูตัวใหญ่ ความสิ้นหวังที่เหมารวมว่าเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งแต่แบบไม่รู้ตัวนี้ซ่อนเร้นอยู่แม้แต่ตอนที่มนุษย์เราเล่นเกมและสนุกสนานเฮฮา เมื่อเรามีสติรู้เนื้อรู้ตัวเราเป็นคนมีชีวิตชีวา ผมยังไม่เคยเจอใครซักคนที่รู้ตัวจริงๆ เลย”

“เซนหรืออธิบายความเกลียดชังไว้อย่างชัดเจน เรามีประสบการณ์เกี่ยวกับการที่ต้องยอมรับสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ สิ้นหวัง สิ้นคิด ผ่านโลกมากมาย (เสแสร้งไม่จริงใจ) ความรุนแรงในทุกรูปแบบ การทำตัวเป็นผู้ชายเข้มแข็งไม่มีความรู้สึกรู้สาอะไร ความขัดแย้ง การแก่งคนอื่นที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การอยู่คนเดียวหรืออยู่เจียบๆไม่ได้ ความต้องการอยากฆ่า ความโกรธจัด ดึ่มมากเกิน ใช้ยาเสพติด กินของไม่มีประโยชน์ ขโมย เชื่อในศาสนาใดศาสนาหนึ่งอย่างแรง วิพากษ์วิจารณ์ ชักพาดคนอื่นโดยไม่เชื่อสัจย์ ควบคุมคนนั้นคนนี้ พูดให้ร้าย แข่งขัน ไม่ยอมรับ โทกทำร้ายตนเอง ทำร้ายคนอื่น และทำสงคราม ทั้งหมดนี้เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของเราเพื่อเราจะได้ไม่รู้สึกรู้ตัว เรามีพฤติกรรมทั้งหมดนี้เพื่อพยายามจัดการและหลีกเลี่ยงความเครียดภายในเรา สังเกตให้ดีนะ เมื่อเราเครียด เราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้มากขึ้นกว่าเดิม และทอโรยังพูดอีกว่า คนส่วนใหญ่ตาย คือไม่มีชีวิตชีว เหมือนเป็นคนตาย คำว่ารู้ตัวในความหมายของเขาคือใช้ชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่าที่เราจะกล้าคิดเสียอีก ในแต่ละยุคสมัยจะมีครุมาให้ความรู้ในการเยียวยาและบ่อยครั้งวิธีการและการปฏิบัติที่เค้าสอนให้ทำนั้นเป็นการขจัดความกลัว ความเชื่อ และความรู้ที่เป็นแต่เพียงความคิดนั้นทิ้งไป”

“แต่ชีวิตทุบเราจนแย่มากๆ เลย” ริชาร์ดขัดขึ้น

“ผมขอให้คุณคิดใหม่ว่าไม่ใช่ชีวิตที่ทุบเรา แต่ความนึกคิดโดยไม่มีสติของเรายังไม่ได้แก้ไขต่างหากล่ะที่ทุบเราจนแย และเราต้องยินยอมเปิดใจที่ปิดไว้เหมือนเปิดประตูระบายน้ำ ถ้าเราอยากจะเยียวยา

“แล้วคุณจะเปิดประตูระบายน้ำยัง ใจรู้ใหม่ ริชาร์ด?” คุณยกเลิกเป้าหมายที่ทำให้คุณเจ็บปวด แล้วคุณก็ได้เซ่กดูข้างในจิตใจคุณ เมื่อเป้าหมายของคุณถูกยกเลิก ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากความคิดของคุณก็จะสลายไป พูดเปรียบได้กับว่าเป็นการเปิด “หน้าต่างพลังงาน” เข้าไปยังใจที่ไม่มีสติไม่รู้ตัวครับ

“ทำเช่นนี้ทำให้เราตั้งสติของเราเพื่อเยียวยาจิตที่ไม่มีสติและความทุกข์หรือความเจ็บปวดที่เกี่ยวกับปัญหาที่เรากำลังเผชิญอยู่และเห็นความเป็นจริงที่แตกต่างออกไป ถ้าคุณยังเจ็บปวดอยู่ใจคุณยังยึดติดอยู่กับความเป็นจริงที่ไร้สตินั้น คุณต้องสลายความเป็นจริงนั้นทิ้งไปเพื่อให้มีการเยียวยาเกิดขึ้น”

“แต่มันเยอะมาก! ผมจะเยียวยาทั้งหมดได้ยังไงกันนิ”

ใน **ขั้นตอน 9B** คุณมีโอกาสดขอความช่วยเหลือให้อาความเจ็บปวดนั้นทิ้งไปในขณะที่คุณกำลังให้อภัย

“คุณหมายความว่ายังไง?” கேளாம்

“ในภาษาอะราเมอิก (Aramaic) มีพลังแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ซึ่งเรียกว่า **Rookha d’Koodsha** ที่เรียกสั้นๆ ว่า “รูคา” เราเข้าใจว่าพลังนี้เป็นพลังหยินในจิตของคนเราที่หลอมละลายผลกระทบที่ได้รับจากความผิดพลาดต่างๆ และเป็นสิ่งที่อบรมบ่มนิสัยเราให้เข้าใจสัจธรรม ถ้าแปลตรงๆ คำนี้หมายถึง “พลังที่เหมาะสม” กับเราซึ่งเป็นมนุษย์ พลังภายในนี้มีหลายชื่อที่เราเรียกกัน เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน (Higher Power) พระวิญญาณบริสุทธิ์ จิตเหนือสำนึก หรือ super processor สาเหตุที่ผมใส่ช่องว่างเอาไว้เพื่อให้คุณใส่ชื่อพลังนี้ตามแต่คุณอยากจะเรียกว่าอะไร เอาล่ะครับขอความช่วยเหลือตอนนี้กันเลยดีมั๊ย?” แล้วเค้าก็พูดในขั้นตอนต่อไปออกมาดังๆ และก็กลายเป็นเงิบสงัดในที่สุด

9B. ข้าพเจ้าขอให้ Rookha (Rookha d’Koodsha ♥) ช่วยคลบ้นดาลให้ข้าพเจ้าเยียวยารักษากายและใจ ฟืนฟูข้าพเจ้าให้มีความเป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่บริสุทธิ์ (Original Nature) ซึ่งก็คือความรักอันบริสุทธิ์ อีกทั้งช่วยให้ ♥ ความรัก ♥ นั้นสถิตอยู่ในปัจจุบันขณะ และช่วยให้ข้าพเจ้าเห็นและยอมรับจิตใจ ตัวตนเล็กๆ ตลอดจนตัวตนที่ถูกปกปิดไว้โดยที่ข้าพเจ้าไม่รู้ตัวและที่สะท้อนออกมาให้เห็น (หายใจเข้าออกเล็กๆ ซ้ำๆ)

“เกิดอะไรขึ้นริชาร์ด? คุณยังหายใจอยู่ไหม?”

“ผมรู้สึกเศร้ามากๆ เศร้าสุดๆ และรู้สึกสูญเสีย ในขณะที่เดียวกันมันเป็นความ โศกเศร้าที่ดี ถ้าเป็นไปได้ผมรู้สึกเหมือนได้ชำระจิตใจ ตอนนี้ผมรู้สึกว่าพลังงานส่งผ่านมาจากฝ่ามือ และหน้าของ ผมรู้สึกซาบซึ้งๆ ผมนี่ก็ออกแล้วครับ ตอนผมเด็กๆ พ่อแม่ของผมเปลี่ยน ไปตอนที่เอมีเกิดมา ผม โทษน้องสาวที่ทำให้พ่อแม่เปลี่ยนไปไม่ดูแลผมดีๆ เหมือนแต่ก่อน มันเหมือนผมไม่ยุติธรรมกับเธอ เลย ผมทำไม่ดีอารมณ์เสียใส่เธอมาตลอดชีวิตผม แล้วเธอเป็นเพียงเด็กน่ารักตัวน้อยๆ เธอไม่ควร ได้รับสิ่งที่ผมได้ทำกับเธอเลยและสิ่งที่ผมได้ทำกระทิงเมื่อเธอ โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ผมเคยทำกับเธอ เหมือนเธอไม่มีความหมาย – เหมือนกับที่ผมทำกับพ่อแม่ของผม ผมก็ทำกับผู้หญิงคนอื่นๆ มา ตลอดชีวิตของผม! ชัดเจนมาก ผมไม่เข้าใจว่าผมมองข้ามมันไปได้ยังไงตั้งหลายปี โง่จริงๆ”

“ฟังดูเหมือนว่าแทนที่คุณจะทำไม่ดีกับเธอ คุณก็ไปทำไม่ดีกับตัวเองแทนเอาง่ายๆ ซะอย่าง นั้น ผมขอแนะนำให้คุณมีสติและอ่อน โยนกับทุกคนรวมทั้งตัวคุณเองด้วย”

“ผมไม่คู่ควรได้รับความอ่อน โยน ผมเกลียดตัวเอง ผมทำไม่ดีกับเธอมาก” คำสัพเพศตัวเอง

“เอาล่ะ คุณฟังจะค้นพบนะเนี่ยว่าคุณจะมีเวิร์คช็อปอีกสองสามแผ่นนะ ผมแนะนำให้คุณ จดโน้ตไว้ในสมุดบันทึกหรือเขียนลงใน **ขั้นตอน 1A** ในแผ่นเดียวกันนี้นะครับ คุณจะได้รับ ประโยชน์จากเวิร์คช็อป ให้ใส่หัวข้อว่า “ควรได้รับ” “เกลียดตัวเอง” “โง่” “ไม่ดี” และผมคิดว่า “สัพเพศตัวเอง” เป็นอีกหัวข้อที่น่าจะให้ความสนใจครับ

“ผมขอเชิญชวนให้คุณจดจำเป้าหมายในชีวิตของคุณที่เราจะลึกลงนี้ นะครับ คือว่าคุณได้ทำ อะไรกับตัวเองและคนอื่นด้วยพลังแห่งความคิดของคุณเอง เกมหนึ่งที่เป็นเกมความคิดของ มนุษย์คือสร้างแพทเทิร์นขึ้นมาซ้ำแล้วซ้ำอีกและมีพฤติกรรมที่ตรงตามแพทเทิร์นนั้นเสมอ ซึ่งดู เหมือนเป็นการกระทำที่แก้ตัวได้ ผมจะทวนให้ฟังอีกครั้งนะครับ ที่ผมได้ยินคือความเป็นจริงที่คุณ สร้างขึ้นมาคือ มีการโทษและลงโทษใครซักคน และตอนนี้คุณเห็นว่าน้องสาวของคุณเป็นผู้บริสุทธิ์

เธอไม่ผิดอะไร คุณก็เลยโทษตัวเองแทน จำไว้นะริชาร์ดคุณก็เป็นคนบริสุทธิ์เหมือนกัน ผมขอแนะนำให้คุณท่องคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้กับตัวเอง (อ่านหน้า 127) ซึ่งเป็นกระจกเงาของตัวเอง และจำไว้ว่าคุณสมควรได้รับการเอาใจใส่ด้วยความรัก อย่างอ่อนโยน และอย่างมีเกียรติ “คำว่าความคิดจิตใจ (mind) ในคัมภีร์ภาษาอะราเมอิก (Aramaic) เรียกว่า “ผู้หลอกลวงที่สุด (the Great Deceiver)” ครับ จิตของเราหลอกลวงได้ไม่ว่าจะเป็นการกระทำอะไรก็ตาม และที่จัดการสะท้อนความเป็นจริงเดิมๆ แพทเทิร์น นิสัยและพฤติกรรมเก่าๆ เดิมๆ กับเหตุการณ์นั้นไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ดีที่เกิดขึ้น ดังนั้น หน้าทีของเรา ณ ขณะนั้นคือให้นึกคิดระลึกถึงความรักอันบริสุทธิ์ในจิตใจของเราไว้ครับ และเยียวายจิตใจซะเลย ณ ขณะที่คุณมีแนวโน้มว่าจะทำไม่ดีกับตัวเองหรือกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ดีที่โผล่ขึ้นในใจหรือที่เกิดขึ้น

“คุณเห็นไหมว่าความคิดของเราทำหลุมพรางขึ้นมาอย่างไร? เป็นเรื่องด่วนเลยละ โดยเฉพาะตอนที่เราย่อยายจิตใจ ต้องมีกฎของการดำเนินชีวิต ขอให้สัญญากับตัวเองล่วงหน้าไว้เลยครับว่าจะทำตามกฎ โดยเฉพาะเมื่อความคิดเราดึงเราไปอีกทางหนึ่งที่ตรงกันข้าม การให้สัญญากับตัวเองจึงเป็นเสมือนป้ายบอกทางในการตัดสินใจและกระทำสิ่งใดๆ ก็ดี มันทำให้คุณเดินถูกทางและห่างไกลจากการตกหลุมพรางกลลวงของความคิด ณ ขณะที่ขาดความรักอันบริสุทธิ์ กฎที่ใช้ก็คือกฎแห่งความรักอันบริสุทธิ์ ถ้าไม่ทำตามกฎนี้คุณจะไม่สามารถได้ยินความคิดที่เหลวไหลขาดสติและเปลี่ยนพฤติกรรมหรือตัดสินใจเยียวายจิตใจได้เลยนะครับ”

ริชาร์ดรู้สึกท้อแท้ใจ “ตอนนี้ผมไม่ได้เหลวไหลขาดสตินะครับ ผมเพียงแค่โมโหตัวเอง” คำโชนมันกลับมาที่ผม

“จำความหมายของความคิดที่เหลวไหลขาดสติ (insane mind) ได้ไหมครับ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อขาดความรักอันบริสุทธิ์ กฎข้อแรกคือ ทำให้สภาวะที่มีความรักอันบริสุทธิ์นั้นมีอยู่ในจิตใจเราตลอดครับ ไม่ว่าคุณจะคิดถึงใคร เรื่องอะไร! ไม่ว่าจะมียอะไรเกิดขึ้นกับคุณ!

“ตอนนี้คุณกำลังจ้องใส่ใจในตัวเอง และคุณก็พร้อมที่จะทำโทษตัวเอง ด้วยความคิดของเด็กที่ได้รับความเจ็บปวด คุณยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเด็กตอนที่เค้าเกิดมาใหม่ๆ ในบ้านของคุณ การที่เราจะเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์เก่าๆ ที่เราสั่งสมไว้ในจิตลึกๆ นั้น เราต้องทำเป็นขั้นเป็นตอน หลายๆ คนในสมัยก่อนก็เป็นเช่นนี้เหมือนกันกับคุณคือจะพูดกับตัวเองว่า “ทำไมผมทำสิ่งที่ผมไม่ควรจะทำ และไม่สามารถทำในสิ่งที่ผมควรจะทำ” คุณสามารถแก้ไขได้ โดยการกระทำหรือไม่กระทำสิ่งนั้นอีกเลย แต่ถ้าการกระทำนั้นเกิดขึ้นเพราะจากการเตือนความจำของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างขาดสติ คุณจะควบคุมพฤติกรรมนี้ไม่ได้จนกว่าการเตือนความจำนี้จะถูกแก้ไขด้วยการให้อภัยอย่างแท้จริง ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเราฟื้นฟูพลังของเราคืนมาให้เหนือกว่า “ตัวตน” ของเรา

“ผมแนะนำให้คุณกลับไป **ขั้นตอนที่ 8** และนี่ก็คิดหรือสัมผัสรับรู้ถึงความรักอันบริสุทธิ์ ก่อนที่คุณจะทำอย่างอื่นต่อไป จำได้ไหมกฎแห่งความรักอันบริสุทธิ์มีผลกับคุณเช่นกัน

“โอเค ผมอยากให้ประสบการณ์นี้ผ่านไปด้วยดี ผมเสียเวลาไปกับสิ่งที่ผมทำกับน้องสาวมาหลายปี”

“ดีครับ สังเกตคำพูดของคุณมั๊ย เหมือนจะเป็นเวิร์คช็อปได้อีกแผ่น หัวข้อเรื่อง “ความสัมพันธ์ที่เสียเวลาเปล่า” คุณจดโน้ตไว้ดีไหมว่าเป็นเวิร์คช็อปในอนาคตนะ “ความสัมพันธ์ที่เสียเวลาเปล่าเคยโผล่มาในชีวิตคุณบ้างมั๊ยครับ?”

“รอซักครู้ ขอผมตั้งสติและนึกถึงความรักอันบริสุทธิ์นะครับ ไมเคิล”

ผมและริชาร์ดนั่งเงียบๆ อยู่พักนึง และสีหน้าของเค้าก็เปลี่ยนไป เค้าดูเหมือนจะขยับเล็กน้อยให้สบายขึ้นแล้วพูดว่า “เหมือนกับว่าความสัมพันธ์ทั้งหมดที่ผมมีให้ใครซักคนผมเสียเวลาเปล่าไปกับมัน และผมเห็นแล้วว่าผมได้ตัดสินใจแต่แรกๆ ในชีวิตผมแล้วว่าผมมีความสัมพันธ์กับใครซักคนนั้นไม่ปลอดภัย แต่จริงๆ แล้วผมว่าผมเองที่ไม่ปลอดภัย ผมโมโหร้ายมาตั้งแต่เด็กๆ แล้ว

ผมตะคอกใส่คนอื่นโดยไม่มีเหตุผล ตอนนี่ผมเห็นชัดแล้วว่าตอนนั้นผมเจ็บปวดและไม่ยอมให้ใคร
ใกล้ชีวิตสนิทสนมกับผมพอที่จะมาทำร้ายจิตใจผมได้อีก ตอนนี่ผมเห็นแล้วครับว่าการที่ผมไม่ยอม
สำรวจจิตใจของตนเองนี่แหละที่ทำให้เกิดความซ้ำชอกใจวนเวียนซ้ำแล้วซ้ำอีก แทนที่จะปกป้อง
ตัวผมเอง

“พอโตขึ้นมา ทุกๆ ความซ้ำชอกใจและความเจ็บปวดที่ผมรู้สึก มันมีสาเหตุเพราะผมไม่
ยอมสำรวจชีวิตอย่างซื่อตรง ยุติธรรม และจริงใจกับตนเอง นี่เป็นสิ่งที่บล็อกละไม่ให้รับรู้ว่าจะอะไรคือ
ความจริง ละครชีวิตของผมมีเรื่องราวว่าผมห่างเหินคนอื่น ไม่รู้สิกรู้สาอะไรให้ใคร เหมือนกับที่
บรรยายไว้ใน *The Celestine Prophecy* เลย ชัดเจนครับว่ารับประกันได้เลยว่าทัศนคติแบบผมนี้
ยังไงๆ ผมก็ต้องเจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำอีก ผมเห็นแล้วครับว่าทำไมความสนิทสนมใกล้ชิดถึงขาด
หายไป เพราะผมโทษนู้นโทษนี่และวิพากษ์วิจารณ์นู่นนี่เสมอ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมผู้หญิงถึงได้ทิ้ง
ผม ผมไม่ดีกับพวกเธอเอาเสียเลย โบราณว่าไว้ว่า “ไม่มีใครตาบอดได้สนิทเท่าคนที่จะมองไม่เห็น”
ผมนึกขึ้นได้หลายครั้ง ผมทำลายตัวเองทั้งชีวิต!” ริชาร์ดร้องให้ขึ้นมาอีกครั้ง ผมรอนิ่งๆ เพื่อให้เค้า
ได้สงบสติอารมณ์ จนอารมณ์นั้นผ่านไปก่อนแล้วผมถึงพูดขึ้นอีกครั้ง

“หายใจลึกๆ ต่อไปครับ คุณยังมีอะไรดีๆ ในชีวิตอีกเยอะ ลองเชื่อมโยงสิ่งที่ไหลออกมาให้
เห็นนี้กับการสนทนาที่เราคุยกันไว้ก่อนหน้านี้นะครับ จำได้ไหมว่าผู้หญิงที่เข้ามาในชีวิตคุณ ใหม่ๆ
ก็อบอุ่นและน่ารักดี ต่อมาก็ดีตัวออกห่างจากคุณ แล้วคุณก็พบว่าคุณไม่สามารถใกล้ชิดสนิทสนมกับ
เธอได้อีก จิตที่จดจำเหตุการณ์ต่างๆ ยึดติดอยู่กับการโทษนู้นโทษนี่และโมโหนู่น ดีครับที่คุณจับได้
ทันว่าในความคิดเดิมของคุณ พวกเธอดีตัวออกห่าง แต่พอสังเกตด้วยการให้อภัยอย่างแท้จริงคุณก็
เห็นความจริงมันเป็นยังไง

เค้าเอาชนะอารมณ์นั้นได้อีกครั้ง “ผมไม่เชื่อเลยว่าผมทำอะไรไปบ้าง และสิ่งที่ผมกระทำมา
ตลอดชีวิตนี้ผมทำไม่ดีกับทุกคน ผมไม่รู้ว่าผมจะจัดการกับมันได้ไหม”

“ไม่มีอะไรต้องจัดการกับมัน เมื่อคุณอัญเชิญรูคาแล้ว การให้อภัยไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องทำ คุณเพียงแค่เปิดใจเหมือนเปิดประตู แล้วก็เปิดมันไว้ ความรักอันบริสุทธิ์จะดูแลที่เหลือเอง เพียงแต่หายใจแล้วพลังงานจะเคลื่อนไหว จำไว้จะครับว่า มีการเยียวยาเกิดขึ้นอยู่ตอนนี้!” ชักพักหนึ่งผ่านไป แล้ววิชาร์ดก็รู้สึกถึงอารมณ์ต่างๆ มากมายที่ทำให้ท้องไส้ปั่นป่วนไปหมด

“ผมจะทำยังไงกับอารมณ์และความรู้สึกพวกนี้?”

“ทำให้สงบ ขอให้รู้สึกว่าคุณยังมีความรักอันบริสุทธิ์อยู่ในใจคุณตอนนี้และจับความรู้สึกนี้ไว้อย่างต่อเนื่องนะครับ ขอให้พัฒนาบ่มเพาะอุปนิสัยให้มีความรักอันบริสุทธิ์อยู่ตลอด ขอให้รู้สึกปลอดภัยที่จะดูมันให้เห็นและรับรู้ความรู้สึกในใจคุณ หน้าที่ของคุณคือเปิดใจเหมือนเปิดประตูและรับรู้อารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นจนใจคุณสงบลง หาเป้าหมายนั้นให้เจอและยกเลิกเป้าหมายนั้นซะ แล้วอัญเชิญรูคาให้มาดูแลส่วนที่เหลือ ซึ่งผลที่ได้ นั่น คำสอนโบราณเรียกว่า “ม่าน” ในพระวิหาร (veil of the temple ไม่ใช่ม่านในโบสถ์นะครับ แต่มีความหมายถึงอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เรารับรู้คลื่นพลังงานของเราเสมือนม่านที่ปิดไว้ในพระวิหาร) แล้วม่านนี้ได้เปิดออกและกระบวนการเยียวยา ก็เริ่มขึ้น นึกได้ไหมว่าก่อนหน้านี้เราพูดถึงกระบวนการเยียวยาว่ายังไง กระบวนการเยียวยาหมายถึงศักยภาพในการมีสติและมีความรักอันบริสุทธิ์อยู่ในใจ ณ ขณะที่มีสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ความรักปรากฏขึ้น เมื่อเราเลือกที่จะรักความจริงที่เป็นสัจธรรม แล้วคุณได้สื่อสารกับตัวเองสัมผัสรับรู้ถึงเรื่องหรือปมบางอย่างที่ใจคุณเก็บซ่อนไว้ไม่ให้รู้ตัว คุณได้เปิดใจดูว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณได้ยกเลิกความต้องการในสิ่งที่คุณอยากได้นั้นแล้วหรือให้อภัยตนเองต่อความต้องการนั้นแล้ว นี่แหละก็คือผลสุดท้ายของการให้อภัยอย่างแท้จริง!

“เมื่อเราคิดอะไรสวนทางกับความเป็นจริง คือเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นข้างในตัวเรามีสาเหตุมาจากสิ่งต่างๆ ภายนอก แล้วพอเราจะยกเลิกเป้าหมายของเรา ก็เลยดูเหมือนทำอะไรไม่เข้าท่าคือยอมเปิดใจดูเรื่องราวหรือปมในใจเราที่ถูกเก็บซ่อนไว้เพื่อจะได้ไม่รู้สึกรับรู้อะไรกับมัน เมื่อเรื่องหรือปมพวกนี้โผล่ขึ้นและถูกเปิดออกมาสัมผัสความรักอันบริสุทธิ์ เราก็พบความจริงแล้วก็เริ่มปล่อยวาง –

หรือเขี้ยว – ความเป็นจริงอันเจ็บปวดที่เก็บไว้นานแสนนานนั้นทิ้งไป นี่แหละคือการเขี้ยว
จิตใจ เราไม่ต้องแบกมันเอาไว้อีกต่อไป ส่งผลให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไป ผมขอเน้นย้ำสุดๆ เท่าที่ผม
จะทำได้ว่านี่คือผลลัพธ์ที่ได้จากการยกเลิกความต้องการในสิ่งที่คุณอยากได้ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการ
เปิดใจสู่กระบวนการเขี้ยว!”

ริชาร์ดตั้งสติแล้วพูด “มันมาจากไหน? ผมไม่คาดคิดเลยว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่
ผมรู้สึกโล่งอกขึ้นเยอะ! ผมจะคิดถึงเรื่องนี้อีกนาน ผมไม่รู้จะพูดยังไง ผมอายนิดหน่อยครับ”

“ผมเอาใจช่วยให้คุณปล่อยวางความอับอายครับ สิ่งที่คุณประสบไปนั้นถูกต้องแล้วครับ นี่
เป็นสิ่งที่ถูกขยับยังไม่ปฏิบัติกันในวัฒนธรรมของเราโดยเฉพาะผู้ชายครับจะไม่มองดู รู้ดีครับรู้ และ
จัดการกับความเหลวไหลขาดสติที่ผ่านมาในชีวิตของเรา วัฒนธรรมของเราเตือนไม่ให้เราเปิดดู
กล่องปริศนาแพนโดรา (Pandora’s Box) ออกมา แต่ไม่ได้บอกเราว่าถ้าเราไม่มองดูและทำความ
สะอาดกล่องปริศนาแพนโดรา ชีวิตของเราจะเป็นไปตามสิ่งที่อยู่ในกล่องนั้น คุณเห็นไหมว่าตลอด
ชีวิตคุณ คุณเจอเรื่องต่างๆ ที่เป็นไปตามใจความของเรื่องที่เราเพิ่งเปิดเผยออกมา?”

“มันไม่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิตผมครับ ไม่เกิด มันกำหนดชีวิตผมเลย” การที่ผมสร้าง
ประสบการณ์และตัดสินใจว่าผมจะสะท้อนให้เห็นว่าตัวเองเจ็บปวดอีกครั้งนี้แหละครับเป็นต้นเหตุ
ของปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ที่ผมมีให้กับคนอื่นแทบทุกคน ผมพร้อมแล้วที่จะสร้างชีวิตใหม่ที่
แตกต่างจากชีวิตเดิม ความรักอันบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่ปลอดภัยและผมจะมีชีวิตใหม่! อะไรก็หยุดผม
ไม่ได้แล้วตอนนี้!”

“ริชาร์ด ผมขอเชิญชวนให้คุณวิเคราะห์ดูประโยคที่ว่า “อะไรก็หยุดผมไม่ได้แล้วตอนนี้”

“อย่าตีความตรงตัวสิครับ ผมไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น”

“ผมรู้ว่าคุณเชื่อแบบนั้น แต่คำพูดของคุณสะท้อนให้เห็นว่าคุณหลีกเลี่ยงความรู้สึก และเมื่อ
คุณพูดอะไรออกมา คุณก็จะสร้างสิ่งนั้นเสมอครับ ขณะนี้ดูเหมือนผมจะรู้จักจัก ผมเพียงแต่

สะท้อนมันกลับไปให้คุณเห็นว่าความเป็นจริงของคุณนั้นจะเป็นยังไง คำพูดของคุณเป็นตัวนำสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิตคุณครับ คำพูดสะท้อนพลังงานที่เราใช้ในการจัดระบบร่างกายและโลกของเรา คุณฟังจะได้เปิดใจอย่างมากและได้เห็นลึกๆ ในใจ แต่ยังมีสิ่งที่จะต้องทำอีก ขอให้คุณเรียบเรียงคำพูดใหม่เป็นแบบนี้แทนครับ “ผมปลอดภัยที่จะรัก และผมจะรัก! ทุกคนรวมทั้งตัวผมเองด้วย ให้การสนับสนุนช่วยให้ผมสร้างความรัก สร้างความสัมพันธ์ที่ดีๆ โดยเฉพาะกับผู้หญิงและกับน้องสาวของผม!” คุณเหมือนกลายกับว่าเค้าจะมีความรู้สึกขึ้นมาอีกครั้ง

“ในภาษาอาระเมอิก เค้าว่า คุณนะฟังจะมาเกิดในอาณาจักรใหม่ หมายความว่าได้ยกระดับจิตใจขึ้นมาใหม่ และคาดหวังได้เลยว่าจะเป็นตามที่โบราณว่าไว้ แต่เรามีพันธกรรมและประวัติชีวิตที่ทำให้เราประพฤติไปอีกทางนึงครับ จิตเราเก็บประสบการณ์ความเป็นจริงต่างๆ ไว้ซึ่งเป็นการทรงจำที่ยังคงหมุนอยู่ด้วยแรงเฉื่อย เพราะทันทีที่ความทรงจำนี้มีอำนาจควบคุมคุณเหมือนว่ามันเป็นคนขับรถ ความเป็นจริงที่คุณสร้างขึ้นมาก็จะทำให้คุณคิดและประพฤติไปในทางนั้นซ้ำๆ อีก แทนที่จะหันไปในทิศทางใหม่ แล้วคำพูดของคุณนะบ่งชี้ชัดว่ามีจิตที่หลอกลวงที่สุด (the Great Deceiver) นั้นแอบอยู่เบื้องหลัง

“ผมพร้อมที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ผมชอบทางเลือกใหม่นี้ในการคิดและการเป็นคน และผมไม่อย่างกลับไปเป็นแบบเดิมอีกต่อไป ผมทนรอไม่ไหวที่จะบอกทุกคนที่ผมเจอว่าผมค้นพบอะไร!”

“รู้ไว้นะครับว่าไม่ใช่ทุกคนต้องการฟังสิ่งที่คุณอยากจะบอกเค้านะ จำได้ไหมตอนที่คุณโทรหาผมครั้งแรก คุณคิดว่าคุณต้องมาเสียเวลาเปล่าประโยชน์นะ จำสุภายิตเดือนใจได้ไหมว่า “อย่าบุกเข้าไปที่ประตู” ขอให้ตระหนักรู้นะครับว่าคุณยังต้องเชี่ยวชาญอีก และกระบวนการให้อภัยฟังจะเริ่มขึ้นเอง อาจจะมีปมปัญหาซ่อนอยู่อีกหลายชั้นที่เกี่ยวข้องกับปมนี้ และยังมีความเป็นจริงเก่าๆ อีกที่เกี่ยวกับประสบการณ์ในวัยเด็กของคุณ ที่คุณฟังจะได้เปิดใจรับรู้และยังต้องเชี่ยวชาญต่อไป ความเป็นจริงเก่าๆ จะโน้มน้าวให้คุณเชื่อว่ามันเป็นความจริง แต่นั่นเป็นเพราะคุณฝึกให้มันมีอิทธิพลและทำเช่นนั้นกับคุณได้ การหมั่นเพียรรักษาใจเสมอเป็นสิ่งสำคัญ พนันได้เลยว่าคนที่โยนลูกเบสบอลแล้ว

ทีมเค้านะการแข่งขันระดับโลกเมื่อวานนี้ วันนี้เค้าก็กลับมาฝึกซ้อมบนแท่นโยนลูกอีก ถ้าคุณอยากจะให้กระบวนการเยียวยาดำเนินต่อไป คุณก็ต้องหยิบปากกามาเขียนบนกระดาษและก็เยียวยาต่อ เพราะเราเพียงแค่ชุดโคนฟีวๆ เอง ไม่ได้ขุดลงลึกเลยครับ ผมสัญญาคุณได้เลย”

“ผมสัญญากับตนเองว่าจะทำ ผมต้องทำอย่างไร?” ริชาร์ดยิ้มอย่างมีความสุข

“ก่อนอื่น ผมแนะนำว่าให้เขียนคำมั่นสัญญากับตัวเองวันละ 5 ฉบับติดต่อกัน 40 วันครับ อย่างที่คุณสังเกต เวิร์คชิตทำให้คุณเข้าใจความเป็นไปที่คุณไม่รู้ตัวมาก่อน เป็นการเริ่มต้นเยียวยาในภาษาโบราณเราเรียกการขาดสติหรือไม่รู้ตัว (unconscious) นี้ว่า “ทะเลทราย (desert)” หรือ “ใจ (heart)” ครับ 40 วันในทะเลทรายมีอิทธิพลมาก จำได้มั๊ย คำสอนที่ว่า “ให้ดูแลรักษาใจ เพราะถ้าไม่คิดให้ดี ชีวิตก็จะมีปัญหา” เห็นมั๊ยว่า เมื่อที่ขาดสติ มันเกิดขึ้นโดยที่คุณไม่รู้ตัว ความขาดสติเล็ดลอดเข้ามาสร้างความเป็นจริงขึ้นมาในจิตของคุณยังไง นี่แหละทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในชีวิตคุณ”

“ชัดเจนมากตอนนี้ แต่ปัญหานี้จบลงมั๊ย? ผมหมายความว่าเราได้กรอกเวิร์คชิตเรียบร้อยแล้ว สำหรับปัญหานี้ น่าจะจบลงแล้วนะ? ริชาร์ดถามอย่างหวังไว้เหลือเกินว่าจะเช่นนั้น

“มันเป็นไปได้ แต่ปกติแล้วไม่ง่ายอย่างนั้น ครูสอนให้อภัยที่มีประสบการณ์สูงแนะนำว่าต้องทำเวิร์คชิตหลายครั้ง เจ็ดสิบเจ็ดคุณเจ็ดสิบครั้งครับ สำหรับปัญหาเดียว คนสมัยโบราณการใช้สัญลักษณ์เลขเจ็ดสื่อความหมายถึงการจบลงหรือเสร็จสิ้นสมบูรณ์ และเลขศูนย์ต่อท้ายหมายถึงความไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งหมายความว่าคุณอาจต้องทำเวิร์คชิตไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าปัญหานั้นจะจบลง การเยียวยาอย่างแท้จริงเริ่มแล้วตั้งแต่ตอนนี้ และการเปลี่ยนแปลงความทรงจำหรือข้อมูลเก่าๆ ในจิตใจเราเป็นกระบวนการที่ใช้เวลาครับ

จำได้มั๊ย เราสั่งสมประสบการณ์เก่าๆ ความเชื่อจากคนรุ่นก่อนๆ และพฤติกรรมที่ไร้สาระที่ทำต่อกันนั้นไว้หลายปี นี่เป็นสิ่งที่ที่ต้องฟันฝ่าเอาชนะมัน เหมือน “เดินทางเร่รอน” ในทะเลทราย อยู่เป็นเวลายาวนานนับไม่ได้เลยว่ากี่ปี นี่แหละคือหลักของงานเยียวยาจิตใจของครูผู้นำที่มักจะถูก

ความเชื่อต่างๆ กลับไว้ และคนที่เข้าถึงมีเพียงคนที่ “ตาเห็นและหูได้ยิน” ซึ่งเป็นคนที่มีเซลล์สมองเท่านั้น

“ผมไม่รู้ว่าเริ่มทำอะไรลงไป ไม่เกิด แต่ผมดีใจที่ผมมา ผมจะเยียวยาจิตใจและสอนคนอื่น”

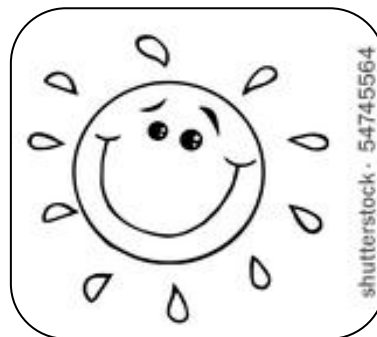
“ดีครับ! เมื่อคุณรู้ว่ามီးอะไรต้องทำอะไรแล้ว มီးอะไรอีกที่จะทำ? มาดูขั้นตอนที่เหลือนะครับ อีก 2-3 ชั้นในแผ่นเวิร์คชิตการจัดการกับความเป็นจริง แล้วเราก็พอแค่นี้กันก่อนนะครับ”

ริชาร์ดคูเอกสาร Heartland ของเราและพูดขึ้น “ผมอยากเข้าร่วม Support Team Super Intensive ในปีหน้าที่ Heartland ครับ ผมพร้อมที่จะลงลึกในกระบวนการเยียวยา ผมจะต้องดำเนินการยังไง?”

“เราพูดเรื่องนี้กันที่หลังนะ มาดูขั้นตอน 10 กัน ซึ่งคุณได้ลงมือทำไปแล้ว แล้วก็จบด้วยขั้นตอน 11 และ 12 ครับ”

10. ขณะนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ชำระจิตใจและคลายความทุกข์ ความเจ็บปวดแล้ว และในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ #1A ข้าพเจ้าเห็นว่า ทั้งผมและเอมีไม่คู่ควรกับความเกลียดชังที่ผมมีให้และผมยังมีงานเยียวยาอีกเยอะที่ต้องทำ ผมยินดีที่จะเยียวยาต่อไป

วาดความรู้สึกที่คุณรู้สึก ณ ขณะนี้



“เห็นมั๊ยครับว่าในขั้นตอน 10 นี้ คุณก็เล่าความเป็นจริงเรื่องเดิม เรื่องเดียวกันกับที่คุณได้เขียนไว้ในขั้นตอน 1 ผมขอชวนให้คุณสังเกตดูว่าความเป็นจริงนี้เปลี่ยนแปลงไปยังไง และดูซิ คุณได้เปลี่ยนจากการโทษสิ่งภายนอกมาเป็นการดูความเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคุณ เห็นตัวเองชัดเจนขึ้น – นี่เป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการให้อภัยครับ!”

“เหมือนผมจะเขียนนิยายได้เลย เป็นเรื่องเกี่ยวกับการรู้แจ้งและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่
เกิดขึ้นจากการเยียวยาเพียงไม่กี่ชั่วโมงที่เราบำบัดกัน เฉพาะเรื่องในเวิร์คช็อปนี้ละ ผมไม่ค่อยอยาก
เชื่อเลยว่าจะมีอะไรที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้นกับผมได้”

“เขียนหนังสือเกี่ยวกับการเยียวยาของคุณวันนี้ อืมมมม ผมอาจจะทำอย่างนั้น ผมขอบอกคุณ
ไว้หน่อยครับว่า สิ่งที่คุณทำนี่เป็นกระบวนการที่ขึ้นๆ ลงๆ มีช่วงดี ช่วงแยครับ เมื่อไหร่ก็ตามที่มันเป็น
ช่วงแย่ๆ ขอให้คิดไว้เนะครับว่า “ช่วงแย่ๆ ที่ผ่านมา เดียวก็ผ่านไปเช่นกันครับ” แล้วมันก็จะผ่านไป
ตามนั้น แต่อาจเป็นไปได้ที่จะใช้เวลาได้ถึง 3 วันในการเยียวยาครับ เมื่อคุณพัฒนาและก้าวหน้าขึ้น
มีชีวิตชีวาและสร้างพลังกายพลังใจ คุณจะรู้จักตัวเองลึกซึ้งขึ้นอีกครั้ง และกระบวนการเยียวยาก็ยัง
จะต้องทำมากขึ้นจริงจิงขึ้น ผมขอแนะนำให้คุณจดบันทึกความเข้าใจ ตลอดจนทุกอย่างที่คุณคิด
หรือนึกขึ้นไว้ในสมุดบันทึกและเอามาอ่านเรื่อยๆ จะทำให้เกิดผลดีและโอเคดีๆ สำหรับการ
เปลี่ยนแปลง และสำหรับหัวข้อเวิร์คช็อปในวันข้างหน้า”

“ในขั้นตอน 11 ของเวิร์คช็อปการจัดการกับความเป็นจริง เราตั้งใจค้นหาความรักอันบริสุทธิ์
ในสิ่งที่คุณให้ความสำคัญอยู่ จากข้อ #1A ในแผ่นซีดีนี้ และให้ความสนใจกับความรู้อีกหลายอย่างซึ่ง
อยากขอบคุณ ความรู้อีกขอบคุณเป็นสิ่งที่คุณสร้างขึ้นให้ตัวเอง ไม่ใช่ให้เธอ บางครั้งคุณไม่มี
ความรู้อีกขอบคุณ เพราะยังต้องเยียวยาไปมันต่อไปอีก ขอให้เสแสร้งรู้อีกขอบคุณจนคุณรู้อีกได้
จริงๆ คุณจะรู้อีกเต็มด้วยการเยียวยาที่หลังไหลมาเรื่อยๆ ครับ

“เมื่อคุณมองหาความรักอันสมบูรณ์ในคนอื่น คุณไม่เพียงแต่ทำให้ความรักในตัวคุณเอง
แข็งแกร่งขึ้น คุณยังเลือกที่จะเป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนอีกด้วย ซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ใช่
การดูถูกตัวเองหรือทำให้ตนเองต่ำต้อยนะครับ แต่เป็นคุณภาพของจิตใจที่มีศักยภาพในการมองหา
ว่าคนอื่นมีความต้องการอะไรที่ดีๆ ความเป็นที่สูงสุดในตัวเค้า และความดีที่สุดในตัวของเค้า และให้ความ
ร่วมไม้ร่วมมือกับเค้ากับสิ่งดีๆ ของเค้าเหล่านั้น แทนที่จะหลงทางไปกับความคิดที่ตัวเองสะท้อน
ออกมาแล้วโทษนู่นโทษนี่ เนี่ยเป็นอุปนิสัยที่ทำให้มีพลัง และนำสร้างขึ้นให้เป็นนิสัยนะครับ”

11. ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณและเลือกที่จะเป็นผู้ที่มีความนอบน้อมโดยมองหาและสานสัมพันธ์เข้ากับ
ตัวคนที่แท้จริงของคุณและกับความรัก ความเป็นที่สูงสุดในตัวคุณ และความดีที่สุดในคุณเท่านั้น
(#1A) เอมี

“ด้านนี้ของการให้อภัย คุณเหมือนจะธรรมดาๆ และง่ายมากนะครับ ไมเคิล ผมแทบไม่อยากจะ
เชื่อเลยว่าความรู้สึกที่ผมมีให้เอมีช่างแตกต่างจากแต่ก่อนมาก ผมโกรธเธอมาก ผมจะชดเชย
ช่วงเวลาที่สูญเสียไป ผมหวังว่าเธอจะเปิดใจรับมัน ผมรอไม่ไหวที่จะบอกเธอว่าผมเสียใจขนาด
ไหน”

“จำที่เราสนทนากันเรื่องความรู้สึกเสียใจได้มั๊ย?”

ริชาร์ด พยักหน้า “คุณทบทวนเรื่องนี้อีกทีได้มั๊ย?”

“เรามีวัฒนธรรมที่สอนให้เราโฟกัสเรื่องความรู้สึกเสียใจซะมาก เมื่อไหร่ก็ตามที่คนสองคน
จิตสองดวงที่คิดสร้างสรรค์มาโฟกัสเรื่องที่เค้าเสียใจ ก็จะมีแนวโน้มว่าจะยังทำเรื่องเศร้าเสียใจเข้า
ไปใหญ่ เพราะมีพลังเสริมกันอยู่ ผมเข้าใจว่าเมื่อเราทำผิดพลาดไป ความผิดพลาดนี้มีอิทธิพลกับเรา
และการเยียวยาจิตใจเพื่อจะยอมรับมันซะและขออภัยในสิ่งผิดพลาดนั้น แล้วผมคิดว่าจะดีกว่าถ้าคุณ
อธิบายกับคนที่คุณอยากขออภัยซะว่าจะทำอะไรต่อไป แทนที่จะพูดถึงแต่การกระทำที่ได้ทำผิดพลาด
ไปแล้วนั้นอีก อะไรล่ะที่คุณจะให้สัญญากับตัวเองว่าจะทำในอนาคต ถ้าคุณทำเช่นนี้ จะมีความ
เป็นไปได้สูงกว่าว่าคุณจะเปลี่ยนการกระทำของคุณได้”

“เข้าใจแล้วครับ! ผมรอไม่ไหวที่จะขอโทษเอมีและบอกให้เธอรู้ว่าผมแคร์เธอมาก เธอสำคัญ
ยังไงในชีวิตผม!”

“ผมจะใช้สติสงบนิ่ง ไม่ตัดสินใจ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่กล่าวโทษอะไรเกี่ยวกับเธอ เพื่อให้เธอ
เปิดใจรับคุณครับ เอาละมาดูขั้นตอน 12 กัน ขั้นตอนสุดท้ายล่ะในเวิร์คชีท ในขั้นตอนนี้คุณสร้าง
เป้าหมายใหม่ที่เป็นประโยชน์และดีกว่าเดิม สำหรับสิ่งที่คุณให้ความสนใจอยู่ ถ้าจิตของคุณใช้

เป้าหมายที่เป็นประโยชน์นี้ในการสร้างความเป็นจริง แทนที่จะใช้เป้าหมายอื่นๆ ที่สร้างขึ้นเพื่อปกป้องตนเอง ชีวิตของคุณจะเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ให้โฟกัสที่สิ่งที่คุณอยากสร้างขึ้นกับเค้าและเห็นตอนจบตั้งแต่ต้นเป็นจุดยืนที่มีพลังครับ”

ริชาร์ดมองผมอย่างงงๆ เหมือนอยากจะถามอะไรบางอย่าง

“ในฐานะที่คุณเป็นผู้สร้าง ถ้าคุณฝึกจิตใจให้คิดความเป็นจริงที่คุณต้องการจะสร้าง เสมือนว่ามันเกิดขึ้นแล้วและจบแล้วอย่างสมบูรณ์ โอกาสเป็นไปได้สูงมากครับว่าคุณจะประสบผลสำเร็จตามนั้น นี่เป็นหลักทฤษฎีหนึ่งที่เราสอนในเวิร์คชอป On Creating Consciously ขอให้ชัดเจนนะครับว่าคุณโฟกัสที่สิ่งที่คุณต้องการจริงๆ จากสถานการณ์นั้น แทนที่จะไปตามแนวโน้มของจิตที่คิดถึง ประุ่งแต่ง หรือสร้างสิ่งที่ตนเองหลีกเลี่ยง ที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้นมา”

12. ข้าพเจ้าเห็นค่าของเราทั้งสอง เป็นผู้สร้างความจริง ความรักที่สมบูรณ์แบบ และ (ตั้ง เป้าหมายด้วยความรัก ที่เกี่ยวกับ #1A ดังนี้) ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและอบอุ่น ผมจะใช้เวลาดูแลรักษา และรับผิดชอบต่อความรู้สึกของผม (หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ)

ตอนนี้ ผมรู้สึกว่าได้คลายความทุกข์และมีความหวัง เหมือนที่ผมได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับตัวเอง – มากกว่าที่ผมเรียนรู้มาตลอดชีวิต! ผมจะทำอะไรให้คุณได้บ้างครับ ไม่คิด?”

“ริชาร์ดครับ มีหลักทฤษฎีฟิสิกส์เรียกว่าภาวะมวลวิกฤต ซึ่งมีจุดเปลี่ยนที่เหมือนจะเป็นการทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ซักอย่าง แต่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มหาศาล เราจะรับคำเชิญชวนให้ไปพบกับกลุ่มคนหลายๆ กลุ่มเท่าที่จะทำได้โดยไม่เรียกร้องค่าจ้างจากผู้ที่สปอนเซอร์เรา เมื่อมีคนเชิญเราไปบรรยายตามเวลาที่ตรงกับเวลาการเดินทางบรรยายที่เรากำหนดไว้ เราก็ออกค่าใช้จ่ายเอง จัดเวิร์คชอปฟรีไม่คิดเงิน และเชิญชวนให้คนก้อบปีและแจกเอกสารฟรี เพื่อผู้คนที่เข้าถึงและได้รับประโยชน์จากงานการเยียวยาจิตใจของเรา โดยไม่เกี่ยงว่าผู้คนที่นั้นจะจ่ายค่าเวิร์คชอปได้มั้ย เราทำอย่างนี้เพื่อให้มีวิธีการให้อภัยนี้แพร่ขยายไปได้สำเร็จในหมู่คนแบบสร้างภาวะมวลวิกฤตครับ

“การที่คุณเยียวยาจิตใจตนเองและแบ่งปันความรู้กับผู้อื่นจะช่วยเพิ่มพลังกายใจในการทำให้ความมุ่งมั่นเพื่อครอบครัวของเราในการให้ความรู้เรื่องวิธีการให้อภัยนี้แก่ทุกคนในโลก และเป็นของขวัญที่ดีที่สุดที่คุณจะให้เรา และเราขอเชิญชวนคุณมาร่วมให้เงินสนับสนุนงานเยียวยาจิตใจนี้หรือทางใดทางหนึ่งที่คุณทำได้ ยังมีงานอีกมากมายที่เราดำเนินการทำกันที่ Heartland และสร้างตึกอีกประมาณ 12 หลังและมีที่ดิน 17 เอเคอร์ เรายินดีรับของบริจาคและแรงกายเพื่อช่วยเหลือเสมอแต่ที่แน่นอนครับ สิ่งสำคัญที่สุดคือให้อภัยและปลุกคนให้ตนเองให้อภัยครับ”

“ผมเชื่อเลยว่าเมื่อสองพันปีที่แล้วเราพลาดโอกาสเยียวยาความทุกข์หรือเยียวยามนุษยชาติที่ได้รับบาดเจ็บปวด ตอนนี้เป็นโอกาสของเราแล้วที่จะกลับมามีสติ มีเกียรติ และเป็นคนอีกครั้ง จำได้มั้ยว่า การรักความจริงเป็นการเยียวยาและขจัดสิ่งที่บดบังความจริงไว้ ผมเชื่อในอำนาจของการเปลี่ยนแปลง ผมเชื่อว่าในใจของแต่ละคนต้องการจะเปลี่ยนการดำเนินชีวิตและจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีที่สุด เมื่อเห็นว่ามีความเป็นไปได้ คำถามคือใครล่ะที่จะฝ่าฟันให้มีการเปลี่ยนแปลงในคนหมู่มาก ใครล่ะจะทำให้ความเป็นไปได้นั้นเข้าถึงมนุษยชาติ? ให้ผมแบ่งปันเรื่องหนึ่งให้คุณฟัง เป็นเรื่องที่แต่งขึ้นโดยนักเขียนที่ไม่รู้ชื่อ แล้วนี่แหละคือทั้งหมดแล้วละ ผมคิดอย่างนั้น”