

**คำถาม:** อธิบายความหมายของความรักในภาษาอะราเมอิกเรียกว่า รักมา (Rakhma) หรือคูบา (Khooba)

**คำตอบ:** จิตของเราสร้างความเป็นจริงขึ้นมาโดยสะท้อนให้เห็น **ความรัก ความกลัวหรือความมั่งร้าย** ความเป็นจริงคือข้อมูลที่ได้จากการรับรู้ของจิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวกรองที่เปิดใช้งานอยู่ ว่าคุณสมบัติใด **ความรัก ความกลัวหรือความมั่งร้าย** จะสะท้อนให้เห็นหรือแฝงอยู่ในความเป็นจริงนั้น สมองส่วนหน้าของเราเก็บข้อมูลส่วนที่เป็นเจตนาหรือความตั้งใจทั้งหมดเอาไว้ ส่วนสมองด้านหลังเป็นหน่วยความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ทั้งหมดที่คุณเคยประสบมา ข้อมูลเหล่านี้ถูกเก็บไว้ที่รอยคลื่นของเซลล์สมองในลักษณะที่เป็นกระแสไฟฟ้า สมองทั้งสองส่วนที่เก็บข้อมูลเกี่ยวกับเจตนาหรือความตั้งใจและที่เก็บความจำจากการรับรู้แต่ละส่วนจะมีตัวกรองสามตัวที่คอยแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อมูล โดยตัวกรองสองตัวแรกจะกลั่นกรองเรื่องราวหรือความจำที่เป็นความกลัวและความมั่งร้าย ส่วนตัวกรองตัวที่สามนั้น ในภาษาอะราเมอิกโบราณ มีคำที่ใช้เรียกตัวกรองตัวที่สามนี้อยู่หลายคำด้วยกัน คำศัพท์เหล่านั้นล้วนแปลว่าความรักทั้งสิ้น แต่คำเหล่านั้นมีความหมายลึกซึ้งกว่าคำว่าความรักมากมายนัก ตัวกรองซึ่งจะกำลังทำงานอยู่จะดึงเอาข้อมูลออกมาให้เราเข้าถึงเจตนาหรือความตั้งใจและความทรงจำจากการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน

ตัวกรองตัวที่สามที่สมองส่วนหน้าซึ่งทำหน้าที่กลั่นกรองข้อมูลเรื่องเจตนาหรือความตั้งใจ มีชื่อเรียกว่า “รักมา (Rakhma)” ตัวกรองตัวนี้จะกรองแต่เจตนาหรือความตั้งใจที่สะท้อนถึงความรักเท่านั้น เพื่อให้จิตของเรานำเอาเจตนาหรือความตั้งใจด้วยความรักที่เป็นเนื้อหาสาระใหม่นี้ไปใช้ในการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของการกระทำของเรา สิ่งนี้มีความสำคัญยิ่งเพราะเป้าหมายที่เรากำหนดขึ้นจะระบุหรือดึงเอาข้อมูลมาจากสมองส่วนหลังที่ทำหน้าที่เก็บความทรงจำจากการรับรู้สิ่งต่าง ๆ สมองส่วนหลังมีตัวกรองตัวที่สามเช่นเดียวกันแต่เรียกว่า “คูบา (Khooba)” และตัวกรองนี้จะดึงเอาแต่เพียงความทรงจำ ที่เกี่ยวกับความรักเท่านั้นมาสร้างความเป็นจริงขึ้นเมื่อมีการรับรู้เหตุการณ์ใหม่

จากการค้นคว้าวิจัยของฮาร์เวิร์ด พบว่าในช่วงระยะเวลาหนึ่งประมาณเศษ 1/25 ของหนึ่งวินาที เราวัดปฏิกิริยาที่เป็นกระแสไฟฟ้าในสมองได้ประมาณ 10,000 หน่วย ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น เราใช้

กระแสไฟฟ้าเต็มที่ได้ 9 หน่วยในการสร้างความเป็นจริงจากการรับรู้เหตุการณ์ในแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์ชัดว่า เราจะปฏิบัติตนอย่างไรขั้นไหนนั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลที่มีอยู่ที่เกี่ยวกับเจตนาหรือความตั้งใจและความทรงจำจากการรับรู้เหตุการณ์ ดังนั้นคุณสมบัติของข้อมูลนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเรามีความมุงร้ายและความกลัว ทำให้เราสร้างแต่ความเป็นจริงที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่เราให้ความสำคัญหรือใส่ใจอยู่นั้นมีอะไรบางอย่างที่น่ารำคาญหรือน่ากลัว ด้วยเหตุนี้จึงอธิบายได้ว่าทำไมเมื่อคนที่เรารักคิดมุงร้ายต่อผู้อื่นหรือกลัวอะไรซักอย่าง ดูเหมือนเค้าเป็นคนไม่มีเสน่ห์ขึ้นมาทันที กล่าวอย่างตรงไปตรงมาตามตัวอักษรได้ว่า อะไรก็ดีที่เรารักในสิ่งที่เราให้ความสำคัญหรือให้ความสนใจอยู่นั้น กลับกลายเป็นสิ่งที่เราไม่อาจเข้าถึงได้ด้วยจิตที่มุงร้ายหรือจิตที่มีความกลัว และระบบต่าง ๆ ทั้งหมดที่สัมพันธ์กับจิตก็จะเสื่อมประสิทธิภาพลง ขณะที่เรามีความมุงร้ายและมีความกลัวนี้ เราจึง “โง่มากกว่าเดิม” และเมื่อเรามีสภาวะจิตเต็มเปี่ยมด้วยไปด้วยความรัก เราปฏิบัติตนในขั้นสูงขึ้น

บ่อยครั้งเราได้รับคำแนะนำทางด้านศาสนาว่า “คุณต้องมี รักมา/ความรักต่อพระเจ้า เพื่อนบ้าน และตนเอง” คำแนะนำนี้ไม่เกี่ยวกับศาสนาเลย แต่เป็นการปฏิบัติโดยแท้ ซึ่งอันที่จริงคำแนะนำนี้ดีมาก ๆ ในภาษาอะราเมอิกข้อมูลที่สะท้อนจากจิตของเราซึ่งก็คือความเป็นจริงจากการรับรู้เหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นแสงสว่างหรือสิ่งที่ชี้หนทางให้เราใช้ชีวิตอย่างไรในโลกนี้ เราต้องมีสติปัญญาที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นด้วยจิตที่รับรู้เศษเสี้ยวเล็กๆ ของโลกนี้ตามความเป็นจริง หากเรารักษาความรักให้มั่นคงไว้ในจิต โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เราต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่ง เราจะปฏิบัติตนในระดับที่ดีกว่าหรือในขั้นสูงขึ้น ดังเช่นเราเปิดไฟสว่างไว้ (แสงสว่างแห่งรักมาและคูบา) เราจะสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แต่ถ้าไฟของเราดับลง เราก็จะประสบปัญหาเดือดร้อน ข้อมูลเก่าคือข้อมูลจากความทรงจำซึ่งจะถูกดึงออกมาใช้ต่อเมื่อเรามีความประสงค์หรือเป้าหมายที่จะให้อะไรบางอย่างเกิดขึ้น และข้อมูลใหม่คือข้อมูลที่เกี่ยวกับเจตนาหรือความตั้งใจ เมื่อใดก็ตามที่เรายกระดับของเจตนาหรือความตั้งใจให้สูงขึ้น ให้กลายเป็นความประสงค์หรือเป้าหมาย ความเป็นจริงจากการรับรู้ของเราจะแสดงให้เห็นว่าจะบรรลุสำเร็จตามเป้าหมายนั้นได้อย่างไร

ในขั้นแรกให้ตั้งจิตของเราไว้ที่ต้นกำเนิดของสรรพสิ่งอันเหมาะสมซึ่งไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาหรือต้นกำเนิดของความรัก และให้จิตคงอยู่ในสภาวะเช่นนั้นเสมอ พระเยซูอธิบายไว้ว่า รักมาและคูบา

รวมกันคือความรักที่สมบูรณ์ ถ้ามีความกลัวหรือความมั่งร้ายในชีวิตของเรา เราจำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะมีรักมาและคู่มา เพื่อให้สองสิ่งนี้ขจัดสิ่งที่ด้อยกว่าความรักนั้นออกไป

ขณะนี้ ขอให้เข้าสู่ความสงบ หลับตา หายใจเข้าลึกๆ และพูดในใจว่า “ข้าพเจ้าเฝ้ายาสลายความเจ็บปวดจากการโจมตีการวิพากษ์วิจารณ์ และตั้งระบบตัวกรองความรักหรือรักมาไว้สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับเจตนาหรือความตั้งใจ และตั้งระบบตัวกรองคู่มาสำหรับความจำจากการรับรู้เสียใหม่ จากนั้นให้จินตนาการและให้รู้สึกรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมดของคุณถึงประสบการณ์ในชีวิตหรือความทรงจำของคุณที่ทำให้คุณเข้าไปอยู่ในมิติแห่งความรัก แห่งปัญญาและความเฉลียวฉลาด ให้ตั้งปฏิบัติทุกๆ วัน เพราะเป็นสิ่งสำคัญใน “การรู้แจ้งเห็นจริง” คุณจะพบว่าความเป็นจริงจากการรับรู้ของคุณเริ่มจะเปลี่ยนไปอย่างฉับพลัน

เมื่อมีความมั่งร้ายหรือความกลัวเกิดขึ้น คนทั่วไปต้องนั่งอารมณ์บูดไม่พูดไม่จาจนกว่าจิตนั้นบังเอิญวิ่งกลับไปอยู่ที่ตัวกรองแห่งความรักอีกครั้ง จากนั้นเริ่มเห็นบางสิ่งบางอย่างที่เป็นความรักเกี่ยวกับคนหรือเหตุการณ์นั้นๆ แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณสูญเสียรักมาหรือคู่มา คุณสามารถใช้สติเลือกที่จะตั้งตัวกรองความรักใหม่ได้ โดยไม่จำเป็นต้องคาดหวังและเฝ้ารอว่ามันจะเกิดขึ้นเองในไม่ช้าเลย

สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์มากมายคือเมื่อมีการสร้างขยะหรือความทรงจำและความตั้งใจที่เจ็บปวดมากเท่าใด เราต้องใช้เวลาอันยาวนานยิ่งขึ้นเท่านั้นในการตั้งระบบตัวกรองความรักเสียใหม่ จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่งที่เรที่ตั้งระบบตัวกรองใหม่ไม่ได้แล้ว เมื่อนั้นคนเราก็ได้พูดว่า “เออ! จะทำยังไงได้ คนนี้ไม่ดี ฉันผลักไสเขาไปจากฉันเพื่อจะได้มีความสุข” แล้วเราก็ตัดขาดความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน