

ณัฐจิวรดี ศิริกุลภัทรศรี รัชฎยธรณ์ อรัณย์ชลาลัย พร

จันทร์ จันทร์ไพรวัน วรรณวิภา มาลัยนวล

วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นีรามิษ

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอ

ชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ

กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 407

7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมลล์ yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิงคโปร์

พิมพ์

กิจกรรมพิเศษ ครั้งที่ 5 วันเสาร์ที่ 17 ตุลาคม 2552 ณ กรีนไลฟ์ ฟิตเนส บาง
บอน กรุงเทพฯ

สถาบันโยคะวิชาการ ร่วมกับ กรีนไลฟ์ฟิตเนส ขอเชิญผู้ที่สนใจในโยคะ และ /
หรือธรรมชาติบำบัด เข้าร่วมอบรมคอร์ส “โยคะธรรมชาติ ฮา..ฮา..ฮา” ท่ามกลาง
บรรยากาศสบาย ๆ และสนุกสนานเป็นกันเอง ในแบบวิถีธรรมชาติ มาร่วมกันเก็บ
เกี่ยวความรู้ที่สามารถนำไปฝึกฝนที่บ้านด้วยตนเองแบบง่ายๆ โดยทีมวิทยากร
โยคะจากสถาบันโยคะวิชาการ นำทีมโดย ครูกิม และเรียนรู้วิถีพุทธกับ อาจารย์
มานิต ประภาษานนท์

กำหนดการ

- | | |
|------------------|---|
| 07.30 | ลงทะเบียน และ รับเอกสาร |
| 07.30 - 08.15 น. | รับประทานอาหารเช้า และ / หรือ ขนมปัง โอวัลติล กาแฟ |
| 08.15 - 08.30 น. | เปิดงาน และ ปฐมนิเทศน์ |
| 08.30 - 09.10 น. | “วิถีแห่งโยคะ” เกมส์ กายใจรวมกัน และ เกมส์มรรค 8 |
| 09.10 - 11.10 น. | การเกร็งคลายกล้ามเนื้อ อาสนะที่ควรฝึกเป็นประจำทุกวัน
การผ่อนคลายอย่างลึก และสรุปการฝึก |
| 11.10 - 12.10 น. | คุยเล่นๆ ก็เห็นธรรม (พุทธศาสนา คุณค่าต่อชีวิต) โดย
อาจารย์มานิต ประภาษานนท์ |
| 12.10 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 13.20 น. | สรุปเรื่อง ลมหายใจ และ ปราณายามะ |
| 13.20 - 13.30 น. | ขยับกายสบายใจ |
| 13.30 - 14.20 น. | คุยเล่นๆ ก็เห็นธรรม (ต่อจากช่วงเช้า) (พุทธศาสนา คุณค่า
ต่อชีวิต) โดย อ.มานิต ประภาษานนท์ |
| 14.20 - 15.50 น. | ฝึกทบทวนอาสนะตั้งแต่ต้นจนจบ |
| 15.50 - 16.00 น. | พักรับประทานอาหารว่าง |

- 16.00 - 16.40 น. “การนำโยคะมาใช้เป็นแนวทางในการแก้กฏการเป็น
พุทธศาสนิกชนที่ดีได้อย่างไร”
- 16.40 - 17.40 น. ช่วง Life Style วิถีชีวิต..วิถีแห่งธรรม (การเจริญสติในชีวิต
ประจำวัน) โดย อ.มานิต ประภาษานนท์
- 17.40 - 18.10 น. พุดคุยกันก่อนกลับ (ประเมินผล) จับรางวัลอาสนะ ทานขนม
รองท้อง จบรายการ เดินทางกลับ

จำนวนที่รับสมัคร รับได้ไม่เกิน 30 ท่าน ค่าใช้จ่าย 850 บาทต่อท่าน
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ครูโจ้ 081-420-4111 chacha_l@yahoo.com
<http://yogadhammahunsa.multiply.com/>

ข่าวกิจกรรม จากเครือข่าย

จากครูวนิดา YogaAum Bangkok, Thailand www.yogaaum.com

www.manduka-thailand.com Tel: 084-928-4888

โยคะโอม ร่วมกับ โยคะคอนเนคชั่น จัด Workshop : Counter poses For Yoga
Asana โดย Yuttana poncharoen (ครูจิมมี่) ที่โยคะคอนเนคชั่น ซอยลาซาล 53
สุขุมวิท 105 บางนา วันอาทิตย์ที่ 18 ตุลาคม 2552 เวลา 13.00-17.00 น. (4
ชั่วโมง) ราคา 800 บาท สำหรับสมาชิกโยคะคอนเนคชั่น 1,000 บาท สำหรับบุคคล
ทั่วไป (ลด 10% สำหรับผู้ที่สมัครก่อนวันที่ 5 ตุลาคมนี้) รับจำนวนจำกัด 25 คน
เท่านั้น ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียด และสมัครได้ที่ 081-341-0036, 02-398-
5746

จาก โยคะ เจอนัล Thailand Yoga Festival 2009 14 – 15 พฤศจิกายน ที่โรงเรียน
นานาชาติ Bangkok International Preparatory & Secondary School สุขุมวิท 53
(สถานี BTS ทองหล่อ) มหกรรมโยคะครั้งใหญ่ของเมืองไทย กลับมาในรูปแบบใหม่
'โยคะเฟสติวัล' ร่วมผลิตเพลินในคอนเสิร์ตกีรตันแบบอินเดียนวันอาทิตย์ (บริจาค
ตามจิตศรัทธา) ซื้อปहुกในตลาดนัดโยคะบาศาร์ โดยไม่ต้องซื้อบัตรเข้างาน ราคา
ปกติ บัตร 1 วัน 2,000 บาท บัตร 2 วัน 3,800 บาท

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร y	ประเภท
Sat. 08.00-10.00	Harmony to Pranayama (Eng)	Ken Harakuma	Yoga Asana
Sat. 08.00-10.00	Vinyasa Full Body Blast (Eng)	Beth Shaw	Yoga Asana
Sat. 08.00-10.00	Iyengar : Intelligent, Precise and Safety (Eng)	Justin Herold	Yoga Asana
Sat. 10.30-12.30	Balancing Yin and Yang (Eng)	Cora Wen	Yoga Asana
Sat. 10.30-12.30	Discover the Breath and the Inner Secrets of Asana (Eng)	Paul Dallaghan	Yoga Asana
Sat. 10.30-12.30	Kundalini: Developing the Power to Win (Bi)	Nguyen Tien Nghia	Yoga Asana
Sat. 14.30-16.30	Pure Vinyasa Flying Format (Eng)	Duncan Wong	Yoga Asana
Sat. 14.30-16.30	Kroga Jyoti (Eng)	มาสเตอร์ คามาล Kamal	Yoga Asana
Sat. 13.30-15.30	Ayurveda: The Compass to the Healthy Life (Thai)	ธีรเดช อุทัยวิทยา รัตน์	Lecture
Sun. 08.00-10.00	Ashtanga: Harmony to Asana (Eng)	Ken Harakuma	Yoga Asana
Sun. 08.00-10.00	Finding Balance (Eng)	Beth Shaw	Yoga Asana
Sun. 08.00-10.00	Pilates on Mat: Strength from Inside Out (Eng)	Ory Avni	Yoga Asana
Sun. 10.30-	Stirring the Sea of Energy (Eng)	Cora Wen	Yoga

12.30			Asana
Sun. 10.30-			Yoga
12.30	Sivananda: Yoga in Daily Life (Thai)	ชมชื่น สิทธิเวช	Asana
Sun. 10.30-			Yoga
12.30	Vinyasa Agni Yoga (Eng)	Adrian Cox	Asana
Sun. 14.30-			Yoga
16.30	Budo Yoga Flow (Eng)	Duncan Wong	Asana
Sun. 14.30-	Hot C Series (Absolute Series)		Yoga
16.30	(Eng)	John Anderson	Asana
Sun. 14.30-	Thai Hermit Yoga: Yoga Country	Casey	Yoga
16.30	Style (Eng)	Glamaglia	Asana

๙๕

ฤกษ์ดี

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

ถึงแม้จะค้นพบความลงตัวของชีวิตบนเส้นทางของการเป็นผู้เชี่ยวชาญมาหลายปีติดต่อกันแล้ว แถมยังวาดฝันว่าจะมีอาศรมเพื่อเป็นสถานที่บำบัดเยียวยาผู้ที่เจ็บป่วยอย่างเป็นเรื่องเป็นราว และเป็นที่แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ที่ครูหลายท่านถ่ายทอดให้ผมอย่างไม่เม้มมิดปิดบัง

ทว่าความฝันที่ผมเรียกว่าเป็นความฝันเล็กๆ อันงดงามของผู้ชายสามัญก็ยังไม่แทงยอดออกจากใจกลายเป็นความจริงที่จับต้องได้สักที

กระทั่งสองเดือนก่อนระหว่างกลับไปอินเดียเพื่อทำการบำบัดด้วยวิธีอายุรเวทแบบเต็มสูตรให้ครูผู้เป็นทั้งแรงบันดาลใจทางจิตวิญญาณและเกื้อหนุนหนุนส่งให้ผมได้ย่างก้าวบนทางสายนี้ ผมเกิดความรู้สึกอย่างแรงกล้าว่าอยากมีอาศรมแห่งการเยียวยาที่วาดหวังไว้ในใจมาหลายปี คล้ายกับว่าจู่ๆ เมล็ดพันธุ์แห่งความฝันได้แตกยอดเป็นต้นกล้าจากการได้ลงมือบำบัดครูผู้ดูแลผมเสมือนหนึ่งเป็นลูกชายของท่าน

หลังจากกลับเมืองไทยผมจึงปรึกษาหารือกับมิตรสนิทรุ่นพี่ที่สนใจใน
ศาสตร์แห่งการเยียวยาไม่น้อยไปกว่าผม จนตกลงปลงใจว่าจะช่วยกันถักทอ
ความฝันเรื่องอาศรมแห่งการเยียวยาให้กลายเป็นจริง

และเพื่อให้ความฝันของเราเป็น “ฝันด้วยใจที่พอจะไปได้ถึง” เราจึง
คิดตรงกันว่าน่าจะเริ่มต้นจากคลินิกเล็กๆ ก่อน ซึ่งถึงกระนั้นก็ต้องเสาะหา
และเตรียมเรื่องสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็น

อาจจะเป็นเพราะเราสองคนต่างก็ข้องแวะอยู่ในโลกแห่งการสื่อสารผ่าน
อินเทอร์เน็ตอยู่พอสมควร เราจึงคิดว่าน่าจะมีเว็บไซต์เพื่อเป็นช่องทางในการ
สื่อสารและแบ่งปันความรู้สู่ผู้คนที่น่าจะค่อยๆ ทำไปได้เลยในระหว่างที่มอง
หาทำเลที่เหมาะสมและเตรียมการเรื่องคลินิก อีกทั้งเราเองก็ลงตัวแล้วกับชื่อ
เสียงเรียงนามของอาศรมที่ครูทุกคนของผมเห็นพ้อง และที่สำคัญยังอวยชัยให้
พรกับการก่อการดีในชื่อที่เราคิดกันว่า “โภชชยาศรม” ซึ่งแปลสั้นๆ ว่า
“อาศรมแห่งการเยียวยา”

แม้ว่าวัยของเราสองคนรวมกันเกือบร้อยแล้ว แต่คล้ายกับใจบางส่วนยัง
คงรวดเร็วปานกามนิตหนุ่ม เราจึงตกลงจดทะเบียนชื่อเว็บไซต์ก่อนแล้วค่อย
ทำเว็บไซต์ให้เป็นตัวเป็นตนทีหลัง ลึกลงไปในใจผม ผมรู้สึกว่าการมีชื่อเว็บ
ไซต์ไว้ก่อน เหมือนกับการวางหมุดหมายแรกที่เร่งให้ตัวเองขับเคลื่อนจังหวะ
ก้าวต่อไป

เพียงไม่กี่วันหลังจากปรารภและปรึกษาคูผู้เป็นเสมือนพ่อของผมว่าเรา
จะจดทะเบียนเว็บไซต์ในชื่อที่ครูให้พรไปก่อนหน้านี้ ครูส่งอีเมลแจ้งว่าไปขอ
ฤกษ์ยามาที่สำหรับจดทะเบียนเว็บไซต์จากแม่ครู(ผู้ที่ผมรู้สึกว่าคุณามีญาณ
พิเศษ และเคยให้พรผมด้วยความเมตตาการุณย์ ทั้งยังมอบมนตราให้ผม
บริการเป็นประจำทุกวัน)ให้พวกผมแล้ว ตรงกับวันที่ ๑๑ กันยายนเวลาบ่าย
โมงครึ่งถึงบ่ายสองครึ่ง

นอกจากความรู้สึกปีติและซาบซึ้งในเมตตาของครูและแม่ครูแล้ว ผมไม่
คิดว่าต้องเตรียมการใดๆ เป็นพิเศษนอกไปจากต่ออินเทอร์เน็ตและลงชื่อเว็บ

ไซต์ตามวันเวลาที่ได้รับฤกษ์มา ส่วนหนึ่งเป็นเพราะรู้สึกวาก็แค่จดทะเบียนชื่อ
เว็บไซต์เท่านั้น

กระทั่งสามวันก่อนถึงฤกษ์ฆานาที่แม่ครูให้มา ผมเกิดความรู้สึกเช่น
เดียวกับตอนที่ได้รับมนตราสองบทในช่วงเวลาห่างกันหนึ่งปีที่แม่ครูเลือกสรร
ขณะอยู่ในสมาธิจิตและมอบให้ผมบริกรรม นี่คือนมนตราที่แม่ครูใช้พลังและ
ความตั้งใจเลือกสรรให้ผมโดยเฉพาะ ผมรู้สึกว่าต่อให้ไม่เข้าใจในความหมาย
อันลุ่มลึกหรือประสพสัมผัสพลังแห่งมนตรา อย่างน้อยๆ ผมควรจะรักษาพันธ
สัญญาทางใจกับแม่ครู ด้วยการบริกรรมมนตราที่ได้รับมอบเป็นประจำทุกวัน
ซึ่งเป็นหนึ่งในกิจวัตรที่ผมปฏิบัติมาตลอดหลายปีที่ผ่านมา

วันนั้นผมเกิดความรู้สึกว่า ฤกษ์ฆานาที่แม่ครูส่งมาให้เลือกมาให้ด้วย
ใจเมตตา คือโมฆยามศักดิ์สิทธิ์ที่ผมพึงทำให้มันมีความหมาย โดยไม่สำคัญว่า
มันเป็นฤกษ์ฆานาที่เพื่อการใด

หลังจากปรึกษากับมิตรรุ่นพี่ที่ร่วมก่อการดีด้วยกัน เราจึงทำพิธีบูชา
ใหญ่ในวันที่แม่ครูเลือกให้ นอกจากสวดบูชาพระรัตนตรัย บูชาเทพแห่งการ
เยียวยาในชนบของอายุรเวทและบูชารำลึกถึงครูบาอาจารย์แล้ว พวกเราช่วย
กันบริกรรมโภษัชยคุรุมนตราซึ่งเป็นมนตราของพระพุทธเจ้าแห่งการ
เยียวยา(Medicine Buddha) ๑๐๘ จบ

ช่วงเริ่มต้นพิธี ผมนึกถึงอีเมลของบรรดาครูอายุรเวทซึ่งเป็นทั้งมิตรสนิท
ที่ส่งมาแสดงความยินดีและอวยชัยให้พร

อย่างเช่นครุหมออายุรเวทที่ผมไปจำหลักพำนักอยู่ด้วยหลายปี บอกว่า
พลังที่รู้ข่าวว่าผมจะตั้งใจจะสานฝันให้เป็นจริง ครูรู้สึกมีความสุขที่สุด อ่าน
เมลของครูแล้วผมรู้สึกได้ว่า มันคือวันที่ครูรอคอยและเอาใจช่วยผมมา
นาน

เพื่อนสนิทซึ่งเป็นทั้งครูของผมอีกคนซึ่งกำลังทำปริญญาเอกอยู่ที่ญี่ปุ่น
บอกว่าเขาดีใจมาก ทั้งยังบอกว่าจะนอกจากกำลังใจและพรที่เขามอบให้ด้วยใจเต็ม
ร้อยแล้ว หากมีสิ่งใดที่เขาสามารถช่วยเหลือก่อนที่ผมจะเปิดอาศรม
อย่างเป็นทางการเขาก็ยินดีและจะมีความสุขมาก ก่อนจะตบท้ายว่าที่นี้เขาก็มี

เหตุผลที่หนักแน่นในการแวะเมืองไทยระหว่างบินไป-กลับประเทศอินเดียและญี่ปุ่นแล้ว

ภรรยาของเพื่อนสนิทอีกคนบอกว่าเธอชอบซื้ออาหารมาก และขอให้ผมประสบความสำเร็จในจุดหมายที่จะก้าวเดินต่อไปข้างหน้า

ระหว่างบริการรถโค้ชขลุ่ยมนตรา ผมรู้สึกว่าคุณและมิตรสนิทของผมได้ร่วมรำมนตราไปกับพวกเราที่อยู่ในพิธีด้วย บางห้วงขณะผมรู้สึกถึงพลังบางอย่างที่ทั้งเฝ้ามองและเคลื่อนไหวอยู่ภายใน เป็นพลังที่ยากบ่งบอกบรรยาย

ผมปิดท้ายพิธีบูชาด้วยการนอนราบเพื่อกราบรูปปั้นและภาพครูของคุณที่อยู่ตรงหน้า ขณะที่หน้าผากแนบอยู่กับพื้น ความรู้สึกตอนที่ผมนอนราบกราบครูโดยหน้าผากแนบกับหลังเท้าของคุณผุดพวยขึ้นในใจอีกครั้ง มันเป็นความรู้สึกของการสยบยอมอย่างไม่มีเงื่อนไข ผมตระหนักถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า "ศิโรราบ" ก็ในคราวนั่นเอง

ขณะรอให้ถึงเวลาที่จะจดทะเบียนชื่อเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ต ผมรู้สึกว่าตัวเองได้เรียนรู้ว่าคำว่า "ฤกษ์ดี" นอกจากเป็นฤกษ์ฆานาที่ที่ถูกเลือกมาให้แล้ว ยังอยู่ที่การบรรจงทำให้ห้วงยามนั้นมีความหมายและคุณค่าด้วยการตั้งใจทำกิจอันดีงามด้วย

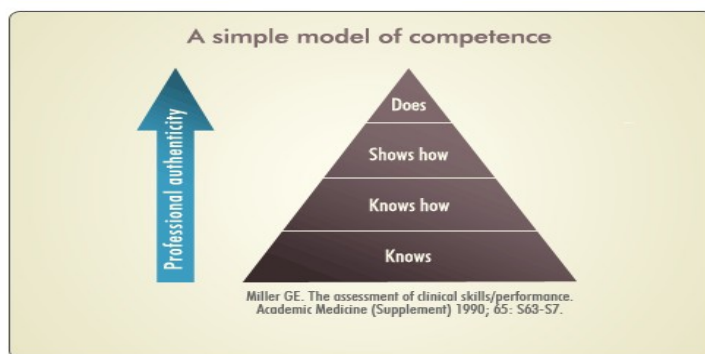
คำวันนั้นระหว่างโทรศัพท์คุยกับมิตรรุ่นพี่ที่ร่วมก่อการดีด้วยกัน เมื่อพี่เขาถามเป็นเชิงปรารภว่า เราถือวันที่ ๑๑ กันยายนเป็นวันก่อตั้ง "ภัชชาศรม" เลยดีไหม ผมจึงเห็นด้วยและตอบรับในทันที

ราวกับว่าคำตอบนี้รออยู่ที่ริมฝีปากผมอยู่แล้ว

โยคะเพื่อสมาธิ vs. สมาธิเพื่อโยคะ

หมอสุ

เมื่อปลายปี 2551 เริ่มมีโอกาสดำเนินการคอร์สโยคะที่โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ครูได้พูดถึงเป้าหมายของโยคะคือการนำไปสู่สมาธิ จากสามเหลี่ยมของ Miller ซึ่งแจกแจงกระบวนการเรียนรู้ได้แบ่งระดับความรู้ความสามารถเป็น 4 ระดับ คือ



ระดับที่ 1 คือ Knows เมื่อได้ฟังการบรรยายระดับความรับรู้ของเราที่อยู่แค่ “รู้” ว่าโยคะนำไปสู่สมาธิ ซึ่งใครก็ตามที่มีโอกาสได้ซื้อหนังสือโยคะมาอ่านหรืออ่านพบใน internet ก็คงจะรู้ได้เช่นกัน

ระดับที่ 2 คือ Knows how ซึ่งองค์ความรู้เหล่านั้นมีก็คนที่จะรู้ว่าเราต้องทำอย่างไรเพื่อไปสู่สมาธิ ในกระบวนการอบรมครั้งนั้นคณะครูได้เริ่มถ่ายทอดขั้นตอนหรือมรรคต่างๆซึ่งจะนำไปสู่สมาธิ

ระดับที่ 3 คือ Shows how ผู้เรียนได้ทดลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้ช่วยแก้ไข

ระดับที่ 4 คือ Does หรือเราสามารถ “ทำได้เองอย่างถูกต้องและได้สมาธิ”

ซึ่งการทำได้ถูกต้องก็ยังไม่ได้หมายความว่าท่านจะได้สมาธิ ท่านต้องประเมินตนเองในแต่ละมรรคว่าทำได้ถูกต้องสมบูรณ์หรือไม่ สามารถทำได้ดีกว่านี้หรือเปล่า เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ที่สุด หลังการอบรมหลักสูตรใดๆก็ตามหลายคนยังคงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องมากบ้าง น้อยบ้างตามแต่โอกาสหรือข้ออ้าง อี อี หลายคนอาจจะไม่ได้มีโอกาสกลับไปอ่านตำราที่ได้เคยร่ำเรียนมา หลายคนอาจมุ่งเน้นอาสนะ ปรายานะหรือสมาธิ แต่อาจไม่ได้เน้น (หรือละเลย) ยมะและนิยมะ ข้าพเจ้าเองก็เป็นหนึ่งในบุคคลดังกล่าวที่ทำมาแล้วทั้งหมด

อำเภอสรีราชาได้เปิดอบรมหลักสูตร “ครูสมาธิ” ระยะเวลา 6 เดือน ผู้เรียนต้องเรียนทฤษฎี และปฏิบัติวันเสาร์และอาทิตย์ และต้องทำการบ้านเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง เมื่อฝึกเดินจงกรมข้าพเจ้าพบว่า ท่ายืนของตนเองไม่สมดุล คือ ท้องยื่นไปข้างหน้า ออกไม่ผาย เวลาเดินหรือยืนแค่ 30 นาทีก็ปวดแล้ว พอต้องนั่งสมาธิ 30 นาที พบว่าการนั่งแต่ละครั้งต้องจัดทำให้สมดุลตั้งแต่แรกเริ่ม เพื่อให้นั่งได้นาน ไม่เมื่อย และ

เวลาที่จิตรวมจะได้ไม่คอบคอบเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ถ้า “ท่ามาก” ก็อาจไม่สมดุล ตามมาด้วยปวดเมื่อย การจัดทำของข้าพเจ้าหมายถึงท่าที่จัดแล้วเรารู้สึกสมดุล อยู่ในสมาธิได้นาน ในขณะที่เดียวกันไม่เกิดผลเสียกับตนเอง ดังนั้นสมดุลของใครก็ของคน นั้น สมดุลวันนี้อาจไม่ใช่สมดุลในวันพรุ่งนี้ขึ้นกับสภาพความพร้อมของร่างกายและจิตใจ

เหตุผลที่ไปสมัครเรียนเพราะคิดว่าการเรียนหลักสูตรสมาธิอาจทำให้เราเข้าใจสมาธิมากขึ้น สิ่งที่พบคือข้าพเจ้าต้องกลับมาทำความเข้าใจโยคะมากขึ้นไปกว่าเดิม ได้มีโอกาสประเมินตนเองตั้งแต่การรับประทานอาหาร ถ้ามือไหนทานมากไป ไม่มีติดราหาระ ท้องก็อืดเฟ้อ ภาคบ่ายก็จะนั่งหลับในชั่วโมงเรียน ได้มีโอกาสมาทบทวน ยมะและนियมะของตนเอง ทำให้พบว่ายังมีข้อที่ต้องปรับปรุงอีกหลายข้อ เมื่อทบทวนการทำอาสนะทุกครั้งที่ทำ พบว่า ยังต้องกลับไปทำพื้นฐานทั้ง 14 ท่า และได้เห็นกิเลสและจิตของตนเองในแต่ละครั้งที่ฝึกอาสนะ ได้เห็นทั้งความขี้เกียจและความหลง และสุดท้ายได้เกิดอิทธิบาท 4 ในการฝึกมรรคต่างๆของโยคะให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ได้กลับไปทบทวนหนังสือหนึ่งตั้งที่ครูให้มาตามแต่ปัญหาที่เกิดข้อสงสัยในขณะปฏิบัติ ได้พบว่าตัวเองมีเวลามากขึ้นกว่าเดิมทั้งการฝึกโยคะและสมาธิ สุดท้ายได้ค้นพบว่า “โยคะเป็นไปเพื่อสมาธิ และสมาธิก็เป็นไปเพื่อโยคะ”

I GyeGö 'ngLé ÖL

สดใส แปล

และ เรียบเรียง

การลดน้ำหนัก ทำให้คุณอ้วน

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์ถึงสิ่งที่นักเขียนทางโภชนาการอย่าง “เจฟฟรี แคนนอน และ แอน มาเรีย โคล์บิน” ได้ทำการเผยแพร่มาแล้วหลายปีว่า การลดน้ำหนักนั้นกลับทำให้คุณอ้วนได้

นักวิจัยได้ค้นพบว่าการลดน้ำหนักและผลิตภัณฑ์ควบคุมน้ำหนักไม่ได้ช่วยให้คุณผอมลงได้ หรืออย่างน้อยก็ในระยะยาว ถึงแม้ว่าจะทำให้ผอมได้ในช่วงระยะเวลาอันรวดเร็ว แต่ร่างกายก็จะกลับมาอยู่ในสภาวะที่เคยเป็นอยู่ หรือน้ำหนักเดิมในที่สุด

นักวิจัยพบว่าในขณะที่น้ำหนักลดลง พลังงานที่ถูกใช้ก็จะลดลงเป็นสัดส่วนเดียวกัน ในทางตรงกันข้ามพลังงานที่ถูกใช้จะเพิ่มขึ้นเมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

นั่นหมายความว่า ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตามร่างกายของคุณก็จะกลับสู่สภาพน้ำหนักเดิมของมัน เพราะว่าความสัมพันธ์ของน้ำหนักตัวกับพลังงานที่จะถูกใช้ นั้นเกิดขึ้นจาก การเก็บสะสมไขมันในร่างกายและขบวนการเผาผลาญในร่างกายนั่นเอง แม้กระทั่งเวลาที่คุณพยายามลดน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอตลอดระยะเวลา 4 ปี ร่างกายของคุณก็ยังคงพยายามที่จะกลับมาสู่น้ำหนักเดิมด้วยเหมือนกัน

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยร็อคกี้เฟลเลอร์ ในนครนิวยอร์ก ได้ทำการศึกษาเรื่องการลดน้ำหนัก จากอาสาสมัครผู้เป็นโรคอ้วน 18 คน ที่สามารถลดน้ำหนักได้ 10 - 20 % ของน้ำหนักตัว และ อาสาสมัคร 23 คน ที่น้ำหนักเพิ่มขึ้น 10 % ของน้ำหนักตัว พบว่าขบวนการเผาผลาญ หรืออัตราการใช้พลังงานของทั้ง 2 กลุ่มนี้ ก็มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อทดแทนหรือชดเชยกัน

แต่ที่แอน มาเรีย โคล์บินพูดถึงคือ การลดน้ำหนักโดยส่วนมากวัดผลตามหนังสือควบคุมอาหาร หรือจากการนับปริมาณแคลอรี เท่านั้น พวกเขาไม่ได้ตรวจสอบคุณภาพของอาหารเลย และพวกอาหารที่ระบุว่าให้พลังงานต่ำ (low-cal) โดยมากจะผ่านกระบวนการผลิตที่มากมายหลายขั้นตอน ซึ่งแอน มาเรียชี้ให้เห็นว่า “ถ้าคุณภาพของอาหารมีมากขึ้น ขบวนการเผาผลาญก็จะมากขึ้นด้วย แต่ถ้าอาหารมีคุณภาพลดลง ขบวนการเผาผลาญก็จะลดลงด้วย ซึ่งพวกเราก็รู้ว่าการทานขนมปังกรอบ ไอศกรีม เค้ก แป้งขาว พาสต้า ไขมันและของทอด จะทำให้เรามีน้ำหนักมากขึ้น ในทางตรงข้าม การทานธัญพืชทั้งเมล็ดหรือที่ผ่านการขัดสีน้อย ขนมปังที่มีใยอาหาร ผักสดต่างๆ พืชตระกูลหัวและรากต่างๆ และ ถั่วจะช่วยให้มากกว่าการลดน้ำหนักด้วยซ้ำ” แอนพูดว่า “ข้อเท็จจริงคือ ถ้าอาหารนั้น เป็นที่พึงปรารถนาและช่วยบำรุงร่างกาย มันจะช่วยลดการสำรองของพลังงานที่อยู่ในรูปน้ำหนักตัวของร่างกายได้

อะไรคือคำตอบของการลดน้ำหนัก? แอนกล่าวว่า “ง่ายมาก ก็ลืมเรื่องการลดน้ำหนักไปเลย แค้กินอาหารที่มีคุณภาพ สด ตามธรรมชาติ มีประโยชน์ และ เคี้ยวให้ละเอียด สิ่งที่ต้องการคือการเปลี่ยนของระบบ การเปลี่ยนของคุณภาพการบริโภคอาหาร ดังนั้นมันจึงเป็นไปได้ที่เราจะไม่สนใจการนับแคลอรี”

กรรมหรือการกระทำใดๆ ขึ้นมาได้ ดังนั้นการสูกอมและให้ผลของกรรมจึงไม่เกิดขึ้นในกรณีของอัสวร

“ตตระ นิตติศยัม สรรวชญพิชัม” (๑ : ๒๕) แปลว่า อัสวรเป็นแหล่งของความรอบรู้สรรพสิ่งที่ไม่มีอะไรเหนือไปกว่านี้ได้ เชื่อกันว่าบุคคลหนึ่งนั้นไม่สามารถรู้ทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างสมบูรณ์ กล่าวคือไม่สามารถรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ทุกเวลาในสรรพสิ่งทั้งหมดได้ แต่บุคคลนั้นได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้รอบรู้สรรพสิ่งก็เพราะเขามีศักยภาพที่จะรู้เหตุการณ์หรือปรากฏการณ์เฉพาะได้ถ้าเข้าปรรณนาเช่นนั้น ประโยคนี้จึงกล่าวสรุปได้ว่า แหล่งที่มาของความรอบรู้สรรพสิ่งก็คืออัสวร อัสวรมีศักยภาพที่จะรอบรู้สรรพสิ่ง จึงเป็นบทพิสูจน์ที่ว่าความรู้ทั้งหมดนั้นที่สุดแล้วเริ่มต้นอยู่ในอัสวร

“ปุรวะชามปี กุรุ กาละนาหวัจเจทาต” (๑ : ๒๖) แปลว่า อัสวรคือครูของคนรุ่นก่อนที่ไม่ขึ้นอยู่กัเวลา

อัสวรนี้เป็นธรรมชาติของปุระซึ่งไม่มีจุดเริ่มต้นและไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นมันจึงไม่ขึ้นอยู่กัเวลาหรือไม่สามารถแบ่งแยกได้ด้วยเวลา มันมีอยู่แล้วก่อนที่มนุษย์คนแรกจะเกิดขึ้นในโลกหรือแท้จริงมันมีอยู่ก่อนที่จักรวาลจะอุบัติขึ้นด้วยซ้ำ ด้วยเหตุที่มันเป็นแหล่งของความรู้ทั้งหมด (จาก ๑ : ๒๕) มันจึงได้รับการขนานนามว่า กุรุ หรือครู นั่นคือ เป็นแหล่งของความรู้สำหรับทุกๆ คน รวมถึงครูโบราณทั้งหมดด้วย แต่อัสวรในที่นี้เป็นนามธรรมเป็นกฎธรรมชาติ มันจึงไม่สามารถสอนในความหมายของครูปกติได้ แม้ว่าจะพิจารณาอัสวรว่ามีตัวตน เช่น พระเจ้า แต่ท่านก็ไม่สามารถสอนผ่านคำพูดหรือภาษาเขียนให้กับครูโบราณ เช่น ฤาษี และมุณี¹ ได้ ท่านจึงต้องถูกกล่าวขานว่าเป็นครูในเชิงสัญลักษณ์ในแง่ที่ว่าท่านเป็นแหล่งกำเนิดของความรู้ทั้งหมด คำว่า “กุรุ” สามารถแปลความว่าเป็นสิ่งที่เก่าแก่ที่สุดหรือโบราณที่สุดได้ ในแง่นี้ประโยคนี้ก็ชี้ให้เห็นถึงความเป็นนิรันดร์(ไม่เปลี่ยนแปลง) ของอัสวร

¹ ฤาษี คือ นักบวชผู้อยู่ในป่า หรือพวกชีพร ใน Yoga Kosa Dictionary ได้อธิบายว่ามุณีคือ นักปราชญ์นักบวช ฤาษี ที่ไม่ได้รับผลกระทบใดๆ จากความทุกข์ยากหรือความลำบากทั้งหลาย ไม่ยึดติดกัความยินดีเป็นผู้ที่ขจัดกิเลส ความกลัว และความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง และปัญญาของท่านได้เกิดขึ้นและตั้งมั่นแล้ว อีกทั้งเป็นผู้ที่ควบคุมและดูแลภายในตนเองได้ทั้งหมดผ่านการภาวนา (มุณีจะมีความหมายในเชิงผู้รอบรู้และมีปัญญาซึ่งเกิดจากการภาวนามากกว่าฤาษี - ผู้แปล)

ดังนั้นเราจะพบว่า “อิศวร” ตามที่รับรู้ในปัทมชลียะคะสูตรก็คือ ๑) แยกออก จากประกฤติอย่างสิ้นเชิง (๑ : ๒๔) นั่นคือมันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และดังนั้นมัน จึงไม่ได้ทำกรรมใดๆ ๒) รอบรู้ทุกสรรพสิ่ง (๑ : ๒๕; ๒๖) ๓) มีความเป็นนิรันดร์ (๑ : ๒๖) ซึ่งอาจจะมีนัยของความมีอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่งด้วย แต่ก็ไม่ใช่พระผู้เป็นเจ้าของ (๑ : ๒๔) ดังนั้นจึงไม่ใช่เป็นผู้สร้าง ผู้ปกป้องรักษา หรือผู้ทำลายจักรวาลนี้ และไม่เป็นผู้ ประทานสิ่งใดๆ ให้ผู้อุทิศตัวด้วยความภักดีอย่างที่รับรู้กันเกี่ยวกับพระเจ้า

คำถามที่สำคัญข้อหนึ่งอาจผุดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึกโยคะว่า อิศวรนี้จะช่วยเขาใน การฝึกปฏิบัติโยคะได้ในทางใดบ้าง คำตอบนี้ปัทมชลียะคะได้อธิบายไว้ในประโยคถัดไป (๑ : ๒๗) แล้ว

“**ตัสยะ วาจกะห์ ประณะห์**” (๑ : ๒๗) แปลว่า อิศวรนี้แสดงออกมาในรูปของ เสียงและอักษร ซึ่งเสียงนี้คือสัญลักษณ์อักษร “โอม”² (ॐ ॐ Om)

คำว่า “ประณะ” แยกออกเป็น ประ+ณะ “ประ” หมายถึง อย่างสมบูรณ์ อย่างรวดเร็ว อย่างแข็งขัน ส่วน “ณะ” เป็นคำนามมาจากรากศัพท์ว่า “นุ” หมายถึง ๑) กล่าวสรรเสริญ ๒) นำไปสู่เป้าหมายเฉพาะ ดังนั้น “ณะ” จึงหมายถึง การ สรรเสริญและการนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้น “ประณะ” ก็คือ ๑) การสวด อย่างจริงจัง ๒) เครื่องมือที่มีพลังซึ่งนำไปสู่เป้าหมายอย่างรวดเร็ว ปกติแล้วผู้สวดทุก คนจะมีการอ้อนวอนร้องขอต่อเทพเจ้าที่ตนนับถือเพื่อให้ท่านมีเมตตาและช่วยเหลือ เขาให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากทั้งหลาย อาจเป็นไปได้ว่าผู้สวดเกือบทั้งหมดในทุก ศาสนาจะมีความคาดหวัง(ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม) ต่อประโยชน์หรือสิ่งดีๆ ที่จะได้จาก เทพเจ้าทั้งหลาย ส่วนโอมหรือประณะอาจจะเป็นการสวดเพียงอย่างเดียวที่ไม่ เกี่ยวข้องกับแง่มุมของการร้องขอประโยชน์ใดๆ ต่อเทพเจ้า โอมเป็นเพียงเสียงหรือ อักษรหนึ่งที่มีอยู่ในความจริงและไม่มีความหมายเฉพาะ ในแง่นี้ประณะหรือโอมอาจ จะเป็นการสวดที่ดีที่สุดก็ได้

ประณะได้รับการกล่าวยกย่องไว้อย่างสูงมากทั้งในโยคะสูตร คัมภีร์พระเวท และในศาสนาซึ่งไม่ได้ยอมรับพระเวทอย่างเช่น พุทธศาสนา และศาสนาเซน บางคน ได้ยืนยันว่าประณะได้ถูกรับมาใช้ในรูปแบบที่บิดเบือนไปจากเดิม ในศาสนาต่างๆ ที่

² สัญลักษณ์ ॐ ॐ โอม (Om) หรือ โอมการะ (Omkaara) หรือ AUM

แปลกแตกต่างไปจากศาสนาฮินดูและประเพณีอินเดียอย่างสิ้นเชิง เช่น คำว่า อาเมน และอามิน เป็นต้น ซึ่งเป็นของศาสนาที่มีต้นกำเนิดจากศาสนายูดาห์³ คำถามที่เกิดขึ้นในตอนนั้นก็คือ ทำไมเสียงหรืออักษรนี้จึงได้รับความเคารพนับถือมากเช่นนั้นจนเกือบจะเป็นสากลในแวดวงทางจิตวิญญาณศาสนา?

มีการกล่าวว่า “โอม” ประกอบด้วยเสียงหรืออักษรพื้นฐาน ๓ อย่าง ได้แก่ อะ อุ มะ ตัวแรกของทั้ง ๓ คือ “อะ” เป็นอักษรตัวแรกของตัวอักษรเทวนาครี ทั้งของภาษาสันสกฤตและส่วนใหญ่ของภาษาอินเดียทั้งหลาย อักษรตัวแรกของภาษาอื่นๆ เกือบทุกภาษาก็เป็นตัวที่มีเสียงแทนด้วยอักษร “อะ” เช่น อัลฟาของกรีก อเล็พห์ของฟีเนียสและฮีบรู อลิฟของภาษาตะวันออกกลางทั้งหลาย และ“เอ”ของภาษายุโรปส่วนใหญ่ทั้งหลาย นี่ดูเหมือนว่าจะเป็นเรื่องธรรมชาติ หากเราพยายามสร้างเสียงจากคอหอยโดยปราศจากการใช้แรงมากหรือทำให้ช่องปากบิดเบี้ยวไป จะได้รูปแบบที่ชัดเจนอย่างหนึ่งที่มีคุณค่าแทนเป็นตัวอักษร จากนั้นเสียงที่เป็นไปได้ต่างๆที่เกิดขึ้นก็จะเป็นเสียงที่มาจากตัวอักษร “อะ”

เป็นที่น่าสังเกตว่าลำดับของตัวอักษรสันสกฤตได้รับการจัดเรียงกันอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานของกฎธรรมชาติบางอย่าง อักษรชุดแรก(อย่างคร่าวๆประมาณ ๙ ถึง ๑๔ ตัวอักษร) ของอักษรเทวนาครีคือ สระ ในทางหนึ่งอักษรเหล่านี้ถือว่าการผันของเสียงแรกและสระ “อะ” โดยมีการบังคับหรือการทำให้ผิดรูปออกไปของช่องปากและอวัยวะที่ต่างกันของมัน ต่อมาก็พยัญชนะซึ่งก็สร้างเสียงด้วยการบังคับของอวัยวะในช่องปากเช่นเดียวกัน โดยผ่านทางสัมผัสของลิ้นไปที่ส่วนต่างๆ ของช่องปาก พยัญชนะเหล่านี้ถูกจัดเป็นกลุ่มละ ๕ ตัวอักษรตามเสียงที่สร้างขึ้นโดยการสัมผัสลิ้นไปยังพื้นที่เฉพาะในช่องปาก อักษรพยัญชนะ ๕ ตัวในกลุ่มแรกเป็นกลุ่มเสียงที่เกิดจากการเอาโคนลิ้นดันเพดานปากแล้วเสียงเกิดที่คอ เรียกว่า กัณฐยะ (คอ) เพราะเสียงถูกสร้างขึ้นในคอ อักษรห้าตัวในกลุ่มถัดไปเรียกว่า ตาลวยยะ (เพดานปาก) เสียงถูกสร้างขึ้นด้วยการกดลิ้นไปที่ส่วนหลังของเพดานปากด้านบน กลุ่มที่สามคือ มูรชณะ (สมอง) เสียงถูกสร้างขึ้นโดยลิ้นไปสัมผัสที่ส่วนกลางของเพดานปากด้านบน ถัดไปคือ ทันตยะ (ฟัน) เสียงกลุ่มนี้สร้างขึ้นจากลิ้นไปสัมผัสบนฟัน และกลุ่มสุดท้ายซึ่งลิ้นไม่ได้

³ Judaism เป็นลัทธิศาสนาของพวกยิว

สัมผัสที่ใดตั้งนั้นเสียงจึงถูกสร้างขึ้นจากการสัมผัสกันของริมฝีปากทั้งสองจึงเรียกว่า โอษฐ์ยุะ (ริมฝีปาก) อักษรตัวสุดท้ายของกลุ่มนี้คือ ม หรือ มะ มีความพิเศษกว่าตัว อักษรอื่นอีก 4 ตัวในกลุ่มคือแม้ว่าจะปิดปากโดยริมฝีปากติดกันแล้วเสียงยังสามารถมี ต่อเนื่องไปตามความยาวของลมหายใจของบุคคล อาจกล่าวได้ว่า “ม” เป็นอักษรตัว สุดท้ายในกลุ่มของตัวอักษรที่มีฐานเกิดอย่างเป็นระบบในแง่ทั้งเชิงสัญลักษณ์และเชิง ปฏิบัติเนื่องจาก ๑) การสร้างเสียงหรืออักษรต่อไปจะทำได้ในขณะที่ปิดปาก และ ๒) อักษรตัวอื่นๆ ที่ตามมาเกิดขึ้นโดยเบี่ยงเบนไปจากวิธีการเกิดอักษรตัวแรกๆ เช่น ตัว อักษร “ย” การทอนเสียงสระเช่น เสียง “อิ” หรือการเกิดอักษรโดยไม่มีรูปแบบที่ ชัดเจนแน่นอน เช่นการขยายกลุ่มตัวอักษรในเสียงเบียดแทรกอย่างเสียงของตัว “ส”(ได้แก่ ษ ศ และ ส) ดังนั้นเราอาจกล่าวว่า “อะ” คืออักษรตัวแรก และ “มะ” คืออักษร ตัวสุดท้ายตามลำดับอักษรของภาษาสันสกฤต และอาจกล่าวกว้างๆ ได้ว่า เสียงของ อักษรของทุกๆ ภาษาในโลกได้รวมอยู่ในอักษรของภาษาสันสกฤตทั้งหมดแล้ว

เสียงหรืออักษร โอม (AUM) เป็น ไตรมาตรกะ คือ ประกอบด้วยสามมาตรา หรือหน่วยของเวลาของเสียง เสียงทั้งสามคือ อะ อุ มะ เสียง “อะ” และ “มะ” เป็น เสียงของอักษรตัวแรกและตัวสุดท้ายในภาษาสันสกฤตตามที่อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว ส่วนเสียงที่อยู่ระหว่างอักษรสองตัวนั้นมีตัวอักษรมากมายในภาษาสันสกฤต แต่อักษร ที่มีอยู่ทั้งหมดนั้นไม่สามารถสร้างเสียงและอักษรเดี่ยว เช่น โอม (AUM) ดังนั้นอักษร อุ จึงถูกใส่เข้าไประหว่าง อะ กับ มะ เพื่อเป็นตัวแทนของอักษรทั้งหมด คำถามก็คือว่า ทำไมต้องเป็น อุ อาจเป็นไปได้ว่า อุ เป็นอักษรแรกหลังจาก อะ ที่การออกเสียงของมัน ทำให้ปากถูกบังคับให้ผิดรูปไปอย่างชัดเจน ส่วนการออกเสียงของอักษรอื่นๆ เช่น อา อิ อี การผิดรูปของปากจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนมากนัก

ดังนั้นเสียงหรืออักษร โอม ซึ่งประกอบด้วยอักษรพื้นฐาน ๓ ตัวจึงรวมกันเป็น อักษรหรือเสียงเดี่ยว เป็นการรวมกันในเชิงสัญลักษณ์ของทุกๆ เสียงและอักษรของ ภาษาสันสกฤต มีชายผู้หนึ่งได้เคยกล่าวอ้างไว้เมื่อก่อนว่า หากให้คนทั้ง ๕๒ คนเปล่ง เสียงคนละหนึ่งตัวอักษรของทั้ง ๕๒ ตัวอักษรเทวนาครี เราจะได้ยินเสียงที่ประสานกัน ออกมานั้นเป็นเสียง โอม เรื่องนี้จะเป็นความจริงหรือไม่นั้นต้องมีการพิสูจน์ ต่อมาใน เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ ทางไกววัลยธรรมพยายามทดลองเรื่องนี้ในห้องแล็บของ

สถาบัน ผู้สังเกตการณ์ทั้งหมดและเครื่องอัดเสียงถูกเตรียมไว้เป็นอย่างดี ผลปรากฏ เป็นเอกฉันท์ว่าเสียงที่ได้นั้นไม่ได้เป็นเสียง โอม อย่างชัดเจน

คัมภีร์ทางศาสนาที่สำคัญที่สุดอย่างเช่น พระเวท หรือไบเบิล ดูเหมือนจะมีแนวคิดทั้งที่แสดงไว้อย่างชัดเจนและเป็นนัยว่า พระเป็นเจ้าปรากฏตัวครั้งแรกในรูปของเสียงหรือคำพูด เป็นที่แน่ชัดว่ามันเป็นไปได้ที่จะรู้ว่าเสียง อักษร หรือคำพูดนั้นคืออะไร เพราะไม่มีใครเคยได้ยินหรือไม่มีการบันทึกเกิดขึ้นแต่อย่างใด บ่อยครั้งมีการกล่าวว่าสรรพสิ่งทั้งหมดมาจากเสียงแห่งพรหม (นาทะ-พรหม) อีกทั้งทุกคำพูดและอักษรของทุกๆ ภาษามีต้นกำเนิดมาจากเสียงหรืออักษรดั้งเดิมนี้ เป็นไปได้ว่าเมื่อฤๅษีสมัยก่อนตั้งใจทำเรื่องนี้และต้องการจินตนาการว่าเสียงเดี่ยวนั้นจะเป็นอะไร ฤๅษีเหล่านั้นอาจจะทดลองค้นหาจนได้เสียงหรืออักษร โอม ซึ่งประสบผลสำเร็จอย่างน้อยที่สุดก็ในเชิงสัญลักษณ์และเชิงเหตุผล โอม จึงกลายเป็นการปรากฏตัวของพระเป็นเจ้าในรูปแบบของเสียง และเป็นวิถีโดยตรงที่จะเข้าถึงพระเป็นเจ้าโดยสามารถเข้าใจและติดต่อกับสื่อสารกับพระเป็นเจ้าได้ง่ายและโดยตรง ส่วนจะปฏิบัติอย่างไรนั้นโปรดติดตามในประโยคที่ ๒๘ ของฉบับหน้า

เอกสารอ้างอิง :

- ๑) Karambelkar, P. V. (1986). PATANJALA YOGA SUTRAS Sanskrita Sutras with Transliteration, Translation & Commentary. Lonavla : Kaivalyadhama.
- ๒) Philosophico Literary Research Department, (1991). Yoga Kosa. Lonavla : Kaivalyadhama.

'nōGīje'nōSīGō
หฺลึจ

When we make a home :)

ดูเหมือนว่า ในช่วงระยะ 2-3 เดือนที่ผ่านมา ผู้คนรอบตัวของฉันล้วนมีเรื่องให้ต้องเกี่ยวข้องกับ “บ้าน” ในแง่มุมที่แตกต่างกันออกไป

เช้าวันเสาร์ที่สามของเดือนมิถุนายน เพื่อนสนิทคนหนึ่งโทรศัพท์ทางไกลจากต่างประเทศมาถึงฉัน เพื่อขอให้ช่วยเป็นธุระจัดการจองซื้อห้องชุดขนาดกะทัดรัดซึ่ง

ตั้งอยู่แถบใจกลางย่านธุรกิจของกรุงเทพฯ ด้วยความตั้งใจว่า ในอีก 4-5 ปีข้างหน้า หากเขาได้กลับมาใช้ชีวิตอยู่ที่เมืองไทยตามแผนการที่วางไว้ เขาจะมีโลกส่วนตัว ขนาด 48 ตารางเมตรแห่งนี้ไว้เป็นที่พักอาศัย และหากเขาโชคดีพอ ถึงวันนั้นแล้ว เขาอาจได้พบใครสักคน ที่พร้อมจะใช้เวลาบนระเบียงกว้างไปกับการนั่งฟังเพลงเพราะๆ ด้วยกัน ซึ่งแน่นอนว่า ใครสักคนที่ว่านี้ -น่าจะเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดที่ทำให้ "บ้าน" มีความหมายและเป็นสถานที่ๆสวยงามที่สุดในชีวิต

การแยกตัวออกมาใช้ชีวิตอิสระตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนมหาวิทยาลัย และอาชีพการทำงานที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยเสมอทำให้เพื่อนของฉันไม่รู้สึกรู้สึกับคำว่าครอบครัวมากนัก ในช่วงระยะหลัง เพื่อนของฉันเริ่มรู้สึกไม่แน่ใจว่า ควรจะจัดให้ตัวเองเป็นคนของพื้นที่ตรงไหนกันแน่บนโลกนี้ สถานที่ตรงไหนกันแน่ที่เขาสมควรเรียกว่าเป็น “บ้าน” ที่แท้จริง ระหว่างกรุงเทพฯที่แออัด วุ่นวายไร้ระเบียบ (ซึ่งเขาพบว่า ไม่สามารถอยู่ติดบ้านได้เลยซักครั้งที่กลับมา) หรือในต่างประเทศที่มีมาตรฐานสูงในด้านคุณภาพชีวิต แต่ก็ เหงา แห้งแล้งและขาดแคลนมิตรภาพหล่อเลี้ยงจิตใจจากผู้คนรอบตัว...

และที่สำคัญไปกว่านั้น, ไม่ว่าเขาเลือกที่จะอยู่ที่ไหนก็ตาม อากาศกลวงเปล่าภายในจิตใจก็ยังคงดำรงอยู่ ..อย่างเท่าๆ กัน ..

ต้นเดือนกรกฎาคม น้องสาวที่รู้จักกันได้ไม่นานนัก โทรมาขอเช่าห้องพักที่บ้านฉันในระยะสั้นๆ เพื่อรอเวลาให้ผ่านช่วงขาลงของธุรกิจท่องเที่ยวในรอบปี และจะกลับขึ้นไปสานต่อธุรกิจเล็กๆ ของเธออีกครั้งในช่วงปลายปี แม้เราจะไม่ได้สนิทสนมกันมากนัก แต่บุคลิกที่เปิดเผยทำให้เธอเล่าเรื่องของตัวเองให้ฉันฟังโดยที่ฉันไม่เคยถาม เธอให้นิยามตัวเองว่า เป็นสิ่งมีชีวิตที่เจริญเติบโตมาแบบแว่วๆ แหว่งๆ ภายในบ้านที่ขาดแคลนความรัก ความทรงจำในอดีตที่เกี่ยวกับ “บ้าน” ของเธอ จึงมักเป็นเรื่องเล่าประเภท black comedy ที่ผสมปนประหว่างความเศร้า ความตลกขบขัน ความรู้สึกเสียดสีเย้ยหยันชีวิต ที่อาจจะสนุกหากได้รับฟังแต่จะไม่ใช่เรื่องตลกเลยหากเกิดขึ้นจริงกับชีวิตของใคร...

ฉันไม่แปลกใจเลยที่การได้มี “บ้าน” สักหลังเป็นของตัวเอง คือความหวังและแรงขับเคลื่อนในการดำรงชีวิตของน้องสาวคนนี้ วันหนึ่ง หลังจากที่ย้ายตัวเองมาเป็นผู้เช่า

รายใหม่ของฉันได้ไม่นาน เธอก็สารภาพว่าชอบบรรยากาศการร่วมโต๊ะกินข้าวเย็นกับฉันและครอบครัวที่บ้านฉันที่สุด แม้ว่ากับข้าวบนโต๊ะจะเวียนวนไปได้ไม่ไกลกว่าไข่เจียวและแกงส้มประจำตระกูล (อันนี้เธอตั้งชื่อให้) เหตุผลง่าย ๆ ที่เธอบอกก็คือ “หนูว่าอารมณ์มัน “บ้าน” ดีวะพี่”...

.....

บ้านของฉันนอกจากจะประกอบด้วยสมาชิก 5 คนและหมาน้อย 3 ตัวแล้ว เรายังอาศัยอยู่รวมในที่ดินเดียวกับผู้คนอีกกว่า 200 ชีวิตในฐานะเป็นลูกค้าผู้เช่าห้องพัก อันเป็นธุรกิจหลักของครอบครัวที่ดำเนินต่อเนื่องมาเกือบ 30 ปี

ใครจะรู้อ่างว่ ห้องพักบางห้องที่มีขนาดพื้นที่เพียงแค่ 25 ตารางเมตร ได้ทำหน้าที่เป็น “บ้าน” ให้กับครอบครัวเล็กๆ ที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก 2 คน ได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะนั่นหมายความว่า ทุกตารางนิ้วของพื้นที่ในห้องได้ถูกใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวนี้อย่างคุ้มค่าที่สุด ฉันเข้าใจด้วยตัวเองว่า เจ้าของครอบครัวคงมีเงื่อนไขบางอย่างที่ทำให้ยังไม่สามารถย้ายออกไปอยู่บ้านพักอาศัยที่มีพื้นที่กว้างขวาง สะดวกสบายกว่านี้ได้ จึงจำเป็นต้องอดทนอยู่ร่วมกันใน “บ้าน” แคบๆ หลังนี้ต่อไปเรื่อยๆ แต่สิ่งที่น่าสนใจกว่านั้นก็คื ดูเหมือนว่าความคับแคบของพื้นที่มีผลก็แต่ความไม่สะดวกในการพักอาศัย แต่ไม่ได้ลดทอนความสุขหรือสัมพันธภาพของครอบครัวเล็กๆนี้เลย

ถึงบรรทัดนี้แล้ว ฉันเริ่มเห็นว่า แท้ที่จริงความหมายของคำว่า “บ้าน” น่าจะมีขอบเขตลึกซึ้งมากกว่าการเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีพรองจากอาหารและเครื่องนุ่งห่ม ความเป็น “บ้าน” ในที่นี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาด ที่ตั้ง หรือวัสดุที่ใช้ประกอบขึ้นมาเป็นตัวบ้านเลยแม้แต่น้อย “บ้าน” น่าจะหมายถึงพื้นที่ที่ถูกปลูกสร้างขึ้นมาด้วยความรักและเอาใจใส่ มีความสงบร่มเย็นเป็นพื้นฐานที่แข็งแรง มีความปลอดภัยเป็นประตูที่ช่วยปกป้องและอนุญาตให้คนในบ้านเปิดเข้าไปพักได้ทุกเวลาที่อ่อนแรงเหนื่อยล้า และเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขที่แท้จริง

จะดีแค่ไหน หากเราทุกคนสามารถปลูกสร้างบ้านหลังนี้ได้ด้วยตัวของเราเอง ?

หากยังไม่มั่นใจ ฉันขอแนะนำวิธีง่าย ๆ ด้วยการมองย้อนกลับเข้าไปในพื้นที่เล็กๆ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจ แล้วเริ่มต้นออกแบบ สร้างบ้านในแบบที่เราต้องการ

ด้วยตัวเองที่นี้ ใส่ความเมตตาหากต้องการได้บ้านที่อบอุ่น ใส่ความเพียรถ้าอยากได้บ้านที่แข็งแรง การสร้างบ้านที่สงบสุขและมั่นคงภายในจิตใจของเราเป็นงานที่อาจเรียกร้อเวลาทั้งชีวิต แต่เมื่อบ้านของเราเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง เราจะพบพื้นที่ที่ต้อนรับเสมอทั้งในยามสุขและทุกข์ ร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ในสวนที่เราตั้งใจปลูกให้เกิดความร่มเย็นอาจช่วยแบ่งปันความสบายให้กับคนใกล้ชิดได้อาศัยพักพิงในวันที่อากาศร้อนได้อีกด้วย

ฉันได้เพียงแต่หวังว่า เราคงไม่ได้หลงทางมาไกลเกินไปจนกระทั่งหาทางกลับบ้านไม่ถูกเสียแล้ว ...

หวังว่าเพื่อนทุกคน จะหาทางกลับ “บ้าน” ของเราได้ด้วยตัวเองค่ะ :)

§gkgGó' n0k

รัชนิดา วงศ์โก

สิตกุล

OUTCOME MAPPING แผนที่ผลลัพธ์

สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม หรือ สคส. จัดสัมมนา OM “OUTCOME MAPPING” “เส้นทางเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในวันที่ ” 6 - 7 สิงหาคม 2552 ที่ผ่านมา

ขอขอบคุณสถาบันฯ ที่เปิดโอกาสให้เราได้ไปเข้าร่วมอบรม

รูปแบบการสัมมนาของ สคส. เป็นการสร้างบรรยากาศให้สบายๆ เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเอง และ ทาง สคส. เค้าก็ใช้วิธี Before Action Review (BAR.) เข้ามาด้วย ก็แบบที่เราเคยทำแล้วกับอาจารย์ประพนธ์ที่สัมมนา KM ที่ มศว. ดูว่าเป็นวิธีง่าย กับคำถามที่เข้ามาเข้าฟังคาดหวังอะไร กับ อีกคำถามหนึ่งก็ ถ้าจะให้เป็นอย่างที่คาดหวังต้องปฏิบัติอย่างไรซึ่งทุกๆ คนก็จะบอกว่า ตั้งใจฟัง มีสติ ถามคำถาม เปิดรับ ซึ่งเหมือนเป็นจิตวิทยาให้เราตั้งเป้า ทำให้เราได้ให้พันธะสัญญากับตัวเอง การทำลักษณะนี้สอดคล้องกับแนวทางของเรา เป็นการเรียกสติ กระตุ้นต่อมการระลึกรู้ และ การอยู่กับปัจจุบัน

เมื่อเราได้รับความคาดหวังของเรา และเราจะได้รับทราบความคาดหวังของผู้อื่น ก็อาจทำให้เรามีทิศทางในการฟังมากขึ้น แต่อีกมิติหนึ่ง ถ้าเราฟังด้วยการคาดหวังอยากเห็นในอย่างที่เรายากให้เป็นซึ่งมักมีหลายสิ่งด้วยกัน ระหว่างที่ฟัง เราอาจเผลอไปตัดสินหรือพูดกับตัวเอง ในหัวของเราเองว่ามันเป็นแบบนี้แบบนั้น เข้ากับงานโน้มนางานนี้ แล้วถ้าเราเห็นมันก่อนได้ก็ดีจะได้รีบบอกให้มันหยุดก่อน แต่ถ้าไปเออ ออ ต่อ ความคิดตัวเอง จะทำให้ ไม่มีพื้นที่พอสำหรับการเปิดรับและคิดวิเคราะห์ หลังจากสัมมนาเสร็จ แล้วถึงรู้ว่า เรามาด้วยความคาดหวังอะไร สิ่งที่จะให้เป็นไปตามความคาดหวังก็คือ อันดับแรก ให้ปล่อยวางความคาดหวังนั้นลงก่อน เลย แล้วค่อย เปิดกว้าง ตั้งใจพร้อมแชร์ มีสติ อย่างที่ทุกๆ คนบอกนั้นแหละ แล้วค่อยหยิบมันขึ้นมาใหม่ตอนทำ After Action Review (AAR.) เมื่อจบการสัมมนา โดยเทคนิค ก็คือ ที่เราคาดหวังอะไร เราได้อะไร เกินคาด ได้อะไรน้อยกว่าที่คาดไว้ จะกลับไปทำอะไร ปรับปรุงอะไร ขอแบ่งปันโดยสรุป ถึง ความหมาย วิธีการ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

“Outcome Mapping” ความหมายเป็นภาษาไทยว่า “แผนที่ผลลัพธ์” เป็นเครื่องมือเพื่อบริหารจัดการโครงการ / แผนงาน โดยศูนย์การจัดการและพัฒนาระหว่างประเทศ (IDRC : International Development and Research Centre) แห่งประเทศแคนาดาพัฒนาขึ้น

เพื่อให้เข้าใจง่าย และ สอดคล้องกับบริบทการทำงานของคนไทย สดส. ได้นำมาปรับและประยุกต์การใช้ศัพท์และวิธีคิดบางขั้นตอนจากต้นฉบับ มาเป็นการมองพัฒนาการของกระบวนการเป็นสำคัญ ให้ความสำคัญกับการเกิดขึ้นของ “ผลลัพธ์” หรือ “Outcome” ของแผนงานที่เกิดขึ้นกับคน กลุ่มคน หรือองค์กรที่แผนงานทำงานด้วย ผลลัพธ์ที่ OM คาดหวังคือการเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรม (Behavior change) เพราะเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงในเชิงพฤติกรรมจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนที่แม้เมื่อแผนงานนั้นๆ สิ้นสุดลง ผลของแผนงานนั้น รวมทั้งพฤติกรรมของบุคคลในชุดทำงานต่อไปจะยังคงอยู่ต่อไป

มุมมองสำหรับการนำไปใช้

OM เป็นเครื่องมือวางแผน + ติดตาม/ประเมินผล

OM เน้นการมอง “กระบวนการทำงานภายใน”

OM เหมาะกับ งานสร้างการเปลี่ยนแปลง

OM เป็นการ “Mapping” สิ่งที่เกิด “ผลลัพธ์”

เป็นการ “เสาะหา” และ “โยงโย” เพื่อให้เห็นว่า “ผลลัพธ์” นั้นเกิดมาจาก “เหตุปัจจัย” ไม่เพียงแต่เกิดมาจาก คนเพียงคนเดียวหรือแผนกเดียว

สคส. วางขั้นตอนการวางแผน OM มีรายละเอียดดังนี้

Step 1 : ภาพฝัน (Vision) ความฝันหรือภาพฝันของคนในองค์กร ที่มีฝันร่วมกัน อยากเห็นอะไรเกิดขึ้น ซึ่งอะไรที่จะเกิดขึ้นนี้ต้องเป็นความฝันที่เป็นเป้าหมายสุดท้าย ผู้รับประโยชน์สุดท้าย เราต้องการให้เป็นอย่างไร เป็นความฝันที่เป็นไปได้ ทำให้สิ่งที่เราจะร่วมลงมือทำนั้นไม่ได้มาจากเหตุผลเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดขึ้นด้วยใจ

Step 2 : สานฝัน (Mission) พันธกิจ ตอบใจทย์ภาพฝัน แต่อาจไม่ทั้งหมด เป็นการระบุชัดว่าเราจะทำอะไร หรือ โฟกัส จุดใดให้ภาพฝันเป็นจริง ภาพฝันอาจค่อนข้างใหญ่ พันธกิจต้องเชื่อมโยงกับภาพฝัน ซึ่งไม่ใช่ Action Plan หรือ ขั้นตอน แต่เป็นสิ่งที่ต้องร่วมกันทำให้เกิดขึ้น

Step 3 : ผู้ร่วมฝัน (ภาคีเครือข่าย) แบ่งเป็น ภาคีโดยตรง Direct Partners และ ภาคีกลยุทธ์ Strategic Partner ภาคีโดยตรง Direct Partners คือผู้ที่ยินดี ตั้งใจ เป็นทีมงานในการสร้างฝัน เป็น “คนภายใน” โครงการ ที่มีความตั้งใจและยินดีทำงาน เป็นทีมร่วมกัน พร้อมทั้งจะเปลี่ยนวิธีคิดหรือพฤติกรรม และพร้อมเป็นผู้ที่จะสืบสานงานต่อ และ ภาคีกลยุทธ์ Strategic Partner เป็นกลุ่มคนหรือ องค์กรที่อยากมีฝันหรือวิสัยทัศน์เดียวกับเรา มีส่วนส่งเสริมสนับสนุนกัน ทั้งเรื่องแนวคิด งบประมาณ นโยบายหรือ เป็นที่ปรึกษา ให้ความร่วมมือให้งานเราสะดวกขึ้น

Step 4 : ผลลัพธ์ที่ท้าทาย (Outcome Challenges) เป็นการออกแบบผลลัพธ์ ซึ่งต้องร่วมกันคิด ระหว่าง ผู้ร่วมทีม หรือ ภาควิชาโดยตรง ซึ่งจะเป็นผลลัพธ์เชิงพฤติกรรม ความสามารถ ศักยภาพ คือ ผู้ร่วมทีมจะต้องมีอะไรที่ทำให้สำเร็จตามพันธกิจ

Step 5 : เป้าหมายรายการ (Progress Markers) เป็นขั้นตอน คลี่ขยาย ผลลัพธ์ที่ท้าทาย ตามลำดับพัฒนาการความเปลี่ยนแปลงที่ควรจะเป็น ไม่ว่าจะเป็นศักยภาพ ชีดความสามารถ ทำให้การดำเนินงานอยู่ในทิศทางที่ชัดเจน ซึ่งจะเป็นสัญญาณที่มี 3 ขั้นตอน

Expect to see – คาดว่าน่าจะมีเกิด เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นช่วงแรกของการดำเนินการ

Like to see – อยากจะให้เกิด พัฒนาหลังจากได้ดำเนินการไปพอสมควร

Love to see – ถ้าเกิดได้ก็ดี เกิดขึ้นเมื่อการดำเนินการใกล้สิ้นสุด เป็นการแสดงถึงการบรรลุผล

Step 6 : กำหนดกลยุทธ์ (Strategy) หรือแผนที่ยุทธศาสตร์ แนวทางหลักๆ ที่คอยส่งเสริม และ สนับสนุน ให้ภาควิชาโดยตรง มีพฤติกรรมไปตามผลลัพธ์ และ เป้าหมายรายการ มี 2 ส่วนหลัก 1) Individuals : มุ่งที่ ภาควิชาโดยตรง กลยุทธ์ที่เป็นหลักการ แนวคิด แบบแผน ในการปฏิบัติ ตามด้วยกิจกรรมภายใต้กลยุทธ์ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และ 2) Environment : มุ่งไปที่ปัจจัยแวดล้อม สร้างบรรยากาศในเพื่อให้เกิดการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านนโยบาย ให้แรงจูงใจ หรือ ให้กฎระเบียบ อำนาจเครื่องมือที่ทำให้การทำงานสะดวก

Step 7 : แนวปฏิบัติสนับสนุนกลยุทธ์ (Required Practices) เป็นแนวปฏิบัติขององค์กร หรือ ที่ต้นสังกัด หรือ ภาควิชากลยุทธ์ เกื้อหนุน ส่งเสริม ให้ภาควิชาโดยตรงได้ปฏิบัติตาม Strategy

Step 8 : กรอบแนวทางติดตาม&ประเมินผล Monitoring & Evaluation Framework ต้องมีการอธิบาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สดส.ให้กรอบแนวทางติดตาม และ การประเมินดังนี้

	ติดตามอะไรบ้าง Monitoring	ประเมินอย่างไร Evaluation	เครื่องมือ/เทคนิค Tools & technique
Progress markers			
Strategy			
Required Practices			

แผนที่ผลลัพธ์ได้รับการพัฒนาในองค์กรที่มีความเชื่อว่า การติดตามและประเมินผลจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้แผนงาน / โครงการ มีกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น ดังนั้นแผนงานที่ใช้แผนที่ผลลัพธ์ จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ที่อยู่บนพื้นฐานของทุกฝ่าย

พวกเรา เป็นเครือข่ายครูโยคะ ซึ่งก็เป็นภาคีร่วมหลักของการมีภาพฝันที่ใกล้กัน น่าจะมีความเป็นไปได้ที่จะนำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ ตั้งแต่ขั้นตอนของการออกแบบการทำงาน และ การใช้ทรัพยากรบุคคลที่ “ชัดเจน” และ “ทรงพลัง” การติดตามและประเมินผลย่อมจะตามมาหลังจากที่เราได้วาดแผนการประเมินผลด้วย

โดยทั่วไป ถ้าเรามองว่าเราต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นตัวเราเอง กับงานสอน หรือ งานของเราหรือกับองค์กร ฟังดูแล้วอาจไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะที่ผ่านมามีสิ่งที่ยังสมมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพราะเป็นวิถี หรือ อาจเป็นวัฒนธรรมไปแล้ว ถ้าเราเห็นก่อนว่าทำไมต้องเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อเปลี่ยนจะเกิดประโยชน์อย่างไร และ เห็นผลกระทบ Impact ถ้ายังมีความเป็นไปได้แบบเดิม ความเป็นไปได้ที่ย่อมมีอยู่ และ มีพลังในการขับเคลื่อนมากขึ้นด้วย เพราะ เราเริ่มภาพฝัน ก็

เท่ากับเราเริ่มที่ใจ ได้ทำในสิ่งที่เราอยากเห็นไว้ก่อน เพื่อความสุขซึ่งไม่ได้รออยู่ที่ความสำเร็จ หากแต่อยู่ตามรายทางด้วย

hijj-ô hógô ôkgr

ครูมือใหม่ หัวใจออกเดิน

ถึงเพื่อนๆครูทุกคน

นานแล้วนะที่ไม่ได้เมลล์หาเพื่อนๆ เลย มัวยุ่งๆ หลากอย่าง หลากเดือนก่อนผมได้เล่าถึง (กาย) กรรมโยคะที่ได้สัมผัสมา คราวนี้ผมได้รับประสบการณ์ใหม่จากการไปนำเสนอครั้งแรกในชีวิตของผม หลังจากแอบ'เมนต์ และเม้าท์ชาวบ้านมามิใช่น้อย ตอนนี้ก็ถึงคราวที่ดาบนั้นได้คืนสนองแบบเต็มๆ

ย้อนเหตุการณ์ไปเมื่อปลายเดือนสิงหาคม มีเสียงโทรศัพท์ดังแทรกขึ้นมาขณะนั่งทำงานอยู่

“ฮัลโหล.. พี่ปุมจากสถาบันโยคะวิชาการนะคะ” เสียงครูปุมผู้ส่งออกครูโยคะทั่วราชอาณาจักรดังแว่วมาในสาย ”หมอดุลเคยได้ยื่นงานมหกรรมสมุนไพรรักษาชาติ ที่เมืองทองฯ ไหมคะ”

“ก็เคยได้ยื่นมาบ้างครับ” ผมตอบเธอไป

“สถาบันฯ เรามีการจัดอบรมโยคะอาสนะให้ผู้เข้างานที่สนใจ ซึ่งพี่ก็อยากชวนหมอให้ไปสอนโยคะในวันเสาร์ที่ 5 กันยายน นี้อะคะ”

‘งานเข้า!’ แล้วครับพี่น้อง ผมคิดในใจ หลังจากสอบถามรายละเอียดของงานจนพอเข้าใจภาพคร่าวๆ แล้ว ผมไม่กล้าที่จะตอบปฏิเสธ ใจหนึ่งก็รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติมากที่ทางสถาบันให้ความไว้วางใจเอาชื่อเสียงมาฝากไว้กับมือใหม่หัดสอนอย่างผม แต่ยิ่งกว่าคือความกลัวระคนกังวลใจว่าจะนำพาผู้เรียนไปได้อย่างไร เออวะ ..สู้! (ไวย์)

จากนั้นสมองผมก็เริ่มทำงานไม่หยุดยั้ง โจทย์ที่ได้รับคือ “โยคะเพื่อสุขภาพองค์รวม” ซึ่งผมตีความแล้วว่าสิ่งที่จะนำเสนอคงไม่ใช่แค่อาสนะ แต่เราจะใช้กุศโลบายอันใดที่จะทำให้คนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยวิถีโยคะอย่างเป็นองค์รวม

แว็บแรกที่ปีงขึ้นมาในสมองก็คือ ผมต้องมีตัวช่วย ก็คือ PowerPoint presentation ซึ่งพอจะ"ขาย" (ผ้าเอาหน้ารอด) ไปได้ ถึงแม้ว่าประสบการณ์การนำ อาสนะต่อหน้าผู้คนจะเป็นศูนย์ และการนำเสนอแบบอื่นๆ เช่น นำเกม หรือเดี่ยว ไมโครโฟนนั้นลืมนำไปได้เลย ผมไม่น่าสนใจขนาดนั้น แต่สไลด์โชว์ชวนคิดเรื่องการดูแลสุขภาพนี่แหละที่จะดึงความสนใจคนได้ คิดเล่นๆว่าจะกระหน่ำ effect ให้หลังการ กะ ว่าให้มันๆก่อนเริ่มนำฝึก เพื่อสอนผิดจะได้ไม่มีใครจับได้ อีอิ :-P

แต่ที่ยากในความคิดผมคือ การนำให้ทุกคนฝึกอสนะได้อย่างเข้าใจ พร้อม เปรียง และราบรื่นตลอด 2 ชั่วโมง เพราะผู้เข้าร่วมงานนั้นหลากหลายทั้ง อายุ อาชีพ และประสบการณ์ต่อโยคะที่ต่างกัน เราไม่สามารถคาดการณ์อะไรได้เลย คนแรกที่ผม นึกถึงคือครูหนู (ชมชื่น สิทธิเวช) ซึ่งผมได้เรียนโยคะสนะกับท่านมานานหลายปี โดย ไม่รอช้าหลังทราบเรื่องผมรีบโทรศัพท์ปรึกษาท่านทันที แม้ว่าจะเป็นศิษย์ที่ขาดความ สม่่าเสมอในการเรียนไปบ้าง แต่ท่านก็ให้ความเมตตาให้คำแนะนำอย่างใส่ใจละเอียด ทุกชั้นตอน

เสาร์ที่ 5 กันยายน 2552 ณ อิมแพค เมืองทองธานี .. It's showtime !!

ผมไปถึงก่อนเวลาเกือบชั่วโมงเพื่อเตรียมตัวต่างๆ จากนั้นผู้คนเริ่มทยอยกัน เข้ามา มีตั้งแต่น้องเด็กแนว วัยดงบังซิงกิ ยันคุณปู่รุ่นสุนทรภรณ์ รวมแล้วกว่า 50 คน

หลังจากทักทายสร้างความสัมพันธ์กันเล็กน้อยแล้ว ก็ได้เวลาของฟรีเซนต์เซนต์ที่ ภูมิใจนำเสนอ ผมเปิดสไลด์แรกด้วยคลิป MV Nobody ของ 5 สาว Wonder Girl เพื่อชี้ให้เห็นว่าการที่โชว์นี้ดูสมบูรณ์เพราะทุกคนสามารถเต้นได้พร้อมเพรียงกัน แต่ถ้า มีใครสักคนเต้นผิดคิวไปละ โชว์ก็คงจะไม่สมบูรณ์แล้ว ร่างกายของเราก็เหมือนกัน การที่เราดำรงชีวิตอย่างปกติได้เพราะทุกระบบในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างสอดคล้องประสานกลมกลืนกันอย่างสมดุล ถ้าระบบใดหรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานผิดปกติไปก็ ย่อมส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นอย่างเป็นองค์รวม โดยแบ่งง่ายๆเป็น 4 ส่วน (4 อ.) คือ อาหาร อากาศ (ลมหายใจ) อารมณ์ และ อิริยาบถ แล้วจึงเชื่อมโยงให้เห็นว่าโยคะ เข้ามาดูแลในส่วน อาหาร ด้วยมิตหาระ และอีก 3 ส่วนที่เหลือด้วยการเรียนรู้ กาย

จากอาสนะ เรียนรู้การหายใจซึ่งเป็นเหมือนสะพานเชื่อมให้เราเดินทางสู่ภายในจิตใจของตนเอง นำไปสู่การหลอมรวมกายและจิตให้ทำงานสอดคล้องประสานกลมกลืนกันซึ่งก็คือความหมายที่แท้จริงของโยคะ

แล้วจึงนำฝึก เริ่มจากฝึกหายใจและบริหารข้อต่อส่วนต่างๆแล้ว เริ่มให้ผู้เรียนดูสาธิตอาสนะหมวดนอนหงาย (ท่าศพ และคันท่อครึ่งตัว) เมื่อทำตามแล้วก็ให้ลูกนั่งดูสาธิตท่าคิม(ยืดหลัง) แล้วทำตาม ขณะยังนั่งอยู่ก็ดูสาธิตท่าหมวดนอนคว่ำ (ท่าจระเข้, ท่างู และท่าตึกแตง) แล้วจึงลงนอนทำตาม จากนั้นลูกนั่งดูสาธิตและทำตามท่าหัวถึงเข่าตามด้วยท่าบิดสันหลัง ท่านั่งเพชร และโยคะมุทรา แล้วจึงทำตามหมวดยืน (ท่าภูเขา และท่ากงล้อ) ปิดท้ายด้วยการนอนพักในท่าศพและการผ่อนคลายอย่างลึก ทั้งหมดนี้ครูหนูได้ช่วยตีไซน์เรียงร้อยลำดับการฝึกอาสนะทั้ง 14 ท่าให้ใหม่ เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมของกล้ามเนื้อในอิริยาบถต่างๆอย่างสมดุล และจากตรงนั้นทำให้ผมสามารถแก้ปัญหาเรื่องการให้ผู้เรียนดูแบบสาธิตได้ด้วย ช่วงท้ายก็เปิดโอกาสให้ซักถาม ซึ่งผู้เข้าร่วมฟังหลายคนก็ถามอย่างสนใจ ทำเอาคนสอนปลื้มไป

ผมนึกถึงคำพูดของครูสมัยมัธยมที่ท่านเขียนไว้ในสมุดบันทึกให้ผมว่า “ผู้ให้ย่อมขอบคุณผู้รับ จงเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี” หลังการเรียนรู้ในวันนั้นในมุมหนึ่งผมมีความอึ้งอึ้งใจที่ได้แบ่งปันสิ่งที่เรารักให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น อีกด้านหนึ่งซึ่งมากกว่าผมได้รับสิ่งดีๆมากมาย นอกจากการสนองตอบของผู้เรียนแล้ว ผมยังได้พบกัลยาณมิตรร่วมเส้นทางที่ช่วยให้งานในวันนั้นผ่านพ้นไปด้วยดี ผมได้รับน้ำใจจากพีเอ๋ (ครูจิระพร) ซึ่งเมลล์มาอาสาเป็นแบบให้ ในขณะที่ผมกำลังกังวลใจว่าจะหาใครมาเป็นแบบได้, ครูพรพรรณ ที่มานิเทศการสอน ดูแลแผนการสอนตั้งแต่เป็นร่างจนเป็นรูปเป็นร่าง, พีละ (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, ท่านสะดวกให้เรียกพี่มากกว่าครู) ที่เปิดมุมมองต่ออาสนะให้ผม คม ชัด และลึกซึ้ง, และสถาบันโยคะวิชาการที่ไว้วางใจ มอบโอกาสดีๆ และเวทีให้วาดลีลา และที่สุดคือครูหนู (ชมชื่น สิทธิเวช) ‘ครู’โยคะคนแรกในชีวิตผม ทำให้ผมรู้จักและรักโยคะ ทำให้ผมรู้ถึงสัมผัสที่แตกต่างของ คำว่า “ครู” และผู้นำสอน

ผมได้เรียนรู้อะไรมากมายจากการสอนในวันนั้น สำหรับผม คำว่า ครู คงเป็นหนทางอีกยาวไกลที่จะกลั่นตัวเองให้เป็นเช่นนั้นได้ ผมอาจเป็นเพียงฝุ่นทรายเล็กๆ

บนทางสายนี้ที่ต้องอาศัยวันเวลาหล่อหลอมให้เป็นเครื่องแก้วเจียรระโนขึ้นสักวัน แต่
ความอึดอ้อมใจในวันนั้นเป็นเหมือนพลังให้หัวใจผมก้าวเดินต่อไปอย่าง สติระ และสุข
ะ ตามวิถีแห่งโยคะ

ปล. ผมนำคำวิทยากรที่ได้รับทั้งหมดไปทำบุญกับมูลนิธิเด็กและมูลนิธิศุภนิมิตแห่ง
ประเทศไทย ในนามเพื่อนครูในรุ่นครับ

การประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ: ความรู้ มิตรภาพ และ วิถีชีวิต
31 ต.ค. - 1 พ.ย. 2552 ณ สถาบันวิชาการ TOT ถนนงามวงศ์วาน 17

วันที่ 1 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญสมัครเข้าร่วม งานประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ
เรียน เครือข่ายครูโยคะทุกท่าน
สิ่งที่แนบมาด้วย กำหนดการ พร้อมรายละเอียด
ใบสมัคร

จากที่สถาบันฯ ได้ประชาสัมพันธ์ งานประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ: ความรู้ มิตรภาพ และวิถีชีวิต จนถึงวันที่ 15 กันยายนที่ผ่านมา มีผู้สมัครพร้อมชำระเงินเข้ามาจำนวนทั้งสิ้น 48 คน สถาบันฯ ขอขอบคุณผู้ที่โอนเงินแล้วมา ณ ที่นี้ และขอความกรุณาช่วยกรอกใบสมัคร (ซึ่งมีหัวข้อให้ท่านเลือกในช่วงเวอร์คชอป) ส่งกลับไปยังสถาบันฯ ได้ทั้งทางไปรษณีย์ หรือ ทางอีเมล

ขณะนี้ มีเพื่อนอีกกว่า 40 คนที่ตั้งใจว่าจะไปร่วมงาน แต่ยังไม่ได้สมัคร ตลอดจนมีเพื่อนหลายคนที่ยังไม่ได้ตัดสินใจ สถาบันฯ ขอเรียนชี้แจงว่า ในการเตรียมงาน ยิ่งรู้จำนวนตัวเลขผู้เข้าร่วมงานที่แน่นอนเท่าใด การเตรียมงานก็รัดกุมมากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการเลือกขนาดของห้องประชุม (ซึ่งศูนย์ประชุม TOT วิชาการ มีห้องให้เลือกหลายขนาด) การเตรียมกิจกรรมเวิร์คชอป การเตรียมอาหาร-เครื่องดื่ม ฯลฯ จึงขอเชิญชวนเพื่อนๆ ที่ยังไม่ได้สมัครเข้าร่วมงาน ได้อ่านรายละเอียดที่แนบมานี้ และรีบสมัครรวมทั้งชำระเงิน โดยเร็วที่สุด

ทีมจัดงานได้ทบทวนเรื่องค่าลงทะเบียน และมีข้อสรุปว่า จะยังคงค่าลงทะเบียนไว้ที่ 1,500 บาท (ไม่ปรับเป็น 1,750 บาท ตามที่เคยแจ้ง) ส่วนผู้ที่ได้โอนเงินมาก่อนวันที่ 15 กันยายนนั้น เราจะมอบของที่ระลึกให้ท่านเป็นพิเศษ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา ตัดสินใจลงทะเบียน และ กรอกใบสมัคร ส่งไปยัง
สถาบันฯ โดยเร็วที่สุด หรืออย่างช้าภายในวันที่ 20 ตุลาคม 2552 และขอขอบคุณพวก
เราทุกคนมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ
วรรณวิภา มาลัยนวล
ผู้ประสานงานประชุม
สถาบันโยคะวิชาการ

สำนักงาน: ชาญธรณ์ อรัณย์ชลาลัย, วัลลภา ณะนวล

โทร 02 732 - 2016 - 7

มือถือ 081 801 - 7744

โทรสาร 02 732 - 2811

อีเมลล์ yoga_thai@yahoo.com

การประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ: ความรู้ มิตรภาพ และ วิถีชีวิต
31 ต.ค. - 1 พ.ย. 2552 ณ สถาบันวิชาการ TOT ถนนงามวงศ์วาน 17

กำหนดการ

เสาร์ที่ 31 ตุลาคม 2552

08:00 – 08:30 ลงทะเบียน

08:45 - 09:00 วัตถุประสงค์: 10 ปี สถาบันโยคะวิชาการ

09:00 – 10:00 The Research Works on Traditional Yoga at the Lonavla Yoga Institute

Dr. Manmath Gharote, Director Lonavla Yoga Institute. (กวี คงภักดีพงษ์ แปล)

10:00 – 11:00 The Future of Traditional Yoga in India and Southeast Asia

ครูอิโรชิ ไอคาตะ, ครูฮิเดโกะ ไอคาตะ ที่ปรึกษา สถาบันโยคะวิชาการ
(กวี คงภักดีพงษ์ แปล)

11:00 – 12:00 อนาคตของโยคะวิชาการ ใน ประเทศไทย

กวี คงภักดีพงษ์ ผู้อำนวยการ สถาบันโยคะวิชาการ

12:00 – 13:30 อาหารกลางวัน, ชมนิทรรศการในงาน

13:30 – 14:00 มิตรภาพเครือข่ายโยคะ: ชุมชนคนพัฒนาจิต

กวี คงภักดีพงษ์

14:00 - 18:30 เวอร์คชอป: มิตรภาพเครือข่ายโยคะ แบ่งกลุ่มย่อย เป็น 6 หัวข้อ

ธนวัชร เกตน์วิมุต หัวหน้าโครงการชีวิตสิกขาลัย และ คณะ

1 อาสนะแบ่งปัน

2 เทคนิคการสอน

3 วรรณกรรม

โยคะ

4 อาสาสมัคร จิตงอกงาม

5 โยคะธรรมะ

6 การพัฒนา

วิชาการ

18:30 – 20:00 สังสรรค์ และ รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

อาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2552

08:00 – 09:45 ฝึกอาสนะ ปราณายามะ *

ครูอิโรชิ ไอคาคะ, ครูอิเดโกะ ไอคาคะ, (กวี คงภักดีพงษ์ แปล)

10:00 – 12:00 วิธีชีวิตแห่งธรรมะ

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม ชมรมเพื่อนคุณธรรม

12:00 – 13:00 อาหารกลางวัน, ชมนิทรรศการในงาน

13:00 – 15:30 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ครูโยคะ

อ.ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แพทย์อายุรเวท นักวิชาการ, ครูชื่นชม สิทธิเวช
ครูโยคะ, ครูกวี คงภักดีพงษ์

16:00 ปิดงาน

*ผู้เข้าร่วมงาน โปรดนำอาสนะมาเพื่อการฝึกในคาบดังกล่าว

รายละเอียดของกำหนดการ

1. The Research Works on Traditional Yoga at the Lonavla Yoga Institute
โดย Dr. Manmath Gharote, Director Lonavla Yoga Institute.

เรื่องของงานศึกษาดำราโยคะโบราณ การถอดความ และตีพิมพ์เผยแพร่เป็น
ภาษาท้องถิ่นของอินเดียและภาษาอังกฤษ โดย ลูกชายของครูกาโรเตผู้ล่วงลับ ดอก
เตอร์แมนแมธได้สืบทอดภารกิจงานวิชาการต่อบิดา สืบสานสถาบันโยคะโลนาฟลา
หนึ่งในไม่กี่สถาบันในโลกนี้ ที่ทุ่มเทค้นคว้าตำราโยคะโบราณอย่างจริงจัง ตัวอย่างงาน
ที่กำลังจะแล้วเสร็จ “แง่มุมของโยคะเฉพาะด้านบำบัด ที่รวบรวมได้จากตำราดั้งเดิม”

2. The Future of Traditional Yoga in India and Southeast Asia โดย ครูอิโรชิ
ไอคาคะ, ครูอิเดโกะ ไอคาคะ

สองปีที่ผ่านมา ครูอินเดียต้องรวมตัวกันตั้งเป็นสมาคมครูโยคะ ปีที่แล้ว ภาครัฐ
ของอินเดียเริ่มต้องทำหลักสูตรท่าโยคะมาตรฐาน เพื่อปกป้องคุณค่าอันแท้จริงของ
โยคะก่อนจะโดนโลกบริโภคนิยมกลืนกินไป จีน ญี่ปุ่น เกาหลีชาติตะวันออกผู้สนใจ
โยคะเขาทำอะไรกันอยู่ แล้วเราล่ะ จะเอาอย่างไร?

3. อนาคตของโยคะวิชาการ ใน ประเทศไทย

ครูกวีเปิดใจ ครูโยคะวิชาการชาวไทยทั้งหลาย หมดเวลาकिनบุญเก่าแล้ว ถึงเวลาที่เรากำลังยืนด้วยตนเอง เริ่มต้นผลิตงานโยคะวิชาการของเราเอง ด้วยตัวของเราเอง

4. เวอร์คชอป: มิตรภาพเครือข่ายโยคะ โดย ธนวัชร เกตน์วิมุต และ คณะ

เวอร์คชอปที่จัดขึ้นมา เพื่อให้พวกเราได้รวมพลัง ในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ในอนาคตร่วมกัน แบ่งเป็นหัวข้อย่อย

4.1 "อาสนะแบ่งปัน" แลกเปลี่ยนความรู้เทคนิคประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ

ออกแบบชุดของอาสนะที่ผันไปตามปัจจัยแวดล้อม และฝึกกันอย่างไวยังคงผลตามโยคะสูตร

4.2 เทคนิคการสอน มาร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันว่า เทคนิคการสอนที่จำเป็น

สำหรับการเป็นครูโยคะวิชาการ มีอะไรบ้าง เราจะเพิ่มขีดความสามารถในการสอนโยคะเชิงวิชาการของตนได้อย่างไร และ หาแนวทางว่า เครือข่ายโยคะวิชาการ จะเข้ามามีบทบาทในการพัฒนา เทคนิคการสอน ได้อย่างไร

4.3 วรรณกรรมโยคะ โลกของโยคะ และ ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องยังคงรอให้เราได้ไป

เยี่ยมชม เรียนรู้ แสวงหา ในวรรณกรรมและหนังสือมากมาย มาตั้งวงผจญภัย ท่องไปในโลกหนังสือด้วยกัน

4.4 อาสาสมัคร..จิตงอกงาม มาร่วมพูดคุยกันในฐานะเพื่อนครูโยคะ ที่มีความ

สนใจศึกษาความเป็นจริงของชีวิต ตระหนักในความหมายและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยใช้งานอาสาสมัครเป็นฐานแห่งการปฏิบัติธรรม ด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ที่งอกงามและเติบโตไปกับงาน จนค่อย ๆ สลายความมีอยู่ของตัวตนให้เล็กลง ขอเชิญท่านผู้สนใจงานด้านจิตอาสา ร่วมเป็นส่วนหนึ่งส่วนเดียวกันไปทั้งเครือข่าย เชื่อมโยงกันไปยังทุกภาคส่วนตามเหตุปัจจัย เพื่อประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม...

4.5 โยคะธรรมะ " โยคะไม่ใช่เรื่องท่าทางยากเย็นอะไรเลย ธรรมะก็ไม่ใช่เรื่อง

ที่ต้องมาคร่ำเคร่งเช่นกัน เรามาร่วมพูดคุยกันว่าจะจัดโยคะและธรรมะอย่างไร

ให้หรรษา และสามารถนำเอาโยคะมาใช้ในการแก้กฎการปฏิบัติธรรมกันได้
อย่างไร"

4.6 การพัฒนาวิชาการ วิชาการไม่ใช่ยาขม อย่าไปติดที่ชื่อ มารดมความคิดกันว่า
เราจะพัฒนาวิชาการ ในสถาบันโยคะวิชาการ กันได้อย่างไร

5. สังสรรค์ และ รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

ไปกินเลี้ยงงานต่างๆ มากมาแล้ว ไม่ว่าจะงานแต่งงาน งานวันเกิด งานเลี้ยงรุ่น
ทำไมเราจะมืงานเลี้ยงครูโยคะบ้างไม่ได้ มาร่วมกินข้าว ร่วมสังสรรค์กัน

6. ฝึกอาสนะ ปราณายามะ โดย ครูอิโรชิ ไอคาตะ, ครูฮิเดโกะ ไอคาตะ

หลายคนยังไม่มีโอกาสเรียนกับครูญี่ปุ่นทั้ง 2 ท่านโดยตรง บ้างไม่เคยเห็นหน้า
ด้วยซ้ำ มาฝึกอาสนะ ปราณายามะ กับครูผู้เป็นต้นตำรับ ผู้เผยแพร่โยคะเชิงวิชาการ
ของเมืองไทย

7. วิถีชีวิตแห่งธรรมะ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม

สตีเฟน ฮอกกินส์ ผู้ป่วยอัมพาต ใช้ชีวิตของท่านบนรถเข็น เขียนทฤษฎีว่าด้วย
การกำเนิดของเวลา ขณะที่ของเรา อ.กำพลผู้ป่วยอัมพาต ใช้ชีวิตของท่านบนรถเข็น
ปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ มาฟังประสบการณ์ตรง ว่าอาจารย์ฯ เดินไปบนหนทาง
แห่งการพัฒนาจิตในสภาวะร่างกายที่จำกัดนี้ อย่างไร

8. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ครูโยคะ ชื่นชม สิทธิเวช (ครูหนู) อ.ธีรเดช อุทัยวิทยา
รัตน์ แพทย์อายุรเวท และกวี คงภักดีพงษ์

โยคะที่ไม่ใช่แพชั่น โยคะที่ฝึกกันมาก่อนที่พวกเราบางคนจะหัดเดินเสียอีก
โยคะที่ซึมซาบอยู่ในวิถีชีวิต มาฟังเบื้องลึก เบื้องลับ ของครูโยคะเหล่านี้ ว่าทำไมโยคะ
จึงกลายเป็นเงาที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

การประชุมเครือข่ายโยคะวิชาการ: ความรู้ มิตรภาพ และ วิถีชีวิต
31 ต.ค. - 1 พ.ย. 2552 ณ สถาบันวิชาการ TOT ถนนงามวงศ์วาน 17

ใบสมัคร

ชื่อ - สกุล.....

ที่อยู่.....

อบรมครูปี พ.ศ. รุ่น.....

ชำระเงินทาง โอนเงินบัญชีชื่อ นายกวี คงภักดีพงษ์ ธนาคารไทยพาณิชย์ ออมทรัพย์
สาขาเตาปูน เลขบัญชี 141-2-16162-6

ผู้ที่โอนแล้ว โอนเมื่อวันที่

หัวข้อห้องย่อยที่สนใจ

() อาสนะแบ่งปัน () เทคนิคการสอน ()

วรรณกรรมโยคะ

() อาสาสมัคร จิตองกงาม () โยคะธรรมะ ()

การพัฒนาวิชาการ

() หัวข้ออื่นๆ ที่คุณสนใจ และอยากชวนเพื่อนพูดคุย

คำถามที่คุณอยากถาม Dr. Manmath.....

คำถามที่คุณอยากถาม ครูอิโรชิ ครูยิเดโกะ.....

คำถามที่คุณอยากถาม ครูหนู.....

คำถามที่คุณอยากถาม ครูธีรเดช.....

.....
คำถามที่คุณอยากถาม ครูกี.....
.....

โปรดส่งใบสมัครกลับภายในวันที่ 20 ตุลาคม ไม่ว่าจะผ่านทางอีเมล

yoga_thai@yahoo.com แฟกซ์ 02 732 2811 หรือ ทางไปรษณีย์

----- โปรดพับ 3 ทบ (ตามรอย) เย็บลวด ติดแสตมป์ 3 บาท แล้วส่ง
กลับ (ถ่ายเอกสารได้) -----

ปิด แสต

กรุณาส่ง สถาบันโยคะวิชาการ

201 ซอยรามคำแหง 36/1

ถนนรามคำแหง หัวหมาก

บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

แบบสอบถาม จดหมายข่าวสารัตถะ

สถาบันฯ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาครูสูงสุด เราพบว่าการคอยติดต่อเชื่อมโยงกันไว้ เป็นปัจจัยสำคัญ ที่คอยหล่อเลี้ยงสายสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนครูกับสถาบันฯ อันเอื้อต่อการพัฒนา โดยจดหมายข่าวตั้งใจทำหน้าที่ ผูกร้อย พวกเราไว้ด้วยกัน

ในขณะเดียวกัน ตัวจดหมายข่าวเอง ก็ต้องได้รับการพัฒนาไปด้วยเช่นกัน นอกจากดูการสมัคร การต่ออายุสมาชิกแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่ทำได้คือ การสอบถามความคิดเห็นจากผู้อ่านโดยตรง ด้วยเหตุนี้ กอง บก จดหมายข่าวฯ จึงขอความร่วมมือผู้อ่าน ทั้งที่รับทางไปรษณีย์ รับจากทางอีเมล หรือ ดาวนโหลดจากเว็บ ช่วยตอบแบบสอบถามและส่งคืนไปยังสถาบันฯ เพื่อเราจะนำไปปรับปรุงจดหมายข่าวในปี 2553 ต่อไป ส่งทางอีเมล ได้ที่ wanlapa_tyi@yahoo.com หรือ yogasaratta@yahoo.co.th หรือ ติดสแตมป์ส่งกลับไปทางไปรษณีย์

นักเขียนรับเชิญทุกคน และ กองบรรณาธิการ ขอขอบคุณทุกท่านล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ท่านมีทัศนะอย่างไรต่อคอลัมน์เหล่านี้ โปรดกา ▪ ลงในช่อง	ชอ บ	เฉย ๆ	ไม่ได้ อ่าน
1 ปฏิทินกิจกรรม	โดย กอง บก		
2 โยคะวิถี วิทยารัตน์	โดย อ.ธีรเดช อุทัย		
3 โยคะจากอินเดีย	โดย ชำรงดุล		
4 ปกิณกะสุขภาพ	โดย สดใส		
5 แนะนำหนังสือ เขียนมา	โดย เพื่อนครูสลับกัน		
6 ตำรายโคะดั้งเดิม วิทย์ & อ.จิรวรรณ ตั้งจิตเมธี	โดย อ.วีระพงษ์ ไกร		
7 สะกิด สะเกา	โดย สดใส		
8 เทคนิคการสอน เขียนมา	โดย เพื่อนครูสลับกัน		

9 จดหมายจากเพื่อนครู เขียนมา	โดย เพื่อนครูสลับกัน			
10 เกร็ดความรู้โยคะ & ฌันฐ์วรวดี ศิริกุลภัทรศรี	โดย ศันสนีย์ นิรามิษ			

ข้อเสนอแนะ ในแต่ละคอลัมน์

ปฏิทินกิจกรรม.....

โยคะวิถี.....

โยคะจากอินเดีย.....

ปกิณกะสุขภาพ.....

แนะนำหนังสือ.....

ตำราโยคะดั้งเดิม.....

สะกิด สะเกา.....

เทคนิคการสอน.....

จดหมายจากเพื่อนครู.....

เกร็ดความรู้โยคะ.....

อื่นๆ.....

ความเห็นของท่านต่อเรื่อง อาร์ตเวิร์ค

11) ขนาดตัวอักษร (14 ปอยท์) () เหมาะสม () อยากให้
ปรับปรุง

12) รูปแบบของอาร์ตเวิร์ค (MS-Word ธรรมดา) () เหมาะสม ()
อยากให้ปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเรื่องอาร์ตเวิร์ค.....

ในปี 2553 เราตั้งใจจะเพิ่มคอลัมน์ ซึ่งหากมีผู้สนใจอยากอ่าน ก็จะเป็นแรงจูงใจให้ บรรดาครูเครือข่ายของเรา ช่วยกันเขียน ช่วยกันจัดทำบทความ มากขึ้น

13) สัมภาษณ์บุคคล () ไม่สนใจ () สนใจ ถ้าสนใจ โปรดเสนอ ชื่อบุคคลที่อยากให้เราไปสัมภาษณ์

.....

14 ข้าราชการเครือข่าย () ไม่สนใจ () สนใจ ถ้าสนใจ โปรดเสนอชื่อเครือข่ายที่อยากรู้จัก เช่น ศรีราชา, เชียงราย, หาดใหญ่, ศูนย์โยคะที่เพื่อนๆ เปิดกัน ฯลฯ

.....

.....

15 ท่านรับจดหมายข่าวทาง

() ไปรษณีย์ () อีเมล ()
ดาวน์โหลดจากเว็บไซต์

()อื่นๆ

16 ท่านอ่าน จดหมายข่าว อย่างไร

() อ่านทุกคอลัมน์ หรือ แทบทุกคอลัมน์ () อ่านเฉพาะ
คอลัมน์ หรือ เรื่อง ที่สนใจ

() รับมาจะ save ไว้ หรือ จะเก็บไว้ อ่านเมื่อว่าง () สนใจรับตลอด
แต่ยังไม่ค่อยมีเวลาได้อ่าน

() อื่นๆ

17 ท่านเก็บ หรือ save จดหมายข่าวไว้หรือไม่

() เก็บ () ไม่เก็บ

() อื่นๆ.....

18 ข้อเสนออื่นๆ

.....

.....

ขอขอบคุณ

----- โปรดพับ 3 ทบ (ตามรอย) เย็บลวด ติดแสตมป์ 3
บาท แล้วส่งกลับ -----

ปิด แสต

กรุณาส่ง สถาบันโยคะวิชาการ
201 ซอยรามคำแหง 36/1
ถนนรามคำแหง หัวหมาก
บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240