


จุดหมาย **Stg ๐ 'น้อ โย** วิถีชีวิต เพื่อสุข ๐

www.thaiyogainstitute.com

ฉบับ

เดือน ธันวาคม 2552

| | |
|---------------------|---|
| 'น้อ โย | |
| คุยกันก่อน | 2 |
| ปฏิทินกิจกรรม | 2 |
| โยคะจากอินเดีย | 4 |
| ปกิณกะ สุขภาพ | 5 |
| แนะนำหนังสือ | 6 |
| สะกิด สะเกา | 6 |
| เทคนิคการสอน | 7 |
| จุดหมายจากเพื่อนครู | 8 |



สุขสันต์ปี ใหม่

จุดหมายข่าว โยคะสารัตถะ วิถีชีวิตเพื่อสุขภาวะ

ที่ปรึกษา แก้ว วิฑูรย์เชียร ชีรเดช อุทัยวิทยรัตน์ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์
ศานดี นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์

กองบรรณาธิการ กวี คงภักดีพงษ์ กุลธิดา แซ่ตั้ง จีรวรรณ ตั้งจิตเมธี ณ
ภัทร วัฒนะวงศ์ ณัฐฐิยา ปิยมหันต์

ณัฐจิวรดี ศิริกุลภัทรศรี ธัญยพรรณ อรัณย์ชลาสัย พร
จันทร์ จันทนไพรวิน วรณวิภา มาลัยนวล

วัลลภา ณะนวล วีระพงษ์ ไกรวิทย์ ศันสนีย์ นิรามิษ

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอ

ชาวบ้าน

201 ซอยรามคำแหง 36/1 บางกะปิ

กทม.10240

โทรศัพท์ 02 732 2016-7, 081 401

7744

โทรสาร 02 732 2811

อีเมล yogasaratta@yahoo.co.th

เว็บไซต์ www.thaiyogainstitute.com

สิงคี

พิมพ์

| | |
|-----------------------------------|--|
| 08.30 - 09.00 น. | ปฐมนิเทศน์ที่ห้องประชุม ดิงส์ปาล์ม และทำความรู้จักกัน |
| เกมส์ | |
| 09.00 - 09.40 น. | “วิถีแห่งโยคะ” เกมส์ กายใจรวมกัน และเกมส์มรรค 8 |
| 09.40 - 12.00 น. | อาสนะ 11 ท่าที่ควรฝึกเป็นประจำทุกวัน และ สรุปรูปการฝึก |
| 12.00 - 13.30 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.30 - 14.15 น. | ฝึกลมหายใจ และ เรียนรู้จัก “ปราณายามะ” เกมส์ระบบ |
| ประสาท | |
| 14.15 - 14.45 น. | ขยับกายสบายใจ |
| 15.00 - 16.00 น. | แนะนำวิธีปฏิบัติธรรมแบบหลวงพ่อเทียน |
| 16.00 - 17.30 น. | ฝึกทบทวนอาสนะตั้งแต่ต้นจนจบ |
| 17.30 - 19.00 น. | รับประทานอาหารเย็น |
| 19.00 - 19.20 น. | สวดมนต์ทำวัตรเย็น (ฉบับแปลไทยของสวนโมกขพลาราม) |
| 19.20 - 20.00 น. | “พุทธศาสนา คุณค่าต่อชีวิต” |
| 20.00 - 21.00 น. | ปฏิบัติธรรมแบบหลวงพ่อเทียน (ต่อ) |
| <u>วันอาทิตย์ที่ 20 ธ.ค. 2552</u> | |
| 05.30 - 05.45 น. | ทำวัตรเช้า (ฉบับแปลไทยของสวนโมกขพลาราม) |
| 05.45 - 07.30 น. | โยคะรับอรุณ |
| 07.30 - 08.15 น. | เดินสัมผัสธรรมชาตियามเช้าอย่างมีสติ |
| 08.15 - 09.45 น. | รับประทานอาหารเช้า |
| 09.45 - 11.00 น. | สัมผัสประสบการณ์การปฏิบัติธรรมร่วมกัน |
| 11.00 - 12.00 น. | “การนำโยคะมาใช้เป็นแนวทางในการแก้กฏการเป็น |
| พุทธศาสนิกชนที่ดีได้อย่างไร” | |
| 12.00 - 13.00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 13.30 น. | เทคนิคการชำระล้างโพรงจมูก |
| 13.30 - 14.00 น. | ผ่อนคลายอย่างลึกๆ และ เกมส์เครื่องซักผ้า เกมส์เซเว่น |
| 14.00 - 15.00 น. | ปฏิบัติธรรม (ต่อ) และแนะนำการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำ |
| วัน | |

15.00 - 15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง พร้อมกับทำแบบสอบถาม

15.15 - 16.00 น. ประเมินผล จักรวาลอาสนะ 2 ราววัล

16.00 น. ออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

ค่าใช้จ่าย พิเศษสุดๆๆ ปฏิบัติธรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จากราคาปกติ 2500

บาทลดเหลือ 1900 บาทต่อท่าน ขั้รถไปเอง 1800 บาทต่อท่าน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ครูโจ 081-420-4111 chacha_l@yahoo.com

<http://yogadhammahunsa.multiply.com/>

โครงการอบรม ธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย ครั้งที่ ๑๐ โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา

ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร วันเสาร์ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๘.๓๐ -

๑๗.๐๐ น.

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทาง
กายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบร่วมทั้งทางด้าน
จิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีสุขภาวะที่ดีและสมศักดิ์ศรีของ
ความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้าน
จิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้
ป่วยเองต่างก็ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือกับความเจ็บป่วยที่
เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยเลย ค่อย ๆ ถอดถอน
จากผู้เป็นทุกข์ สู้ผู้เห็นทุกข์ จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียมพร้อม
ที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างเกื้อกูล

กระบวนการ อบรม

1. ฝึกเจริญสติภาวนารู้ตัวทั่วพร้อม ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน
2. ธรรมะในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วย
3. ฝึกหายใจปราณายามะแบบโยคะเพื่อการเรียนรู้ ตื่น ปล่อยวาง
4. กิจกรรมเรียนรู้ กับพลังกลุ่มเพื่อการเยียวยาความเจ็บป่วย

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม จึงขอให้ท่านแน่ใจว่าท่านเป็นผู้สนใจและเห็น
คุณค่าในการอบรมและสามารถเข้าร่วมได้ตลอดการอบรม สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
เบอร์ 084-643-9245, 084-388-0182, 087-678-1669, 089-899-0094

โปรแกรมอบรม

วันเสาร์ที่ 23 มกราคม 2553 เวลา 08.30 – 17.00 น.

08.00-08.30 ลงทะเบียนเปิดการอบรมและปฐมนิเทศ

08.30-09.30 ฝึกการเจริญสติภาวนาตามแนวทางหลวงพ่อเทียน : แต่เชอผู้รู้สึก
ตัว

09.30-11.00 วิธีแห่งบัวบาน - วางใจรับมือกับมะเร็งระยะสุดท้ายสู่การเปลี่ยน
ผ่านที่สำคัญที่สุดของคุณบัวพระวิทยากร:พระวิทยากร:พระอธิการครรชิต
อภิถนจโน วัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ

11.00-12.00 ฝึกเทคนิคโยคะอาสนะเพื่อสมดุลแห่งชีวิต ตามแนวทางสถาบัน
ไกววัลยธรรม ประเทศอินเดีย

12.00-13.00 อาหารกลางวัน

13.00-14.30 วิธีแห่งสติรับมือกับการเจ็บป่วย โดย อาจารย์กำพล ทองบุญนุ้ม
ชมรมเพื่อนคุณธรรม

14.30-15.00 ฝึกเทคนิคการหายใจปราณายามะแบบโยคะเพื่อการรู้ตื่น และ
ปล่อยวาง

15.00-17.00 กิจกรรม พลังกลุ่มเพื่อการเยียวยาความเจ็บป่วย/วิทยากรเครือข่าย
ข่ายชีวิตศึกษา

17.00 สรุปและปิดการฝึกอบรม ร่วมทำบุญถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์ และรับ
พรก่อนกลับบ้าน

ข่าวกิจกรรม จากเครือข่าย

กลับมาอีกครั้งสำหรับ Anusara Workshop ดีๆส่งท้ายปี 2009

YogaAum ร่วมกับ Dharma yoga จัดเวิร์คชอปดีๆ ขึ้นอีกครั้งสำหรับคนที่พลาดเมื่อ
คราวที่แล้ว และสำหรับใครที่ยังไม่มีแพลน หรือไม่ได้ไปเที่ยวไหนตอนช่วงสิ้นปี โดย

อินเดียได้หนึ่งอาทิตย์ ไปเข้าเรียน โปรแกรมอบรมครูแบบธรรมเนียมดั้งเดิม Tradition Teacher training Program (TTP) ระดับ 1 ของสถาบันหิมาลัยัน Himalayan Institute ที่เมือง Rishikesh (คนไทยออกเสียง ฤชีเกศ) ก่อตั้งโดยท่าน สวามีราม่า Swami Rama ซึ่งขณะนี้ท่านสวามีเวทะ พาราตี Swami Veda Bharati เป็นผู้อำนวยความสะดวกอยู่

สถานที่สวยงามเห็นเทือกเขาหิมาลัยมีนกธรรมชาติหลากชนิดฝูงนกแก้วส่งเสียงเจี๊ยวจ๊าวบินร่อนไปร่อนมาจากต้นไม้ต้นนั้นไปต้นนี้อย่างร่าเริง มีดอกไม้ไม้สีหวานๆ ดอกโตให้ชื่นชม อากาศเริ่มหนาวกำลังดีสดชื่นมาก แม้ยามเช้าค่อนข้างหนาวมาก ได้เดินตากแดดอุ่นๆ และชมน้ำค้างบนยอดหญ้าต้องแสงแดดระยิบระยับเหมือนโรยกากเพชรทั่วสนามหญ้าทำให้มีชีวิตชีวา ที่งดงามที่สุดคือได้พบหมู่มิตรที่มีจิตใจงามจาก นานาประเทศมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเดียวกันที่อาศรมแห่งนี้ภายใต้ปีกจิ๋วของ ท่านสวามีเวทะ พาราตี

ระยะเวลาอบรม 2 สัปดาห์ 18 ต.ค.ถึง 1 พ.ย. 2552 มีผู้เข้าเรียนจากนานาชาติ ส่วนมากเป็นฝรั่ง เรียนกันอย่างสนุกสนาน เราเองฟังทันบ้างไม่ทันบ้างตามความสามารถของคนไทยภาษาอังกฤษไม่แข็งแรงมากแต่ใจสู้ เรียนกันวันละ 10 ชั่วโมง เริ่มแต่เช้า 5.30 น. สวดมนต์บูชาครูบาอาจารย์ ประมาณ 20 นาที ต่อด้วยรายการบริหารข้อและต่อม Joints and Glands exercises บริหารตั้งแต่ หัว ไบหน้า หู ตา จมูก คอ ไหล่ ลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้า เพื่อให้ทุกข้อ ต่อมต่างๆ กล้ามเนื้อทุกมัด ได้บริหารได้เคลื่อนไหวคล่อง เพื่อการไหลเวียน ของเลือด ลม และพลังปราณ ตลอดทั่วร่างกาย จึงต่อด้วยสุริยะนมัสการแบบเร็วๆ 3 รอบ พอรู้สึกหัวใจสูบฉีดแรง ต่อด้วยหฐโยคะ จบด้วยท่าศพอย่างสงบสุข

ที่นี่ให้ความสำคัญการบริหารข้อและต่อมมากๆ มากกว่าการฝึกอาสนะต่างๆ แต่ละวันฝึกอาสนะไม่กี่ท่าเอง ที่ฝึกประจำ มี จระเข้ ฝึกการหายใจด้วยกระบั้งลม ท่างู ท่าแมว ท่าต๊กแตน ท่าหนูที่ละข้าง แต่มีเทคนิคแตกต่างจากที่พวกเราเรียนกับครูอิโรชิ ก็คือที่นี่ให้กำหนดลมหายใจให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว และมีการกระตุ้นกล้ามเนื้อ และอวัยวะบางส่วนเพื่อช่วยพยุง และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตรงที่เกร็ง เช่น เวลาทำท่างู ก่อนที่จะยกลำตัวส่วนบนขึ้นจากพื้นให้เกร็งกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและขา

ทั้งก่อนเสียก่อนแล้วจึงหายใจเข้าพร้อมกับค่อยๆ ยกลำตัวส่วนนอกขึ้นจากพื้นแล้วนั่ง
ไว้ในตำแหน่งตั้งพอดี ท่าตักแตงก็เช่นกันก่อนที่จะยกขาขึ้นให้เกร็งสะโพกเกร็งขาทั้ง
ก่อนแล้วจึงค่อยยกขาขึ้นพ้นจากพื้น ซึ่งครูปีเตอร์ Peter และ ครูอาชุต
Ashutos อธิบายว่าเพื่อช่วยพยุงกระดูกสันหลังไม่ให้บาดเจ็บและช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง
แข็งแรง โดยอธิบายความหมายของหฐ เมื่อแยกคำออก ห หมายถึงพระอาทิตย์ร้อนมี
พลัง ฐ หมายถึงพระจันทร์เย็นสบายผ่อนคลาย ดังนั้นการฝึกหฐโยคะ จึงมีทั้งการกระ
ตุ้นและผ่อนคลายร่างกายสลับกันไปทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงและผ่อนคลาย

จากการสังเกตสีระของบรรดาครูที่นำฝึกประจำเป็นคนรูปร่างแข็งแรงมีกล้ามเนื้อเป็นมัดเหมือนกันไม่ผอมแห้ง และหน้าตาสดใสสีหน้าอมชมพู ทั้งๆ ที่กินมังสะวิรัต
ประจำ คงเป็นเพราะได้จากกินนมวัวตามวิถีของชาวอินเดีย ต่างจากคนที่กินมังสะวิรัต
ในบ้านเรามากจะเหลืองซีดเป็นโรคเลือดจาง

หัวใจสำคัญไม่ใช่อยู่ที่เทคนิคการฝึกหฐโยคะ แต่อยู่ที่การดำเนินชีวิตตามวิถี
โยคะ มีการเจริญสติ ทำสมาธิ 2 นาทีสวดแทรกไปกับกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งวัน ก่อน
เริ่มรายการและปิดท้ายรายการด้วยการทำสมาธิเสมอ เรียกว่าทุกคนที่ใช้ชีวิตอยู่ใน
อาศรมแห่งนี้ได้ปฏิบัติธรรมทั้งวันทำให้ทุกคนมีบุคลิกสงบเย็น อารมณ์เบิกบานน่ารัก
มาก นี่แหละวิถีโยคะทำให้คนงดงามน่ารักแบบนี้เอง

การอบรม TTP เพียง 2 สัปดาห์ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ถ้าผู้เรียนไม่
กลับไปปฏิบัติต่อ ดังนั้นหลักสูตรจึงกำหนดให้ทำการบ้านเรียนร่วมกับครูที่ปรึกษา
(mentor) ซึ่งควรเป็นครูโยคะในพื้นที่เดียวกับผู้เรียน ต้องทำบันทึกเฝ้าดูการ
เปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกาย การขับถ่าย การกินอาหาร จิต ใจ อารมณ์
อย่างต่อเนื่องหนึ่งปี

ถ้าเพื่อนๆ สนใจเข้าไปดู www.himalayanyogatradition.com

Í GñeGñ 'ngL òL

สดใส แปล

และ เรียบเรียง

จริงๆ แล้ว นมไขมันเต็มส่วนทำให้อ้วนน้อยกว่า

เราอาจจะเคยเข้าใจผิดกันมา แต่ที่จริงแล้ว นมไขมันเต็มส่วน (full-fat milk) นั้นจะดีสำหรับการควบคุมน้ำหนักมากกว่านมไขมันต่ำ (low-fat milk) ตามการเผยแพร่ผลงานวิจัยล่าสุดในสัปดาห์นี้

แนวคิดที่เป็นที่ถกเถียงกันนี้ ได้ถูกนักวิจัยนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางโภชนาและน้ำหนักในเด็ก อายุ 8 ปี ที่มีสุขภาพดี จำนวน 120 คน นักวิจัยจากซาล์จเร็นสเกา อะคาเดมิก แห่งมหาวิทยาลัยโกเชนเบิร์ก ในสวีเดน ได้ค้นพบว่า เด็กที่ดื่มนมไขมันเต็มส่วนจะมีน้ำหนักเฉลี่ย น้อยกว่า 4 กก. ของเด็กที่ดื่มนมไขมันต่ำหรือเด็กที่ไม่ได้ดื่มนมเลย โดยทั่วไปเด็กที่รับประทานอาหารไขมันสูงจะมีดัชนีมวลกายน้อยกว่าเด็กที่รับประทานอาหารไขมันต่ำ

คนสุขภาพแข็งแรงกำลังถูกวินิจฉัยโรคผิดด้วยโรคพาร์กินสัน

คิดอีกครั้งก่อนไปพบแพทย์ถ้าคุณมีความเมื่อยล้าที่มือ แพทย์อาจวินิจฉัยโรคผิดและให้คนไข้รับประทานยาที่แรงและมีอันตราย

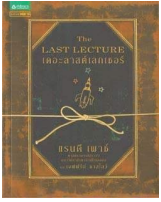
นักวิจัยพบว่า คนไข้โรคพาร์กินสันจำนวนหลายพันคนถูกวินิจฉัยโรคผิด พวกเขาประมาณการว่า มีผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากการให้ยาผิดพลาดนี้ มีจำนวน 6,300 คน เฉพาะในประเทศอังกฤษ และอาจมีจำนวนสูงถึง 50,000 คน ในประเทศอเมริกา

นักวิจัยจากโรงพยาบาลเซาเทิร์นเจนเนอรัล กรุงกลาสโกว สรุปลงได้ว่า 1 ใน 20 ของผู้สูงอายุที่มีอาการปวดเมื่อยที่มือหรือมือสั่น รวมทั้งผู้สูงอายุที่สุขภาพดี จะถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคพาร์กินสันและถูกจ่ายยาแบบเป็นชุดที่มีราคาสูง และอันตราย

ดร. คีแรน บริน ซึ่งเป็นหนึ่งในบรรดาเจ้าของงานวิจัย กล่าวว่า แพทย์บางคนถือเอาอาการมือสั่นเป็นตัวชี้วัดของโรคพาร์กินสัน ทั้งๆ ที่เพียง 70% ของคนที่เป็นโรคเท่านั้น ที่จะมีอาการมือสั่น

นักวิจัยพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว คนที่ถูกวินิจฉัยผิดด้วยโรคพาร์กินสัน จะถูกให้ยารักษาพาร์กินสันเป็นระยะเวลา 6 ปี

Sköskänk



‘เดอะลาสต์เลกเชอร์ : The last Lecture’

แรนดี เพาซ์ ศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอนและ

เจฟฟรีย์ ซาสโลว์

ผู้แปล วนิษา เรช (หนูดี)

แนะนำโดย ศรีนวล อุณเวทย์วานิช

ว่ากันว่าคนที่ใกล้สิ้นลมมักจะมีคำพูดดีๆ ที่มาจากก้นบึ้งของหัวใจ (ยกเว้นคนที่ผิดมนุษย์เอามากๆ ที่ไม่สำนึกอย่างไรในหนึ่งหรือละคนบางเรื่องเท่านั้นแหละ คุณว่าจริงไหม?)

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่คนธรรมดาคนหนึ่งควรมีโอกาสได้อ่านโดยเฉพาะผู้ที่ต้องการกำลังใจหรือพลังใจเพราะในแต่ละบทมีแง่คิดมุมมองมากมาย ผู้ที่เขียนเป็นศาสตราจารย์ที่ยังหนุ่มอายุเพียง 47 ปี มีภรรยาที่สวยงาม มีลูกที่น่ารัก 3 คน อายุ 6 ปี 3 ปี และ 18 เดือน แต่ป่วยเป็นโรคมะเร็งตับและจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน ถ้าคุณเจอปัญหาอย่างนี้คุณจะทำอย่างไร?

อ่านแล้วเราจะเข้าใจเลยว่าผู้เขียนเป็นคนที่มีความคิดแง่บวก เป็นครูผู้ให้จนถึงวินาทีสุดท้ายของชีวิตเลยก็ว่าได้ สำหรับครูโยคะอ่านแล้วเราสามารถนำบทความบางเรื่องมาใช้สอนและถ้าคนธรรมดาอย่างเราที่ยังไม่บรรลุธรรมขั้นไหน (พวกยังมีกิเลสอยู่) ก็สามารถนำข้อคิดมาใช้เติมสติในชีวิตประจำวันได้ สรุปในภาพรวมก็คืออยากให้คุณทุกคนได้อ่าน ขอยกตัวอย่างประโยคเด็ดๆ ที่โนใจ (แต่ฉันคนเดียวหรือเปล่าก็ไม่รู้)

เมื่อเราทำอะไรพลาดและไม่มีความผิดเราเลย นั่นแปลว่า เขาหมดความหวังในตัวเราแล้ว

(นี่เป็นประโยคที่ให้กำลังใจคนหลายคนที่กำลังโดนใครเอ็ด! แสดงว่าเรายังเป็นความหวังของคนที่คุณอยู่ นะ เราน่าจะเข็นขึ้นอยู่ไงล่ะ)

คนที่ดีเตียนคุณนั้น แท้จริงคือ คนที่บอกว่า เขายังรักคุณนะ เขายังเป็นห่วงคุณอยู่ และเขาอยากช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้น (ถ้าโดน...ดู) ก็ให้คิดเสียว่ายังมีคนสนใจเราอยู่แม้จะเข้าข้างตัวเองไปบ้างในบางครั้ง)

ถ้าคุณมีความต้องการสิ่งหนึ่งจริงๆ จงอย่ายอมแพ้ (และจงรับการช่วยเหลือเมื่อจำเป็น)

และที่สุดคือเขาได้เลิกเซอร์เป็นครั้งสุดท้ายเพื่อผู้อื่นและลูกๆ ของเขา คนเราจะ
มีสักกี่คนที่มีสติมาคิดทำอะไรได้มากมายในเวลาที่เหลือเพียงไม่กี่เดือน สำหรับโรค
ร้ายมะเร็งตับ ฉันเห็นพ่อของน้องที่ทำงานด้วยกัน หลังจากทราบว่าเป็นมะเร็งตับต้อง
เสียชีวิตภายใน 1 สัปดาห์ (โดยไม่ได้สั่งเสียอะไรเลย) ทำให้คิดว่าทุกๆ วันต้องมีสติ
และทำความดีทั้งกาย วาจา ใจ ไม่ใช่แค่นั้นนะ พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติทุกวินาที
เลยเชียว แต่มันก็ยากสำหรับคนธรรมดาที่มีกิเลสหนาอย่างเรานะแต่ถ้าเมื่อไหร่คิดได้
ก็ขอให้มึสติอยู่กับปัจจุบันให้ได้

ลองหาอ่านดูคุณจะรู้ว่า “คำพูดของคนที่ไม่กลั่นลนมีความหมายไม่ธรรมดา”

'น้อGijje'n้อSĠGŌ
สดใส

ความ สุข ช่อน ไว้ที่ ไหน

มารน้อย 3 ตน แอบมาขโมยความสุขของมนุษย์ เอาไปแล้วก็ปรึกษากันว่าจะ
เอาไปช่อนที่ไหนดี

ตนแรกเสนอว่า ควรเอาไปช่อนที่ภูเขาที่สูงที่สุดในโลก

มารน้อยตนที่ 2 ว่าเพื่อนเอ๋ย บนภูเขาอากาศดี มนุษย์นั้นไม่กลัวความสูง ชอบ
ไปเที่ยวภูเขา อาจจะหาพบ แต่มนุษย์กลัวหายใจไม่ออก สังเกตได้ว่า ดำน้ำได้นิดเดียว
ก็ทะเล็งพรวดขึ้นมาแล้ว เพราะกลัวหายใจไม่ออก เอาไปช่อนไว้ใต้บาดาลดีกว่า

มารน้อยตนที่ 3 แย้งว่า อย่าเลยเพื่อนเอ๋ย มนุษย์เก่งสร้างเครื่องมือหาของใน
ทะเล เดียวก็หาเจอ แต่สังเกตได้ว่า นัยน์ตามนุษย์มองไปข้างนอก หูก็ชอบฟังเสียง
ข้างนอก ชอบไปเที่ยวข้างนอก เราควรแอบเอาไปช่อนไว้ในใจดีกว่า มนุษย์หาไม่เจอ
แน่ๆ

มารน้อยทั้ง 3 ตน เห็นด้วย และเอาความสุขของมนุษย์มาช่อนไว้ที่ใจ

ตั้งแต่นั้นมา มนุษย์ผู้โง่เขลาผู้ออกไปหาความสุขที่อื่น ไม่ว่าจะเป็นที่ภูเขา
ชายทะเล ที่ไหนๆ ก็หาความสุขไม่พบ คนที่มีทุกข์ ไปเที่ยวกลับ กินเหล้า พอเมา
ความทุกข์จางลง แต่เมื่อตื่นเช้า หายเมา ทุกข์นั้นก็ยังคงมีอยู่เหมือนเดิม

มากกว่า ตลอดระยะเวลา ๘ ครั้งที่ได้เรียนรู้ (แต่ก็ดูจะกลายเป็นธรรมเนียมไปแล้วว่า ประเด็นที่มาเล่าและแลงมักไม่พอจนต้องมีภาคต่อ ประมาณว่าหนึ่งมหากาพย์)

พีเละบอกว่า “เครื่องมือที่สำคัญในการฝึกอาสนะก็คือ การสังเกต และ วิเคราะห์” ลองกลับไปมองทั้ง ๓ ภาพ ซึ่งล้วนเป็นการก้มตัวไปข้างหน้า พีเละชวน”สังเกต” (ซึ่งหลายคนรวมทั้งผมคงไม่เคยเห็นมาก่อน)ว่า ถ้าเราเรียกอาสนะตาม ทิศทางของการเหยียดยัด ตามตำราตะวันตก เราคุ้นชินกับคำว่า forward bending แต่โยคะนั้นมีหน่อกำเนิดจากอินเดียซึ่งใช้ภาษาสันสกฤตเป็นฐาน ท่วงท่าเช่นนี้ มาจาก คำว่า ปัสจิม(ด้านหลัง) + ตานะ (เหยียดยัด) แปลตามรากศัพท์จึงหมายถึงการเหยียด ยัดร่างกายด้านหลัง จะเห็นว่าในมุมมองแบบตะวันออก ให้ความสำคัญของผลที่เกิด กับร่างกายมากกว่าทิศทางที่ร่างกายมุ่งไปสู่ (โดยมีหมายเหตุเล็กๆที่น่าสนใจว่า ปัสจิม นั้นหมายถึงทิศตะวันตก ด้วยวัฒนธรรมอินเดีย จะหันหน้าไปทางทิศตะวันออก ทิศ ตะวันตกจึงหมายถึงด้านหลัง)

การจับตะวันตกชนตะวันออก (ไม่ใช่แพะชนแกะ)ทำให้ผมเริ่มรู้สึกถึงความสว่าง วาบที่เริ่มผุดพร่างขึ้นมาในสมองอันน้อยนิดของผม เหมือนเรากำลังพลิกหมุนโลกของ อาสนะที่เราเคย(คิดว่าพอ)รู้ สู่ด้านใหม่ที่มีเลื่อมพรายหลายหลากมิติ

พีเละชวน”วิเคราะห์”ต่อไปว่า ท่วงท่าทั้ง ๓ แม้จะมีลักษณะร่วมกัน (ในภาษา สันสกฤตใช้คำว่า สามานยะ) คือมีทิศทางการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการก้มตัวไป ทางด้านหน้าเหมือนกันจากท่ายืน นั่ง และนอน(หมายถึงดึงเข้าเข้าหาลำตัว) แต่ อิริยาบถและผลที่เกิดกับร่างกายกลับแตกต่างกัน(หรือ วิเศษะ) เช่นนี้แล..ในความ เหมือนย่อมมีความต่าง แต่ละคนล้วนมีสภาพร่างกาย ความแข็งแรง ความยืดหยุ่นที่ ต่างกัน อาสนะเดียวกัน เมื่อให้แต่ละคนทำจึงอาจจะต้องมีการจัดปรับให้เหมาะสม นั่น คือเราใส่ความเป็นวิเศษะ (หรือเฉพาะเจาะจง)ลงไป และนี่เองที่เป็นที่มาของคำว่า วิน ยาสะอาสนะ หรือ วินยาสกรรม ซึ่งหากหยั่งให้ลึกลงไปถึงรากศัพท์แล้วจะทำให้เรา เข้าใจรูปแบบการเรียนรู้มากขึ้น

- วิ มาจาก วิเศษะ หรือวิเศษฐ์ ซึ่งหมายถึง เฉพาะ แยกต่าง หลากหลาย
- นยาสะ มาจาก วางลง putting down หรือ นำไปใช้ applying

สนุกมากเลยคะ ต้องขอขอบคุณพี่มากๆ ที่เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับพวกเรา สำหรับแบบสอบถามที่ส่งมาก่อนเรียนนั้น ปกติว่าสิ่งที่ตัวเองได้รับจากการเรียนคอร์สนี้ตอบโจทย์ที่ต้องการได้ทุกข้อเลย รู้สึกดีใจที่ตัดสินใจมาเรียน ไม่น่าเชื่อตัวเองว่าที่ผ่านมามีต้องลางานหลายทีเพราะวันจันทร์ทำงานที่เสาชิงช้า วันพฤหัสบดีทำงานแถวพุทธมณฑลสาย 4 โชคดีที่ทำงานทั้ง 2 แห่งนี้ เปิดโอกาสให้ลางานได้ (และแอบบอกว่ายเรียนเสร็จอย่าลืมมาสอนนะ)

ขอสารภาพว่าแวบแรกที่ตัดสินใจตอนน้องกลอยโทรมา “ที่ลงชื่อเรียนไว้จะเริ่มแล้วนะคะ” แอบคิดในใจว่า (ขอใช้คำไม่สุภาพนะคะ) “เอา (วะ) ทำทางคอร์สนี้จะเป็นของหายาก เรียนกับ อ.ธีรเดช ทำทางคิวจะยาว ถ้าไม่เรียนคราวนี้ก็ไม่รู้เมื่อไหร่จะได้เรียนกับอาจารย์อีก เรียนก็เรียน (วะ)” ไม่น่าเชื่อเลยว่าชีวิตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง ใน 2 เดือนนี้สิ่งที่ได้รับจากการเรียน มีทั้งความรู้เรื่องอาสนะและโยคะที่ถ่ายทอดจากประสบการณ์และความรู้ของพี่ละ (ขออนุญาตเล่า-เยอะหน่อยนะคะ)

อันดับแรก ตั้งแต่มาเรียนปีต้นเข้าชั้นและสามารถฝึกอาสนะทุกวัน รู้สึกได้จริงๆ นะคะดังในหนังสือที่เขียนว่า *“อาสนะช่วยให้เราบ่มเพาะความอดทนในร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เราสามารถแบกรับความเครียดและความกดดันได้ง่ายขึ้น”*

ปีขอเปลี่ยนชื่อเป็นก็ (ไอเย็นก็) แล้วกันนะ รู้สึกนะคะว่าประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น มีความสุขกับชีวิตและการทำงานมากขึ้น (แม้ว่าจะยังขี้เกียจอยู่) รู้สึกเลยว่าอยากฝึกอาสนะ เพราะถ้าได้ฝึกแล้วช่วงที่เหลือของวันจะดีไปตลอด ด้านวิปัสสนา รู้สึกว่า สติเกิดบ่อยขึ้นแม้จะยังเผลออยู่ แต่ก็ไม่นาน แต่ก่อนก็ทำๆ หยุดๆ ยังไม่ค่อยเข้าใจธรรมะ เพราะไม่เคยมีคำว่าธรรมดาสักที จนมาเรียนกับสถาบันฯ ครั้งแรก เสียงพี่หมุกกับครูดลยังก๊องอยู่ในหัวบ่อยๆ “รู้จักร่างกายของเราอย่างลึกซึ้ง” ได้มาเรียนกับพี่ละแล้วอ่านหนังสือประจำปีแห่งชีวิต ก็รู้สึกว่าชอบร่างกายจากการดูกายานุปัสสนามากขึ้น ได้แรงบันดาลใจจากพี่แต่นที่ฝึกอาสนะกลางแจ้งตอนเช้า จากที่เคยฝึกแต่ในห้องนอนแค่เปิดประตูออกมาตรงระเบียงแล้วไหว้พระอาทิตย์รับแสงตะวัน แล้วฝึกอาสนะต่อ เวลานอนพักแล้วแหงนหน้ามองฟ้าที่ฟ้า...ฟ้า (ขอใช้สำนวนพี่แต่นคะ) รู้สึกเลยว่าทุกๆ วันเนี่ยคือวันหยุด holiday เลยคะ

อันดับที่สอง นะคะ ตอนที่เรียนครั้ง-สองครั้งแรกที่พี่พูดถึงทำปัสจิมอตานาสนะซึ่งพี่บอกว่าช่วยทำให้ไฟธาตุสมดุลและลดหน้าท้อง กลับบ้านไปบีบั้นฝึกทำนี้ที่สุดเลย ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปเกือบๆ 2 เดือน รู้สึกว่าความอยากในการทานอาหารลดลง จากที่ปกติเป็นคนกินข้าวเยอะ ลดเหลือแค่ 1/2 หรือ 1/3 ของปริมาณที่กินในทุกมื้อ แม้จะหิวบ่อยเหมือนเดิมแต่ก็กินน้อยแล้วอิมโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม จนรู้สึกแปลกใจตัวเองเหมือนกัน (แต่ก็แอบคิดว่าสงสัยไฟธาตุของเราจะเริ่มสมดุลแล้วเลยทำให้กินน้อยลง) น้ำหนักลดลงนิดหน่อย เสื้อผ้าหลวมขึ้น (กำลังจะผอมแน่ๆ เลย) ขาที่สั้นๆ ช่วงที่ฝึกก็สั้นน้อยลงจนเหลือแค่ความรู้สึกว่ามีกล้ามเนื้อขาบางมัดสั้นๆ แต่พอมองแล้วไม่เห็นสั้นเหมือนแต่ก่อน แค่รู้สึกได้เท่า นั้นเอง

และลำดับสุดท้าย สิ่งที่สำคัญได้ทบทวนถามตัวเองถึงคำว่า “ชีวิตที่ลงตัว” การได้รู้จักตัวเองในอีกมุมหนึ่งซึ่งเป็นมุมที่เราเคยมองข้ามไป ได้เห็นหลุมและช่องโหว่ในใจของตัวเอง จวบจนได้มาอ่านหนังสือที่พิเศษสุดๆ อย่างประทับใจแห่งชีวิต (สาธุผู้แปลอีกครั้งนะคะ)

นอกจากสิ่งเหล่านี้ปีตั้งข้อสังเกตว่า พี่และได้หว่านเมล็ดพันธุ์แห่งสติลงไปใจของทุกคน บางคำพูดเช่น คำที่ไม่สนใจวิชาการก็ไม่ได้แปลว่าคำด้อยกว่า, การที่มาฝึกเพราะต้องการลดความอ้วน เราก็ไม่ควรดูแคลนคำ ฯลฯ หลายถ้อยคำที่พี่และพูดเหมือนกระจกสะท้อนให้หยุดคิด และทบทวนตนเอง

ส่วนไฟล์ไดอารี่ diary ของพี่และนั้นปีอ่านจบนานแล้ว เพิ่งมาจัดและจัดเก็บเนื้อหาแยกเป็นหมวดๆ เช่น ประเภทของการฝึก สาเหตุของการเกิดโรค ฯลฯ แต่มีอยู่บทหนึ่งที่สะดุดใจมากและว่าจะขอบคุณพี่นานแล้วค่ะ คือที่พี่เขียนว่า

“ สมัยที่ไปอยู่กับครูใหม่ๆ นั้น ตัวเองไม่มีความรู้อะไร พกพาแต่หัวใจที่มุ่งมั่น ๑ ดวงเต็มๆ กับความรักชอบในการทำอาหารที่ได้จากแม่ซึ่งเคยทำอาชีพขายอาหาร ทำให้เรารักชอบในเรื่องการปรุงยาไปด้วย หลายครั้งหลายคราวตอนที่อยู่อินเดีย พี่มักนึกภูมิใจที่เป็นลูกของแม่ แม้ว่าสมัยเด็กๆ เราจะเคยเคียดขื่นในยามที่แม่ทิ้งขว้างทั้งเคี้ยวข้าวและลงไม้ลงมือบ้างเพื่อที่จะให้เราช่วยแม่ล้างจาน ส่งอาหาร ฯลฯ มานึกๆ ดูแล้ว หากไม่มีประสบการณ์เหล่านี้ในวัยเด็ก เรา

อาจเป็นคนหนักไม่เอาเบาไม่สู้ ซึ่งก็คงทำให้เราไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างที่เห็น และเป็นอยู่ นึกถึงแม่เช่นนี้คราวใดมักเต็มตื่นในหัวใจทุกทีเลย”

อ่านแล้วนึกถึงตัวเองตอนเด็กๆ แม่บิก็ทำอาหารและขนมขายเหมือนกัน นึกถึงภาพตัวเองพยายามร้องดั่งๆ แกรมร้องให้ตอนกวนแยมสัปดาห์ละครดเพื่อแม่ได้ยินว่า มันกระเด็นๆ เจ็บๆ ร้อนๆ เผื่อแม่จะได้ให้เลิกทำ แต่ก็ไม่ได้เกิดผล (เพราะแม่ทำอย่างอื่นอยู่) ก็ต้องกวนไปจนเสร็จ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้บีลึ้มไปแล้ว พอมาอ่านที่พี่เขียนว่า **พี่มักนึกภูมิใจที่เป็นลูกของแม่ แม้ว่าสมัยเด็กๆ เราจะเคยเคียดขี้ในยามที่แม่ทั้งขอร้องทั้งเคี่ยวเข็ญและลงไม้ลงมือบ้างเพื่อที่จะให้เราช่วย** ทำเอาบีอึ้ง...ง + น้ำตาซึมไปเลย จริงๆ แล้วถ้าไม่ได้แม่และหากไม่มีประสบการณ์เหล่านี้ในวัยเด็ก บิก็อาจเป็นคนหนักไม่เอาเบาไม่สู้ คงไม่มีความอดทนในหลายๆ อย่างวันนี้คะ ที่มีวันนี้ได้ก็เพราะแม่ทั้งนั้น ขอขอบคุณมากคะที่ข้อความดีๆ ในไดอารี่ของพี่และทำให้**รู้สึกตัว** ก็รู้ณะคะว่าตัวเองเป็นคนตั้งใจทำงาน อดทนต่อความเจ็บใจ ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก (ลูกพ่อคะ- คำขวัญตำรวจ) แต่เกือบเป็นลูกออกตัญญูต่อแม่ซะแล้ว ลึ้มนึกไปว่าสิ่งเหล่านี้ แม่ั่นเองที่ปลุกฝังให้มา พอนึกขึ้นมาอย่างนี้แล้วมันรู้สึกเต็มตื่นในหัวใจขึ้นมาทันที (ขออนุญาตยืมคำพูดพี่คะ)

แอบขอให้มีคอร์สวีทยาสะต่อไปเรื่อยๆ นะคะ (รุ่นพวกบีขอต่อเป็น 2.5 อีกได้มั๊ยคะ) นอกจากความเข้าใจอาสนะแล้ว ลูกศิษย์ของพี่ละก็เกิดการผลิบานทางความคิด และเริ่มเข้าใจหนทางที่จะดูแลร่างกายเพื่อเป็นพาหนะสำหรับเดินทางสู่ความพ้นทุกข์ขึ้นมาบ้าง แม้ว่าจะยังเป็นแค่ภาพรางๆ อยู่ก็ตาม ขอให้บุญกุศลที่พี่ทำเป็นปัจจัยในการเดินทางสู่จุดหมายของพี่เช่นกันคะ

ขอบคุณอีกครั้งคะ

บี รุ่น 2/09

ปล. ถ้าพี่ละเห็นว่าจดหมายนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ก็ส่งเวียนต่อได้เลยคะ ตามแต่ที่พี่ละเห็นสมควรคะ

ของฝากจากการไปขอปบึงโยคะ

สวัสดีครับเพื่อนครูทุกท่าน

เสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา (๑๔-๑๕ พฤศจิกายน) หลายคนในแวดวงโยคะคงได้มีโอกาสไปร่วมงานมหกรรมช้อปปิ้งโยคะแห่งปี Thailand Yoga Festival 2009 ซึ่งมีคลาสให้เลือกเรียนมากถึง ๑๘ คลาส ซึ่งนักช้อปปิ้งโยคะอย่างผมมีหรือจะยอมพลาดงานนี้จัดขึ้นมาเป็นปีที่ ๓ โดยนิตยสารโยคะเจอร์นอลไทยแลนด์ ซึ่งผมได้ไปร่วมงานมา ๒ ครั้งนับตั้งแต่ปีที่แล้ว

จำได้ว่า ปีที่แล้ว ผมตื่นตื่นสนุกสนานกับการทดลองเรียนอาสนะหลากหลายรูปแบบจากครูโยคะที่มีชื่อเสียงมากมายจากทั่วทุกมุมโลก ซึ่งมีคลาสให้เลือกเรียน ๑๖ คลาส เรียนได้วันละ ๔ คลาส รวม ๒ วัน ๘ คลาส ผมเข้าเรียนด้วยใจอยากรู้อยากลองไปซะหมด ทุ่มเทาทำทุกท่วงท่าอย่างหมัดใจ (แบบไร้สติ) กลับบ้านจึงออกอาการเตียงปวดร้าวระบมไปทั้งตัวตั้งแต่วันแรก ทั้งๆ ที่ปีที่แล้วร่างกายของผมฟิตกว่าปีนี้อีกอย่างน้อยก็ออกกำลังกายสม่ำเสมอต่างกับปีนี้ที่มีภารกิจรัดตัวก่อนหน้าจนแทบไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่ครั้งนี้กลับไม่เป็นอย่างนั้น!

เมื่อลองกลับมาสวาทายะหาเหตุผลถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้น ผมพบว่า ครั้งนี้ผมทำอาสนะด้วยความรู้ทั้งที่มีต่อโยคะอาสนะ และรู้จักตัวเองมากขึ้นจากประสบการณ์เรียนรู้ความเข้าใจโยคะที่ผมคลุกอยู่ตลอดปีนี้

งาน Yoga conference ปีที่แล้ว ในคลาสวินยาสะอาสนะ กับครูเมททิว สวีเนียห์ หลังเรียนจบผมรู้สึกประทับใจเพราะการลำดับท่าพาให้เราทำบางท่าที่ไม่เคยทำได้ เหมือนกับความหมายหนึ่งของโยคะคือการบรรลุถึงสิ่งที่ไม่สามารถบรรลุมาก่อน ในวันนี้เมื่อผมลองสวาทายะโดยใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติมมาจึงพอเข้าใจว่าคงเป็นเพราะการออกแบบชุดฝึกที่มีการเรียงร้อยท่วงท่าทั้งท่าเตรียม ท่าหลัก และท่าแก้เนื้อต่อกันอย่างลงตัว

ผมรู้สึกว่าผมโชคดีมาก เพราะงานปีที่แล้วทำให้ผมได้พบกับคอร์สอบรมครูโยคะระยะสั้นของสถาบันโยคะวิชาการ และได้เข้าร่วมอบรมเมื่อเดือนมีนาคม ณ ที่นี้เองที่ทำให้ผมได้รู้จักความหมายที่แท้จริงของโยคะ ที่ไม่ได้มีเพียงแต่การทำท่าให้ได้ จนต่อมาได้เข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยงานด้านวิชาการเล็กๆ น้อยๆ ให้กับสถาบันฯ ประกอบกับการกลับไปเรียนอาสนะกับครูหนู (ชมชื่น) อีกครั้งหลังจากทิ้งร้างไปหลายปี และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากพี่เละ (ธีรเดช) ช่วยพอกพูนความรู้ความเข้าใจในการทำ

อาสนะและรู้จักถึงศักยภาพของร่างกายเราจนพอที่จะจัดปรับท่วงท่าให้สอดคล้องข้อจำกัดอันมากมายของตนเองได้บ้าง

ครั้งนี้ร่างกายผมจึงไม่เคียดเหมือนปีที่แล้ว ทั้งๆ ที่ทำอาสนะ ๒ วัน วันละ ๖ ชั่วโมง กับร่างกายที่ถดถอยลง เพราะทุกขณะที่เรียนรู้อาสนะแบบสามัญ (รวมๆ) ที่ครูแต่ละท่านนำฝึก ผมเลือกจัดปรับบางท่วงท่าด้วยการฟังเสียงเพรียกจากตัวเอง ช่วงหนึ่งผมรู้สึกถึงความนิ่งที่อยู่ภายใน ท่ามกลางกายที่ยังไหวเคลือนไปตามท่วงท่าพร้อมกับผู้คนที่รายรอบ หากมองด้วยมุมแบบโกวเล้ง คงคล้ายกับว่า อาสนะอยู่ที่ใจ จนถึงขีดขั้น ไร้อาสนะ..ไร้กระบวนการ (ต่อไปก็ไม่ต้องทำท่า..ฮา)

งานในปีนี้ได้รู้จักกับโยคะที่ถูกนิยามให้แตกต่างกันออกไปจนบางครั้งไม่อาจเรียกสิ่งที่กำลังเรียนรู้ว่าโยคะได้ คลาสหนึ่งเป็นมาสเตอร์ที่เค้าโปรโมทว่า สูดฮิป (แต่ผมว่าน่าจะย่อมาจาก สูดจะฮิปฮอป) เพราะท่าขั้นเทพที่นำมาแสดง(เพราะแก่ทำได้คนเดียว ผู้เรียนได้แต่ยืนมองตาค้าง) ประกอบเพลงฮิปฮอปสุดเร้าร้อนนั้น ไม่เข้าในหลักการของอาสนะตามตำราใดๆ เลยสักข้อ แต่ผมไม่ได้เกิดความรู้สึกต่อต้านหรือดูแคลนว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่โยคะ ผมเพียงแต่รับรู้และเลือกน้อมนำบางอย่างที่เห็นว่ามีประโยชน์มาปรับใช้ ผมเห็นแล้วว่าการทำอาสนะไม่ได้อยู่ที่การทำท่าให้ได้มากๆ ท่าท่าที่ยากให้ได้ หรือจัดระเบียบร่างกาย(alignment) ให้สวยงามทั้งที่ร่างกายไม่พร้อม แต่อยู่ที่ว่า เรา”รู้” ว่าเรากำลังทำอะไร

สองสัปดาห์ก่อนหน้า ผมได้มีส่วนร่วมในงานประชุมโยคะวิชาการเล็กๆ กับชนกลุ่มน้อยผู้รักที่จะเรียนรู้และเข้าใจศาสตร์โยคะแบบออริจินัล จนอาจจะเรียกได้ว่าเป็นโยคะนอกกระแส (ที่คนนิยม) สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้คือวัตรของครูโยคะในดวงใจของผม ทั้ง ๓ ท่าน คือ ครูหนู พี่เล และครูกี เพราะแม้ว่าแต่ละท่านจะมีวิธีการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ทุกท่านทำอาสนะจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เหมือนที่ครูหนูบอกว่า “เรายังกินข้าววันละ ๓ มื้อได้ทุกวัน ทำไมเราจะทำอาสนะทุกวันไม่ได้” และนี่เองที่คอยย้ำเตือนใจให้ผมมีจุดหมายที่จะทำอาสนะให้ได้อย่างสม่ำเสมอ

ผมลองตั้งข้อสังเกต (นิสัยนี้คงเริ่มติดมาจากพี่เล) ว่าการที่ชื่องาน เปลี่ยนจาก Yoga Conference มาเป็น Festival ในปีนี้ คงเป็นนัยถึงเชิงหลากหลายมากขึ้น ยิ่ง

เห็นครูโยคะบางท่านมีบุชเพื่อจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของตัวเอง ทำให้ภาพมหารธรรม ซ้อป
ปิ้งโยคะครั้งนี้ชัดเจนกว่าทุกปี

ผมไม่ได้จะเปรียบเทียบว่างานไหนดีกว่ากัน แต่ขึ้นอยู่กับ จริต การเปิดใจ
ยอมรับ และพื้นฐานการรับรู้ของแต่ละคนมากกว่า และผมก็ไม่ได้รู้สึกต่อต้านใดๆ ผม
ยังคงสนุกกับการซ้อปปิ้งเสื่อยี่ดสกรีนโยคะเก๋ๆ เดินดูนวัตกรรมแปลกๆ ใหม่ๆ
ท่ามกลางกระแสบริโภคโยคะนิยม แต่ปีนี้ผมพอที่จะมองทะเลแพคเกจจิ้งที่ห่อหุ้มอยู่
ภายนอกทะเลเข้าไปถึงแก่นแกนบางสิ่งที่อยู่ในเนื้อ ทำให้การซ้อปปิ้งโยคะครั้งนี้ มี
ความสนุกปนสติอย่างลงตัว (อย่างน้อยก็ในความรู้สึกของผมเอง)

ผมเกิดความคิดว่า บางครั้งแม้เราไม่ได้คิดจะสวนกระแส แค่ ”เลือก” หยัดยืน
อยู่หนึ่งๆ ท่ามกลางกระแสที่เชี่ยวกรากให้ได้อย่างมั่นคง ก็นับว่ายากแล้ว

ดังประโยคที่ว่า “ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเรา (The choice is yours.)” ของ
Dr.M.M.Gharote ที่กล่าวในงานประชุมเครือข่ายครูโยคะวิชาการ เมื่อปลายเดือน
ตุลาคมที่ผ่านมา

ศิษย์ดูล