

# ตอนที่ 1

## บทนำ



# อารัมภบท

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันสิ่งที่รู้และถ่ายทอดให้กับคุณผู้อ่าน หนังสือเล่มนี้เชื่อมโยงกับหนังสืออีกเล่มหนึ่งของฉันที่ชื่อว่า *Heal Your Body* ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในฐานะหนังสือแสดงข้อมูลความรู้ที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับสภาวะจิตใจซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วย

ฉันได้รับจดหมายจากผู้อ่านหลายร้อยฉบับที่ขอให้ฉันเขียนอีก หลายคนที่เคยเข้ารับการปรึกษาส่วนตัวกับฉัน รวมทั้งคนที่ได้เข้าร่วมประชุมสัมมนาที่นี่ (สหรัฐอเมริกา) และต่างประเทศ ต่างขอร้องให้ฉันหาเวลาเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันเริ่มต้นด้วยการนำคุณผู้อ่านมานั่งจับเข่าคุยกันให้ เหมือนกับว่า คุณมาพบฉันในฐานะผู้เข้ารับการปรึกษาส่วนตัว และเข้าร่วมประชุมสัมมนากับฉัน

ถ้าคุณผู้อ่านได้ทำแบบฝึกหัดต่างๆ ตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ดังที่เขียนไว้ในหนังสือนี้แล้วละก็ เมื่อทำจนจบคุณจะพบว่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตัวเอง

ขอแนะนำให้อ่านไปรอบหนึ่งก่อนแล้วจึงกลับมาอ่านซ้ำๆ อีกครั้ง โดยในครั้งหลังให้ทำแบบฝึกหัดแต่ละชุดให้หมดทุกข้อ ให้เวลาตัวเองทำแบบฝึกหัดนี้ นะคะ

ถ้าทำได้ ขอให้ทำแบบฝึกหัดกับเพื่อนหรือสมาชิกสักคนในครอบครัว แต่ละบทของหนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยความคิดเชิงบวกเสริมกำลังใจ ซึ่งแต่ละชุดเหมาะที่จะใช้เมื่อคุณกำลังอยู่ในช่วงเวลานั้นๆ ของชีวิต ใช้เวลาสัก 2-3 วัน

ทำความเข้าใจและทำตามเนื้อหาในแต่ละบท หมั่นพูดและเขียนความคิด  
เชิงบวกเสริมกำลังใจที่แสดงไว้ต้นบทนะคะ

หนังสือเล่มนี้ปิดท้ายบทด้วยข้อความบำบัดตน ซึ่งเป็นกระแสความคิด  
เชิงบวกที่ออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกของตน โปรดอ่านข้อความนี้  
วันละหลาย ๆ ครั้ง

ฉันปิดท้ายหนังสือเล่มนี้ด้วยการแบ่งปันเรื่องราวของตัวเอง ฉันทราบว่า  
เรื่องเหล่านั้นจะทำให้คุณผู้อ่านได้เห็น ว่าไม่ว่าเราจะมาจากที่ไหน หรือต่ำต้อย  
เพียงใด เราก็เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้ด้วยกันทั้งสิ้น

ขอให้รับรู้ไว้ว่าเวลาที่คุณปฏิบัติตามความคิดเหล่านี้ กำลังใจของฉันอยู่  
กับคุณเสมอ

ลูอีส์ เฮย์

# บางประเด็นกับปรัชญา ของฉันท

เราต่างรับผิดชอบประสบการณ์ทั้งหมดของเราเอง  
ทุกสิ่งที่เราคิดกำลังสร้างสรรค์อนาคตของเรา  
จุดแห่งพลังอยู่ ณ ช่วงเวลาปัจจุบันเสมอ  
ทุกคนทนทุกข์กับความเกลียดตัวเองและรู้สึกผิด  
ความคิดเล็กๆ ของทุกคนคือ "ฉันไม่ดีพอ"  
นั่นเป็นเพียงความคิด และความคิดเปลี่ยนแปลงได้  
ความขุ่นเคือง การวิพากษ์วิจารณ์ และความรู้สึกผิด  
คือรูปแบบของการบ่อนทำลายที่ร้ายแรงที่สุด  
การปลดปล่อยความขุ่นเคืองจะลบล้างแม้แต่มะเร็งร้าย  
เมื่อเรารักตัวเองจริงๆ ทุกสิ่งในชีวิตจะดูดี  
เราต้องละอดีตและให้อภัยทุกคน  
เราต้องเต็มใจที่จะเริ่มเรียนรู้การรักตัวเอง  
การยอมรับและนับถือตัวเองในปัจจุบัน คือกุญแจดอกสำคัญที่นำไปสู่  
การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก  
เราสร้างสิ่งที่เรียกว่า "ความเจ็บป่วย" ขึ้นในร่างกายของเราเอง  
ในวงเวียนชีวิตที่ฉันอยู่  
ทุกอย่างแสนสมบูรณ์และพร่างพรอม  
ถึงกระนั้น ชีวิตก็ยังคงเปลี่ยนแปลงไป  
ไว้จุดเริ่มและจุดจบ  
จะมีก็แต่เพียงวัฏจักรของสรรพสิ่ง  
และประสบการณ์ที่หมุนเวียนวนอยู่เรื่อยไป

สำหรับชีวิต ไม่มีคำว่าสะดุด หยุดนิ่ง หรือสิ้นหวัง  
เพราะทุกขณะคือสิ่งใหม่และความสดใสเสมอ  
ฉันเป็นหนึ่งในเดียวกับพลังที่สร้างฉันขึ้นมา  
และพลังนี้เองทำให้ฉันมีอำนาจ สร้างสภาวะแวดล้อมต่างๆ ด้วยตัวเอง  
ฉันยินดีที่รู้ว่ามีความพอใจตนสำหรับใช้ไปในทางที่ฉันเลือก  
เมื่อเราละอดีตได้ ทุกขณะของชีวิตก็คือจุดเริ่มต้นใหม่  
เวลานี้เป็นจุดใหม่แห่งการเริ่มต้นสำหรับฉัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้  
ทุกสิ่งในโลกของฉันล้วนเป็นไปด้วยดี

# สิ่งที่ฉันเชื่อ



“ประตูลู่ความรู้และปัญญาเปิดอยู่เสมอ”

## ชีวิตเป็นเรื่องง่าย ๆ เมื่อเราให้อะไร เราจะได้สิ่งนั้นกลับมา

เราคิดว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น ฉันเชื่อว่าทุกคนรวมทั้งตัวฉันต่างมีส่วนรับผิดชอบต่อทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตตัวเอง ทั้งดีที่ที่สุดและเลวร้ายที่สุด ทุกความคิดที่เราคิดจะก่อตัวเป็นอนาคตของเรา พวกเราแต่ละคนต่างสร้างประสบการณ์ด้วยความคิดและความรู้สึกของตัวเอง ความคิดที่เราคิดและคำพูดที่เราพูดจะเป็นตัวสร้างประสบการณ์ของเรา

เราเป็นผู้สร้างสภาพการณ์ และแล้วเราก็กึ่งอำนาจของเราไปโดยการโทษผู้อื่นว่าทำให้เราไม่สมหวัง ไม่มีใคร สถานที่ใด และสิ่งใดที่จะมีอำนาจเหนือเรา เพราะ "เรา" เท่านั้นที่เป็นผู้คิด เมื่อเราสร้างความสงบและความกลมกลืนตลอดจนความสมดุลขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อนั้นเราก็จะพบอำนาจในชีวิตตัวเอง

ระหว่างสองข้อความนี้ ข้อความใดตรงกับคุณ

"ผู้อื่นจึงจะเอาเปรียบฉัน"

"ทุกคนยินดีช่วยเหลือฉันเสมอ"

ความคิดทั้งสองนี้จะสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง สิ่งที่เราเชื่อเกี่ยวกับตัวเราและชีวิตจะกลายเป็นความจริงสำหรับเรา

## จักรวาลช่วยสนับสนุนเราอย่างเต็มที่ในทุกความคิดที่เราเลือกคิด และเชื่อ

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ จิตใต้สำนึกของเราจะยอมรับสิ่งที่เราเลือกเชื่อ ซึ่งหมายความว่าทั้งสิ่งที่ฉันเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและเกี่ยวกับชีวิตจะกลายเป็นความจริงสำหรับฉัน สิ่งที่คุณเลือกคิดเกี่ยวกับตัวคุณและชีวิตก็จะกลายเป็นจริงสำหรับคุณ เรามีทางเลือกมากมายว่าจะคิดไปในทางใด

เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เราจึงควรเลือก "ทุกคนยินดีช่วยเหลือฉันเสมอ" มากกว่าเลือก "ผู้อื่นจ้องจะเอาเปรียบฉัน"

## พลังจักรวาลไม่เคยถูกปิดหรือตำหนิเรา

พลังจักรวาลมีแต่ยอมรับเราตามคุณค่าของตัวเอง แล้วสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อในชีวิตของแต่ละคน เช่น ถ้าฉันอยากเชื่อว่าชีวิตช่างเปลี่ยวเหงา และไม่มีใครรักฉันเลย ความเชื่อนั้นก็จะเป็นสิ่งที่ฉันต้องพบเจอในโลกของฉัน

แต่ถ้าฉันยอมละความคิดเช่นนี้ แล้วหันมายืนยันกับตัวเองว่า "มีความรักอยู่ทุกหนทุกแห่ง และฉันพร้อมจะให้ความรักและรับความรัก" หากเปิดใจรับความคิดใหม่นี้อย่างเต็มใจและหมั่นย้ำกับตัวเองบ่อยๆ สิ่งนั้นจะกลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ จะมีคนที่น่ารักเข้ามาในชีวิตของฉัน ส่วนคนที่อยู่ในชีวิตของฉันแล้วจะเป็นที่รักของฉันมากยิ่งขึ้นไปอีก และฉันจะพบว่าตัวเองเป็นคนที่แสดงความรักต่อผู้อื่นได้โดยไม่ยากเย็นอะไร

## พวกเราส่วนมากมีความคิดโง่ ๆ ต่อคำถามที่ว่าเราเป็นใคร และมีกฎเหล็กมากมายหลายข้อที่ว่าเราควรใช้ชีวิตอย่างไร

นี่ไม่ใช่การกล่าวตำหนิพวกเรา เพราะเราแต่ละคนก็ทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะนั้น ถ้าเรารู้สึกว่านี่ มีความเข้าใจและรับรู้ได้ดีกว่าที่เป็นอยู่

แล้วละก็ เราคงทำสิ่งที่แตกต่างออกไป โปรดอย่าตำหนิตัวเองที่เป็นอยู่  
เป็นอยู่ การที่คุณได้พบหนังสือเล่มนี้และค้นพบฉัน หมายความว่าคุณพร้อม  
ยอมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ในเชิงบวก จงยอมรับตัวเองในเรื่องนี้เสียเถอะ  
การบอกว่า "ลูกผู้ชายไม่ร้องไห้!" "ผู้หญิงจัดการเรื่องการเงินไม่ได้!" เป็นความคิด  
ที่คับแคบเหลือเกิน

## ตอนเรายังเล็ก เราเรียนรู้ว่าควรรู้สึกอย่างไรกับตัวเองและชีวิต โดยดูจากการแสดงออกของผู้ใหญ่รอบข้าง

นี่คือวิธีที่เราเรียนรู้ว่าจะคิดอะไรเกี่ยวกับตัวเองและโลกของเรา ถ้าคุณ  
อยู่กับคนที่ไม่มีความสุข หวาดกลัว รู้สึกผิด หรือโกรธเคือง คุณย่อมเรียนรู้  
ความคิดในเชิงลบหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเองและโลกของคุณ

"ฉันไม่เคยทำอะไรถูกสักอย่าง" "เป็นความผิดของฉันเอง" "ถ้าฉันโกรธ  
ฉันจะเป็นคนไม่ดี"

ความคิดทำนองนี้ก่อให้เกิดชีวิตที่ไม่สมหวัง

## เมื่อเราโตขึ้น เรามีแนวโน้มที่จะสร้างสภาพแวดล้อมแบบ เดียวกับชีวิตครอบครัวในวัยเด็กของเรา

ฉันไม่ได้บอกว่ามันดีหรือเลว ถูกหรือผิด แต่นี่เป็นเพียงสิ่งที่เรารู้สึกว่า  
คือ "บ้าน" เรามีแนวโน้มที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นในแบบ  
เดียวกับที่เรามีกับแม่หรือพ่อของเรา หรือความสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อกัน ลอง  
คิดดูสิว่าคุณมีใครรักหรือเจ้านายที่มีลักษณะ "คล้าย" พ่อหรือแม่ของคุณกี่คน

เราปฏิบัติต่อตัวเองในลักษณะเดียวกับที่พ่อแม่เคยปฏิบัติต่อเรา เรา  
ตำหนิและลงโทษตัวเองด้วยวิธีเดียวกัน คุณอาจเกือบจะได้ยินเสียงของพ่อแม่  
ถ้าลองฟังดีๆ นอกจากนี้ เรายังรักและให้กำลังใจตัวเองด้วยวิธีเดียวกับที่เรา  
เคยได้รับมาในวัยเด็กด้วย



"เธอไม่เคยทำอะไรถูกสักอย่างเลย" "เป็นความผิดของเธอทั้งหมด" คุณพูดประโยคเหล่านี้กับตัวเองบ่อยแค่ไหน

"เธอวิเศษสุด" "ฉันรักเธอ" คุณบอกตัวเองเช่นนี้บ่อยแค่ไหน

## แต่ถึงอย่างนั้นฉันก็ไม่ตำหนิพ่อแม่ในเรื่องนี้

เราทุกคนต่างเป็นเหยื่อ และบางทีพ่อและแม่ก็ไม้อาจสอนสิ่งที่ท่านไม่รู้ให้กับเราได้ ถ้าแม่ของคุณไม่รู้วิธีรักตัวเองหรือพ่อของคุณก็ไม่รู้เช่นกัน นั่นย่อมเป็นไปได้ที่ท่านจะสอนให้คุณรู้จักรักตัวเอง ท่านทำดีที่สุดเท่าที่ท่านทำได้แล้ว ด้วยความรู้ที่ได้รับการสอนมาในวัยเด็ก ถ้าคุณต้องการเข้าใจพ่อแม่ให้มากขึ้น ลองขอให้พวกเขาเล่าถึงชีวิตวัยเด็กลึกลับ และถ้าคุณฟังอย่างเอาใจเขามาใส่ใจเรา คุณจะได้เรียนรู้ว่าความกลัวและรูปแบบตายตัวของท่านมาจากไหน คนที่ทำเรื่องไร้สาระเหล่านั้นไว้กับคุณ ก็เคยมีความตกใจและหวาดกลัวพอกๆ กับคุณนั่นแหละ

## ฉันเชื่อว่าเราเลือกพ่อแม่

พวกเราแต่ละคนตัดสินใจถือกำเนิดในโลกใบนี้ในเวลาและสถานที่ที่เฉพาะเจาะจง เราเลือกมาที่นี่เพื่อเรียนรู้บทเรียนบทใดบทหนึ่งที่จะนำเราไปสู่หนทางแห่งความเจริญและจิตวิญญาณ เราเลือกเพศ สีผิว และประเทศที่เกิดของเราเอง จากนั้นจึงค้นหากลุ่มพ่อแม่ที่จะเป็นกระจกสะท้อนรูปแบบที่เราจะนำมาใช้ต่อไปตราบชั่วชีวิต แต่เมื่อเติบโตขึ้นแล้ว เราก็มักกล่าวโทษพ่อแม่และพูดด้วยเสียงสั้นเครือว่า "เพราะพ่อแม่ฉันแหละ" ทว่าจริงๆ แล้วเราเลือกพ่อแม่คู่นี้เพราะท่านเหมาะสมที่สุดสำหรับอะไรก็ตามที่เราต้องการผันผาเพื่อไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้น

เราเรียนรู้ระบบความเชื่อของเราตั้งแต่ยังเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ และหลังจากนั้นก็ผ่านชีวิตซึ่งสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ นานาที่สอดคล้องกับความเชื่อของเรา ลองมองย้อนไปในชีวิตของคุณ และสังเกตว่าคุณผ่านประสบการณ์ที่มีลักษณะเหมือน ๆ กันบ่อยแค่ไหน ฉันเชื่อว่า คุณได้สร้างประสบการณ์เหล่านั้นครั้งแล้ว ครั้งเล่า เพราะมันเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นบางสิ่งที่คุณเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง แต่มันไม่สำคัญหรือว่าคุณจะมีปัญหามานานเท่าใด ปัญหานั้นใหญ่โตขนาดไหน หรือชีวิตนี้ทุกข์ทรมานเพียงใด

### จุดแห่งพลังอยู่ ณ ปัจจุบันเสมอ

ทุกเหตุการณ์ที่คุณได้ประสบมาตลอดชีวิตจวบจนถึงขณะนี้ล้วนมีที่มาจากความคิดและความเชื่อที่คุณยึดถือมาในอดีต เหตุการณ์เหล่านี้ถูกสร้างจากความคิดและคำพูดที่คุณใช้เมื่อวานนี้ สัปดาห์ที่แล้ว เดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว 10, 20, 30, 40 ปีที่แล้ว หรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับว่าขณะนี้คุณมีอายุเท่าไร

อย่างไรก็ตาม เรื่องเหล่านั้นคืออดีตของคุณ มันจบลงไปเรียบร้อยแล้ว สิ่งสำคัญในขณะนี้คือสิ่งที่คุณกำลังเลือกคิด เชื่อ และพูดออกไป เพราะความคิดและคำพูดเหล่านี้จะสร้างอนาคตของคุณ จุดแห่งพลังของคุณอยู่ ณ ปัจจุบัน และกำลังสร้างประสบการณ์ที่จะเกิดกับคุณในวันพรุ่งนี้ สัปดาห์หน้า เดือนหน้า ปีหน้า หรือในช่วงใด ๆ ก็ตาม!

ลองสังเกตว่าขณะนี้คุณคิดถึงเรื่องอะไรอยู่ คิดในเชิงลบหรือเชิงบวก คุณต้องการให้ความคิดนี้เป็นตัวสร้างอนาคตหรือไม่ ขอให้สังเกตและรับรู้ไว้เท่านั้นพอ

## สิ่งเดียวที่เรากำลังเกี่ยวข้องด้วยคือความคิด // และความคิดนั้นเปลี่ยนแปลงได้

ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นเรื่องใดก็ตาม ประสบการณ์ของเราเป็นเพียงผลลัพธ์ภายนอกของความคิดที่เกิดจากภายใน แม้แต่การเกลียดตัวเองก็เป็นเพียงการไม่ชอบความคิดที่คุณมีเกี่ยวกับตัวเองเท่านั้น คุณมีความคิดว่า "ฉันเป็นคนไม่ดี" ความคิดนี้ทำให้เกิดความรู้สึก และคุณก็รับเอาความรู้สึกนี้ไว้ แต่หากคุณไม่ได้มีความคิดที่วุ่นวาย คุณก็ย่อมไม่เกิดความรู้สึก และความคิดต่างๆ ย่อมเปลี่ยนแปลงไป จงเปลี่ยนความคิดแล้วความรู้สึกจะเปลี่ยนตาม

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราปรับเอาความคิดความเชื่อต่างๆ มาจากที่ใด แต่อย่าใช้ข้อมูลนี้เป็นข้อแก้ตัวที่จะจมอยู่กับความเจ็บปวดต่อไป จำไว้ว่าอดีตไม่มีพลังเหนือเรา ไม่สำคัญว่าเรามีรูปแบบความคิดในเชิงลบนานเพียงใดแล้ว พลังนั้นอยู่ในช่วงปัจจุบันเสมอ ช่วงวิเศษเสียจริงที่รู้เช่นนี้! ตอนนี้เราเริ่มต้นปลดปล่อยตัวเองได้แล้วค่ะ

## เชื่อหรือไม่ว่าเราเลือกความคิดของเราเอง

เราอาจคิดเรื่องเดียวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเป็นนิสัย และดูไม่ออกว่าเราเลือกคิดเช่นนั้น ทว่าจริงๆ เราเป็นผู้เลือกตั้งแต่แรก แต่เราปฏิเสธที่จะคิดบางอย่างได้ ลองดูสิคะว่าคุณปฏิเสธที่จะคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับตัวเองบ่อยแค่ไหน แน่นนอนคะ คุณปฏิเสธที่จะคิดในเชิงลบเกี่ยวกับตัวเองได้ด้วยเช่นกัน

สำหรับฉัน ดูเหมือนว่าทุกคนบนโลกใบนี้ที่ฉันรู้จักหรือร่วมงานด้วย ต่างกำลังทุกข์ทรมานกับการเกลียดตัวเองและรู้สึกผิดไม่มากก็น้อยด้วยกันทั้งสิ้น ยิ่งเราเกลียดตัวเองและมีความรู้สึกผิดมากเท่าไร ชีวิตของเราจะยิ่งไปได้ดิ่งน้อยลงมากเท่านั้น ยิ่งเราเกลียดตัวเองและมีความรู้สึกผิดน้อยเท่าไร ชีวิตของเราจะยิ่งไปได้ดีในทุกด้านมากขึ้นเท่านั้น

## “ฉันไม่ดีพอ” เป็นความเชื่อลึกลับๆ ของทุกคนที่ฉันเข้าไปช่วยเหลือ

เราชอบคิดว่า "ฉันยังทำไม่เต็มที่" หรือ "ฉันไม่คู่ควร" คุณก็เป็นใช่ไหม คุณมักพูดเป็นนัยหรือรู้สึกบอຍๆ ว่าคุณ "ไม่ดีพอ" ใช่หรือไม่ ว่าแต่ทำไมดีพอสำหรับใครล่ะ และถือตามมาตรฐานของใครกัน

ถ้าความคิดนี้ติดแน่นอยู่ในตัวคุณ คุณจะมีชีวิตที่แข็งแกร่ง รุ่งเรือง รื่นเริง มีความรักได้อย่างไรกัน จะอย่างไรก็ไม่รู้ แต่ความเชื่อหลักในจิตใจสำนึกของคุณมักขัดขวางไม่ให้ชีวิตไปได้ดีเสียที คุณไม่ค่อยจะได้สิ่งที่ต้องการเพราะยังมีอะไรบางอย่างติดอยู่

## ฉันพบว่าความขุ่นเคือง การวิพากษ์วิจารณ์ ความรู้สึกผิด และความกลัว เป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ มากกว่าสิ่งอื่นใด

สิ่งข้างต้นนี้เป็นสาเหตุของปัญหาสำคัญต่างๆ ในร่างกายและชีวิตของคนเรา ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากการโทษผู้อื่นและไม่รับผิดชอบต่อประสบการณ์ของตัวเอง คุณจะเห็นได้ว่าถ้าเรารับผิดชอบต่อทุกสิ่งในชีวิตของเราก็กยอมไม่โทษใคร สิ่งใดที่กำลังเกิดขึ้น "ณ เบื้องนอกนั้น" เป็นเพียงกระจกสะท้อนความคิดภายในของเรา ฉันไม่ได้กำลังมองข้ามความประพฤติที่ไม่ดีของคนอื่น แต่เพราะความเชื่อของเราต่างหากที่ทำให้ผู้คนมาปฏิบัติกับเราแบบนั้น

ถ้าคุณพูดว่า "ทุกคนทำอย่างนี้กับฉันเสมอ วิพากษ์วิจารณ์ฉัน ไม่เคยเป็นเพื่อนฉัน ทำกับฉันอย่างกับเป็นพรมเช็ดเท้า ช่มเหงฉัน" แล้วละก็ นี่ก็คือรูปแบบของคุณ คือมีความคิดบางอย่างในตัวคุณที่ดึงดูดคนที่แสดงพฤติกรรมเช่นนั้น เมื่อคุณไม่คิดเช่นนั้นอีกต่อไป คนเหล่านั้นก็จะไปที่อื่นและทำอย่างนั้นกับคนอื่น เพราะคุณไม่ดึงดูดเขาอีกต่อไปแล้ว

สิ่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี่คือผลลัพธ์บางประการของรูปแบบที่ปรากฏให้เห็นทางกายภาพ ได้แก่ ความโกรธแค้นที่สะสมมานานทำลายร่างกายและ

กลายเป็นความไม่สบายที่เรียกว่ามะเร็งได้ การวิพากษ์วิจารณ์ที่เป็นนิสัยถาวร มักนำไปสู่อาการข้ออักเสบในร่างกายได้ ความรู้สึกผิดจะแสวงหาการลงโทษอยู่เสมอ และการลงโทษก็ก่อให้เกิดความเจ็บปวด (เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษามหาฉันพร้อมอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรง ฉันรู้ทันทีว่าเขากำลังแบกรับความรู้สึกผิดไว้มากมาย) ความกังวลและความเครียดที่เกิดจากความกลัวทำให้เกิดสิ่งต่างๆ เช่น หัวล้าน แผลบวมหนอง หรือแม้กระทั่งเจ็บเท้า

ฉันพบว่าการให้อภัยและปลดปล่อยความโกรธแค้นออกไปจะช่วยลบล้างมะเร็งได้ นี่ฟังดูง่าย ๆ แต่ฉันก็ได้เห็นและมีประสบการณ์มาแล้วว่าได้ผลจริง ๆ

## เราเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่ออดีตของเราได้

อดีตจบสิ้นไปแล้ว ขณะนี้เราเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้แล้ว แต่ถึงกระนั้นเราก็เปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับเรื่องในอดีตได้ เราช่างโง่เขลาเหลือเกินที่ลงโทษตัวเองอยู่ทุกวันเพราะมีบางคนทำร้ายเราเมื่อก่อนโน้น

ฉันพร่ำบอกคนที่มีความซุนซ่องหมองใจอยู่ลึก ๆ เสมอว่า "เริ่มลบล้างความซุนเคืองเสียแต่เดี๋ยวนี้ในขณะที่ยังทำไต่่างๆ เถอะ อย่ารอจนกว่ามีผู่ตัดจะกรีดลงไปบนเนื้อคุณ หรือนอนรอความตายบนเตียง เพราะเมื่อถึงเวลานั้นคุณอาจจะต้องจัดการกับความตื่นตระหนกด้วย"

เมื่อเราอยู่ในสภาพตื่นตระหนกยอมยากที่จะรวบรวมจิตใจเพื่อบำบัดรักษา เราต้องใช้เวลาพอสมควรในการลบล้างความกลัวนั้นออกไปเสียก่อน

ถ้าเราเลือกจะเชื่อว่าเราเป็นเหยื่อที่ทำอะไรไม่ได้และหมดหวังโดยสิ้นเชิงแล้วละก็ จักรวาลจะช่วยสนับสนุนความเชื่อนั้น แล้วเราก็จะตกต่ำลงเรื่อย ๆ เราจึงจำเป็นต้องปลดปล่อยความคิด ความเชื่ออันโง่แกม ล้าสมัย ไม่สร้างสรรค์ซึ่งไม่ช่วยสนับสนุนและหล่อเลี้ยงจิตใจของเราเลยออกไป แม้แต่ความคิดเรื่องพระเจ้าก็จำเป็นต้องเป็นความคิดที่สนับสนุนเรา ไม่ใช่ต่อต้านเรา

## ภาวะปลดปล่อยอดีต เราต้องเต็มใจให้อภัย

เราต้องเลือกที่จะปลดปล่อยอดีตและให้อภัยทุกคนรวมทั้งตัวเราเอง เราอาจไม่รู้ว่าเราจะให้อภัยได้อย่างไรและอาจไม่ต้องการให้อภัย แต่จริงๆ แล้ว การที่เราพูดว่าเราเต็มใจให้อภัยก็เป็นการเริ่มกระบวนการบำบัดรักษาแล้ว ในการบำบัดรักษาตัวเองนั้น "เรา" จำเป็นต้องปลดปล่อยอดีตและให้อภัยทุกคน

"ฉันให้อภัยคุณที่คุณไม่เป็นอย่างที่ฉันต้องการ และยินดีปล่อยคุณเป็นอิสระ"

การยืนยันเช่นนี้ทำให้เราเป็นอิสระเช่นกัน

## ความไม่สบายทุกอย่างมาจากการไม่ยอมให้อภัย

เวลาที่เราไม่สบาย เราต้องค้นลงไป在心迹ใจของเราเพื่อดูว่ามีใครบ้างที่เราจะต้องให้อภัยเขา

หนังสือชื่อ *A Course in Miracles* กล่าวไว้ว่า "ความไม่สบายทุกอย่างล้วนมาจากการไม่ยอมให้อภัย" และ "ทุกครั้งที่เราไม่สบาย เราจำเป็นต้องมองดูรอบตัวว่ามีใครบ้างที่เราต้องให้อภัยเขา"

ฉันอยากเสริมความคิดในเรื่องนี้ว่า คนที่คุณเห็นว่าไม่น่าให้อภัยมากที่สุดก็คือคนที่คุณจำเป็นต้องตัดใจให้อภัยเขามากที่สุด การให้อภัยหมายถึงการยอมปล่อยไป ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมของคนชั่วร้าย แต่เป็นเพียงการปล่อยวางทั้งหมด เราไม่ต้องรู้วิธีให้อภัยก็ได้ สิ่งที่ต้องทำก็คือเต็มใจให้อภัย ส่วนวิธีนั้นจักรวาลจะไปจัดการเอง

เราเข้าใจความเจ็บปวดของเราเป็นอย่างดี แต่แปลกที่มันช่างยากเย็นสำหรับพวกเราส่วนใหญ่ที่เข้าใจว่าคนอื่น ๆ ว่าจะจะเป็นใครก็ตามที่เราจำเป็นต้องให้อภัยมากที่สุดนั้น ต่างก็ตกอยู่ในความเจ็บปวดด้วยกันทั้งสิ้น เราต้องเข้าใจว่าคนเหล่านั้นกำลังทำดีที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ด้วยความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และความรู้ที่เขามีในขณะนั้น

เมื่อมีคนมาหาฉันพร้อมกับปัญหา ฉันไม่สนใจว่าปัญหานั้นคืออะไร ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพไม่ดี ขัดสนเงินทอง ความสัมพันธ์ไม่ไปตามที่หวัง หรือความคิดสร้างสรรค์ถูกปิดกั้น มีเพียงสิ่งเดียวที่ฉันสนใจจะจัดการ นั่นคือการรักตัวเอง

ฉันพบว่าเมื่อใดก็ตามที่เรารัก ยอมรับ และรู้สึกดีต่อตัวเองอย่างที่เราเป็นอยู่ เมื่อนั้นทุกสิ่งในชีวิตจะเป็นไปได้ด้วยดีราวกับมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น สุขภาพของเราจะดีขึ้น เงินทองไหลมาเทมา ความสัมพันธ์ต่างๆ เป็นไปตามคาดหวังมากขึ้น และเราก็เริ่มแสดงออกในทางสร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามแม้แต่หน่อย

การรักและยอมรับตัวเอง การสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไว้วางใจ และยุติธรรม รวมทั้งยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่าง จะทำให้เกิดการรวมพลังในจิตใจ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นในชีวิตของคุณ ทำให้มีงานใหม่และมีที่อยู่ใหม่ ซึ่งดีกว่าเดิม หรือแม้แต่ทำให้น้ำหนักตัวคุณกลับเป็นปกติ คนที่รักตัวเองและร่างกายของเขาจะไม่ทำร้ายตัวเองและไม่ทำร้ายคนอื่น

การยอมรับนับถือตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ คือกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในทุกบททุกตอนของชีวิตเรา

สำหรับฉันแล้ว การรักตัวเองเริ่มต้นจากการไม่วิจารณ์ตัวเองไม่ว่าในเรื่องใด การวิพากษ์วิจารณ์ทำให้เราติดกับรูปแบบที่เราพยายามเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจและความค่อยเป็นค่อยไปในตัวเราจะช่วยให้เราหลุดพ้นจากรูปแบบนั้นได้ โปรดจำไว้ว่าคุณได้วิพากษ์วิจารณ์ตัวเองมานานหลายปีแล้วและไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย ลองหันมายอมรับตัวเองและดูซิว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง



ในวงเวียนชีวิตที่ฉันอยู่  
ทุกอย่างแสนสมบูรณ์และพรั่งพร้อม  
ฉันเชื่อในพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวฉัน  
พลังนั้นไหลทั่วตัวฉันทุกเมื่อเชิ้อวัน  
ฉันเปิดใจให้ความฉลาดได้เข้าไป  
จึงทราบว่าในจักรวาลนี้มีความฉลาดเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น  
คำตอบทุกข้อ ทางออกของทุกปัญหา  
การบำบัดรักษา การสร้างสิ่งใหม่  
ล้วนมาจากความฉลาดเพียงหนึ่งเดียวนี้อ้างสิ้น  
ฉันเชื่อในพลังและความฉลาดนี้  
เพราะรู้ว่าสิ่งที่ฉันจำเป็นต้องรู้จะประจักษ์แก่ฉัน  
และสิ่งที่ฉันต้องการจะบังเกิดแก่ฉัน  
ในเวลา สถานที่ และตามลำดับอันสมควร  
ทุกสิ่งในโลกของฉันล้วนเป็นไปด้วยดี





# สิ่งที่คุณเชื่อ



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_