



เพื่อกลับคืนสู่แหล่ง ที่ปล่อยให้พรตัวเอง ด้วยการแบ่งปันคุณธรรม ‘การละวาง’  
ประจำเดือนตุลาคมของตนเองจากภูมิปัญญาครูอาวุโสที่บันทึกไว้ในหัวใจ

## การละวาง...คือผลของการหยั่งรู้จักตนเอง

### Gita-Detachment

**ภควคีตะ** - คัมภีร์แรก ได้กล่าวถึงการฝึกฝนทางจิตขั้นสุดท้าย ว่าเป็นสภาวะของ การละวาง ได้สำเร็จ นั่นคือ ไม่มีความผูกพันยึดมั่น และมีจิตสำนึกที่  
กระจ่างชัด สงครามมหาภารตในคัมภีร์ คีตะ คือสงครามกับความหลงงมงาย สงครามกับความผูกพันยึดมั่น การเห็นสิ่งต่างๆ แต่เพียงรูปร่างภายนอก สงครามที่  
ต่อสู้กับการสูญเสียสำนึกของสิ่งที่เป็นอย่างจริง ... บทสุดท้ายของกิตะ คือการเอาชนะความผูกพันยึดมั่น และการเป็นตัวของการจดจ่าระลึกถึงพ่อสูงสุดผู้เดียว

เมื่อมีความผูกพันยึดมั่นมากเพียงใด เราจะไม่สามารถสัมผัสกับสิ่งที่เป็นอย่างจริงมากเท่านั้น สำนึกที่เป็นวัตถุ (ร่างกาย) สอนเราว่า อะไรก็ตามที่เราเห็นด้วยตา  
เป็นอย่างจริง ได้ยินด้วยหูเป็นอย่างจริง สัมผัสด้วยกายเป็นอย่างจริง และจึงยอมรับการมีอยู่จริง ความคิดเช่นนี้ทำให้เรามองสิ่งต่างๆ ที่สัมผัสด้วยกายด้วยใจว่ามีคุณค่า  
มากกว่าสิ่งที่ละเอียดอ่อน หรือมองไม่เห็น จึงเกิดความกลัว เพราะไม่สามารถเข้าใจ ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ระบบการให้คุณค่าของโลกเป็นเรื่องทางวัตถุ ที่ทำให้  
ห่างไกลจากคุณค่าทางจิตวิญญาณ

สำนึกของการเป็นดวงวิญญาณ ให้ความเข้าใจว่า เหตุการณ์-สถานการณ์ คือละครของโลก ที่ดำเนินไปเป็นวงจรและกลับมาซ้ำรอยเดิม เราเป็นดวง  
วิญญาณ ที่ใช้ร่างกายแสดงบทบาทในละคร ดังนั้นร่างกายและละครจึงมีจริง แต่ให้ภาพที่หลอกลวงเมื่อคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา และมีการติดยึด เช่น  
นักแสดงละครที่คิดว่าบทบาทหรือตัวละคร เป็นตัวเขาจริงๆ เนื่องจากร่างกาย-บทบาทนั้นไม่มั่นคงถาวร มีคุณสมบัติที่แปรเปลี่ยนไม่แน่นอน พระเจ้าผู้ไม่มี  
ตัวตน จึงบอกให้เราละวางจากเหตุการณ์ต่างๆ ของละคร นั่นคือ การดึงตัวเองออกจากการผูกมัดเข้ากับต้นเหตุและผลกระทบ หรือกระแสธารชีวิตที่เป็นไป  
ตามกฎแห่งกรรมและกฎธรรมชาติ ซึ่งทำให้เรามีคำถาม "ทำไม?" "ทำไมต้องเป็นฉัน?" "ทำไมสิ่งนี้เกิดขึ้นกับฉัน?" เพื่อการละวาง จึงต้องเปลี่ยนคำถาม  
"ทำไม?" เป็น "อะไร?" เพราะคำถามว่า "อะไรกำลังเกิดขึ้น?" มีคำตอบ ส่วนคำถาม "ทำไม?" เกิดจากความไม่พอใจ ซึ่งไม่ให้คำตอบใดๆ เช่นที่ถามว่า "ฉัน  
เป็นอะไร? สามารถได้คำตอบที่ให้ประสบการณ์ว่า ฉันเป็นดวงวิญญาณ ไม่ใช่ ถามว่า "ทำไมฉันเป็นดวงวิญญาณ?" ซึ่งเป็นการชี้บอกถึงความผูกพันยึดมั่น  
ในสภาวะที่ตนติดยึด จึงเกิดการถูกรบกวนจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่เมื่อมีการละวาง เราสามารถยอมรับสิ่งต่างๆ ได้ ไม่เพียงยินยอมให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น แต่ต้อง  
มองดูภายในกระบวนการของเหตุการณ์นั้น และสังเกตว่า เหตุการณ์เหล่านั้นต้องการจะบอกจะสอนอะไร เป็นการรับเอา "ภาพ ที่มองเห็นจากเหตุการณ์  
อย่างเป็นกลาง ทำให้เห็นความเที่ยงตรง คุณค่า และ ประโยชน์ ของเหตุการณ์นั้น และได้รับประโยชน์จากเหตุการณ์นั้น

การละวาง คือการฝึกฝนความสามารถในการปรับเปลี่ยนตำแหน่งหรือสถานภาพ โดยไม่ยึดติดอยู่กับสภาวะใดเป็นพิเศษ  
การยึดอยู่ที่จุดเดียว ตำแหน่งเดียว ทำให้เห็นสิ่งต่างๆ จากมุมเดียว เป็นการสร้างขีดจำกัดของจิตสำนึกด้วยทัศนคติที่แคบ

### วงจรรของการรู้จักตนเอง

ภายในวงจรร คือ เครื่องหมาย โอม (Om) หมายถึง วงจรรที่หมุนอยู่รอบตัวฉัน ฉันเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาลของตนเอง มีทุก  
เหตุการณ์หมุนเวียนอยู่รอบๆ ตัวฉันเหมือนอะตอม Atom

ตัวฉันคือ นิวเคลียส อยู่ตรงกลาง และมีสิ่งอื่นๆ หมุนเวียนอยู่รอบๆ ตัวฉัน

ดังนั้นการที่จะเข้าใจจักรวาลของตนเอง จำเป็นต้องมีความรู้ของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว การคิดว่าสิ่งนี้ไม่ควรเป็นเช่นนั้น ถ้า  
เป็นเช่นนั้นจะดีว่า ชี้บอกว่า เราไม่ยอมรับตนเอง จึงตกภายใต้อิทธิพลของเหตุการณ์หรือผู้อื่น การหลุดออกจากตัวตนที่แท้จริง  
สำคัญยิ่งที่ต้องละวางจากภาพต่างๆ ที่ฉายมาจากภายนอกหรือบุคคลอื่นๆ

พระเจ้าบอกว่า "ลูกต้องเป็นผู้มองตนเองในวงจรร -วงจรรของการรู้จักตนเอง หรือจักรกรแห่งการสำนึกในตนเอง ลูกต้องเป็น โอม  
นั่นคือ ลูกต้องอยู่ภายใน และมองเห็นตัวเองจากภายใน มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ซึ่งหมายถึงว่าแต่ละครั้งที่มองออก  
ภายนอก จะเห็นทุกมุมของมุมมอง 360 องศา และสิ่งหลากหลายระหว่างมุมเล็กๆ นั้น การอยู่ ณ. มุมใดเฉพาะเพื่อให้เห็นภาพ  
พิเศษนี้ เป็นการมองดูตัวเองด้วยความเข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ทำให้ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ความผูกพันยึดมั่นจะปรากฏชัด เมื่อสิ่ง  
ต่างๆ ไม่ดำเนินไปในรูปแบบที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น หากเป็นไปด้วยดีก็ไม่มีปัญหา หากความสนใจ  
ของอีกฝ่ายหนึ่งหันเหไป เราจะรู้สึกสูญเสีย เจ็บปวดและผิดหวัง แสดงว่าเรามีการพึ่งพิงความสุขสดชื่นมาจากตัวเขา และเมื่อเขา  
ไม่สนใจ จึงหมดสิ้นความสุขไป ต้องตรวจสอบว่า ความสัมพันธ์ที่หันเหไปทำให้เรายังคงปกติดี หรือไม่มีความสุข



พระเจ้าสอนให้มีทุกความสัมพันธ์กับท่าน เพียงผู้เดียวอย่าให้ขาด เพราะท่านนั้นไม่มีตัวตน จึงคงคุณสมบัติที่สูงส่งดั่งมิ่งทั้งหมดไว้ได้ตลอดเวลา แต่เมื่อมีความผูกพันยึดมั่นกับสิ่งอื่นที่มีตัวตน มีขีดจำกัด จิตใจก็ถูกตั้งรั้ง เกิดการคาดหวังและสูญเสีย สร้างความทุกข์ความเจ็บปวด หากมีโยคะที่ลึกล้ำกับพระเจ้า ทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดีจะไม่ตั้งรั้งจิตใจ-สติปัญญาได้เลย ดังนั้นเครื่องหมาย โอม จึงมาจากเลข 3 มีหาง มีรูปเสี้ยวพระจันทร์ และดวงดาว ที่หมายถึง การเปิดดวงตาที่ 3 แห่งความรู้ แห่งปัญญา สามารถอยู่ในโลก (ทาง) ด้วยความรักและละวาง เพราะเข้าใจละครชีวิตหรือความเป็นไปของระบบจักรวาลทั้งหมด (เสี้ยวพระจันทร์ และดวงดาว)

ดังนั้นเครื่องหมาย โอม ในตะเกียงดินเผามีแสงสว่าง หมายถึงการที่ดวงวิญญาณ ใช้ร่างกาย (ตะเกียงดินเผา-วัตถุธาตุ) เป็นเครื่องมือในการรับความรู้ (น้ำมัน) ให้เกิด แสงสว่างในปัญญา



ส่วน ดอกบัว คือเครื่องหมายของการละวาง เพราะฉันสามารถอยู่ในโลกนี้กับผู้คนทั้งหลายด้วยความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ฉันไม่ถูกรบกวนจากความไม่บริสุทธิ์ของโคลนตม ฉันจึงไม่เป็นของโลกละ นั่นคือ ไม่ใช่เป็นผลผลิตของสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ฉันเป็นผลผลิตของพระเจ้า ผู้สร้างนิสสัยการมองเห็นแต่คุณธรรมที่สูงส่งของผู้อื่น การมีพระเจ้าในทุกความสัมพันธ์ หมายถึง การใช้ดวงตาที่สามมองเห็นแหล่งแห่งคุณธรรม-คุณสมบัติที่ดีของทุกดวงวิญญาณ เป็นการย้ำคุณสมบัติของดวงวิญญาณที่ได้รับจากพระเจ้า ไม่ใช่ส่วนที่ได้รับจากโลกนี้ เมื่อเข้าใจว่าคุณสมบัตินั้นมีจุดเริ่มจากพระเจ้าที่สะท้อนให้ฉันเห็นในบุคคลนั้น ก็ทำให้ฉันเห็นคุณค่าของเขา แต่ไม่เกิดความยึดมั่นผูกพัน

ผู้ได้ชื่อว่าเป็นราชาโยคีจะไม่หวั่นไหว เมื่อได้รับการยกย่องหรือการประณาม ถ้าเจ็บปวดเพราะการวิพากษ์วิจารณ์ หมายถึง ฉันยังยึดติดกับการยอมรับพระเจ้าจะให้สัญญาว่า ท่านพอใจฉัน เมื่อฉันทำสิ่งที่ถูกต้อง นั่นคือ การมีความสุขภายในตนเอง เป็นประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกได้ว่า พระเจ้าอยู่กับฉัน กำลังเฝ้าดู และเอาใจใส่ ถ้าฉันทำสิ่งที่ถูกต้อง แต่เมื่อทำผิด ก็มีสิ่งบ่งบอกทันที คือ ไม่สามารถอยู่ในสมาธิได้ การสูญเสียความสัมพันธ์กับพระเจ้า เป็นการลงโทษ ดังนั้น จึงต้องทำแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น โดยไม่ยึดติดกับปฏิกริยาตอบโต้ นับว่าเป็นความสำเร็จแล้ว ซึ่งมีคำกล่าวที่ว่า "ทำดี และโยนทิ้งไปในมหาสมุทร คือ สิมเสียวอย่าได้คำนวณหรือหวังผลตอบแทน โยคีคือผู้ที่มีการกระทำที่ได้รับผลตอบแทนในระยะยาว

อารมณ์ที่สูงส่งและสงบเยือกเย็น เกิดจากความละเอียดอ่อนของจิตวิญญาณ ที่มีความรู้สึกลึกซึ้ง และมีพลังควบคุมการแสดงออก ไม่ใช่อารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกที่หยาบ เป็นการหลั่งของสารอะดรีนาลิน (adrenaline) ซึ่งเป็นขบวนการกระตุ้นของร่างกาย มีอิทธิพลเหนือจิตใจ

พลังสมาธิที่แท้จริง เกิดขึ้นเมื่ออยู่เหนือความผูกพันยึดมั่น เหนือสภาพที่เป็นคู่ตรงข้ามเช่น สุข-ทุกข์ การยกย่อง-การประณาม เหนือสิ่งล่อใจให้เกิดความรู้สึกที่บวกลบมากเกินไป เมื่อนั้น เราจะยกระดับจิตสำนึกให้สูงส่ง และอยู่เหนือการถูกตั้งรั้งใด ๆ ขณะที่อิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงภายใน-ภายนอก

การละวาง จึงเป็นการปล่อยทุกสิ่งให้เป็นไป ไม่เก็บเอาไว้ แม้ในความคิดหรือความฝัน ถ้ารู้สึกว่ามีบางสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความกล้าหาญจะพูดเพื่อแก้ไข ก็ยังเป็นกรกระทำที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นอิสระจะไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพล เกิดการเก็บกด เช่น เมื่อใครทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ฉันจะไม่ถูกรบกวน และมีความกล้าหาญที่จะบอกให้ผู้นั้นรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง หากมีความผูกพันยึดมั่น เราไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ ถ้าตนเองอยู่ในสภาพที่ละวาง และมีอารมณ์ที่ดีด้วยความปรารถนาดี เราจะพูดและทำอย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะมีผู้พยายามพิสูจน์ความถูกต้องของเขามากมาย แต่ในความเป็นจริง เมื่อชีวิตสัมผัสพระเจ้าอย่างใกล้ชิด ก็จะมีศรัทธาในสัจจะและการตัดสินใจ ไม่มีการพิสูจน์ตนเอง การพยายามพิสูจน์ว่าถูกต้องด้วยความรู้สึกที่ไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งที่ผิดนั้น ร้ายยิ่งกว่าสิ่งที่ผิดเสียอีก

การละวางนั้นไม่มีการถูกรบกวนจากสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งหมดขึ้นอยู่กับความคิดความเข้าใจว่า เราเป็นใคร การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า และการศึกษาทางจิต ที่พระเจ้าบอกได้อย่างชัดเจนว่า สิ่งใดถูกสิ่งใดผิด การกระทำที่ข้องแวะกับกิเลส (ตัณหาราคะ, โกรธ, โลภ, ผูกพันยึดมั่น, หลงทะนงตน) นั้นผิด ในการฝึกสมาธิ เราพัฒนาสันสการ์ของการเชื่อมโยงกับคุณค่าภายในของตนเอง หากการกระทำผิด-ถูกของใครทำให้ไม่สงบ หมายความว่าฉันมีความผูกพันยึดมั่น ฉันไม่อยู่ในสภาพที่เป็นดวงวิญญาณ พระเจ้าต้องการให้เราเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมในตนเอง ได้รับการหล่อเลี้ยงจากพระเจ้า และร้ายรำไปพร้อมกับผู้อื่น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเลวร้ายเพียงใด ถ้าเราปฏิเสธเขาไป ก็ไม่ใช่ความรักฉันท์พี่น้อง ความรัก คือการให้ความสนใจในคุณสมบัติที่ดี โดยไม่สนใจสิ่งที่เขาทำ ส่วนความรักที่มีเงื่อนไขเรียกว่า ความผูกพันยึดมั่น

การละวาง จึงเป็นผลของการหยั่งรู้จักตนเอง ที่เกิดจากความรู้เกี่ยวกับวงจรของเวลา หรือวงจรละครโลก ที่มาพร้อมกับเหตุการณ์ต่างๆในประวัติศาสตร์ ซึ่งมีดวงวิญญาณเป็นผู้แสดง มีธรรมชาติ วัตถุประสงค์เป็นเวทีที่แสดงละครชีวิต มีดวงวิญญาณสูงสุด-พระเจ้า เป็นผู้กำกับการแสดง และมีเวลาเป็นการเคลื่อนไหว ที่แทนด้วยเครื่องหมายสวัสดิกะ ที่หมายถึง การหยั่งรู้จักตนเอง ผู้เป็นดวงวิญญาณอมตะ เล่นบทบาทในละครโลกที่ไม่จบสิ้นไปตามเวลา-สถานการณ์ และสันสการ์ของตนเอง



โอมชานติ

