

LIFE

Loves

YOU

ปาฏิหาริย์แห่งการรักตัวเอง

ชื่อหนังสือ : ปาฏิหาริย์แห่งการรักตัวเอง
ผู้เขียน : ลูอีส เฮย์ และโรเบิร์ต โฮลเดน
ผู้แปล : อิกุรุพร ภูเจริญ

LIFE LOVES YOU

Copyright © 2015 Louise Hay and Robert Holden
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

ลิขสิทธิ์บทแปลไทย © 2022 โดย บริษัท พรีเมายด์ พับลิชชิง จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2566

ราคา 245 บาท

ISBN 978-616-403-106-7



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท พรีเมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

เฮย์, ลูอีส.

ปาฏิหาริย์แห่งการรักตัวเอง.-- กรุงเทพฯ : พรีเมายด์, 2566.

184 หน้า.

1. ความตระหนักในศักยภาพตน. I. โฮลเดน, โรเบิร์ต, ผู้แต่งร่วม. II. อิกุรุพร ภูเจริญ, ผู้แปล.
- III. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-403-106-7



บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท
จัดหน้าและพิสูจน์อักษร ศศรีณีย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ออกแบบปก หัตทยา ซาดิกุล
ภาพปก Net Vector/Shutterstock.com

จัดทำโดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

30/2 หมู่ 1 ถนนเจษฎารัตน์ ตำบลโคกขาม อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 74000

โทรศัพท์ 0-2401-9401 โทรสาร 0-2401-9417 www.pimde.co.th

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2826-8000 โทรสาร 0-2826-8356-9 www.se-ed.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

คำนำสำนักพิมพ์

มีบางสิ่งบางอย่างในประโยคเหล่านี้ ที่ตรงกับชีวิตคุณในบางช่วงขณะ หรือไม่...

ตื่นมาตอนเช้าด้วยอารมณ์ที่ขุ่นมัว ไม่อยากลุกขึ้นมาจากเตียง อยู่ในสภาพเบิร์นเอาต์ (Burn out) หมดไฟที่จะทำสิ่งต่างๆ แม้แต่การมองตัวเองที่หน้ากระจก

หรือถ้าได้มองตัวเอง ก็มักจะเห็นแต่ใบหน้าที่เศร้าหมอง ไม่สดใส ไร้พลัง กินอะไรก็ไม่อร่อย ทำอะไรก็ไม่สนุก

เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรก็มักจะโทษคนอื่น โทษสิ่งต่างๆ รอบตัว ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความกลัว

วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยึดติดกับอดีตที่ผ่านไปแล้ว

และสุดท้ายเรามักจะไล่ล่าหาความสุขกับโลกโซเชียล หรือสิ่งภายนอก รอบตัว ที่ถึงแม้เราจะรู้ว่ามันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่เราก็หยุดไม่ได้ที่จะคอยตามหามัน

และจบวันด้วยการเข้านอน แต่ก็มักจะนอนไม่หลับ หรือถึงจะหลับ แต่ก็หลับไม่สนิท

ในโลกยุคปัจจุบัน สิ่งเหล่านี้ดูจะกลายเป็นเรื่องปกติไปเสียแล้ว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (ดูได้จากสถิติของผู้ที่เป็นโรคทางจิตเวช โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปี) ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป และด้วยหลายๆ ปัจจัย รุมเร้าที่มีมากขึ้นกว่าเดิม อาจจะเป็นความผิดพลาดจากการทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จ

อาจจะเป็นทุกข์จากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นๆ ที่เราเห็นว่าดีกว่า หรือ อาจจะรู้สึกเครียดจากการถูกกดดันจากผู้คนหรือสิ่งต่างๆ รอบตัว

แต่หากเจาะลึกกันจริงๆ แล้ว ไม่ว่าจะแต่ละคนจะมีอาการ มีอารมณ์ ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่มีร่วมกันและเป็นใจความสำคัญของเรื่องนี้ ก็คือ “ความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า”

คำคำนี้ทำให้เราต้องหันกลับมาถามตัวเองกันใหม่ว่า สิ่งนี้หรือเปล่า ที่เป็นต้นเหตุของสิ่งต่างๆ ทั้งหมดที่เกิดขึ้น แต่กลับเป็นสิ่งที่เรามองข้ามมันไปเสมอ ทั้งๆ ที่มีกูรูหลายท่าน พยายามชวนผู้คนให้หันกลับมา “รักตัวเอง” อย่างจริงจัง แต่ก็เชื่อว่ามึนน้อยคนนักที่จะเข้าใจได้จริงๆ ว่า การรักตัวเองเป็นอย่างไร และสำคัญกับชีวิตเราอย่างไร

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้อินชื่อของลูอิส เฮย์ มานานแล้ว และติดตามผลงาน หนังสือและการบรรยายของเธอมาโดยตลอด ลูอิส เฮย์ เป็นกูรูท่านหนึ่งที่มีเจตนาธรรมชัดเจนนี่จะช่วยให้ผู้คนค้นพบพลังแห่งตัวตนที่แท้จริงของเราเอง เข้าถึงธรรมชาติของชีวิต เข้าถึงความสุขที่ทุกคนมองหา ผ่านมิติ “ความรัก”

ความรักที่มีจุดเริ่มต้นจากการ “รักตัวเองอย่างแท้จริง” จะเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่ “ปฎิหาริย์” มากมายในชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็กๆ ไปสู่เรื่องใหญ่ๆ ที่คุณอาจไม่เคยคาดคิดมาก่อน... งานเขียนทุกเล่มของลูอิส เฮย์ เผยให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งอันเกิดจากความรักและการเห็นถึงคุณค่าของตัวเอง และผู้อื่น การส่งผ่านพลังงานดีๆ ให้กันและกัน ผ่านเรื่องราว แนวคิด และวิธีการมากมายที่เราสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเกี่ยกับสักก็สมัยก็ตาม

หนังสือปฎิหาริย์แห่งการรักตัวเอง (Life Loves You) เล่มนี้เป็นผลงานร่วมสมัยอันทรงคุณค่าอีกหนึ่งเล่ม ที่ทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์เห็นว่า เป็นเวลาอันเหมาะสมที่จะนำมาให้คนไทยยุคใหม่ได้อ่านกัน เพราะนอกจากจะเป็นหนังสือที่สะท้อนแนวคิดทั้งหมดของลูอิส เฮย์ ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ยังได้รับการร่วมถ่ายทอดโดย ดร.โรเบิร์ต โฮลเดน กูรูชื่อดังด้านจิตวิทยาความสุขอีกหนึ่งท่าน

จนเกิดเป็นหนังสือที่ครบบรรณารส ทั้งแนวคิดและปรัชญา ผ่านเรื่องราวที่สร้างแรงบันดาลใจ และบทสนทนาที่ทรงพลัง มาพร้อมกับแบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณ 7 ประการ ที่เมื่อใดที่คุณได้ลองปฏิบัติตาม คุณจะรู้สึกได้ทันทีว่า “ชีวิตนั้นรักเราจริงๆ” และ “โลกนี้มีแต่สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอยากขอบคุณอยู่มากมาย” และทุกอย่างไม่มีคำว่า “สายเกินไป” สำหรับชีวิตเรา

ดังที่ลูอิส เฮย์ กล่าวไว้ในเล่มนี้ว่า “ความกลัว แสดงให้เราเห็นโลกใบหนึ่ง และความรักแสดงให้เราเห็นโลกอีกใบหนึ่ง เราเป็นผู้ตัดสินว่าโลกใบไหนจริง และเราตัดสินว่าเราจะอยู่ในโลกใบไหน”

เปิดใจให้กว้าง รับฟังเสียงภายในด้วยความไว้วางใจ และเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหวไปกับมัน คุณจะสัมผัสได้ถึง “ความรัก” ที่อบอวลอยู่ในหนังสือเล่มนี้... เพราะความรักตัวเองคือของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณจะมอบให้แก่ตัวเองและผู้คนที่อยู่รอบตัวคุณ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

คำนำพู่แปล

เมื่ออายุมากขึ้น ประสบเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่น่าพึงใจในชีวิตมากขึ้น คนจำนวนมากเลือกที่จะคิดว่าโลกช่างโหดร้าย ตัวฉันไม่ดีพอ คนรอบข้างไม่ดีพอ และใช้ทัศนคติเชิงลบเช่นนี้ในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญ ทำให้ชีวิตยิ่งหนัก ยิ่งเหนื่อย

โลกก็เป็นของโลกเช่นนั้น เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น บางทีไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ไม่อาจควบคุมได้ สิ่งเดียวที่พอจะควบคุมได้บ้างคือใจเราเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ไม่ง่ายกว่าหรือที่เราจะรับมือกับสิ่งที่โลกยื่นให้ด้วยใจที่เบาสบาย หนักน้อยลง หนี้อย่น้อยลง

หนังสือ “ปาฏิหาริย์แห่งการรักตัวเอง (Life Loves You)” ของ ลูอิส เฮย์ และโรเบิร์ต โอลเดน เต็มไปด้วยบทสนทนาและเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจ แนวคิดและเทคนิคต่างๆ ให้นำมาใช้เพื่อเปลี่ยนมุมมองของเราที่มีต่อโลก เพื่อช่วยให้เราพร้อมรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

ขอขอบคุณสำนักพิมพ์ฟรีมายด์เป็นอย่างยิ่งที่ให้โอกาสผู้แปลได้แปลหนังสือเล่มนี้ ขอขอบคุณบรรณาธิการและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่ได้ช่วยทำให้หนังสือเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้แปลขอน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงผลงานครั้งต่อไป

สุดท้าย ขอขอบคุณผู้อ่าน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะเพลิดเพลินและได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ จนถึงจุดที่ไม่ต้องคอยถามตัวเองว่า “ความสุขอยู่ที่ไหน” แต่บอกตัวเองได้ว่า “ความสุขอยู่ที่นี้ในขณะนี้” ดังที่หนังสือเล่มนี้ได้ชี้แนะไว้

ขอขอบคุณ

อิฐฐพร ภูเจริญ

สารบัญ

บทนำ	10
บทที่ 1 : มองเข้าไปในกระจก	16
แบบฝึกหัดที่ 1 : ปลอ่ยกให้ชีวิตรักคุณ	33
บทที่ 2 : ยืนยันชีวิตของคุณ	37
แบบฝึกหัดที่ 2 : 10 จุด	53
บทที่ 3 : ติดตามความเบิกบาน	58
แบบฝึกหัดที่ 3 : แผ่นแสดงการยืนยันของฉัน	76
บทที่ 4 : ยกโทษให้อติต	80
แบบฝึกหัดที่ 4 : ระดับของการให้อภัย	104
บทที่ 5 : รู้สึกขอบคุณในขณะนี้	108
แบบฝึกหัดที่ 5 : ความรู้คุณประจำวัน	129
บทที่ 6 : เรียนรู้ที่จะรับ	133
แบบฝึกหัดที่ 6 : บันทึกการรับ	151
บทที่ 7 : เยียวยาอนาคต	156
แบบฝึกหัดที่ 7 : ให้พรแกโลก	178

บทส่งท้าย

181

คำขอบคุณ

183

เกี่ยวกับผู้เขียน

184

บทนำ

ผมพบ ลูอิส เฮย์ ตัวจริงครั้งแรกที่หลังเวทีในการประชุม เชื้อสี ฉันทำได้ (I Can Do It!) ในลาสเวกัส โดย รีด เทรซี ประธานบริษัทเฮย์เฮาส์แนะนำให้เรารู้จักกัน “ขอต้อนรับสู่ครอบครัวเฮย์เฮาส์” ลูอิสบอกและโอบกอดผมอย่างอบอุ่น ลูอิสจะต้องขึ้นเวทีในอีกสัปดาห์เพื่อต้อนรับฝูงชนและแนะนำผมในฐานะวิทยากรคนแรกในวันนั้น เธอถามผมว่า “ขอฉันแต่งหน้าให้คุณได้ไหม” ปกติแล้วผมไม่แต่งหน้า แต่ข้อเสนอของเธอดีเกินกว่าที่จะปฏิเสธได้ ลูอิสแต่งหน้าให้ผมด้วยแปรงนานาชนิด แป้ง ครีม และใช้อะไรสักอย่างมันวาวบนริมฝีปากผม เราสนุกกันมาก ทุกคนที่หลังเวทีล้วนเปลือยเปลีน เมื่อแต่งหน้าให้ผมเสร็จ ลูอิสมองเข้ามาในดวงตาของผมและบอกว่า “ชีวิตรักคุณ”

ชีวิตรักคุณ คือคำยืนยันหนึ่งซึ่งเป็นที่รักมากที่สุดของลูอิส ผมคิดว่ามันคือคำยืนยันที่เป็นลายเซ็นของลูอิสเลยทีเดียว เป็นความคิดจากใจที่เป็นตัวแทนของชีวิตและผลงานของเธอ เธอชอบบอกกับผู้คนว่า “ชีวิตรักคุณ” แต่ครั้งที่ผมได้ยินเธอกล่าวถ้อยคำเหล่านี้ ผมรู้สึกราวกับว่ามันอยู่ในตัวผมมาแต่ดั้งเดิม ก่อนหน้านั้นผมเคยคิดว่า *ชีวิตรักคุณ* จะเป็นหัวข้อที่ดีเยี่ยมสำหรับหนังสือของลูอิส เฮย์ ผมเคยพูดเรื่องนี้กับลูอิส และยังได้พูดกับรีด เทรซี เขาบอกผมว่า “บอกผมนะเมื่อคุณพร้อมที่จะช่วยเธอเขียนเรื่องนี้” แต่ผมก็ไม่คิดว่าเขาจะจริงจังอะไร และตอนนั้นผมก็ยังกังวลวุ่นวายกับโครงการเขียนหนังสือของตัวเอง

เวลาผ่านไปสองสามปี ผมเขียนหนังสือเล่มใหม่สามเล่มสำหรับสำนักพิมพ์เฮย์เฮาส์ เรื่องแรกคือ *Be Happy (จงเป็นสุข)* ซึ่งลูอิสเขียนอาร์มภบทให้

นอกจากนั้นยังมี *Loveability* และ *Holy Shift!* ความคิดเรื่องหนังสือเกี่ยวกับ *ชีวิตรักคุณ* นั้นปรากฏขึ้นในใจเป็นครั้งคราว แต่ผมก็ยังไม่ได้ทำอะไรในเรื่องนี้ หลังจากวันที่ผมเขียน *Holy Shift!* เสร็จ ผมวางแผนที่จะเล่นกอล์ฟ อย่างไรก็ตาม พอถึงเวลาอาหารกลางวัน ผมก็เขียนบทสรุปสำหรับ *ชีวิตรักคุณ* เสร็จ หนังสือเล่มนี้จะเขียนร่วมกันโดยลูอิส เฮย์ กับโรเบิร์ต โฮลเดน ผมไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากจะเขียนบทสรุปในเช้าวันนั้น ผมไม่ต้องคิดอะไรเลย คำพูดแค่พรั่งพรูออกมาเท่านั้น

ผมให้ฮอลลี ภรรยาของผมดูบทสรุปนั้น เธอถามผมว่า “บทสรุปนี้มาจากไหนกันนี่” ผมบอกเธอว่าผมแปลกใจพอๆ กับเธอนั่นแหละ เธอบอกว่า “ส่งไปเดี๋ยวนี้เลย” ผมจึงส่งอีเมลถึงแพตตี กิพต์ บรรณาธิการของผม เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม ภายในวันนั้นเอง แพตตีเขียนมาบอกว่า เธอและรีด เทรซี รักบทสรุปของผม และรีดจะเป็นผู้นำเสนอให้ลูอิส เฮย์ ลูอิสเกิดวันที่ 8 ตุลาคม พอถึงวันที่ 9 ตุลาคม ผมได้รับอีเมลจากเธอ เต็มไปด้วยรูปอิมोटิคอนแสดงความสุข ทั้งรูปลูกโป่ง เค้ก หัวใจและของขวัญ เธอเขียนว่า “ฉันตื่นเต้นจริงโรเบิร์ต คุณวางแผนเรื่องนี้อย่างไรแล้ว ฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่จะได้มีส่วนร่วมในโครงการพิเศษนี้ ชีวิตจะช่วยให้เราในทุกๆ ทาง สุขสันต์วันเกิดแต่ตัวฉันเอง! ด้วยรัก ลูลู”

หนังสือ *ชีวิตรักคุณ* เล่มนี้ เป็นผลพวงมาจากการสนทนาระหว่างผมกับลูอิส เฮย์ ผมไปพบลูอิสสามครั้งในระหว่างวันขอบคุณพระเจ้าถึงวันอีสเตอร์ที่ซานดีเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย เราใช้เวลาอยู่ด้วยกันทั้งหมดเก้าวัน ผมบันทึกบทสนทนาของเราไว้ทั้งหมด นอกจากนี้เรายังได้กำหนดเวลาคุยกันผ่านทางสไกป์เป็นประจำ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผมกับลูอิสได้พบกันในงานสัมมนาเชอริส ฉันทำได้ (I Can Do It!) มากกว่า 20 ครั้ง ทั้งในยุโรป ออสเตรเลีย แคนาดา และอเมริกา ผมยังได้สัมภาษณ์ลูอิสสำหรับงานประชุมสุดยอดระดับโลกของเฮย์เฮาส์ และลูอิสได้เข้าร่วมงานเสวนาและสัมมนาเชิงปฏิบัติการที่เปิดสาธารณะของผมหลายครั้ง ดังที่ท่านจะได้เห็น ผมได้บอกเล่าเรื่องราวและบทสนทนาจากการพบปะเหล่านี้เช่นกัน

ชีวิตรักคุณ คือการเสาะหาที่จะนำคุณไปสู่หัวใจของตัวตนที่คุณเป็น

อย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้จะสำรวจความสัมพันธ์ของคุณที่มีต่อโลก ทั้งยังถามคำถามที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของความจริง ไม่นานมานี้เอง วิทยาศาสตร์ได้เริ่มเรียนรู้ที่จะมองโลกด้วยวิธีใหม่ เช่น ตอนนี้เรารู้แล้วว่าอะตอมไม่ใช่สิ่งเล็กๆ ที่แยกออกมา แต่เป็นการแสดงออกถึงพลังงานจักรวาล จักรวาลของสิ่งที่แยกออกต่างหากนั้นไม่เคยมีอยู่จริง ทุกสิ่งล้วนเป็นส่วนของสิ่งอื่นๆ พวกเราแต่ละคนเป็นส่วนหนึ่งของเอกภาพอันยิ่งใหญ่ เรามีความสัมพันธ์กับดวงดาว มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และมีความสัมพันธ์กับการสร้างสรรค์ทั้งหมด

วิทยาศาสตร์รับรู้ว่าโลกนี้ไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ทางกายภาพ แต่ยังเป็นภาวะของจิตใจ “จักรวาลเริ่มดูเหมือนความคิดที่ยิ่งใหญ่มากกว่าเป็นเครื่องจักรที่ยิ่งใหญ่” เซอร์เจมส์ จินส์ นักฟิสิกส์ชาวอังกฤษเขียนไว้ การสำรวจจิตสำนึกของการสร้างสรรค์กลายเป็นพรหมแดนใหม่ของวิทยาศาสตร์ ผมและลูอิสเชื่อว่าองค์ประกอบพื้นฐานในการสร้างสรรค์นั้นไม่ใช่อะตอม แต่เป็นความรัก ความรักนี้มีใช่สิ่งที่ย่อนไหว มีใช่เป็นเพียงอารมณ์ แต่เป็นหลักการอันสร้างสรรค์เบื้องหลังระบอบแห่งชีวิต รักนี้เป็นสากล เป็นปัญญาและเป็นคุณสมบัติ เราทุกคนล้วนเป็นการแสดงออกของความรักที่ว่าเป็น นี่คือธรรมชาติอันแท้จริงของเรา

ชีวิตรักคุณ เป็นทั้งการเสาะหาและเป็นแบบฝึกหัดที่นำมาปฏิบัติได้จริง ลูอิสเป็นนักปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ส่วนผมมีความสนใจในปรัชญาที่ต่อเมื่อมันสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวันเท่านั้น ดังนั้นเราจึงเขียนหัวข้องานของหนังสือเล่มนี้ว่า *แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณ 7 ประการ เพื่อเยียวยาชีวิตคุณ* หนังสือเล่มนี้มีเจ็ดบท แต่ละบทจบด้วยแบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนทฤษฎีไปเป็นประสบการณ์ นอกเหนือจากแบบฝึกหัดหลักเจ็ดประการแล้วยังมีแบบฝึกหัดย่อยอื่นๆ อีกจำนวนหนึ่ง คุณอาจจะอยากทำแบบฝึกหัดในหนังสือเล่มนี้เป็นคู่หรือทำในกลุ่มศึกษา แต่กรุณาอย่าข้ามไป เพราะความรักมิใช่เป็นเพียงความคิด

ใน **บทที่ 1 มองเข้าไปในกระจก** เราได้สำรวจถึงหลักแห่งกระจก หลักการนี้รับรู้ว่าประสบการณ์ของเราที่มีต่อโลกจะสะท้อนความสัมพันธ์ของเราที่มีต่อตัวเอง

เรามองสิ่งต่างๆ มีใช้อย่างที่มันเป็น แต่ในแบบที่เราเป็น ดังนั้นโลกจึงสะท้อนถึงความจริงขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับตัวเรา นั่นคือ *ฉันน่ารัก* และยังสะท้อนความกลัวขั้นพื้นฐานของเรา คือ *ฉันไม่น่ารัก* โลกนี้อาจเป็นสถานที่ที่มีดমনและโดดเดี่ยวเมื่อเราแปลกแยกจากหัวใจและไม่รักตัวเอง อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติตัวอย่างจริงจังในการรักตัวเอง จะช่วยให้เราได้ประสบกับความอ่อนโยนของการสร้างสรรค์และมองโลกในแบบใหม่ แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณสำหรับบทที่ 1 รวมถึงแบบฝึกหัดที่เรียกว่า *ปล่อยใช้ชีวิตรักคุณ* และการทำสมาธิ *บทสวดของความรัก*

ใน **บทที่ 2 ยืนยันชีวิตของคุณ** ผมและลูอิสพูดถึงวัยเรียนของเรา และวิธีที่เราถูกสอนให้มองโลกเป็นครั้งแรก ผมเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการบรรยายในมหาวิทยาลัยที่เปลี่ยนมุมมองต่อโลกของผมไปตลอด การบรรยายนั้นเรียกว่า “คุณเชื่ออย่างซื่อสัตย์ อย่างจริงจัง และอย่างแท้จริงหรือไม่ว่า ยางรถที่แบนทำให้คุณปวดหัวได้” ในบทนี้เราเชิญชวนให้คุณพิจารณาว่า ชีวิตมิได้ตัดสินคุณ วิพากษ์วิจารณ์คุณ หรือประณามคุณ เราเจ็บปวดจากภาวะจิตใจของเราเอง คนอื่นอาจทำให้เราเจ็บปวดได้เช่นกัน แต่ชีวิตเองนั้นไม่ได้ต่อต้านเรา มันจะต่อต้านไปทำไม ชีวิตนั้นยืนยันต่อเราอย่างลึกซึ้ง เราคือการแสดงออกของการสร้างสรรค์ และชีวิตต้องการให้เราเป็นตัวตลกอันไม่มีเงื่อนไขอย่างที่เราเป็นอยู่อย่างแท้จริง แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณสำหรับบทนี้เรียกว่า *10 จุด*

บทที่ 3 ติดตามความเบิกบาน เป็นเรื่องของการฟังคำแนะนำภายในของตัวเอง ลูอิสบอกว่า “*ชีวิตรักคุณ* ไม่ใช่เรื่องของการได้ในอย่างที่คุณต้องการ แต่เป็นเรื่องของการออกจากเส้นทางของคุณ” ลูอิสพูดถึงเสียงในใจของเธอ และผมพูดถึงคำว่า *ใช่* ของผม ซึ่งสะกดด้วย “ซ” ตัวใหญ่ ชีวิตพยายามจะชี้แนวทางสนับสนุนและสร้างแรงบันดาลใจให้เราเสมอ บางครั้งเราติดอยู่กับเรื่องของตัวเองและหลงทางอยู่ในความทุกข์ส่วนตัวเสียจนไม่สามารถจะมองเห็นเรื่องนี้ได้ แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณในบทนี้จึงเป็นการสร้างแผ่นแสดงการยืนยัน เพื่อช่วยให้คุณได้ติดตามความเบิกบานและใช้ชีวิตอย่างที่คุณรัก

บทที่ 4 ยกโทษให้อดีต คือจุดกึ่งกลางในการเสาะหาของเรา ในบทนี้

เราสำรวจสิ่งกีดขวางที่พบได้ทั่วไปในการปล่อยให้ชีวิตรักเรา – เช่น การสูญเสียสถานภาพ : การสูญเสียความไร้เดียงสาที่รับรู้และแหล่งของความไร้ค่าที่เราได้เรียนรู้ เราได้สำรวจถึงเรื่องราวของความรู้สึกผิด เรื่องราวที่สำนึกผิดชอบชั่วดี เล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งนานมาแล้วชีวิตเคยรักฉันและฉันน่ารัก แต่ไม่เป็นเช่นนั้นอีกต่อไปแล้ว เราพูดถึงงานของเด็กน้อยภายในและการเรียกคืนความไร้เดียงสาดั้งเดิมของเรา แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณในบทนี้เรียกว่า *ระดับของการให้อภัย* ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดด้านการให้อภัยที่ทรงพลังที่สุดอย่างหนึ่งที่เรารู้จัก

บทที่ 5 รู้สึกขอบคุณในขณะนี้ ผมและลูอิสมองที่หลักของความไว้วางใจขั้นพื้นฐาน ซึ่งนักจิตวิทยาต่างรับรู้ว่าเป็นอย่างยิ่งทั้งสำหรับการพัฒนาวัยเด็กและชีวิตของผู้ใหญ่ ความไว้วางใจขั้นพื้นฐานคือสิ่งที่ติดกับเรามาตั้งแต่กำเนิด นี่คือการรู้ – เราารู้สึกได้อย่างแท้จริง – ว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสรรค์และได้รับการสนับสนุนจากเอกภาพที่เปี่ยมรักและเมตตา ความไว้วางใจขั้นพื้นฐานนั้นรับรู้่ว่าชีวิตไม่เพียงแต่เกิดขึ้นกับคุณ แต่เกิดขึ้นเพื่อคุณ ทั้งยังมองเห็นว่าคุณมีที่หนึ่งที่ดีที่สุดในบ้านแห่งชีวิต ประสบการณ์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี จะสุขหรือทุกข์ ชื่นชมหรือแสนหวาน ล้วนให้โอกาสแก่คุณที่จะปล่อยให้ชีวิตรักคุณ แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณสำหรับบทนี้คือ *การรู้คุณประจำวัน* ซึ่งรวมความรู้สึกขอบคุณไว้กับปฏิบัติการหน้ากระจก

บทที่ 6 เรียนรู้ที่จะรับ ได้มองไปที่ทฤษฎีของจักรวาลที่เมตตากฎมาจากมุมมองของพุทธศาสนา ลูอิสบอกเล่าประสบการณ์ของเธอในการเขียนภาพ *พระพุทธเจ้าประทานพร* ซึ่งเธอใช้เวลาในการเขียนถึงห้าปี การเขียนภาพนี้เป็นการทำงานอย่างลึกซึ้ง ซึ่งช่วยให้เธอรู้สึกถึงความเมตตากฎณาที่อยู่แบบแผนของชีวิตได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ลูอิสกล่าวว่า “ชีวิตพยายามที่จะรักเราอยู่เสมอ แต่เราจำเป็นต้องเปิดรับ ถ้าต้องการจะมองเห็น” แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณสำหรับบทนี้คือ *บันทึกการรับ* ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้คุณรับรู้ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นว่าชีวิตนั้นรักคุณแค่ไหนในขณะนี้

ในบทที่ 7 การเยียวยานาค เรามาถึงคำถามที่ว่า *จักรวาลเป็นมิตร*

หรือไม่ ว่ากันว่า อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ เคยเรียกคำถามนี้ว่าเป็นคำถามที่สำคัญที่สุดที่เราจะถามได้ ผมและลูอิสเชื่อว่าคำถามที่สำคัญไม่แพ้กันคือ *ฉันเป็นมิตรแค่ไหน* ในระดับที่ลึกที่สุดแล้ว จุดมุ่งหมายในชีวิตของเราคือเป็นกระจกที่เปี่ยมรักต่อโลกใบนี้ จุดมุ่งหมายของเราไม่เพียงแต่ปล่อยให้ชีวิตรักเรา แต่เราจะให้ความรักกลับสู่ชีวิต เราอยู่ที่นี้เพื่อรักโลก ถ้าพวกเราแต่ละคนทำเช่นนี้เพิ่มขึ้นเพียงอีกนิดเดียว โลกจะไม่น่ากลัวอีกต่อไป แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณสำหรับบทที่ 7 นี้เรียกว่า *ให้พรแก่โลก*

ผมและลูอิสยินดีอย่างยิ่งที่คุณถือหนังสือเล่มนี้ไว้ในมือ เราารู้สึกขอบคุณสำหรับโอกาสที่ได้เขียนหนังสือเล่มนี้ร่วมกัน ทั้งยังหวังและภาวนาว่างานของเราจะช่วยทำให้คุณได้ปล่อยให้ชีวิตรักคุณมากขึ้น และช่วยให้คุณเป็นคนที่ยิ้มรักในโลกใบนี้

ชีวิตรักคุณ!

ลูอิส เฮย์ และโรเบิร์ต โอลเดน



หมายเหตุ :

- ชื่อหนังสือ Life Loves You ที่ปรากฏในเนื้อหาในเล่มจะใช้ชื่อว่า *ชีวิตรักคุณ*
- เนื่องจากในเนื้อหามีการกล่าวถึงผลงานหนังสืออื่นๆ หลายเล่ม สำหรับหนังสือที่ได้รับการแปลฉบับภาษาไทยแล้ว จะขึ้นต้นด้วยชื่อฉบับแปลภาษาไทย กำกับด้วยชื่อต้นฉบับภาษาอังกฤษในวงเล็บตามท้าย เช่น *ชีวิตนี้ลิขิตได้ (You Can Heal Your Life)*
- สำหรับผลงานที่ยังไม่มีการแปลฉบับภาษาไทย จะขึ้นต้นด้วยชื่อต้นฉบับภาษาอังกฤษตามด้วยชื่อเรื่องแปลไทยโดยผู้แปลในวงเล็บ เช่น *A Course in Miracles (เส้นทางแห่งอัศจรรย์)*

บทที่

1

มองเข้าไปในกระจก

รักคือกระจก

ซึ่งสะท้อนแต่ตัวตนที่แท้จริง

หากท่านกลัวพอ

ที่จะมองตรงเข้าไป

- ฐิติ -

วันนั้นเป็นวันขอบคุณพระเจ้า

ผมกับลูอิสกำลังเฉลิมฉลองด้วยอาหารมื้อกลางวันกับเพื่อนและครอบครัว เรานั่งด้วยกันที่ปลายด้านหนึ่งของโต๊ะอาหารทรงรีขนาดใหญ่ที่มีอาหารวางเต็มโต๊ะ ตั้งแต่ไก่วงตัวใหญ่สองตัว ผักออร์แกนิกหลายจาน ขนมปังไร้กลูเตน ไวน์ กาเบร์เน็ต ฟรอง และพายฟักทองฐานอัลมอนด์บด ฮีทเธอร์ เดน จัดเตรียมอาหารไว้อย่างดี เธอยืนยันว่าโจเอลสามีของเธอ ต้องได้รับความดีความชอบในเรื่องนี้ด้วย อาจจะในฐานะหัวหน้าผู้ชิมอาหารก็ได้ บทสนทนาสั้นไหล ทุกคนมีความสุข เมื่อพวกเขายกแก้วขึ้นเพื่อขอบคุณพระเจ้า ลูอิสกล่าวว่า “ชีวิตรักคุณ”

ในยามบ่าย ฮีทเธอร์เสกความรื่นรมย์มากขึ้นอีกจากห้องครัวแสนวิเศษของเธอ อาหารถูกยกออกมาวางบนโต๊ะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ผมคิดว่าโต๊ะเองก็คงสนุก

กับการเฉลิมฉลองมากพอๆ กับพวกเรา ถึงจุดหนึ่ง เอลเลียต สมาชิกคนหนึ่งของเรากลุกจากโต๊ะ เดินข้ามห้องไปถึงหน้ากระจกบานสูงที่แขวนติดผนัง เอลเลียตยืนนิ่งอยู่หน้ากระจก ก่อนโน้มตัวไปข้างหน้าและจู่กระจกบานนั้น ลูอิสกับผมมองเห็นและหันมายิ้มให้กัน

หลังจากนั้นอีกสักพัก เอลเลียตลุกไปจากโต๊ะอีกครั้ง เขาเดินกลับไปจู่กระจกอีกครั้งหนึ่ง ก่อนกลับมายังโต๊ะด้วยท่าที่เปี่ยมสุข และอีกไม่นาน เอลเลียตก็เดินกลับไปที่กระจกอีกเป็นระยะๆ โดยไม่รู้ตัวว่ามีใครแอบมองอยู่ แต่ถึงตอนนี้พวกเราทุกคนมองเขาราวกับต้องมนตร์ เอลเลียตอายุแค่ 18 เดือน เท่านั้น สิ่งที่เขาทำนั้นเป็นธรรมชาติและสนุกสนาน... เด็กที่จู่กระจก

พอเอลเลียตเห็นว่ามีคนมองอยู่ เขาจึงกวักมือเรียกเกร็ก ผู้เป็นพ่อ ให้เข้าไปหา ตอนแรกเกร็กลังเล แต่เอลเลียตยังคงมุ่งมั่นเรียกพ่อโดยใช้ทั้งคำพูดทั้งภาษามือจนเกร็กไม่อาจต้านทานลูกชายได้ เพียงไม่นาน เขาก็ตามไปนั่งอยู่หน้ากระจกอีกคนหนึ่ง เอลเลียตจู่กระจกก่อน แล้วรอให้พ่อทำบาง เกร็กยึดตัวตรง เขาโน้มตัวไปข้างหน้าและจู่กระจก เอลเลียตปรบมือและกรี๊ดด้วยความดีใจ

“ลูอิส คุณจำได้ไหมว่าตอนเป็นเด็กเคยจู่ตัวเองในกระจกบ้างหรือเปล่า”

ผมถาม

“จำไม่ได้ แต่ฉันแน่ใจว่าฉันเคยทำนะ” เธอตอบ

แล้วลูอิสก็ถามกลับบ้างว่าจำได้ไหมว่าตอนเป็นเด็กน้อยเคยจู่กระจกหรือเปล่า

ผมตอบว่า “ผมจำไม่ได้นะ”

“ครั้งหนึ่งพวกเราทุกคนก็เคยเป็นเหมือนเอลเลียต” ลูอิสกล่าว

“ก็จริงอยู่” ผมตอบ

เธอจึงบอกว่า “พวกเราทุกคนกลับไปเป็นอย่างนั้นได้อยู่นะ”

“ทำอย่างไรล่ะครับ” ผมถามเธอ

“ปฏิบัติการหน้ากระจกไง” ลูอิสกล่าว รวากับว่าคำตอบนั้นชัดเจนอยู่แล้ว

“ทำไมถึงต้องเป็นปฏิบัติการหน้ากระจกล่ะ”

“ปฏิบัติการหน้ากระจกช่วยให้คุณกลับมารักตัวเองอีกครั้ง” เธออธิบาย

“เหมือนกับที่เราทุกคนเคยรักตัวเองตั้งแต่เริ่มต้นใช่ไหม”

“ใช่ และเมื่อคุณรักตัวเองแล้ว คุณจะเห็นว่าชีวิตก็รักคุณเหมือนกัน”

เธอเสริม

จุดกระจก

ในวันอันสดใสของฤดูใบไม้ผลิ ผมอยู่บ้านกับคริสโตเฟอร์ลูกชายเพียงลำพัง ฮอลลีภรรยาของผมกำลัง “ใช้เวลาแบบสาวๆ” กับโบ ลูกสาวของเรา ที่คาเฟ่ นักปั้นหม้อบริเวณใกล้กับสวนคิว โบเพิ่งจะอายุครบสี่ขวบ เธอแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสวยงามและสนุกสนาน อีกไม่นานทั้งสองสาวจะกลับถึงบ้าน และผมรอดูผลงานล่าสุดของโบอยู่ ผมรู้จักลูกสาวดีพอที่จะเดาออกว่างานต้องออกมาเป็นจานรูปสายรุ้ง ถ้วยบิดเบี้ยวรูปหัวใจ หรือโถเกลือรูปกระต่ายน้อยสีชมพู – แบบที่น่าจะเข้ากันได้ดีถ้านำไปวางอยู่บนโต๊ะเก้าขนาดใหญ่ในงานเลี้ยงน้ำชาของแมดแฮตเตอร์ ในเรื่อง *การผจญภัยของอลิซในแดนมหัศจรรย์*

ตอนนี้คริสโตเฟอร์อายุใกล้หกเดือนแล้ว ผมรู้สึกราวกับว่าได้รู้จักเขามาตลอดชีวิตของผม บางครั้งเมื่อเราสบตากัน บทบาทที่เรามีอยู่หายไปทันที ผมหยุดเป็นพ่อ และเขาหยุดเป็นทารก ราวกับว่าเราสองคนเป็นเพื่อนทางจิตวิญญาณที่มาอยู่ร่วมกัน ผมเคยมีประสบการณ์เช่นนี้กับโบหลายครั้ง และคิดไม่ออกเลยว่าชีวิตที่ไม่มีลูกๆ จะเป็นอย่างไร ดูเหมือนว่าเราถูกลิขิตมาให้อยู่ด้วยกัน ลูอิสเชื่อว่าเราเลือกครอบครัวที่จะให้บทเรียนและของขวัญที่เราต้องการมากที่สุดสำหรับการเดินทางในชีวิตของเราได้ ในหนังสือชื่อ *ชีวิตนี้ลิขิตได้ (You Can Heal Your Life)* ลูอิสเขียนว่า

ฉันเชื่อว่าเราทุกคนอยู่ในการเดินทางอันไม่มีที่สิ้นสุด ไปตราบนิจนิรันดร์ เรามาสู่โลกนี้เพื่อเรียนรู้บทเรียนบางอย่างที่จำเป็นสำหรับ

วิวัฒนาการทางจิตวิญญาณ เราเลือกเพศ สีมืด ประเทศ แล้วจึงมองหา
พ่อแม่ที่สมบูรณ์เพื่อที่จะ “สะท้อน” รูปแบบของเรา

ฮอลลีและโบทราศัพท์มาบอกว่าทั้งสองกำลังอยู่ระหว่างทางกลับบ้าน พวกเขาเจอของขวัญให้คริสโตเฟอร์กับผมด้วย ผมวางสายและเห็นว่าคริสโตเฟอร์กำลังยิ้มอยู่ คริสโตเฟอร์ยิ้มเก่งมาก เด็กทารกส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นนั้น มันเป็นเรื่องธรรมชาติของพวกเขา อย่างไรก็ตาม เมื่อคริสโตเฟอร์อยู่ในอารมณ์ที่จะยิ้ม เขาไม่อาจหยุดตัวเองได้เลย เขายิ้มกับทุกอย่าง แม้กระทั่งสิ่งไม่มีชีวิตอย่างแจกันดอกไม้ที่วางเปล่า เครื่องดูดฝุ่น หรือไขควง ผมรวบรวมตัวคริสโตเฟอร์ขึ้นมาอดและพาเขาไปยังกระจกซึ่งติดอยู่เหนือเตาผิง

“คริสโตเฟอร์ลูกรัก พ่อยินดีที่จะแนะนำให้คุณรู้จักกับคริสโตเฟอร์” ผมพูดพร้อมกับชี้ไปยังเงาสะท้อนของเขาในกระจก คริสโตเฟอร์หยุดยิ้ม ผมแปลกใจคิดว่าเขาจะยิ่งยิ้มมากขึ้นเมื่อเห็นตัวเองในกระจกเพราะเขายิ้มกับทุกอย่าง ผมลองแนะนำให้คริสโตเฟอร์รู้จักกับเงาสะท้อนของตัวเองในกระจกอีกครั้ง และอีกครั้ง คริสโตเฟอร์ก็ยังไม่ยิ้ม อันที่จริงแล้ว ใบหน้าเขาแทบจะไม่แสดงความรู้สึกใดๆ เลย ด้วยซ้ำ ราวกับว่าเขาไม่เห็นอะไรเลย ไม่เห็นแม้แต่แจกันดอกไม้ที่วางเปล่า

ทำไมคริสโตเฟอร์ถึงไม่ยิ้มกับเงาสะท้อนของตัวเอง ผมจึงลองไปค้นคว้าเรื่องจิตวิทยาพัฒนาการเด็กและพบว่า เป็นธรรมดาที่เด็กทารกจะไม่ยิ้มกับตัวเองในกระจก เด็กยังไม่รู้จักตัวเอง เพราะอะไรล่ะ ผมถามลูอิสเรื่องนี้ “เด็กทารกยังไม่รู้จักร่างกายของตัวเอง” ลูอิสพูดเรียบๆ ตามแบบของเธอ

เด็กทารกเป็นเหมือนนกแห่งวิญญาณที่โอบบินอยู่เหนือร่างกายตัวเองและยังไม่ได้เข้าไปอยู่ในร่างนั้น เมื่อมองกระจก เด็กทารกจะไม่ชี้ไปที่ร่างกายนั้นและคิดว่า นั่นคือฉันเอง หรือ นี่คือตัวของฉัน เด็กทารกเป็นเพียงความรู้สึกที่บริสุทธิ์ ไม่มีความคิดถึงตัวฉัน เด็กๆ ไม่มีภาพของตัวเอง ไม่ได้สร้างตัวตนหรือหน้ากากขึ้นมา เด็กทารกยังไม่เป็นโรคประสาท หากยังคงเปี่ยมด้วยพรแห่งจิตวิญญาณดั้งเดิม พวกเขา รู้สึกเชื่อมโยงได้กับใบหน้าดั้งเดิมเท่านั้น ดังที่ศาสนาพุทธกล่าวไว้ นั่นคือ

ใบหน้าแห่งจิตวิญญาณ

โดยทั่วไปแล้ว เด็กจะเริ่มรู้จักตัวเองจากภาพในกระจกตั้งแต่อายุ 15 ถึง 18 เดือน และนี่คือ ระยะเวลาของกระจก (*stade du miroir*) ดังที่ ฌาคส์ ลากอง นักจิตวิทยาวิเคราะห์เรียกไว้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เอลเลียตถึงชอบบอกรักชอบใจนักหนาในงานเลี้ยงขอบคุณพระเจ้า แน่แน่นอนว่าเมื่อคริสโตเฟอร์อายุเท่ากับเอลเลียต เขาก็เริ่มจูงกระจกเหมือนกัน และเขายังจูงก้อนน้ำกลมๆ ขนาดใหญ่ในห้องน้ำ จวบจนที่เงาแวววาว กระทบเหล็ก ลูกบิดประตูกระจก และสิ่งอื่นๆ ที่สะท้อนเงาของเขา

ตั้งแต่อายุประมาณสามขวบ เด็กๆ เริ่มมีกระจกเป็นเพื่อน เด็กๆ รักสิ่งที่ตนเห็นในกระจก นี่เป็นเวลาเดียวกันกับที่พวกเขาได้เรียนรู้ว่า *ฉันมีร่างกาย* ถึงแม้ว่าจะยังไม่คุ้นเคยกับร่างกายของตนเท่าไร ร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาเป็น แต่เป็นรูปแบบที่จำเป็นสำหรับประสบการณ์ของมนุษย์ นี่เป็นเวลาที่จะได้ลองทำหน้าตาท่าทางแปลกๆ เล่นจ๊ะเอ๋ และคิดค้นการเต้นรำบ๊องๆ คริสโตเฟอร์และโบสนุกกับภาพที่เห็นในกระจกยิ่งนัก ทั้งสองชอบเล่นกับภาพของตนเหมือนกับที่ปีเตอร์แพนเล่นกับเงาของตัวเอง

การทดลองกับการเป็นตัวฉันนั้นสนุกในช่วงแรก แต่ไม่ใช่ตลอดไป เมื่อเราเริ่มคุ้นเคยกับอัตลักษณ์ของตัวเองที่แยกออกไป – หรืออดีต จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา เราเริ่มระวังตัวหน้ากระจก เราอายกล้อง เราอาจจะเรียกร้องความสนใจหรืออาจจะหลีกเลี่ยงความสนใจไปเลย เราเบี่ยงออกจากความรักเข้าสู่ความกลัว เราเริ่มตัดสินใจตัวเองและเรามองไม่เห็น *ใบหน้าดั้งเดิม* ของตนเอง ภาพของตัวเองที่ปรากฏในกระจกนั้นเกิดจากการตัดสินใจ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

นกแห่งจิตวิญญาณซึ่งเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของเรายังคงซับซ้อน แต่ยากที่จะได้ยินเสียงร้องนั้นนอกเหนือไปจากเสียงร้องแหบแห้งของภาพลักษณ์หรืออดีตซึ่งรู้สึกแปลกแยกและหวาดกลัว ความงามที่ครั้งหนึ่งเราเคยเห็นในกระจกยังคงอยู่กับเรา ถึงแม้จะบิดเบี้ยวไปด้วยการตัดสินใจตนเองของเรา เราจะเห็นความงามนั้นได้อีกครั้งทันทีที่เราหยุดตัดสินใจ ซึ่งตอนนี้กลายเป็นนิสัยที่เราคุ้นชิน

ไปแล้ว เราทำให้ตัวเองเชื่อว่าการตัดสินใจคือการมองเห็น แต่จริงๆ แล้วกลับเป็น
สิ่งตรงข้าม เราจะมองเห็นได้ก็ต่อเมื่อหยุดตัดสินใจ

ความเชื่อพิศๆ เกี่ยวกับความไม่เพียงพอ

“ฉันพยายามฆ่าตัวตายครั้งแรกตอนอายุเก้าขวบ” ลูอิสบอกผม

“แล้วเป็นอย่างไรบ้างครับ” ผมถาม

“ก็แน่นอนว่าไม่สำเร็จ” เธอตอบ

“ถ้าสำเร็จ โลกคงไม่มีโอกาสได้พบกับลูอิส เฮย์ แล้ว” ผมบอกเธอ

“ก็จริงนะ” ลูอิสตอบพร้อมรอยยิ้ม

“ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้น”

“ฉันได้ยินมาว่าอย่ากินผลเบอร์รี่ที่ขึ้นบริเวณเชิงเขาเพราะมันเป็นพิษ
และทำให้ตายได้ ดังนั้น ในวันที่ทุกอย่างมันแย่ไปหมด ฉันจึงกินเบอร์รี่พวกนั้น
แล้วนอนรอความตาย”

ผมกับลูอิสนั่งอยู่หน้ากระจกบานใหญ่ในห้องทำงานที่บ้านของเธอ
ในซานดิเอโก เราผลัดกันเล่าเรื่องราวในวัยเด็ก ลูอิสเป็นต้นคิดว่าเราควรเล่าเรื่อง
กันหน้ากระจก ขณะที่พูด เธอมองตรงเข้าไปในกระจกและสบตาอย่างต่อเนื่อง
กับเงาของเธอ ผมทิ้งกับความเชื่อตรงและเปราะบางที่เธอปล่อยให้ตัวเองเป็น
เธอเล่าขานถึงวัยเยาว์ด้วยเสียงที่นุ่มนวลและมีเมตตา คำพูดของเธอยังคงฉายแวว
เศร้าอยู่บ้าง และเต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเองในวัยเก้าขวบ

“แล้วทำไมคุณถึงอยากฆ่าตัวตายล่ะ” ผมถาม

“ฉันรู้สึกว่าคุณไม่น่ารัก” เธอตอบ

“คุณเคยรู้สึกว่าคุณน่ารักบ้างไหม” ผมถามต่อ

“เคยสิ ในตอนแรก แต่หลังจากพ่อแม่ฉันหย่ากันแล้ว ทุกอย่างมันวุ่นวาย
ไปหมด แม่ฉันแต่งงานใหม่กับผู้ชายที่ทำร้ายร่างกายและล่วงละเมิดทางเพศฉัน
บ้านเราเต็มไปด้วยความรุนแรง”

“ผมเสียใจที่ได้ยินเรื่องนี้นะลูลู” ผมบอกเธอ

“ข้อความจากครอบครัวคือ ฉันไม่น่ารัก” เธอกล่าว

เมื่อลูอิสเป็นวัยรุ่น เธอถูกเพื่อนบ้านชื่นใจ ผู้ชายคนนี้ถูกตัดสินจำคุกสิบหกปี ลูอิสออกจากบ้านเมื่อตอนอายุสิบห้าปี “สิ่งที่ฉันต้องการทั้งหมดก็คือขอให้ผู้คนมีเมตตา” เธอพูด “แต่ฉันไม่รู้เลยว่าจะเมตตาตัวเองได้อย่างไร” เหตุการณ์กลับร้ายแรงมากขึ้นเรื่อยๆ “ฉันโหยหาความรักและกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดคนให้เข้ามาทำร้าย” ลูอิสบอกผมว่าเธอนอนกับใครก็ได้ที่ติดกับเธอ และเพียงไม่นานเธอก็ตั้งครรภ์ “ฉันดูแลลูกไม่ได้หรอก แคดูแลตัวเองยังทำไม่ได้เลย”

เมื่อถึงคราวที่ผมต้องเล่าเรื่องวัยเด็กของตัวเอง ลูอิสเริ่มถามว่า “ตอนเป็นเด็ก คุณอยากได้อะไรมากที่สุด” ผมมองลึกลงไปยังเงาสะท้อนของตัวเอง ในกระจก ตอนแรกผมยังคิดอะไรไม่ออก สักพัก ความทรงจำเริ่มกลับมา “ผมอยากให้คุณมองเห็น” ผมบอก เธอถามว่าผมหมายถึงอะไร “ผมรู้สึกว่าคุณอยากให้มีใครสักคนมาบอกว่าผมเป็นใคร ทำไมผมถึงอยู่ที่นี่ และทุกสิ่งจะราบรื่น” ผมอธิบาย เมื่อเป็นเด็ก ผมเต็มไปด้วยความสงสัย และเต็มไปด้วยคำถามสำคัญๆ อย่าง *ผมเป็นใคร* และ *ความจริงคืออะไร* และ *ทำไมผมถึงมีชีวิต*

เมื่อผมเป็นเด็ก ครอบครัวของเราย้ายบ้านไปเรื่อยๆ แม่ผมอยากอยู่ห่างจากพ่อแม่ของท่าน ส่วนพ่อก็วุ่นวายกับการหางาน อย่างไรก็ตาม ในที่สุดเราก็กลับมาอยู่ที่วินเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ซึ่งไม่ไกลจากครอบครัวเดิมของแม่สักเท่าไร เราเช่าบ้านหลังเล็กๆ ที่เรียกว่ากระท่อมสายน้ำผึ้ง และผมก็มีความทรงจำที่มีความสุขในช่วงนั้น หลังจากนั้นเมื่อผมอายุเก้าขวบ เราย้ายมาอยู่ที่หมู่บ้านลิตเติลตันในบ้านที่ชื่อว่าเงามีต ผมจำได้ว่าเคยคิดว่าบ้านหลังนี้มีชื่อแปลกๆ

“พ่อแม่รักคุณไหม” ลูอิสถาม

“แน่นอนที่สุด แต่มันค่อนข้างจะซับซ้อนนะ”

“เกิดอะไรขึ้น” เธอถาม

“แม่ผมเป็นโรคซึมเศร้าอยู่เป็นระยะๆ เป็นๆ หายๆ อาการของโรคซึมเศร้ามักจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน บางครั้งก็เป็นอยู่นานหลายสัปดาห์ แม่ได้แต่

นอนอยู่บนเตียง และเราก็สวดมนต์ให้ยาออกฤทธิ์เร็วๆ บางครั้งแม่ถึงกับต้องเข้า
โรงพยาบาลจิตเวช แต่เมื่ออยู่ที่นั่น หลายครั้งที่แม่พยายามฆ่าตัวตาย”

“แล้วพ่อของคุณล่ะ” ลูอิสถาม

“เขามีปีศาจของเขาเอง” ผมตอบ

เมื่อผมอายุประมาณสิบห้าปี เราพบว่าพ่อมีปัญหาเรื่องการดื่มสุรา พ่อสัญญา
ว่าจะหยุด และก็หยุดจริงหลายครั้ง ในที่สุด พ่อออกจากบ้านไปและใช้เวลา
สิบปีสุดท้ายของชีวิตแบบคนไร้บ้าน ย้ายจากศูนย์พักพิงชั่วคราวแต่ละแห่งไปเรื่อยๆ
การอยู่กับพ่อแม่ที่เจ็บปวดอย่างนี้เหมือนฝันร้าย ครอบครัวโหดเด่นรักกันอย่างดี
ที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่สักๆ แล้ว พวกเราไม่มีใครรู้สึกว่าจะเป็นที่รักได้เลย ไม่มีใคร
ที่จะบอกได้ว่า “ฉันน่ารัก” และหมายความเช่นนั้นจริงๆ

ความเป็นจริงของตัวตนคุณคือ

คุณเป็นคนน่ารัก

– ลูอิส เฮย์, ใจหิวใจน่าทึ่ง (Heart Thoughts) –

ผมและลูอิสเชื่อในปรัชญาเดียวกันเกี่ยวกับลักษณะพื้นฐานของผู้คน เรา
ทั้งสองรู้ว่า ความจริงพื้นฐานของทุกคน รวมทั้งตัวคุณด้วย คือ *ฉันน่ารัก* ความรัก
เป็นอะไรที่ยิ่งกว่าความรู้สึกหรืออารมณ์ ความรักคือธรรมชาติที่แท้จริงของคุณ
คือดีเอ็นเอทางจิตวิญญาณของคุณ คือบทเพลงแห่งหัวใจ คือความรู้ตัวของ
ดวงวิญญาณ ถ้าเราโชคดีพอ เมื่อเป็นเด็ก ความจริงพื้นฐานที่ว่าฉันน่ารัก – จะสะท้อน
ออกมาทางพ่อแม่ โรงเรียน ศาสนา รวมทั้งมิตรภาพและความสัมพันธ์อื่นๆ ของเรา

การสะท้อนคือส่วนสำคัญยิ่งสำหรับวัยเด็ก จุดมุ่งหมายสูงสุดคือเพื่อยืนยัน
ความจริงพื้นฐานว่า *ฉันน่ารัก* จากการสะท้อนเพื่อยืนยันนี้เอง เราจึงได้พบกับ
ความน่ารักอันเป็นนิรันดร์ของเรา เราเชื่อมั่นในตัวเราเองและจึงเติบโตขึ้นมา
เป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ที่มีความรักในโลกนี้

ความจริงพื้นฐานที่ว่า *ฉันน่ารัก* มีสิ่งตรงข้าม นั่นคือความกลัวพื้นฐานว่า

ฉันไม่น่ารัก ความกลัวว่าตัวเองไม่น่ารักนั้นถูกเสริมด้วยการสะท้อนอย่างไม่เหมาะสม ในวัยเด็ก ในระหว่างการสนทนาหน้ากระจก ลูอิสบอกผมว่า “ฉันถูกเลี้ยงมาโดย คนสองคนที่ไม่ได้รู้สึกว่าคุณน่ารัก พวกเขาจึงไม่สามารถสอนฉันได้ว่าฉันน่ารัก เพราะพวกเขาเองก็ไม่มีเหมือนกัน” พ่อแม่จะต้องรู้ถึงความจริงพื้นฐานแห่งธรรมชาติ ของตัวเองเช่นนี้ ถ้าต้องการช่วยให้ลูกๆ สามารถรักตัวเองได้

ความกลัวพื้นฐานที่ว่า *ฉันไม่น่ารัก* นั้นไม่เป็นจริงเลย มันเป็นเพียงเรื่องเล่า ซึ่งจะรู้สึกจริงได้ก็เพราะว่าเรารู้สึกว่าเราเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เราไม่มี ความสุขกับตัวเอง เราเคลื่อนออกไปจากตัวเราเอง เราลืมนึกถึงนกแห่งจิตวิญญาณ ที่เป็นธรรมชาติอันแท้จริงของเรา และโลกจะกลายเป็นสัญลักษณ์แห่งความกลัว เรากลัวที่จะมองเข้าไปในกระจก ดังที่ครั้งหนึ่งนักแสดงชื่อ บิล นายท์ กล่าวไว้ว่า “ผมต้องรีบเดินผ่านกระจก” ความกลัวว่าเราไม่อาจได้รับความรักนั้นส่งผลกระทบต่อ จิตใจที่เต็มไปด้วยการตัดสินใจตนเอง มีบางสิ่งบางอย่างที่ผิดไปเกี่ยวกับฉัน ฉันแล้ว ฉันไม่มีอะไรเลย

ความกลัวพื้นฐาน ประกอบกับนิสัยชอบตัดสินใจตนเอง ทำให้เราต้องเผชิญ กับสิ่งที่ผมเรียกว่า *ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับความไม่เพียงพอ* ความเชื่อผิดๆ นี้ แสดงออกในรูปแบบของการพูดกับตนเอง เช่น

ฉันไม่ดีพอ

ฉันไม่ฉลาดพอ

ฉันไม่ประสบความสำเร็จพอ

ฉันไม่สวยพอ

ฉันไม่แข็งแรงพอ

ฉันไม่น่าสนใจพอ

ฉันไม่สร้างสรรค์พอ

ฉันไม่ร่ำรวยพอ

ฉันไม่ผอมพอ

ฉันไม่สำคัญพอ

“ความกลัวไม่เพียงพอนี้มืออยู่ในตัวทุกคนที่ฉันเคยทำงานด้วย” ลูอิสกล่าว ความเชื่อผิดๆ ถึงความไม่เพียงพอไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับนกแห่งจิตวิญญาณหรือธรรมชาติอันแท้จริงของเรา นี่คือการรู้สึกไร้ค่าที่ได้เรียนรู้มา เป็นความรู้สึกที่เกิดจากภาพลักษณ์ชั่วคราวที่เราแสดงออกมาจนกระทั่งเจ็บปวดเกินกว่าจะแบกรับไว้ได้ ในบางครั้งเราคุกเข่าลงและบอกว่า “ฉันอยากจะเยียวยาชีวิตตัวเอง” และ “มันจะต้องมีทางอื่นสิ” เราจะเติบโตเกินกว่าความเชื่อเรื่องความไม่เพียงพอนี้ ก็ต่อเมื่อเราเต็มใจที่จะโอบรับความจริงพื้นฐานที่ว่า *ฉันน่ารัก* ได้อีกครั้งหนึ่ง

หลักแห่งกระจก

“ปฏิบัติการหน้ากระจกครั้งแรกของฉันนั้นไม่ง่ายเลย” ลูอิสบอกผม

“เกิดอะไรขึ้นล่ะ” ผมถาม

“ฉันมองหาข้อผิดพลาด และฉันก็พบมันเต็มไปหมด” เธอพูดยิ้มๆ

“เช่น...”

“อ้อ... ก็ตั้งแต่... คิวฉันไม่สวย ฉันมีริ้วรอยมากเกินไป รูปทรงริมฝีปากฉันไม่สวย... มีรายการยาวไปหมด”

“นั่นคงยากทีเดียว”

“ในตอนนี้ฉันเข้มงวดกับตัวเองมาก” ลูอิสกล่าว

ประสบการณ์ครั้งแรกในปฏิบัติการหน้ากระจกของผมนั้นก็คล้ายกับลูอิส เมื่อมองไปที่กระจก ผมต้องเผชิญกับคำตัดสินต่างๆ มากมาย คำตัดสินบางส่วนเป็นเรื่องของรูปลักษณ์ ผมจำได้ว่าไม่ชอบรอยยิ้มของตัวเอง ผมอยากให้มันแตกต่างออกไปจากนี้ ดีขึ้นกว่านี้ ผมบอกตัวเองว่าผมถ่ายรูปไม่ขึ้น คำตัดสินอื่นๆ ยังเป็นเรื่องส่วนตัวและประณามยามเหยียดมากขึ้น – เป็นความเชื่ออย่างผิดๆ โดยทั่วไปเกี่ยวกับความไม่เพียงพอ เช่น *ผมไม่ประสบความสำเร็จพอ ผมไม่ฉลาดพอ ผมยังทำอะไรให้ชีวิตไม่พอ ผมไม่ดีพอ และผมไม่มีวันดีพอ*

“แล้วคุณคิดที่จะหยุดปฏิบัติการหน้ากระจกบ้างไหม” ผมถามลูอิส

“เคย แต่ฉันมีครูที่ฉันไว้วางใจ เขาช่วยให้ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่หน้ากระจก”

“เขาทำได้อย่างไรนะ”

“เขาชี้ให้ฉันเห็นว่ากระจกไม่ได้ตัดสินฉัน แต่เป็นตัวฉันต่างหากที่ตัดสินตัวเอง ดังนั้นฉันจึงไม่จำเป็นต้องกลัวกระจก”

“นี่คือกุญแจสำคัญของปฏิบัติการหน้ากระจกเลยนะ” ผมบอก

“ใช่” ลูอิสเห็นด้วย “และเขายังแสดงให้เห็นว่า เมื่อมองเข้าไปในกระจกฉันก็แค่ตัดสินภาพลักษณ์ของตัวเองเท่านั้น ฉันไม่ได้มองไปที่ตัวเองจริงๆ เลยด้วยซ้ำ”

“ตั้งแต่นั้นคุณจึงติดอยู่กับปฏิบัติการหน้ากระจกเลยใช่ไหม”

“ใช่ และสักพักฉันก็เริ่มเห็นปาฏิหาริย์เล็กๆ น้อยๆ” เธอเล่า

“ปาฏิหาริย์เล็กๆ น้อยๆ หรือ”

“อย่างเรื่องไฟเขียวและที่จอดรถ!” เธอพูดพร้อมหัวเราะเสียงดัง

“คุณหมายถึงอะไรนะ”

“ก็ดูเหมือนว่าไฟจราจรจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวเพื่อฉันเท่านั้น และที่จอดรถดีๆ ก็ปรากฏขึ้นมาในที่ต่างๆ ซึ่งปกติแล้วหายากเหลือเกิน ฉันอยู่ในจังหวะของชีวิตฉันผ่อนคลายกับตัวเองมากขึ้น และชีวิตก็ง่ายขึ้น”

ผมเองก็มีครูที่ดีจากปฏิบัติการหน้ากระจกเช่นกัน ครูของผมชื่อลูอิส เฮย์! ลูอิสถือว่าเป็นผู้บุกเบิกปฏิบัติการหน้ากระจกและได้สอนให้โลกรู้จักเรื่องนี้เป็นเวลากว่า 40 ปีมาแล้ว ปฏิบัติการหน้ากระจกคือชื่อที่ลูอิสใช้เรียกชุดแบบฝึกหัดที่ให้คุณทำหน้ากระจก แบบฝึกหัดเหล่านี้ รวมถึงการทำสมาธิภาวนา การยืนยันและการเสาะหาที่ได้เสนอไว้ในโครงการ Heal Your Life (เยียวยาชีวิตคุณ) ของเธอ ผมใช้ปฏิบัติการหน้ากระจกกับนักเรียนที่อยู่ในโครงการ Happiness (ความสุข) และโครงการ Loveability (รักให้เป็น) ที่มีระยะเวลาสามวันของผม

หลักแห่งกระจก คือชื่อที่ผมตั้งให้แก่แนวคิดหลักเบื้องหลังปฏิบัติการหน้ากระจก นี่คือนิยามสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจได้ว่า เพราะเหตุใดปฏิบัติการหน้ากระจกจึงทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและช่วยเยียวยารักษาผู้คนได้มากมาย หลักแห่งกระจก

ยังช่วยสร้างแรงจูงใจให้คุณยึดมั่นในปฏิบัติการหน้ากระจกต่อไปแม้ว่าจะพบแรงต้านทาน หลักแห่งกระจกสอนว่า *ความสัมพันธ์ของคุณกับตัวเองนั้นสะท้อนให้เห็นในความสัมพันธ์ของคุณกับทุกคนและทุกสิ่ง*

ดังนั้น ความสัมพันธ์ของคุณกับตัวเองจึงสะท้อนให้เห็นในความสัมพันธ์ของคุณที่มีต่อครอบครัวและเพื่อนฝูง คนรักและคนแปลกหน้า บุคคลผู้มีอำนาจและคู่แข่ง วีรบุรุษและผู้ร้าย หลักแห่งกระจกช่วยให้คุณได้ติดตามความสัมพันธ์กับตัวเองในทุกส่วนของชีวิต เช่น ความสัมพันธ์กับตัวเองจะสะท้อนให้เห็นในความสัมพันธ์ของคุณกับ...

เวลา : ใช้เวลากับสิ่งสำคัญ

พื้นที่ : เพลิดเพลินกับของขวัญแห่งความสันโดษ

ความสำเร็จ : ฟังเสียงของหัวใจ

ความสุข : ทำตามความเบิกบานของคุณ

สุขภาพ : ใส่ใจดูแลร่างกาย

ความคิดสร้างสรรค์ : คุณวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองแค่ไหน

แนวทาง : ไว้วางใจปัญญาภายในของตัวเอง

ความอดทนสมบูรณ์ : คุณอยู่กับปัจจุบันได้แค่ไหน

ความรัก : คุณไ้การป้องกันตัวแค่ไหน

จิตวิญญาณ : คุณเปิดรับได้แค่ไหน

หลักแห่งกระจกแสดงให้เห็นว่าคุณทนทุกข์อย่างไรและจะเยียวยาตัวเองได้อย่างไร คุณปิดกั้นตัวเองอย่างไรและจะปลดปล่อยให้ตัวเองเป็นอิสระได้อย่างไร นี่คือกุญแจสำคัญสู่การรักตัวเอง และการปล่อยให้ชีวิตรักคุณ การได้รับรู้ว่หลักแห่งกระจกทำงานอย่างไรนั้นช่วยให้เกิดความตระหนักรู้ที่จำเป็น เพื่อให้คุณสามารถเลือกได้อย่างดีในความสัมพันธ์ ในการทำงาน และชีวิตโดยทั่วไป ดังนั้น ก่อนที่เราจะไปต่อ ลองมาดูหลักแห่งกระจกให้ละเอียดยิ่งขึ้น

ภาวะจิตใจคือกระจก ภาวะจิตใจของคุณคือกระจกสะท้อนภาพตัวเอง ความรู้สึกว่าคุณคือใครนั้นส่งผลต่อความคิดที่คุณคุ้นเคยมากที่สุด หรืออาจกล่าวได้ว่า คุณคิดเหมือนกับคนที่คุณมองเห็นในกระจก “ฉันเคยคิดว่าฉันเป็นเหยื่อของโลก” ลูอิสกล่าวไว้ “ดังนั้นใจฉันจึงเต็มไปด้วยความกลัว การเยาะเย้ยถากถาง และการป้องกันตัว ชีวิตพยายามที่จะรักฉัน แต่ฉันไม่อาจไว้วางใจได้ และฉันก็ไม่ว่านั่นเป็นเพราะฉันไม่เชื่ออย่างนั้น” วิธีที่ได้ผลที่สุดที่จะเปลี่ยนจิตใจของตัวเองคือการเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับตัวเองก่อน

โลกคือกระจก มุมมองเป็นเรื่องที่ขึ้นกับความคิดของบุคคล มิได้เป็นวัตถุวิสัย มีผู้ประเมินไว้ว่า ในแต่ละวินาที สมอรับข้อมูลมากกว่า 10-11 ล้านบิต ซึ่งถ้าจะพยายามประมวลผลข้อมูลทุกอย่างคงทำให้พีวส์ระเบิดได้ แต่สมองได้กลั่นกรองข้อมูลและนำเสนอข้อมูลแก่เราเพียง 2,000 บิต ในทุกๆ วินาที ภาพของตัวเองคือตัวกรองนั้น สิ่งที่คุณเห็นคือสิ่งที่คุณรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วม เรามองเห็นสิ่งต่างๆ ไม่ใช่อย่างที่มีมันเป็น แต่เห็นอย่างที่เราเป็น และนี่คือวิธีที่เราเกี่ยวข้องกับโลกที่จะเป็นนรกหรือสวรรค์ เป็นความทรมานหรือเป็นของขวัญ เป็นคุกหรือเป็นห้องเรียน เป็นสนามรบหรือสวนสวย เป็นที่ทำงานหรือสนามเด็กเล่น เป็นฝันร้ายหรือโรงละคร

ความสัมพันธ์คือกระจก เมื่อเราพบผู้อื่น เราได้พบตัวเองด้วย เราค้นพบว่าเราแตกต่างกันในบางส่วนแต่เหมือนกันเป็นส่วนใหญ่ สิ่งที่คุณนำเข้าสู่ความสัมพันธ์คือสิ่งที่คุณเคยประสบมา และสิ่งที่คุณเก็บกักไว้อาจเป็นสิ่งที่ขาดหายไป บางครั้งเราขยายความจริงพื้นฐานที่ว่า *ฉันไม่รัก* ให้แก่กันและกัน และบางครั้ง เรากลับเสนอความกลัวพื้นฐานที่ว่า *ฉันไม่รัก* ยิ่งคุณรักตัวเองน้อยเท่าไร คุณยิ่งทำให้คนอื่นรักคุณได้ยากขึ้นเท่านั้น แต่ยิ่งคุณรักตัวเองมากเท่าไร คุณจะรับรู้ว่าคุณเป็นที่รักมากขึ้นเท่านั้น

ชีวิตคือกระจก “เมื่อเราโตขึ้น เรามีแนวโน้มที่จะสร้างสภาพแวดล้อมทางอารมณ์เข้ากับชีวิตที่บ้านในวัยเด็กของเรา” ลูอิสเขียนไว้ในหนังสือ *Love Yourself, Heal Your Life Workbook* (แบบฝึกหัดเพื่อการรักตัวเองและเยียวยาชีวิตคุณ) “และเรายังมีแนวโน้มที่จะสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัวของเราเหมือนกับที่เราเคยมีกับพ่อและแม่” ชีวิตของคุณคือการแสดงออกของคนที่คุณคิดว่าคุณเป็นอยู่ มันสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยม จริยธรรม และทางเลือกของคุณ มันแสดงให้เห็นถึงความคิดของคุณ มันสะท้อนสิ่งที่คุณคิดว่าสมควรได้รับหรือไม่สมควรได้รับถึงคนที่คุณตำหนิ และถึงสิ่งที่คุณรับผิดชอบ

หลักแห่งกระจกมอบคุณแก่ที่ช่วยให้คุณได้พบกับ “ปาฏิหาริย์เล็กๆ น้อยๆ” ในชีวิต หลักนี้ถูกรูปลีไว้อย่างสวยงามในหนังสือ *A Course in Miracles* (เส้นทางแห่งอัศจรรย์) “มุมมองคือกระจก ไม่ใช่ข้อเท็จจริง และสิ่งที่ฉันมองดูคือสถานะแห่งจิตใจของฉันที่สะท้อนออกสู่ภายนอก” ข้อความนี้ยังบอกต่อไปว่า

การคาดคะเนสร้างมุมมอง
โลกที่คุณเห็นคือสิ่งที่คุณให้แก่โลก
ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น
แต่ถึงแม้จะไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ก็ไม่ได้น้อยไปกว่านั้น
ดังนั้น สำหรับคุณ เรื่องนี้จึงสำคัญ
นี่คือพยานแห่งภาวะในจิตใจของคุณ
ภาพภายนอกของเงื่อนไขภายใน
คนเราคิดอย่างไรก็ได้เห็นเช่นนั้น
ดังนั้น อย่าหาทางเปลี่ยนโลก
แต่จงเลือกที่จะเปลี่ยนจิตใจของคุณ
ที่มีต่อโลก

ปาฏิหาริย์แห่งการรักตัวเอง

ฉันมีกระจกในห้องของฉัน

และฉันเรียกมันว่า กระจกวิเศษ

ในกระจกบานนี้ คือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน

– ลูอิส เอย์, การผจญภัยของลูลู (Adventures of Lulu) –

“ปฏิบัติการหน้ากระจกไม่ง่ายเลยสำหรับฉันในตอนเริ่มต้น” ลูอิสบอกกับนักเรียนที่อยู่เต็มห้องในการสัมมนาของผมเรื่อง*การโค้ชเพื่อความสุข* “คำที่ยากที่สุดที่ฉันต้องพูดคือ *ฉันรักเธอนะลูอิส* ฉันเสียน้ำตาไปมากมาย และต้องฝึกลูอิสอยู่นาน ฉันต้องหายใจผ่านแรงต้านทานของตัวเองในแต่ละครั้งที่บอกตัวเองว่า *ฉันรักเธอ* แต่ฉันก็กักไม่ปล่อย และดีใจที่ได้ทำเช่นนั้น เพราะปฏิบัติการหน้ากระจกเปลี่ยนแปลงชีวิตฉัน”

สัมมนาครั้งนั้นมีผู้เข้าร่วม 150 คน และพวกเขาเชื่อมั่นในคำพูดทุกคำของลูอิส ผู้เรียนกลุ่มนั้นมีทั้งนักจิตวิทยา นักบำบัด และบรรดาโค้ชที่ใช้วิธีปฏิบัติการหน้ากระจกทั้งส่วนตัวและในวิชาชีพ ลูอิสเข้าร่วมการสัมมนาครั้งนั้นในฐานะนักเรียนเพื่อที่จะได้เรียนรู้เอง อย่างไรก็ตาม เมื่อเรามาถึงหัวข้อปฏิบัติการหน้ากระจก ผมไม่อาจพลาดโอกาสที่จะขอให้ลูอิสพูดคุยกับพวกเรา และพวกเราโค้ชดีที่ลูอิสยินดีทำเช่นนั้น

ลูอิสเล่าให้พวกเราฟังถึงการฝ่าฟันอุปสรรคในช่วงแรกของเธอเกี่ยวกับปฏิบัติการหน้ากระจก “วันหนึ่ง ฉันตัดสินใจที่จะลองทำแบบฝึกหัดเล็กๆ” เธอกล่าว “ฉันมองเข้าไปในกระจกและพูดกับตัวเองว่า ‘ฉันสวยและทุกคนรักฉัน’ แน่นอนว่าในตอนแรกฉันไม่ได้เชื่อเช่นนั้น แต่ฉันอดทนกับตัวเอง และไม่นาน ก็รู้สึกว่าง่ายขึ้นหลักจากนั้น ตลอดเวลาที่เหลือในวันนั้น ฉันพูดกับตัวเองไม่ว่าจะไปไหน ‘ฉันสวยและทุกคนรักฉัน’ คำพูดเช่นนี้ทำให้ฉันยิ้มได้ และมันน่าแปลกว่าผู้คนมีปฏิกิริยาต่อฉันอย่างไร ทุกคนล้วนมีเมตตา วันนั้นฉันพบปาฏิหาริย์ – ปาฏิหาริย์แห่ง

การรักตัวเอง”

ลูอิสเล่าเพลิน ผมจึงใช้โอกาสนี้ถามเธอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของปฏิบัติการหน้ากระจก บทสนทนาของเราได้รับการบันทึกไว้ ลูอิสพูดว่า

จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของปฏิบัติการหน้ากระจกคือเพื่อหยุดตัดสินตัวเองและมองให้เห็นว่า จริงๆ แล้วคุณเป็นใครกันแน่ เมื่อคุณยืนหยัดที่จะทำปฏิบัติการหน้ากระจกไปเรื่อยๆ คุณจะได้เห็นตัวคุณที่สวยงามด้วยความตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่มีการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ หรือเปรียบเทียบ คุณต้องพูดว่า “หนูน้อย วันนี้ฉันจะอยู่กับเธอนะ” และคุณจะกลายเป็นเพื่อนแท้ของตัวเอง

คำตอบของลูอิสทำให้ผมคิดถึงการฝึกปฏิบัติของซูทิที่เรียกว่า *การจูบเพื่อน* (Kissing the Friend) โดยคำว่าเพื่อนในที่นี้ สกกดด้วย F ตัวใหญ่ เพราะมันหมายถึงตัวคุณเองที่ไม่มีเงื่อนไข หมายถึงนกแห่งจิตวิญญาณที่สร้างขึ้นจากความรักและมันรักคุณมาก ในการฝึกเรื่อง*การจูบเพื่อน*นี้ คุณนำอึดตา – ภาพลักษณ์ของตัวเอง – ออกไปให้แก่เพื่อน และปล่อยให้ตัวคุณเองได้ประสบกับความจริงพื้นฐานที่ว่า *ฉันไม่รัก* การพบปะครั้งนี้ทำลายมุมมองผิดๆ ว่าคุณเป็นใคร และทำให้คุณหยุดการตัดสิน การวิพากษ์วิจารณ์ และการเปรียบเทียบไปได้

ขณะที่ผมสอนหลักเกณฑ์แห่งกระจก ผมอ่านบทกวีชื่อว่า “รักแล้วรักอีก” โดย ดีเร็ค วอลคอตต์ ซึ่งเป็นบทกวีเกี่ยวกับการรักตัวเองอันไพเราะซึ่งชี้ให้เห็นถึงเรื่องราวอันน่าทึ่งที่มีอยู่ระหว่างความเป็นจริงพื้นฐานของตัวตนที่ไร้เงื่อนไข (*ฉันไม่รัก*) กับความกลัวพื้นฐานของอึดตา (*ฉันไม่ไม่รัก*) วอลคอตต์อธิบายถึงตัวตนที่ไร้เงื่อนไขว่าเป็น “คนแปลกหน้าซึ่งหมายถึงตัวคุณเอง” และ “คนที่รู้จักคุณดีเหลือเกิน” และ “คนที่รักคุณเสมอมา” เขาส่งเสริมให้เราปล่อยให้ตัวตนที่ไร้เงื่อนไขผูกมิตรกับอึดตาของเราซึ่งเต็มไปด้วยความกลัวและการตัดสิน “ปกปิดเปลือกภาพของคุณจากกระจก” เขาเขียน “จงนั่งลง และเฉลิมฉลองกับ

ชีวิตของคุณ”

ลูอิสตกลงที่จะตอบคำถามจากกลุ่ม คำถามแรกนั้นเกี่ยวกับความผิดพลาดทั่วไปที่ผู้คนทำในช่วงทำปฏิบัติการหน้ากระจก “การไม่ฝึกปฏิบัติการหน้ากระจกคือความผิดพลาดที่ใหญ่หลวงที่สุด!” ลูอิสบอก “มีคนจำนวนมากที่ไม่ยอมทำ เพราะคิดว่ามันไม่ได้ผลตั้งแต่ก่อนที่จะลองทำด้วยซ้ำ” และเมื่อได้ลองทำ พวกเขา มักจะขยาดจากการตัดสินใจเองที่ได้พบ ลูอิสบอกว่า “ข้อผิดพลาดที่คุณเห็น ไม่ใช่ความจริงของตัวตนคุณ” เธออธิบาย “เมื่อคุณตัดสินใจ คุณจะเห็นข้อผิดพลาด แต่เมื่อคุณรัก คุณจะเห็นเนื้อแท้ของคุณ”

คำถามต่อไปเป็นเรื่องของอุปสรรคทั่วไปในปฏิบัติการหน้ากระจก “ปฏิบัติการหน้ากระจกไม่ได้ผลเชิงทฤษฎี แต่จะได้ผลก็ต่อเมื่อนำมาปฏิบัติจริงเท่านั้น” หรืออาจกล่าวได้ว่า กุญแจสำคัญสู่ปฏิบัติการหน้ากระจกคือการลงมือทำ และทำอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีคนถามลูอิสว่ายังคงมีวันใดที่รู้สึกว่ายากที่จะมองเข้าไปในกระจกหรือไม่ เธอตอบว่า “มีสิ และในวันอย่างนั้น ฉันจะพยายามทำให้แน่ใจว่า จะต้องอยู่หน้ากระจกอย่างนั้นจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น” เธอบอกว่าเธอไม่ออกไปไหน จนกว่าเธอจะรู้สึกถึงพื้นที่ที่เปี่ยมด้วยความรักมากขึ้น ในที่สุดแล้ว โลกจะสะท้อนถึงสิ่งที่เรารู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง

ผมและลูอิสสรุปบทเรียนของเราด้วยคำถามอีกข้อหนึ่ง คราวนี้ผมถามเธอว่าของขวัญที่ดีที่สุดของปฏิบัติการหน้ากระจกคืออะไร เธอจึงเล่าให้ฟังว่า ปฏิบัติการหน้ากระจกสอนให้เธอรักตัวเองและเร่งกระบวนการเยียวยารักษาตัวเองอย่างไรเมื่อเธอเป็นมะเร็งปากมดลูกเมื่อเกือบ 40 ปีมาแล้ว “ความรักคือการรักษาอันมหัศจรรย์” เธอบอก “และเมื่อคุณเต็มใจที่จะรักตัวเองมากขึ้น ทุกส่วนในชีวิตของคุณจะทำงานได้ดีขึ้น” เมื่อพูดเรื่องนี้จบ ลูอิสจึงออกจากห้องไปด้วย คำพูดที่คุ้นเคย “จำไว้ว่า ชีวิตรักคุณ”

แบบฝึกหัดที่ 1

ปล่อยให้ชีวิตรักคุณ

รักตัวเองให้มาก

เท่าที่จะทำได้ และชีวิตทั้งหมด

จะสะท้อนรักนี้กลับมาสู่ตัวคุณ

– ลูอิส เฮย์, ชีวิตนี้ลิขิตได้ (You Can Heal Your Life) –

ลูอิสกับผมออกไปรับประทานอาหารเย็นที่ร้านโปรดของเธอ เราเพลิดเพลินกับอาหารจานอร่อย ไวน์ชั้นดีจากเบอร์กันดีและทิวทัศน์รอบทิศทางของเมืองซานดิเอโก ผมบินจากลอนดอนเพื่อไปคุยเรื่องการเขียนหนังสือเล่มนี้กับลูอิสอีกครั้ง เราตื่นเต้นและยินดีที่ได้ทำงานร่วมกันอีก ระหว่างมื้ออาหาร ผมมอบของขวัญให้ลูอิส เป็นกระจกแบบพกพาทำด้วยเงินและสลักคำว่า *ชีวิตรักคุณ* ลูอิสยิ้ม เธอเปิดกล่องและมองเข้าไปในกระจก “สวัสดีลูลู” เธอกล่าวเสียงดัง “จำไว้เสมอนะว่าชีวิตรักเธอและชีวิตต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเธอ ทุกสิ่งล้วนเป็นไปได้” เธอนิ่งไปครู่หนึ่ง ก่อนส่งกระจกให้ผมและพูดพร้อมกับประกายวิบวับในดวงตา “ถึงตาเธอแล้วละพ่อหนุ่ม”

แบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณฉบับแรกที่ผมกับลูอิสสร้างขึ้นสำหรับคุณนั้น ประกอบด้วยความรักตัวเองและปฏิบัติการหน้ากระจก การฝึกฝนนี้มีสองส่วน ใช้เวลาประมาณสิบห้านาที แต่ประโยชน์ที่ได้รับจะยาวนานไปตลอดชีวิต อุปกรณ์เพียงชิ้นเดียวที่ต้องใช้คือกระจก กระจกแบบใดก็ได้ แต่ตรวจดูให้แน่ใจว่ากระจกนั้นชัดเจนแล้วก่อนที่จะเริ่มต้น คุณกำลังจะได้พบกับบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิตคุณ จำไว้ว่า ความสัมพันธ์ของคุณกับบุคคลคนนั้น (ซึ่งก็คือตัวคุณ) ส่งผลถึงความสัมพันธ์ของคุณกับทุกคนและทุกสิ่ง

มาเริ่มต้นกัน! ขอให้แน่ใจว่าคุณกำลังนั่งอย่างสบาย มองเข้าไปในกระจก

หายใจเข้าลึกๆ พุดกับตัวเองว่า *ชีวิตรักคุณ* (หรือ *ชีวิตรักฉัน*) แล้วหายใจออก ตีจิ้งที่ได้หายใจต่อไป! ทำเช่นนี้ซ้ำสิบครั้ง สังเกตการตอบสนองของคุณในแต่ละครั้ง ให้ความสนใจต่อภาษาในการตอบสนองทั้งสามแบบ : ความรู้สึกทางประสาทสัมผัส (ข้อความจากร่างกาย) ความรู้สึกในใจ (ความคิดของหัวใจ) และความคิด (ข้อคิดเห็นจากสมอง)

เราขอแนะนำให้คุณจดบันทึกการตอบสนองเหล่านั้น ผมและลูอิสทำเช่นนี้ เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเรา ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสอาจรวมถึง ความตึงเครียดรอบๆ บริเวณหัวใจ ความตึงแน่นของใบหน้า ความอ่อนนุ่มบริเวณ รอบดวงตา และความเบาบางของตัวตน ความรู้สึกในใจ อาจรวมถึงความเศร้า และความรังเกียจ ความหวังและความสุข ความคิดอาจรวมถึงข้อคิดเห็นต่างๆ เช่น *ฉันทำไม่ได้หรอก* และ *มันไม่ได้ผลหรอก* โปรดอย่าตัดสินการตอบสนองของคุณ มันไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง และอย่าพยายามคิดบวก ขอให้ซื่อสัตย์

โปรดสังเกต *ชีวิตรักคุณ* มีเพียงคำแค่สามคำ ไม่มีคำอื่นๆ อีก ไม่ใช่ *ชีวิตรักคุณเพราะ...* เช่น *เพราะฉันเป็นคนดี* หรือ *เพราะฉันทำงานหนัก* หรือ *เพราะฉันเพิ่งได้ขึ้นเงินเดือน* หรือ *เพราะทีมฟุตบอลของฉันชนะ* ในทำนองเดียวกัน มันไม่ใช่ *ชีวิตจะรักคุณถ้า...* เช่น *ถ้าฉันลดน้ำหนักได้สิบปอนด์* หรือ *ถ้าฉันรักษามะเร็งได้* หรือ *ถ้าฉันมีแฟน* *ชีวิตรักคุณ* เป็นเรื่องของความรักที่ไม่มีเงื่อนไข หลังจากฝึกป็นยันด้วยคำว่า *ชีวิตรักคุณ* ครบสิบครั้งแล้ว ขอให้มองเข้าไป ในกระจกและพุดยืนยันเช่นนี้กับตัวเอง *ฉันเต็มใจที่จะปล่อยให้ชีวิตรักฉันในวันนี้ และอีกครั้งหนึ่ง* โปรดสังเกตการตอบสนองของตัวเองและอย่าลืมหายใจ ทำเช่นนี้ซ้ำ จนกว่าคุณจะรู้สึกถึงประสาทสัมผัสที่ผ่อนคลายในร่างกายของคุณ ความรู้สึกเบาๆ ในใจคุณ และเกิดความคิดเห็นที่เป็นสุข ความเต็มใจคือปัจจัยสำคัญ ถ้ามีความเต็มใจแล้ว ทุกสิ่งล้วนเป็นไปได้

“โปรดส่งเสริมให้ผู้คนมีเมตตาต่อตัวเองเมื่อทำแบบฝึกหัดนี้” ลูอิสบอก ขณะที่ผมเขียนบันทึกสำหรับบทนี้ “ฉันรู้ว่าในตอนแรก ปฏิบัติการหน้ากระจก อาจจะถูกเป็นการเผชิญหน้ามาก เพราะมันเผยถึงความกลัวพื้นฐานที่สุดและ

การตัดสินใจอย่างแย่ที่สุดของคุณ แต่ถ้าคุณยังคงมองเข้าไปในกระจกเรื่อยๆ คุณจะเริ่มมองเห็นผ่านคำตัดสินเหล่านั้น และมองเห็นว่าตัวคุณที่แท้จริงเป็นใคร” ลูอิสพูดต่อว่า “ทัศนคติของคุณที่มีต่อปฏิบัติการหน้ากระจกนั้นคือกุญแจสำคัญสู่ความสำเร็จ จึงจำเป็นต้องฝึกแบบสบายๆ และทำให้สนุก ถ้ามันได้ผล ฉันอยากให้คุณหยุดเรียกแบบฝึกหัดนี้ว่า *ปฏิบัติการหน้ากระจก* แต่เปลี่ยนมาเรียกว่า *การเล่นหน้ากระจก แทน*”

ผมและลูอิสอยากให้คุณทำแบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณนี้ติดต่อกันตลอดเจ็ดวัน และเราอยากให้คุณเริ่มวันนี้เลย การลงมือทำในวันนี้พุงนี้ ไม่ได้ทำให้มันง่ายไปกว่าทำวันนี้ “ฉันรู้จากประสบการณ์ของฉันเองว่า ข้อแก้ตัวใดๆ ก็ตามที่มีในวันนี้ พุงนี้มันก็ยังคงมีอยู่” ลูอิสบอกผม จงจำไว้ ปฏิบัติการหน้ากระจกไม่ได้ผลในทางทฤษฎี แต่จะได้ผลด้วยการปฏิบัติ คุณไม่จำเป็นต้องชอบหรือเห็นด้วยกับแบบฝึกหัดนี้ แต่เราขอแค่ให้คุณลงมือทำ มันจะง่ายขึ้น ความไม่สบายหรือการต้านทานใดๆ ที่คุณพบจะหายไปถ้าคุณเผชิญหน้ากับมันด้วยความรักและการยอมรับ และถ้าคุณชอบ คุณอาจทำแบบฝึกหัดนี้ด้วยแรงสนับสนุนจากเพื่อน นักบำบัด หรือโค้ชที่คุณไว้ใจ

เป้าหมายที่แท้จริงของแบบฝึกหัดทางจิตวิญญาณบทแรกนี้ คือเพื่อช่วยให้คุณทำตัวให้สอดคล้องอย่างรู้ตัวกับความจริงพื้นฐานที่ว่า *ฉันน่ารัก* เมื่อคุณรู้สึกว่าตัวเองน่ารัก คุณจะได้พบกับโลกที่รักคุณ จงจำไว้ว่าโลกคือกระจก ไม่มี ความแตกต่างที่แท้จริงระหว่างการพูดกับตัวเองว่า *ฉันรักคุณ* กับ *ชีวิตรักคุณ* ทั้งหมดล้วนเป็นความรักอย่างเดียวกัน เมื่อคุณปล่อยให้ชีวิตรักคุณ คุณจะรู้สึกว่าการน่ารัก และเมื่อคุณรู้สึกว่าการน่ารัก คุณจะปล่อยให้ชีวิตรักคุณ ตอนนี้ คุณก็พร้อมที่จะเป็นใครก็ได้ที่คุณเป็นอยู่จริงๆ

โปรดสังเกตว่า แบบฝึกหัดนี้ไม่ได้เป็นเรื่องของการทำให้ตัวเองน่ารัก คุณน่ารักอยู่แล้ว คุณคือการแสดงความรู้สึกอันศักดิ์สิทธิ์ของความรักในขณะนี้ นี่ไม่ใช่เรื่องของการทำให้ตัวคุณเองมีค่า คุณมีค่าอยู่แล้ว นี่ไม่ใช่เรื่องของการปรับปรุงตัวเอง แต่เป็นเรื่องของการยอมรับตัวเอง นี่ไม่ใช่เรื่องของการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

แต่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนจิตใจของคุณเกี่ยวกับตัวคุณเอง และนี่ไม่ใช่เรื่องของการสร้างตัวตนขึ้นมาใหม่ แต่เป็นเรื่องของการเป็นตัวคุณที่แท้จริงให้มากขึ้น

เราจบบทที่ 1 ด้วยคำภาวนาที่เรียกว่า คำภาวนาแห่งความรัก ซึ่งผมเขียนขึ้นและมักจะนำมาใช้ในการสัมมนา เราคิดว่าบทภาวนานี้สรุปใจความสำคัญของความรักและการยอมรับซึ่งเป็นเนื้อหาของบทนี้

ผู้เป็นที่รัก

เธอไม่อาจตัดสินตัวเองและรู้ว่าเธอเป็นใคร

ความจริงเกี่ยวกับเธอไม่อาจตัดสินได้

เก็บคำตัดสินนั้นไว้

สักวินาทีที่แสนงาม

และโปรดให้ฉันแสดงให้เห็น

ถึงสิ่งที่แสนมหัศจรรย์

ลองดูสิว่าการเป็นเธอนั้นเป็นอย่างไร

เมื่อเธอหยุดตัดสินตัวเอง

สิ่งที่เธอตัดสินเป็นเพียงภาพ

หลังจากคำตัดสินครั้งสุดท้าย

เธอจะรู้จักตัวเองอีกครั้งหนึ่ง

รักจะปรากฏในกระจกของเธอ

เพื่อทักทายเธอตั้งเพื่อน

เพราะเธอช่างน่ารักนัก

และเธอนั้นสร้างขึ้นจาก

ความรัก

