

แบ่งปันจาก คุณอัญชลี หาญหิรัญ - ผู้เข้าอบรม รุ่น8 (5/52)

“การผ่านการอบรมในครั้งนี้ ชอบมากๆ ค่ะ ได้รู้ว่ามีอะไรอีกเยอะที่เรายังไม่เรียนรู้ ศาสตร์ที่ได้เล่าเรียนครั้งนี้สร้างปาฏิหาริย์ให้กับตัวเองมากๆ เลยค่ะ ในวันแรกของการฝึก ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้เพราะรู้สึกขี้ๆ กับการที่พลังยังไม่ได้ผลักดันให้เห็นผลเท่าไร ...วันที่สอง มีความรู้สึกสบายตัว สบายใจ รู้ตัวว่ามีการพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ... ท่าที่ออกมาเท่าที่สังเกตดูจะไม่ซ้ำกันเลย แต่เริ่มรู้สึกเหนื่อยและเมื่อย ขัด ยอก กลับมาทำที่บ้านในวันที่สาม หลังตื่นนอนตอนเช้า ก็ทำได้ดียว แต่รู้สึกเมื่อยเนื้อเมื่อยตัวเคร็ดขัดยอก ไปหมด หลังไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน พอถึงตัวลงนอน ก็รู้สึกว่าตัวเองเหมือนมีอะไรผิดปกติ สักพัก แขน ก็ยกขึ้น บรรเลงท่าที่ฝึกตามอิน-หยาง ชาย-ขวา ปายไปเรื่อย แต่ที่ประหลาดใจ คือก่อนจะบรรเลงจบโดยไม่ ต้องเปิดเพลงแผ่นใด สองมือได้ตามไปหน้ากดตามหัวคิ้ว... ตามที่เคยถามอาจารย์ว่า ท่าปฏิบัติของน้องคนหนึ่ง เหมือนกดไปตามเนื้อตัว และอาจารย์บอกว่า ลมในตัวเยอะ ทำให้การออกกำลังกายเป็นไปตามการรักษา ซึ่งเดี๋ยวเราก็จะเจอแบบนั้น... วันนี้น้ำที่สี่แล้ว ความเคร็ดขัดยอกหายไปหมด เวลาเดินขึ้นๆ ลงๆ บั้นได ก่อนฝึกจะรู้สึกที่ไม่สะดวก.. แต่ตอนนี้ สบายจริงๆ เบาตัวเลย...”

ผ่านไปเกือบ 1 ปี

ก็ไม่ทราบว่ ที่ผ่านมา การฝึก เป็นการพัฒนา หรือ เป็นการ เดินหน้า /ถอยหลัง แต่ก็อยากเขียนมาเล่าสู่กัน ฟังค่ะ

ในการฝึกแต่ละครั้ง ใช้เวลาไม่มาก ร่างกายจะบอกว่า พอแล้วหยุดได้แล้ว บางครั้งรู้สึกว่าอยากจะให้เวลา มากๆ เลย ก็ทำได้ไม่เกิน 2-3 เพลงเท่านั้นละค่ะ บ่อยครั้งที่แสดงออกมา จะเป็นการบออะไรกับทั้ง 4 ทิศ ซึ่งก็ไม่เชิงว่าจะเป็นการไหว้ หรือ บูชา แต่ก็คล้ายๆ จะประมาณนั้น ไม่บ่งบอกชัด นะคะ มีท่าที่ทำให้ ต้องยกขาบ่อยครั้ง แต่การทรงตัวของตัวเองจะไม่ค่อยได้ดีค่ะ โดยเฉพาะถ้าใช้เพลงที่เป็นเสียงกลอง ท่าทางจะนำตลอด และอยากบอกว่าวันไหนที่เคร็ดๆ กับงานนะคะ เพลงเสียงกลองใช้ได้ดีเหมือนกัน ... แต่ก็ไม่ใช่ทุกครั้งนะคะ...

อีกหลายเดือนผ่านไป

หลายเดือนที่ผ่านมา ไม่ได้ฝึกเลยคะ เพราะติดเดินทางบ่อย ...ก็เป็นข้ออ้าง ..ความจริง คือ ขี้เกียจ กับ ร่างกายที่รู้สึกดี ไม่มีอะไร ...รอจนเกิดอาการขึ้นมาก่อนจึงนึกได้....ต้องโทษตัวเองจริงๆ ซึ่งก็คิดว่าพวกเราก็เป็นตามๆ กันดังว่า...

เหตุด้วย เมื่ออาทิตย์ที่แล้ว รู้สึก ปวดไหล่ แขนรู้สึกชา เลยไปให้หมอนวด คอ ป่า ไหล่ ให้ระบมไปหมด ก่อนนอนก็รู้สึกดีนะคะ แต่ไม่หายขาด อารมณ์ไหนไม่ทราบ ลูกขึ้นจากที่นอน ยืน เตรียมทำฝึกดนตรีปรับพลังชีวิตได้เลย..... ไม่ต้องรอเปิดเพลงอะคะ สามารถนะคะ เพียงแต่จะได้ในระยะเวลาอันสั้น และจับเวลาไม่ได้

ว่านานแค่ไหน แต่ขอบอกว่า ดีกว่าไปนวดอีกค่ะ ตรงไหนที่เจ็บปวด ร่างกายบิตขยับได้เลย ทำที่ออก รู้สึก
รุนแรง เหมือนกลัวโทษตัวเองยังงิพิกล..... ทำซั๊ก 2-3 ครั้ง....สบายขึ้นเยอะค่ะ ตอนนี้ต้องบอกตัวเองแล้ว
ว่า หมั่นทำหน่อย อย่างน้อยได้อาติตย์ละครั้ง - 2 ครั้ง ก็จะได้

อย่างที่คุณทัศนีย์ว่า การรักษาที่ดีที่สุด คือ การรักษาด้วยตัวเองค่ะ....ต้องท่องให้ขึ้นใจจริงๆ ขอขอบคุณมาก
ค่ะ ... และขอบคุณหลายๆ เมล์ ที่ส่งมาให้ มีประโยชน์มากค่ะ

คุณทัศนีย์ค่ะ

ไม่ได้มีโอกาสแจ้งให้ทราบว่าได้เข้าโครงการ “ทำมะ..ธรรมะ” กับ สสส. และ หอจดหมายเหตุพุทธทาส
อินทปญโญ ได้ตั้งปณิธาน “ทำซั๊กที่ อย่ามีข้ออ้าง” ในการฝึกฝน ดนตรีปรับพลังชีวิต 26 วันติดต่อกัน วัน
ละ 26 นาที ได้ทำผ่านมาแล้วเกือบ 3 สัปดาห์ แล้วขาด ไป 1 วัน และยังสามารถอยู่ นะคะ....

ในวันแรกๆ ก็เป็นการบังคับตัวเอง.. พอผ่านไปเรื่อยๆ ก็เตือนตัวเองนะ ว่าทำ(ฝึก)หรือยัง...ยังไม่ได้ทำ(ฝึก)
นะ...มีบางวันจะหมดวันอยู่แล้ว ต้องหาที่ทำ(ฝึก) ...ซะก่อนที่ปฏิทินจะกากบาทว่าวันนี้ไม่ได้ทำ(ฝึก)

ตอนนี้ยังอยู่ใน 26 วันอยู่ ก็รู้สึกดีมาก ๆ เลยค่ะ เคยถามอาจารย์ว่า เวลายืนขาเดียวมีปัญหาหลาย ไม่
สามารถยืนได้ถนัด ล้มซะส่วนมาก อาจารย์แนะนำว่าต้องฝึกบ่อยๆ ตอนนี้สามารถมากแล้วนะคะ ยืนได้นาน
และ นิ่ง จะมีบ้างที่ไม่แข็งแรงแต่น้อยมาก ๆ ค่ะ

อยากประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้พวกเราได้เข้า ไปทำกิจกรรมร่วมกัน ใน www.tum-ma.com แล้ว
ลงทะเบียนตั้งปณิธานฝึกฝนกัน แล้วมาแบ่งปันประสบการณ์กันนะคะ ว่ามีความคืบหน้ากันเป็นอย่างไรนะ
ค่ะ

ขอบคุณค่ะ

อัญชลี