

howto

THE WIM HOF METHOD

ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ

ปลุกศักยภาพที่แท้จริงของคุณ
พุ่งทะยานเหนือทุกขีดจำกัด

WIM HOF

THE SUNDAY TIMES
BESTSELLER

INSTANT
NEW YORK TIMES
BESTSELLER

ขายแล้วมากกว่า
1 ล้านเล่ม
ทั่วโลก

กมลภักดิ์ ประทุมแก้ว แปล

howto

The Wim Hof Method

ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ

Wim Hof

เขียน

กมลภัทร ประทุมแก้ว

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



The Wim Hof Method

ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

© 2020, 2022 Wim Hof

Foreword © 2020, 2022 Elissa Epel

Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7914-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธิวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

บรรณาธิการ ชนพงศ์ วสุวัต • บรรณาธิการต้นฉบับ มธุรส เพ็ญศรี • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขยกลั่น

ศิลปกรรมปก วรณศิลป์ สุวิทย์เสถียร • ออกแบบรูปเล่ม สิริวิตนา นวลนุ่ม

คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ปรีณดา สร้อยคำ, อัมไพวรรณ ยศศิริพันธุ์

คำนิยม

การพบปะ ที่ไม่น่าเป็นไปได้อ

โดย ดร.เอลิซา เอเปลา

การประชุมสุขภาพเชิงพาณิชย์ที่เมืองปาล์มบีช รัฐฟลอริดา เป็นสถานที่ที่นักวิจัยของโรงเรียนแพทย์แนวค่อนข้างอนุรักษ์นิยมไม่น่าจะอยู่ ดิฉันนึกสงสัยว่าควรมาร่วมงานนี้หรือไม่ และดิฉันเตือนตัวเองให้เปิดใจกว้างว่า คุณไม่รู้หรือว่าโลกเตรียมอะไรไว้ให้คุณ คุณจะได้พบกับใคร คุณจะได้เรียนรู้อะไร และทันใดนั้นเอง เหตุผลที่ดิฉันมาที่นี่ก็ปรากฏออกมา เขาอยู่ตรงนั้น กำลังเดินไปที่แท่นบรรยายสวมเสื้อยืด ในขณะที่คนส่วนใหญ่สวมสูท เขาไว้เคราที่มีนัยว่า “ผมเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่าใช้ไปกับการโกนหนวดเครา” วิก ฮอฟเล่าเรื่องราวของเขาบางส่วนให้เราฟัง เขานำเราเข้าสู่ช่วงการฝึกหายใจตามแบบของเขา และดิฉันรู้สึกประทับใจมาก

สิ่งที่เขาอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ของเขาเป็นสิ่งที่ดิฉันค้นหา มาตลอด นั่นคือ วิธีเพิ่มความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีต่อร่างกายเราตามทฤษฎีแล้ว การเผชิญความเครียดมากๆ ส่งผลอันตราย แต่ความเครียดเล็กน้อยสร้างความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเราได้ ทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้นและแข็งแรงขึ้น นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า “ความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดี” นักวิจัยความเครียดอย่างดิฉัน

ใช้เวลาไม่น้อยสำรวจด้านมืดของความเครียดว่า ทั้งความเครียดเรื้อรัง และโรคซึมเศร้านั้นทำให้เราอ่อนล้า ทำให้เทโลเมียร์ของเราหดสั้นลง และทำให้เกิดโรคได้อย่างไร แต่เรารู้ด้วยว่าความเครียดมีด้านดีเช่นกัน ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ ในช่วงเวลาสั้นๆ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอันทรงพลังขึ้นในระดับเซลล์ของเรา ตัวอย่างเช่น การทำให้हनอนตัวอ่อนขึ้นนั้นลดหย่อนอายุของहनอนตัวนั้นได้ แต่หากहनอนได้รับความร้อนมากเกินไป ก็จะเป็นการฉาปนกิจแทน การศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดในปริมาณที่ส่งผลดี ยังมีไม่เพียงพอ มีคำถามอีกมากที่ยังไม่มีคำตอบ มีวิถีธรรมชาติที่จะปลดล็อกผลดีของความเครียดในเซลล์เราอย่างปลอดภัยหรือไม่ เรามีกุญแจไขสู่สุขภาพของเราเองแล้วหรือยัง เราจะเริ่มค้นหาคำตอบเหล่านั้นได้จากที่ไหน การได้ฟังวิม ฮอฟ พูดทำให้ดิฉันรู้สึกว่าเขาได้วาดแผนที่ที่ดีให้เราสำรวจไว้แล้ว

หลังจบการฟังอภิปราย คนคู่หนึ่งก็เข้ามาหาดิฉัน พวกเขาคือ วิกเตอร์และลินน์ บริก วิกเตอร์สูญเสียพี่ชายเพราะโรคทางจิตเวช เขากำลังมองหาวิธีสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับวิถีธรรมชาติที่ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคซึมเศร้าและโรคทางจิตเวชรุนแรงอื่นๆ (แม้จะมียาต้านซึมเศร้าที่โฆษณาทางโทรทัศน์มากมาย มี่งานวิจัยเชิงปริมาณหลายชิ้นที่ชี้ว่า ยาของบริษัทเภสัชกรรมขนาดใหญ่ไม่ได้มีผลทางการรักษา มากไปกว่ายาหลอก) จากการประชุมครั้งนั้น การศึกษาวิจัยก็เริ่มขึ้น

เมื่อดิฉันกลับมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่แซนแฟรนซิสโก และได้เล่าให้เพื่อนร่วมงานฟังเกี่ยวกับวิม ฮอฟ และวิธีการของเขา ดิฉันยังไม่ได้รับตั้งคำถามในทันทีว่า “เราศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์น้ำแข็งคนนี้ ได้ไหม” ฉายาของเขาอาจเป็นสิ่งแรกที่คุณเรียนรู้เกี่ยวกับเขา ในสารคดีหลายเรื่องเกี่ยวกับวิม คุณจะเห็นวิมและคนอื่นๆ นั่งล้อมวงฝึกตามวิธีการของเขา คุณจะสัมผัสได้ถึงอะดรีนาลินและความเป็น

กลุ่มก้อนของพวกเขาซึ่งกระตุ้นโดยการออกกำลังกายสุดขีดจำกัดของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสวมกางเกงขาสั้นออกไปเผชิญความหนาวเย็นของน้ำแข็งซึ่งอาจอยู่ในช่วงฤดูหนาวอันเย็นเยือกของโปแลนด์ ในขณะที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นด้วยวิธีการคิดและวิธีการหายใจ คุณจะเห็นคนวิดพื้นในขณะที่กลั้นหายใจในจำนวนครั้งมากกว่าที่คิดว่าตัวเองทำได้ คุณจะเห็นคนหนุ่มสาวแห่มาหาเขา โดยเฉพาะผู้ชาย กลืนอายชายชาติพันธุ์อยู่ในอากาศ คุณจะได้ยินเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับการหายจากความเจ็บป่วยอย่างอัศจรรย์จากคนป่วยที่ฝึกตามวิธีการนี้ ทั้งหมดนี้ดูเป็นสัญญาณอันตรายในสายตาของบรรดานักวิจัยในโรงเรียนแพทย์ผู้รอบคอบ แต่ความเป็นไปได้ที่จะถึงผลดีของการกระตุ้นความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีด้วยวิธีใหม่นั้นกลับความกลัวที่มีต่อข้ออ้างอันเกินจริงและความแคลงใจต่อความนิยมที่กำลังเพิ่มขึ้นของวิมไปเสียสิ้น เพื่อนร่วมงานของดิฉันเห็นความเป็นไปได้เช่นเดียวกับที่ดิฉันเห็น และเราดีใจมากที่วิม ฮอฟ สนับสนุนการทดสอบที่ควบคุมอย่างเคร่งครัดของเราอย่างเต็มที่

แม้จะมีชื่อเสียงจากการทำลายสถิติโลก 26 ครั้ง รวมทั้งมีสารคดีและหนังสือยอดนิยมจำนวนมากที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับเขา วิมก็รู้ดีว่าเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยและเรื่องเล่ารับรองความถูกต้องทางการแพทย์ได้จำกัด เขารู้ดีว่าเส้นทางการวิจัยเป็นเส้นทางเดียวที่จะทำให้เข้าใจ และนำวิธีการนี้ไปดูแลสุขภาพได้ แม้ว่าจะจำเป็นต้องใช้ความพยายาม และต้องมีทัศนคติที่เป็นกลางปราศจากอคติ การวิจัยช่วยให้เราเข้าใจกลไกวิธีการของวิม บันทึบความปลอดภัยและประสิทธิผล และกำหนดในการทดลองทางคลินิกแบบควบคุมว่าวิธีการดังกล่าวส่งผลต่อผู้ที่มีโรคอย่างไร นับถึงขณะนี้ วิธีการของวิมได้รับการทดสอบแล้วในโครงการนำร่องขนาดเล็ก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระบบภูมิคุ้มกันมีการตอบสนองที่ดีขึ้นต่อเอนโดท็อกซิน¹ (พิษจาก

เชื้อแบคทีเรีย) และกระตุ้นหลังออกกำลังกายน้อยลง แสดงให้เห็นว่าวิธีการของเขาช่วยลดการอักเสบและอาการเรื้อรังต่างๆ ได้² มีการทดสอบกับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่ไขสันหลัง ซึ่งกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติกับระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยการออกกำลังกายได้ยาก มีการนำไปฝึกในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสมาชิกบางคนก็ฝึกวิธีของวิม ฮอฟ มีอายุเกิน 90 ปี วิมรู้ว่าการวิจัยที่เคร่งครัดเข้มงวดเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การค้นพบที่ช่วยให้คนอื่นอีกมากมายควบคุมสุขภาพและสุขภาพารของพวกเขาได้

ดิฉันได้ติดตามงานวิจัยที่มีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบวิธีการแบบวิม ฮอฟ อย่างใกล้ชิด ข้อสรุปของดิฉันก็คือ เราต้องการการตรวจสอบวิธีการนี้ที่จริงจังยิ่งขึ้น เนื่องจากวิธีการนี้มีศักยภาพพิเศษที่ไม่เหมือนใครในการจะทำให้สุขภาพดีขึ้นและชะลอวัย การศึกษาของเราที่แผนกจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เราใช้เวลาหนึ่งปีที่ผ่านมาสอนวิธีการของวิม ฮอฟ ให้แก่ผู้ที่มีชีวิตเครียดจัด แล้วตรวจสอบอย่างใกล้ชิดว่า วิธีการนี้ส่งผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ปฏิกิริยาต่อความเครียดอัตโนมัติ และตัวบ่งชี้ระดับเซลล์ที่บ่งบอกถึงวัยได้อย่างไร โดยไม่ได้กล่าวถึงชื่อของเขาหรือติดป้ายกำกับวิธีการนี้ เพราะอาจทำให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า “อิทธิพลเชื่อตามผู้รู้” อันเป็นความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าเกี่ยวกับวิธีการนี้ ซึ่งเราอาจบรรลุผลดังกล่าวไม่ได้ในเงื่อนไขอื่นๆ ที่เรากำลังศึกษาอยู่ (เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ) คาดว่าการทดลองจะเสร็จสมบูรณ์ในปีนี้

นี่เป็นจุดเริ่มต้นของสาขาใหม่ เรารู้ข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับวิธีการนี้อยู่แล้ว เช่น วิธีการหายใจเปลี่ยนค่า pH ในเลือดของเราชั่วคราวได้อย่างไร วิธีการของวิมเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทฤษฎีมากมายเพื่อหาว่าวิธีการนี้ทำงานอย่างไร แต่สิ่งที่เราคิดว่ากลไกต่างๆ ในปัจจุบันอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเมื่อมีการวิจัยมากขึ้น

ดิฉันตื่นตื่นที่จะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อประโยชน์ของพวกเราทุกคน และเพื่อการเปลี่ยนแปลงจากการดูแลสุขภาพไปสู่การดูแลตนเอง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เรื่องราวที่น่าทึ่งอย่างแท้จริง คือเรื่องของตัวผมเองซึ่งเล่าไว้ในหน้าต่าง ๆ ของหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่การแสวงหาชื่อเสียงที่ทำให้ผมบรรลุความสำเร็จต่าง ๆ เช่น การว่ายน้ำกว่า 100 ฟุตใต้ผิวน้ำแข็งของทะเลสาบ หรือการที่ผมและกลุ่มเดินไปถึงยอดเขาคิลิมันจาโรภายในเวลา 28 ชั่วโมง แต่ความสำเร็จเหล่านี้ก็บอกอะไรได้มากมาย ว่าวิธีการแบบนี้ผลักดันเราให้ข้ามพ้นขีดจำกัดที่เราคิดว่ามีอยู่ได้ เราปลดปล่อยศักยภาพมหาศาลของร่างกายและจิตใจของเราได้ เป็นเรื่องจริงเกี่ยวกับความหลงใหลของชายคนหนึ่ง เขารักธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตทั้งหมด ครอบครัวของเขา มนุษยชาติ และด้วยความกระตือรือร้นของเขาที่ต้องการแบ่งปันสิ่งที่เขารู้ในปัจจุบันด้วยหวังว่าจะช่วยรักษาเยี่ยวยาความเจ็บป่วย (สมัยที่ผมยังเป็นเด็ก เขาผูกพันลึกซึ้งกับธรรมชาติมากถึงขนาดที่หยุดกินเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิงด้วยตัวเองเมื่ออายุ 13 ปีในสังคมที่มีวัฒนธรรมบริโภคเนื้อสัตว์) ทั้งยังเป็นเรื่องของมนุษย์ที่ทนทานและมุ่งมั่น ประสบการณ์ของการทำคนให้เป็นคนและความอยากรู้อยากเห็นไม่สิ้นสุดที่ขับเคลื่อนให้ผมเสาะแสวงหาขีดจำกัดของจิตใจและร่างกาย

เรื่องจริงคือ ผมแสดงให้เห็นว่า เราทุกคนทำอะไรได้บ้าง วิธีการพื้นฐานที่ใช้จำเป็นต้องมีสิ่งที่มีมนุษย์เท่านั้นทำได้ ไม่ว่าจะเป็นพลังแห่งความเชื่อในตัวเอง พลังแห่งความตั้งใจอันแรงกล้าผสมกับความสนใจแน่วแน่ ภาวะวิภาษวิธีที่เกิดจากการผ่อนคลายท่ามกลางความไม่สบายและเจ็บปวดทางกายอันเกิดจากน้ำแข็ง น้ำเย็นจัด และการกลั้นหายใจ ซึ่งดิฉันรู้สึกว่าเป็นภาวะที่น่าทึ่งมาก ในฐานะที่ชอบทำสมาธิ ดิฉันเชื่อว่า นี่เป็นภาวะที่น่าสนใจอย่างยิ่งของการ

สังเกตจิตใจ ซึ่งแตกต่างจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว เพราะเกิดผลที่รุนแรงและเฉียบพลัน ต้องจดจ่อและรับรู้ภายในร่างกายอย่างเต็มที่ การฝึกฝนจิตใจและร่างกายในลักษณะนี้ดูเหมือนจะพัฒนาความทนทานต่อความเครียดได้สูง

วิธีการนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนนั่นคือ สิ่งที่เราเชื่อกำหนดว่าเราทำอะไรได้บ้าง อย่างที่วิมพูดไว้ว่า “ไม่ว่าคุณจะคิดว่าคุณสามารถทำอะไรหรือคุณคิดว่าคุณทำไม่ได้ คุณก็ตอบถูกทั้งนั้น” กลุ่มวิจัยจากมหาวิทยาลัยร็อตเตอร์ดัม (Radboud University) ในประเทศเนเธอร์แลนด์ นำโดย ดร.คอกซ์ (Dr. Kox) และ ดร.พิกเกอร์ส (Dr. Pickkers) ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การคาดหวังผลลัพธ์ในแง่ดีมีความเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อวิธีการนี้³ วิธีการนี้จำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกันของร่างกาย จิตใจ และอย่างน้อยมีความเชื่อบางอย่างด้วย

ดิฉันดีใจที่ได้เข้าร่วมการประชุมในเมืองปาล์มบีช ดิฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้แนะนำให้คุณรู้จักวิม ฮอฟ และสิ่งนี้อาจเป็นหนึ่งในการปฏิบัติสุขภาพและดูแลตนเองครั้งใหญ่ ความสามารถของเราที่จะประยุกต์ใช้ และกำหนดระดับความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีของเราได้เอง คำตอบใหม่ๆ อยู่ในวิทยาศาสตร์ ดิฉันจะเตือนคุณและตัวเองว่า วิทยาศาสตร์เป็นกระบวนการที่ช้าและค่อยๆ สะสมความรู้ทีละน้อย ไม่มีการศึกษาครั้งใดที่จะพิสูจน์อะไรได้ทุกอย่าง เราควรพิจารณาวิธีการนี้ รวมทั้งวิธีการต่างๆ ที่แตกยอดออกมาอย่างถี่ถ้วนด้วยการทดลองกับตัวเองอย่างปลอดภัยและการทดสอบทางวิทยาศาสตร์ที่เข้มงวด ดังนั้นดิฉันขอแนะนำให้คุณระมัดระวังไม่ให้ตัดสินใจตามความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ และหันไปสนใจที่ความอยากรู้และความเปิดกว้างของคุณแทน ปล่อยตัวเองให้สัมผัสกับวิธีการของวิม ฮอฟ ในร่างกายของคุณเอง และค้นพบด้วยตัวเอง ขอให้สนุก!

คำนำ ทั้งหมดนี้เพื่อคุณ

คุณอยากมีแรงเพิ่มขึ้น เครียดน้อยลง และมีระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้นไหม
คุณอยากนอนหลับได้ดีขึ้น ความทรงจำและสมรรถนะทางกีฬาดีขึ้น
อารมณ์ดีขึ้น น้ำหนักลดลง และคลายความวิตกกังวลไหม จะเป็น
อย่างไร ถ้าผมบอกคุณว่า คุณทำทุกสิ่งที่ว่ามานี้ได้ และทำได้
มากกว่า ด้วยการปลดปล่อยพลังจิตของคุณ ซึ่งคุณทำได้ภายในเวลา
เพียงไม่กี่วัน

เมื่อมนุษยชาติวิวัฒน์และพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำให้เรา
สะดวกสบายขึ้น เราก็สูญเสียความสามารถในการเอาตัวรอดและ
เจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่รุนแรงซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิดไป
เมื่อไม่มีความเครียดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เราสร้างขึ้นเพื่อให้ชีวิต
ง่ายขึ้นกลับทำให้เราอ่อนแอลง แต่จะเกิดอะไรขึ้น หากเราปลูก
กระบวนการทางสรีรวิทยาที่ลับใหลซึ่งทำให้บรรพบุรุษของเรา
แข็งแกร่งกลับคืนมาได้

วิธีการของผมซึ่งได้พัฒนารวมทั้งปรับปรุงมาตลอดระยะเวลา
เกือบ 40 ปีนั้นมีเสาหลักที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติสามต้น คือ
การสัมผัสกับความเย็น การหายใจอย่างมีสติ และพลังของจิตใจ

ผมได้นำวิธีการนี้มาใช้ทำสิ่งที่หลายคนเชื่อว่าเป็นไปไม่ได้ เช่น การทำลายสถิติโลกกินเนสส์มากกว่า 24 รายการ และทำให้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์งงงันกับกระบวนการนี้ รวมถึงการวิ่งฮาล์ฟมาราธอนเท้าเปล่า (ระยะ 21.1 กิโลเมตร) เหนือเส้นอาร์กติก เซอร์เคิลโดยสวมเพียงกางเกงขาสั้น และวิ่งมาราธอน (ระยะ 42.195 กิโลเมตร) ผ่านทะเลทรายนาไมบในทวีปแอฟริกาโดยไม่ได้ดื่มน้ำ รวมถึงการว่ายน้ำใต้แผ่นน้ำแข็งไกลกว่า 200 ฟุต และยืนโดยมีน้ำแข็งอัดอยู่รอบตัวหลายชั่วโมงโดยอุณหภูมิร่างกายไม่ลดลง ผมได้ขึ้นไปถึงยอดเขาสูงที่สุดของโลกสองสามแห่งโดยสวมเพียงกางเกงขาสั้น นี่เป็นเรื่องจริง

การทำสิ่งเหล่านี้ทำให้ผมได้ฉายาว่าเป็นมนุษย์น้ำแข็ง แต่ผมไม่ได้เป็นยอดมนุษย์ ผมไม่ได้เป็นคนที่มีพันธุกรรมแปลกประหลาด ผมไม่ใช่ผู้รู้จริง อีกทั้งผมไม่ได้คิดค้นเทคนิคเหล่านี้เอง มีการฝึกสัมผัสความหนาวเย็นและหายใจอย่างมีสติรู้มานานหลายพันปีแล้ว ผมไม่ได้พูดถึงสิ่งที่ผมทำสำเร็จเพื่ออวดอ้าง แต่เพื่อเป็นการเตือนว่า ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เราสามารถทำได้ ผมต้องการจุดประกายความนับถือร่างกายของคุณ จิตใจของคุณ และความเป็นมนุษย์ที่งดงามของคุณ ผมขอเชิญชวนให้คุณสังเกตการเติบโตของตัวเอง และก้าวข้ามข้อจำกัดที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีตของคุณ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ทุกคนเข้าถึงได้ อะไรก็ตามที่ผมทำได้ คุณก็ทำได้เช่นเดียวกัน ผมรู้เพราะผมใช้เวลาในช่วง 15 ปีที่ผ่านมาทำให้คนที่สงสัยคลางแคลงใจเปลี่ยนมาเป็นเชื่อถือศรัทธา ผมสอนวิธีการนี้ไปทั่วโลก และได้เห็นผลลัพธ์อันน่าทึ่งด้วยตาตนเอง ผู้ที่นำวิธีของผมไปใช้ทำให้โรคเบาหวานเข้าสู่ภาวะสงบ บรรเทาอาการรุนแรงจากโรคพาร์กินสัน โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และโรคปอดอักเสบที่เสื่อมแข็ง และยังช่วยรักษาโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น โรค lupus

และโรคไขข้อ

ความลับของการมีสุขภาพดีและมีความสุขตลอดชีวิตอยู่ใกล้แค่เอื้อม คุณฝึกปฏิบัติวิธีการแบบวิม ฮอฟ ได้อย่างปลอดภัยด้วยตัวเอง เข้าเร็วตามต้องการ และทำได้สะดวกภายในบ้านของคุณ ไม่ต้องการยาเกิน ยาฉีด วิตามิน อาหารเสริม อุปกรณ์ หรืออาหารพิเศษใดๆ สิ่งเดียวที่คุณจำเป็นต้องมีคือตัวคุณเองและความปรารถนาที่จะปลดปล่อยศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายของคุณ หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือให้คุณ

คุณพร้อมหรือยัง ในหน้าต่อไป ผมจะแบ่งปันเรื่องราวการเดินทางของผม จากหมู่บ้านดัตช์ขนาดเล็กที่ผมถือกำเนิดไปสู่เวทีโลกที่ผมครอบครองอยู่ ผมจะอธิบายวิธีการของผม หลักปรัชญาที่สนับสนุนและวิทยาศาสตร์ที่รองรับอย่างละเอียด ผมจะยกตัวอย่างผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้เพื่อพลิกชีวิต โดยหวังว่าจะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณกลับมาควบคุมร่างกายและชีวิตของคุณอีกครั้ง ด้วยการปลดปล่อยพลังมหาศาลของจิตใจคุณ ทุกอย่างอยู่ตรงนั้นแล้วเพื่อคุณ ไม่มีเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว

เราเริ่มกันเถอะ

1

มิชชันนารี

ลมหายใจคือประตู หากปราศจากลมหายใจแล้วจะมีอะไรเหลือละ ลมหายใจเป็นที่ที่คุณ และผม และทุกคนเริ่มต้น เป็นที่ที่ทุกชีวิต เริ่มต้นขึ้น

ผมเป็นแฝด แต่ในสมัยที่ผมเกิดในปี 1959 ที่ประเทศ เนเธอร์แลนด์ยังไม่มีเครื่องตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงที่จะตรวจได้ว่า ยังมีทารกคนที่สองอยู่ในมดลูก ผมเลยยังอยู่ในนั้นตอนที่แม่ถูกพา กลับไปพักฟื้นที่เตียงหลังจากคลอดออองเดร พี่ชายของผม แม่รู้สึกถึงความแปลกประหลาดภายในร่างกาย ยังมีอะไรบางอย่างอยู่ข้างใน แต่ไม่รู้ว่าคืออะไร และแน่นอนว่าในช่วงการคลอดบุตรอันโกลาหล ผู้หญิงทุกคนจะรู้สึกสับสนงงง

แต่เกิดอะไรขึ้น แม่รู้สึกแปลกๆ หลังจากคลอดออองเดร และด้วยความที่ก่อนหน้านี้ แม่คลอดลูกมาแล้วสี่คน แม่รู้ว่าไม่ได้คิดไปเอง แม่ไม่เคยรู้สึกอย่างนี้หลังจากการคลอดครั้งอื่นๆ ดังนั้น ตอนที่อยู่ในห้องพักฟื้นแม่จึงบอกว่า “มีอะไรบางอย่างอยู่ในท้องของฉันคะ คุณหมอ” แต่แพทย์คนนั้นกลับเพิกเฉยไม่สนใจ “หลังคลอดลูกก็รู้สึกอย่างนี้ละ” เขาบอก “มดลูกยังบีบตัวอยู่ เท่านั้นละ” แพทย์เดินจากไป

ปล่อยให้แม่ของผมอยู่ตามลำพังอีกครั้งในห้องพักฟื้น แต่ความรู้สึกเริ่มเข้มข้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และในตอนนั้นเองที่แม่รู้ว่ายังมีทารกอีกคนหนึ่งอยู่ในท้อง แม่เริ่มร้องตะโกนหาพยาบาล และในที่สุดหลังจากพยาบาลมาดูแลหลายครั้ง เพื่อมายืนยันว่าที่แพทย์พูดนั้นถูกแล้ว หลังคลอดมดลูกยังบีบตัวอยู่ แม่ไม่ต้องกังวล อาการนี้จะหายไปเองในไม่ช้า พยาบาลกลับพบว่า ไข่ ยังมีทารกอีกคนจริงๆ ไม่เพียงเท่านั้น ทารกคนนี้อาจตายแน่นอน ถ้าไม่ทำอะไรสักอย่างในทันที

พวกเขาวินิจฉัยว่า ผมอยู่ในตำแหน่งที่ลึกเกินกว่าจะใช้วิธีธรรมชาติ จึงเข็นเตียงกลับไปในห้องผ่าตัดเพื่อทำคลอดผม และนั่นทำให้แม่ของผมเข้าสู่สภาวะจิตสำนึกเปลี่ยนแปลง ปักใจกลัวว่าลูกอาจตายได้ ก่อนจะไปถึงห้องผ่าตัด แม่ร้องตะโกนว่า “โอ้ พระเจ้าทรงช่วยให้เด็กคนนี้อุดมชีวิตด้วยเถิด! แล้วฉันจะให้เขาเป็นมิชชันนารี!” แม้กลัวว่าพวกเขาจะผ่าเข้ามาในตัว แล้วก็จะสูญเสียลูกไป ในขณะนั้นพลังความกลัวปลุกเร้าความเชื่อแน่วแน่นขึ้นมา แม่ของผมเป็นคนเข้มแข็ง เครื่องศัลยกรรม และเจลิยวฉลาด เป็นคาทอลิกผู้เปี่ยมศรัทธาก่อนสร้างครอบครัวของเราเมื่ออายุ 28 ปี แม่เคยทำงานในสำนักงานและเป็นคนหนึ่งที่พึ่งพาตนเองได้ ทว่าในสมัยนั้น ผู้หญิงทำงานนอกบ้านต่อไปไม่ได้หลังจากมีลูก ผู้หญิงต้องอยู่บ้าน และผู้ชายต้องไปทำงาน ตอนที่เราเกิด แม่มีลูกอยู่ที่บ้านแล้วสามคน หลังจากนั้นก็มีลูกอีกสี่คน แม่รู้ดีว่าลูกแต่ละคนเป็นของขวัญจากพระเจ้า แม่ยอมรับการมีลูกหลาย ๆ คนเสมือนว่าเป็นหน้าที่ของคาทอลิกที่ดี รวมถึงนำทัศนคติที่มีเหตุผล ตรงไปตรงมา และมุ่งมั่นนั้นมาใช้เลี้ยงดูลูก ๆ แม่ไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนมากนัก ตาและยายของผมเป็นเกษตรกร และแม่กับพี่น้องลำบากตั้งแต่ยายผมป่วยด้วยโรคจิตเภท ก่อนไปรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ตามผมเลี้ยงดูคนเดียว ซึ่งในสมัยนั้นเป็นเรื่องที่พบเห็นได้น้อยมาก

ด้วยความเชื่อในพระเจ้าอย่างแรงกล้า แม่ของผมกำลังอ่อนวอน ด้วยพลังศรัทธาให้ผมมาเกิดบนโลกนี้ และในโง่ทางเดินอันเย็นเยียบ ผมเกิดมาด้วยพลังที่แม่หรือใครๆ ไม่รู้จักเนื่องด้วยสถานการณ์ที่ฉุกเฉิน ในตอนนั้น บางทีอาจมีเด็กอีกหลายคนเกิดมาหรืออาจจะเกิดมา ในลักษณะนี้ ในภาวะวิกฤติหรืออาจวิกฤติยิ่งกว่า แต่กรรมคืออะไร โชคชะตาคืออะไร ผมไม่รู้ และในขณะนั้น ผมเป็นเพียงสิ่งไร้ ความหมาย ผมตัวเขียวเพราะเกือบขาดอากาศหายใจ ผมหนาว แต่แม่ปลุกให้ผมมาเกิดสุดฤทธิ์ เหมือนเป็นรอยสักอยู่ในจิตวิญญาณ ของผม โดยไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้น ผมเป็นชิ้นส่วน ไร้ความหมาย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่แล้วผมก็เริ่มหายใจ

นั่นคือจุดเริ่มต้นชีวิตของผม ผมแทบจะไม่รอดชีวิต และ แน่แน่นอนว่าผมจำสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ได้ แต่แม่เล่าเรื่องนี้ให้ฟัง หลายครั้ง อาจเพราะจุดเริ่มต้นที่ไม่ธรรมดา ผมจึงรู้สึกโหยหา บางอย่างที่แตกต่างกัน บางอย่างมากกว่า บางอย่างทีลึกซึ้ง ลึกลับ แปลกประหลาด ผมจำได้ว่าเมื่ออายุสี่ขวบ ผมเห็นนิมิต ซึ่งสะกด ผมนิ่ง ผมเห็นแสง แสงสว่าง! นี่คืออะไร ผมพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ผมไม่ได้คิดอะไรเลย ผมแค่อยู่ในแสงนั้น แต่นี่คืออะไร ตอนนั้น ผมไม่รู้ และตอนนี้ก็ยังไม่รู้ แต่ความทรงจำนี้ไม่อาจลบได้

ผมกับน้องเดรนนอนเตียงเดียวกันในห้องนอนเล็ก ๆ เป็นเวลา 16 ปี เราชอบอะไรแปลกๆ เหมือนกัน และออมเงินไว้ซื้อต้นไม้ต่างถิ่น แต่ถึงแม้เราจะทำอะไรคล้ายกัน ผมก็ยังรู้สึกแตกต่าง ผมหลงใหล รูปวาดต่างๆ ในทิเบตที่เราแขวนไว้บนผนัง ก่อนผมอายุครบ 12 ผมเริ่มสนใจโยคะ ศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ซึ่งบางคนอาจเรียกว่า เป็นวิถีปฏิบัติลึกลับ รวมถึงจิตวิทยา แต่ผมไม่ใช่คนที่เรียนดีที่สุดในครอบครัว แม่ของผมรักและเอาใจใส่ลูกๆ แต่ก็เข้มงวด และ อยากให้เราฉลาดหลักแหลม เราไม่มีเงินเพราะพ่อมีปัญหาสุขภาพ

ทำให้ขาดงานเป็นประจำ ความฉลาดตามชนบมีค่ามาก บรรดาพี่ชายของผมพยายามอย่างหนักเพื่อให้ได้เป็นคนที่เรียนดีที่สุดในโรงเรียน แต่ผมไม่มีทางทำได้อย่างนั้น ผมกับองเดรได้ฉายาว่าเจ้าเด็กแสบ และเราก็ไม่เคยแยกจากกัน มีหลายครั้งที่เรารู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ผมรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นแกะดำอยู่เสมอ แปลกกว่าเขาเล็กน้อย ตื่นเต้นง่ายกว่า แครู้สึกแตกต่างกว่าเท่านั้นเอง

เมื่อผมอายุเจ็ดขวบ ผมจำได้ว่ากำลังเล่นในทุ่งที่มีหิมะปกคลุมกับเพื่อนๆ สร้างกระท่อมน้ำแข็งกันในแบบที่เด็กเจ็ดขวบจะจินตนาการได้ หลังจากนั้นสักพักหนึ่ง เพื่อนทั้งหมดของผมก็กลับบ้าน แต่ผมยังไม่กลับ จู่ๆ ความรู้สึกอุ่นสบายก็ไหลบ่าเข้ามาจนทำให้ผมนั่งนิ่งอยู่บนหิมะ ตอนนั้นเป็นเวลาเย็นมากแล้ว พ่อแม่และบรรดาพี่น้องผู้ชายเริ่มออกตามหาผมเพราะผมยังไม่กลับบ้าน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผมจะเล่นอยู่ในป่าใกล้บ้านของเราในเมืองชิตฮาร์ด เล่นสร้างกระท่อม เล่นเป็นทาร์ซาน และทุกอย่างที่เด็กๆ เล่นกัน เพียงแต่ตอนนั้น ผมอยู่ในหิมะ¹ ตอนนั้นผมชอบหิมะมากๆ เหมือนที่ผมชอบในตอนนี้ แต่ผมออกมาเล่นนอกบ้านนานจนคนที่บ้านเริ่มเป็นห่วง ตอนที่พวกเขาเจอตัวผม ผมหลับไปได้พักใหญ่ ข้ายังไม่ยอมตื่นเมื่อพวกเขาปลุกผม ต่อมาผมถึงได้รู้ว่าผมเผชิญกับภาวะที่เรียกกันว่า “หนาวตาย” ซึ่งเป็นภาวะที่คุณอาจเคลิ้มหลับไป อุณหภูมิร่างกายลดต่ำกว่าปกติ หมดสติไม่รู้สีกตัว และหลังจากนั้นทุกอย่างก็จบลง ถ้าไม่ได้รับความร้อนจากภายนอกก็สายเกินการณ์² ดังนั้นพวกเขาจึงช่วยกันอุ้มผมออกจากกองหิมะแล้วพากลับบ้าน มันยากลำบากจริงๆ ที่จะช่วยกู้ชีพกลับมาเพราะผมอยู่ในภาวะตัวเย็นเกิน แต่ผมก็กลับมาเป็นปกติ

เมื่อผมอายุ 11 ขวบ เหตุการณ์เดียวกันก็เกิดขึ้นอีกครั้ง ผมไปโรงเรียน และระหว่างทางกลับบ้าน ผมตัดสินใจว่าผมอยากนั่งลง

อากาศในเวลานั้นเย็นเฉียบและหนาวจัด และผมก็นั่งลงที่ระเบียงหน้าบ้านของเพื่อนบ้านแล้วหลับไป ผมไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วเกิดอะไรขึ้นแต่ที่แน่ๆ คือมีรถพยาบาลมา หลังจากได้รับแจ้งทางโทรศัพท์ว่าพวกเขาเห็นเด็กคนหนึ่งมานอนหลับนอกบ้านกลางอากาศหนาวจัด ผมตื่นขึ้นมาที่โรงพยาบาล และต้องอยู่สังเกตอาการที่โรงพยาบาลอีกหนึ่งสัปดาห์ เป็นอีกครั้งที่ผมกลับมาเป็นปกติ แต่ผมรู้ว่าตอนนั้นผมอาจตายได้ในครั้งใดครั้งหนึ่งหรือทั้งสองครั้ง ถ้าไม่มีใครปลุกผมแล้วพาไปอยู่ในที่อบอุ่น เรื่องแปลกเกี่ยวกับภาวะตัวเย็นเกินก็คือคุณจะไม่อยากตื่นขึ้นมา คุณอยากจะหลับท่าเดียว ทำไม่ถึงเป็นอย่างนั้น ผมก็ไม่รู้เหมือนกัน แต่นั่นเป็นเหตุการณ์ครั้งแรกๆ ที่ผมเผชิญกับอากาศหนาวเย็น และถึงแม้ว่าทั้งสองเหตุการณ์จะอันตรายมาก ผมกลับคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก ผมรู้สึกดี คุณแค่หลับไปเท่านั้นเอง ขอขอบคุณมาก ลาก่อนชีวิตนี้ ไม่เป็นไร ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความรู้สึกดี อบอุ่นสบาย

อีกครั้งตอนผมยังเล็ก อายุราวๆ หกขวบ ผมกับเพื่อนๆ ไปเล่นกันใกล้แนวป่า เพื่อนคนหนึ่งราดน้ำจากหนองน้ำใกล้บ้านใส่ผมหนึ่งขวด ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นน้ำจากท่อระบายน้ำที่เต็มไปด้วยแบคทีเรีย ทำให้ผมป่วยหนักมาก เพื่อนที่ราดน้ำในขวดลงบนตัวผมไม่ได้มีเจตนาร้าย ผมเชื่ออย่างนั้น เขาแค่เล่นซน แต่ในขณะเดียวกันเขาก็บังคับให้ผมยอมอยู่ได้อ่านาจอ้อมๆ ว่า “ฉันอายุแปดขวบแล้วและตัวใหญ่กว่านายมาก ดูสิว่าฉันทำอะไรนายได้บ้าง” ผมยังจดจำความรู้สึกที่ไร้พลังอำนาจใดๆ ได้ ผมทำอะไรไม่ได้เลยเพียงเพราะว่าเขาโตกว่าและอายุมากกว่าผม ผมมีทางเลือกน้อยมาก ได้แต่ทนถูกเขารังแกแล้วก็กลับบ้าน เมื่อผมกลับถึงบ้าน ผมอาเจียนออกมาเป็นสีเขียวสองคืนติดต่อกัน ก่อนที่พ่อแม่จะพาผมไปโรงพยาบาลในที่สุด ผลปรากฏว่าผมติดเชื้อกลุ่มอาการเวล (หรือฉี่หนู) ซึ่งพบ

ได้ยากและติดเชื้อมาก³ การติดเชื้อครั้งนี้รุนแรงมาก ทำให้ผมต้องรักษาตัวที่โรงพยาบาลนานถึงสามสัปดาห์ แต่แน่นอนผมหายเป็นปกติ ช่วงเวลาเหล่านั้นนับเป็นการเผชิญกับหิมะและการติดเชื้อแบคทีเรียแรก ๆ ของผมซึ่งจะมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตผมในเวลาต่อมา ผมเดาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเสมือนลางบอกเหตุว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต

ตั้งแต่อายุน้อย ผมชอบฟังเรื่องเล่า เมื่อไรก็ตามที่มีคนเริ่มเล่าเรื่องจริงเกี่ยวกับอะไรก็ตามแล้วแต่ เรื่องแปลก เรื่องราวที่ลึกซึ้ง ผมจะสนใจมากและตั้งใจฟังทุกคำ เรื่องเล่าเหล่านั้นดึงดูดผมเข้าไปในวังวนของเรื่องเล่า ส่วนเวลาอื่น ผมก็จะเป็นเด็กชอบเล่น ผมชอบเล่นเป็นทาร์ซาน และชอบใช้เวลาเล่นนอกบ้านในป่า เราเล่นสร้างกระท่อมบนต้นไม้ ห้อยโหนไจนทะยานระหว่างต้นไม้ด้วย “เถาวัลย์” ที่เราทำจากยางเก่าของจักรยาน เรามัดยางเก่าแต่ละเส้นเข้าด้วยกัน แวนพาดมันเหนือกิ่งไม้ แล้วโหนแกว่งจากต้นไม้ต้นหนึ่งไปยังอีกต้นหนึ่ง ตะโกนูก้องป่าแบบทาร์ซานให้ดังที่สุดเท่าที่เราทำได้เพราะเราเป็นลิง เราเล่นเป็นลิง และเราชอบเล่นแบบนี้ เราเป็นทาร์ซาน

เพราะเราชอบอยู่กลางแจ้งมาก เมื่อไรก็ตามที่เรามีเวลา ผมกับพี่ชายฝาแฝดจะไปผจญภัยในธรรมชาติ โดยเฉพาะในป่า เราจะหายไปทั้งวัน เล่นสร้างกระท่อม ปีนต้นไม้ ขุดดิน และอบมันฝรั่งหมกไฟกองเล็กที่เราทำเอง จนถึงวันนี้ ผมเชื่อว่ามันอบเหล่านั้นเป็นอาหารที่ดีที่สุดเท่าที่ผมเคยกิน แค้ใส่เกลือนิดหน่อยก็ทำให้อร่อยเลิศแล้ว เป็นอาหารที่แสดงถึงเสรีภาพของเรา ไม่มีร้านใดที่จะทำให้อร่อยเท่า เพราะเรากินแบบใกล้ชิดธรรมชาติ การใช้ชีวิตกลางแจ้งอย่างนี้

ช่วยให้ประสาทสัมผัสของเราไวขึ้น ผมคิดว่าปัจจุบันนี้เด็กหลายคนไม่มีโอกาสอย่างนั้น พวกเขาเกาะติดอยู่กับคอมพิวเตอร์ เกม และระบบเสมือนจริง จนพวกเขามองไม่เห็นความจริงแท้นั้นคือธรรมชาติ ซึ่งช่วยกระตุ้น พัฒนา และทำให้ประสาทรับรู้เฉียบคม ผมคิดว่าการตัดขาดจากธรรมชาติอย่างนี้มีผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้า และปัญหาอื่นๆ ซึ่งเป็นเรื่องโชคไม่ดีนัก

ถึงแม้ว่าจะจริงที่เมื่อผมอายุ 12 ปี ผมเริ่มสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ และโยคะ แต่ก็จริงอีกเหมือนกันที่ผมเคยเป็นเด็กผู้ช่วยบาทหลวงทำพิธีในโบสถ์เหมือนเด็กคนอื่นๆ ที่โตมาด้วยกัน แน่หนอนว่าการทำหน้าที่นี้ก็เพราะแม่ของผมเป็นคาทอลิกที่เคร่ง แม้มีศรัทธาแรงกล้า และด้วยเหตุนี้แม่จึงต้องการให้ลูกๆ ไปโบสถ์ด้วยทุกวันอาทิตย์ แต่ในขณะที่ผมพยายามอย่างจริงจังเพราะเคารพรักแม่ ผมกลับไม่รู้รู้สึกผูกพันกับคริสตจักร และรู้สึกว่าการไปโบสถ์นั้นน่าเบื่อมาก เพราะความเบื่อหน่ายนี้เองผมก็รู้สึกว่าจะไม่ค่อยอยากไปทำกิจกรรมที่โบสถ์เท่าใดนัก แต่แม่ของผมก็ยืนยันว่าเราต้องไปโบสถ์เพราะเป็นหน้าที่ทางศีลธรรม เราไม่มีทางเลือกจากกำมือของแม่ที่เคร่งศาสนาแบบนี้ได้ โดยเฉพาะแม่ของผมผมกับพี่น้องจึงถูกบังคับให้อดทนกลักลืนไปโบสถ์กับเธอทุกวันอาทิตย์ นับครั้งไม่ถ้วน ซึ่งจากมุมมองของเด็กที่เริ่มโตอย่างผม ผมไม่เห็นว่าจะมีเรื่องอะไรน่าสนใจเลย ผมเป็นเด็กผู้ชายที่เกิดมาเพื่อวันเสาร์ วันเสาร์เป็นวันที่ผมจะไปเล่นในป่า เนื้อตัวเลอะเทอะมอมแมม ตะโกนสุดเสียงแบบบาร์ซาน วันเสาร์เป็นวันที่ผมได้วิ่งทั่วป่า สร้างอะไรก็ได้โดยไม่มีวัสดุอุปกรณ์อะไรเลย คิดการเล่นใหม่ๆ ได้เป็นพันๆ ผมเล่นได้เต็มที่ ป่าเป็นดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเด็กที่มีจินตนาการสร้างสรรค์ ไม่มีอะไรเหมือนกับโบสถ์สักนิด

เมื่ออายุ 13 ปี ผมเลือกเปิดรับแนวคิดมั่งสวิติ ซึ่งเรียกได้ว่า

เป็นเรื่องสุดโต่งสำหรับคนอายุน้อยหรือใครก็ตามที่จะปฏิบัติอย่างนั้น ในวัฒนธรรมที่ผมเติบโตมาซึ่งทุกคนกินเนื้อสัตว์และเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ตอนนั้น ผมได้รู้จักชายอายุมากกว่าคนหนึ่งซึ่งกำลังต่อต้านวัฒนธรรมนี้ ช่วงนั้นใกล้คริสต์มาส เขาพูดว่า “หากพระเจ้าทรงมีจิตสำนึก และขณะนี้เป็นเวลาแห่งสันติบนโลก แล้วจะเป็นเวลาเดียวกันกับการฆ่าสัตว์ครั้งใหญ่ที่สุดได้อย่างไร” จะเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร จากนั้นผมจึงเริ่มคิดถึงสัตว์ที่เราบริโภค วิธีที่สัตว์ถูกกระทำในอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ทำให้ผมเริ่มเข้าใจความโหดร้ายของการกระทำนี้ สัตว์ตัวเป็น ๆ ถูกขนส่งมาในรถบรรทุกก่อนจะถูกฆ่า ไม่มีอะไรเป็นธรรมชาติเลยในกระบวนการนี้ ไม่ใช่เรื่องคนเก็บของป่าล่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์เป็นเพียงการสังหารและทำทารุณกรรมเพื่ออะไรกัน

ยิ่งผมคิดเรื่องนี้ ผมก็ยิ่งมุ่งมั่นที่จะลดปริมาณเนื้อสัตว์ที่กินในแต่ละวัน ผมตั้งใจจะมีชีวิตจะทำให้สำเร็จ จนสองเดือนต่อมา ผมก็ไม่กินเนื้อสัตว์อีกต่อไป ในขณะที่วัฒนธรรมเป็นอย่างไรก็อยู่ การกระทำนี้ทำให้คนตีตราว่าผมประหลาดทันที แม้ว่าครอบครัวจะยอมรับแต่โดยดีว่าเป็นเรื่องแปลกอีกอย่างหนึ่งของผมก็ตาม จู่ ๆ ผมก็กลายเป็นคนไม่เข้าพวก เหมือนว่าทุกคนมองและชี้มาที่ผมแล้วพูดว่า “นายมันแปลก นายมันไม่เข้าพวก” และผมก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ผมเริ่มที่จะพุ่มพักอิสรภาพให้ตัวเองและสร้างโลกเล็กๆ ของตัวเองขึ้นมาจากการเป็นมังสวิรัติ ศึกษาสาขาที่แปลกๆ และไ้วผมยาวเหมือนฮิปบี้ ผมเริ่มแยกตัวออกจากวัฒนธรรมปกติ ผมเจ็บปวดจากความพยายามที่จะเก็บกตธรรมชาติดของตัวเองไว้ ซึ่งเป็นสิ่งที่หลายคนต้องเจอ พอผมยอมรับว่าตัวเองแตกต่าง แล้วทำให้ใจให้สงบ ผมก็เริ่มแยกตัวออกไปมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของจิตสำนึกและวิธีที่ผมมองโลกรอบตัว ผมเป็นเด็กที่มีความรู้สึกไว ผมเริ่มพัฒนาวิธีการของตัวเอง

ผมไม่ใช่นักเรียนที่เรียนดีนัก เมื่อพูดถึงวิชาประวัติศาสตร์ ภาษาศาสตร์ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และวิชาทั้งหมด เกเรของผมอยู่เพียงระดับปานกลาง ไม่แย่ แต่ก็ไม่ได้ดีเด่นอะไร จนผมเชื่อว่าผมคงไม่ได้เรียนระดับอุดมศึกษาเหมือนบรรดาพี่ชายของผมที่เรียนเก่งมากสำหรับครอบครัวใหญ่ในเวลานั้น การเรียนเก่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเอาตัวรอด หลายคนชี้ให้ผมเห็นว่า คนที่เรียนในโรงเรียนที่ดีที่สุดจะเข้ามหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดได้ ซึ่งจะนำไปสู่อาชีพที่ดี รวมถึงได้รับความสนใจเพราะความสำเร็จเหล่านั้น ดังนั้นผมจึงสมัครเรียนหลักสูตรนอกเวลาในช่วงสุดสัปดาห์เพื่อพิสูจน์ตัวเองว่าผมทำได้ แม้ผมจะเป็นนักเรียนที่มีข้อจำกัดต่าง ๆ ผมร่วมสนทนาและร่วมอภิปรายในชั้นเรียนอย่างกระตือรือร้น ผมผ่านหลักสูตรนั้นได้ในเวลาหกสัปดาห์ และได้รับการตอบรับให้เข้าเรียนระดับอุดมศึกษา แต่หลังจากนั้นไม่นานผมก็พบว่าการเรียนในมหาวิทยาลัยไม่เหมาะกับผม ซึ่งผมก็หยุดเรียนหลังจากเรียนไปได้สามส่วนสี่ของปีการศึกษา ก่อนจะลาออก

ใช่ ผมเป็นนักศึกษาที่ลาออกกลางคัน และผมไม่รู้สึกลำบากเลย ผมเป็นนักศึกษาที่ลาออกกลางคันซึ่งตอนนี้สอนบรรดาศาสตราจารย์และแพทย์ทั่วโลก งานที่ผมกำลังทำอยู่นั้นล้าหน้าและทำให้เกิดงานวิจัยใหม่ๆ ทางวิทยาศาสตร์ขึ้น อย่างน้อยบางส่วนก็เป็นเพราะผมเป็นนักศึกษาที่เรียนไม่จบ การอยู่นอกระบบการศึกษาและไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในแวดวงวิชาการทำให้ผมเพียงสั่นไหวไปตามธรรมชาติ และพยายามเอาตัวให้รอดในสังคมโดยอาศัยทักษะการหยั่งรู้ รวมถึงสัญชาตญาณของผม สังคมในองค์กรรวมยึดติดกับความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมจับต้องได้ และมีคำอธิบายที่คนอื่นให้นิยามได้ ไม่ว่า

จะเป็นอาชีพนักกฎหมาย นายธนาคาร หรืออาชีพอะไรก็ตาม แต่นั่นไม่ใช่วิถีของผม สัญชาตญาณและการหยั่งรู้ช่วยนำผมไปในทิศทางที่ต่างออกไป ซึ่งนั่นเป็นเพราะแม่ของผม แม่ไม่เพียงสวดอ้อนวอน แต่ยังได้ฝังสิ่งนี้ลงไปในส่วนลึกที่สุดของดีเอ็นเอ ของจิตใจและวิญญาณของผม ตั้งแต่เกิดมา ผมก็ถูกกำหนดให้มีภารกิจที่แตกต่างออกไป นั่นไม่ได้ทำให้ผมพิเศษหรือไม่เหมือนใคร แต่ผมเชื่อว่าชีวิตนั้นพิเศษ และเราควรจะปฏิบัติต่อชีวิตในแบบนั้น

2

จุดกำเนิด ของมนุษยน้ำแข็ง

เมืองชิตทาร์ด บ้านเกิดของผมในพื้นที่ตอนใต้สุดของประเทศเนเธอร์แลนด์ ตั้งอยู่ห่างจากเยอร์มนีราว 1 กิโลเมตร และประมาณ 12 กิโลเมตรจากเบลเยียมในส่วนที่แคบที่สุดของประเทศ ดังนั้นในช่วงที่เป็นเด็กหนุ่ม ผมจึงได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมเยอรมันและเบลเยียม รวมถึงประชากรที่พูดภาษาฝรั่งเศสและภาษาเยอรมันและแน่นอน โดยคนที่ใช้ภาษาและวัฒนธรรมดัตช์ของเราเอง ในช่วงที่ผมอายุ 12 - 17 ปี ผมส่งหนังสือพิมพ์ทั้งอัลจีมีนดักบลัด (Algemeen Dagblad) และดิเทเลกราฟ (De Telegraaf) ในช่วงเช้าตรู่ เป็นช่วงเวลาที่ผมแตกต่างจากเวลาอื่นของวัน เมื่อไม่มีใครอยู่รอบๆ และคุณอยู่ตรงนั้นกับจักรยานและธรรมชาติรอบตัว

ผมเป็นคนเรียบง่ายมาตลอด และผมจะเป็นคนง่ายๆ ตลอดไป ผมรักจักรยานคันเก่าของผมมากกว่าจักรยานหรรษา ใหม่เอี่ยม เป็นประกายเหลือบวาว ซึ่งมีของเล่นตกแต่งและอุปกรณ์ต่างๆ เหมือนจักรยานที่มีขายอยู่ในท้องตลาดทุกวันนี้ ผมเคยขี่จักรยานเก่าคันหนึ่งไปสเปนสามครั้ง และครั้งหนึ่งเกือบไปถึงแอฟริกา ผมไม่รู้ว่จักรยานเก่าๆ มีอะไรดี แต่จักรยานเก่าๆ พวกนี้ดึงดูดผม

บริเวณที่ผมไปส่งหนังสือพิมพ์นั้นเป็นเนินขึ้น ๆ ลง ๆ เล็กน้อย ซึ่งทำให้การบรรทุกของหนัก ๆ เป็นเรื่องยากและท้าทาย ผมจะปั่นจักรยานที่มีหนังสือพิมพ์อยู่เต็มตะกร้าใบหนึ่งขึ้นเนินเขา พวกมันหนักมาก (โดยเฉพาะหนังสือพิมพ์ฉบับหน้าประจำวันเสาร์) ซึ่งผมจะหยุดพักกลางทางขาขึ้นเนิน ส่งหนังสือพิมพ์แล้วก็ไปต่อ นี่ทำให้ผมแข็งแรงขึ้น และในที่สุดผมก็ขึ้นไปถึงยอดเนินได้ ในการประกวดแข่งขันครั้งหนึ่งของงานเทศกาลในเมืองชิตฮาร์ด ผมจับเวลาปั่นจักรยานออกกําลังกายระยะทางหนึ่งกิโลเมตรได้ในเวลาหนึ่งนาทีกับสองวินาที เดิมผมก็ไม่ได้คิดอะไรมาก จนกระทั่งนักปั่นจักรยานมืออาชีพคนหนึ่งซึ่งจับที่เวลาหนึ่งนาทีกับสี่วินาที ส่วนอีกคนหนึ่งทำเวลาที่หนึ่งนาทีกับหกวินาที ผมชนะการแข่งขันนี้ การขึ้นเนินไป



จัตุรัสตลาดเก่าของเมืองชิตฮาร์ด บ้านเกิดของผมในประเทศเนเธอร์แลนด์

ส่งหนังสือพิมพ์ทุกเช้าไม่ว่าสภาพอากาศจะเป็นอย่างไรทำให้ผมแข็งแรงกว่าเดิม ซึ่งไม่เพียงแค่ทางร่างกาย แต่ยังทำให้ผมมีวินัยด้วย

ผมตื่น 3.30 น. ทุกวันเป็นเวลาห้าปี ผมจะกลิ้งตัวลงจากเตียงไปอยู่ในท่าวิดพื้นทันทีแล้ววิดพื้น 50 ครั้ง จากนั้นผมก็จะรู้สึกตื่นตัว พ่อของผมจะเตรียมกาแฟให้ผมกับพี่น้องผู้ชายคนละหนึ่งแก้วใหญ่ จากนั้นเราจะออกจากประตูบ้านภายในเวลา 4.00 น. ไปตามเส้นทางรับส่งหนังสือพิมพ์ เป็นกิจวัตรที่ตรงเวลาเสมอ จากนั้นผมจะออกไปในความมืดพร้อมกับหนังสือพิมพ์เต็มเอี๊ยดที่อยู่ในห่อ ขึ้น ๆ ลง ๆ เนินเขาของเมืองซิดนีย์ ผมจะได้ยินเสียงนกทุกชนิดรวมถึงเห็นกระต่ายบนถนน ทุกอย่างดูเหมือนมีมนตร์วิเศษและชวนให้ครุ่นคิด ผมเห็นและรับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ นั้นเพราะผมอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการคำพูดใดๆ มีเพียงผม จักรยาน และหนังสือพิมพ์เท่านั้นท่ามกลางเนินเขา ทุกวันเป็นเวลาห้าปี

ประสบการณ์นั้นช่วยสร้างรากฐานของหลักประพจน์ที่มีวินัยให้ผม ผมแข็งแรงเทียบเท่ากับทหารกองกำลังพิเศษของกองทัพ ผมจึงขอแนะนำว่า ถ้าเด็กคนไหนไม่ว่าหญิงหรือชายต้องการแข็งแรง ให้ไปส่งหนังสือพิมพ์ในพื้นที่ที่เป็นเนินเขา คุณจะรับรู้ว่าคุณเป็นใคร เพราะไม่มีใครอื่นอยู่ใกล้พอที่จะพูดด้วยได้ คุณจะเริ่มคิดพิจารณาไตร่ตรอง คุณเห็นโลกที่สงบสุข ปราศจากข่าวลืออะไรหรือใครทั้งนั้น คุณอยู่ลำพัง และคุณต้องปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จแม้สภาพอากาศจะเป็นเช่นไรก็ตาม คุณจะค้นพบตัวตนของคุณในส่วนลึกของตัวเอง นั่นคือพลัง

ด้วยพลังใหม่ที่ค้นพบ และความมั่นใจทั้งหมดที่มีอยู่ ผมกับพี่ชายฝาแฝดปั่นจักรยานมุ่งตรงไปสเปนในวัย 17 ปี เราปั่นจักรยานไปหลายพันกิโลเมตร ผมยังมีกระเป๋าส่งหนังสือพิมพ์ใบเก่าๆ อยู่ ผมจึงใส่สิ่งของจำเป็นลงกระเป๋านั่น นั่นเป็นประสบการณ์ที่งดงาม

เดือนตุลาคมในประเทศเนเธอร์แลนด์เป็นช่วงที่เข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงจริงๆ และเมื่ออากาศหนาวเริ่มต้นพร้อมกับมีฝนตกซึ่งหนาวจับใจ การปั่นจักรยานท่ามกลางน้ำฝนบนผิวกายของเรายิ่งทำให้ร่างกายเหนียวน้ำความเย็นมากขึ้นเช่นเดียวกับน้ำ เราจึงหนาวมาก แต่เรายังคงปั่นจักรยานต่อไป ผ่านทิวเขาอาร์เดน (Ardennes) ในเบลเยียม ผมจดจำหิมะและอุณหภูมิหนาวเหน็บในเวลานั้นได้ เมื่อมาถึงจุดหนึ่งเราต้องหยุดรถเพื่อกินอาหาร แต่อาหารที่เรานำมามีเพียงอย่างเดียวคือข้าวโอ๊ต ข้าวโอ๊ตแห้งๆ ซึ่งผมคิดว่ารสชาติเหมือนเฮเซลนัทช่วงมหัศจรรย์

ถ้าคุณเอาตัวเข้าไปอยู่กับธรรมชาติและองค์ประกอบต่างๆ จนร่างกายของคุณทำงานในระดับลึก และความรู้สึกในตัวคุณทุกส่วนถูกกระตุ้นให้ทำงานอย่างแท้จริง รวมถึงคุณกินเมื่อร่างกายต้องการแทนที่จะกินตามเวลาเมื่ออาหารที่กำหนดตายตัว คุณจะพบว่าความอยากอาหารของคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จนแม้กระทั่งข้าวโอ๊ตแห้งก็เหมือนกลายเป็นอาหารในงานเลี้ยงฉลองได้ ปัจจุบันเราไม่รู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอันลึกซึ้งแล้ว และด้วยเหตุนี้ เราหลายคนจึงไม่สามารถนำคุณค่าเหล่านี้มาผสมผสานเข้ากับชีวิตประจำวันของเราได้ แต่เมื่อย้อนกลับไปตอนนั้น เราอยู่กลางถนนที่หนาวเย็นบนจักรยานของเรา รู้สึกได้อย่างแรงกล้า และจดจำรำลึกความรู้สึกนั้นไว้ในใจนับตั้งแต่นั้นมา

ผมกับบองเดรปั่นจักรยานลงไปตามเทือกเขาอาร์เดน และค่อยๆ เข้าใกล้พื้นที่แถบเมดิเตอร์เรเนียนทางตอนใต้ของฝรั่งเศส หรือที่เรียกกันว่าโกตดาซัวร์ ซึ่งตลอดเส้นทางที่เราปั่นไป เราก็เห็นการเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่แค่เรื่องของอากาศที่ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ยังรวมถึงพืชพรรณ สถาปัตยกรรม และพฤติกรรมของผู้คนอีกด้วย เมื่ออุณหภูมิเริ่มอุ่นขึ้น คนก็ออกมาอยู่ข้างนอกมากขึ้น พุดคุยกันมากขึ้น

และหาที่บ้านของพวกเขาด้วยสีสันที่สดใสขึ้น เดือนตุลาคมในตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศสเป็นช่วงเวลาแสนวิเศษ และจากที่นั่น เราบินตามแสงแดดไปประเทศสเปนซึ่งอยู่ในช่วงเวลาเก็บเกี่ยวแต่ง ส้ม และมะเดื่อ เราเพลิดเพลินไปกับการเก็บผลไม้เหล่านั้น เทียวชมไปทั่วแล้วก็อย่างที่คุ้นๆ การเดินทางด้วยจักรยานนั้นแตกต่างออกไป ไม่เหมือนการเดินทางด้วยรถยนต์ การนั่งในรถยนต์เหมือนการนั่งดูโทรทัศน์ คุณแค่นั่งและมองออกไปนอกหน้าต่าง ความเป็นอะไรเกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อคุณเดินทางด้วยจักรยาน คุณได้เติมพลังให้ตัวเอง คุณมองไปรอบๆ และทุกอย่างดูใหญ่กว่าเดิม เพราะคุณมีปฏิสัมพันธ์กับทุกอย่างรอบตัว แม้จะผ่านมานานกว่า 40 ปีแล้ว ผมยังคงรู้สึกถึงรสชาติของผลไม้เหล่านั้น กลิ่นหอมหวานในอากาศขณะนั้น ตอนนี้อยู่ที่ผมอยู่ในวัยกว่า 60 ปี ผมก็ยังรู้สึกถึงประสบการณ์ครั้งนั้นได้

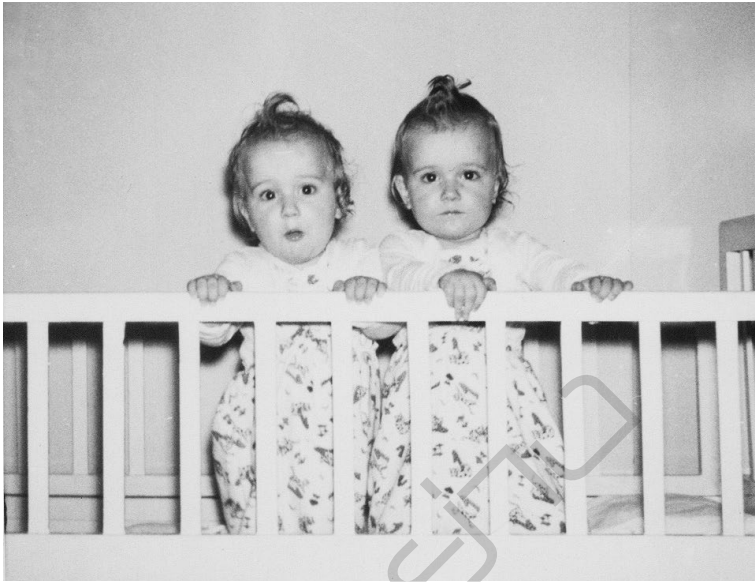
หนึ่งในเป้าหมายของผมก็คือการทำให้ทุกคนเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้ ความรู้สึกที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าเมื่อเป็นหนึ่งในเดียวกับธรรมชาติ คุณคือทาร์ซาน คุณคือเจน คุณคือราชาองค์หนึ่ง คุณคือราชินีองค์หนึ่ง มงกุฎไม่ได้เป็นเพียงสัญลักษณ์ที่วางบนศีรษะของชายคนหนึ่งที่ถูกเรียกว่า “ราชา” แต่เป็นรังสีที่ล้อมรอบเมื่อคุณเปล่งประกายออกมา เมื่อสมองของคุณตื่นตัวมีชีวิตชีวาเต็มที่ คุณจะแผ่สนามแม่เหล็กไฟฟ้า และนั่นละคือมงกุฎ พลังงานนั้นคือสิ่งที่ทำให้คุณทรงคุณค่าเป็นดังราชาองค์หนึ่งหรือเป็นราชินี เป็นพิธีราชาภิเษกตามธรรมชาติ ดังนั้น ขอให้คุณประพடுத்தตนดังเช่นราชาหรือราชินี และขอให้ยืนด้วยความภาคภูมิใจในมงกุฎแห่งชีวิตของคุณ เพราะนั่นคือตัวตนภายในของคุณ

ตอนนั้นผมไม่รู้เรื่องนี้ แต่นั่นเป็นสิ่งที่ผมกำลังค้นหาอยู่ ความเชื่อมโยงนั้น ผมกำลังมองหาบางอย่างในตัวเองที่ผมยังอธิบายไม่ถูก แต่เมื่อเวลาผ่านไปและด้วยประสบการณ์ที่มากขึ้น ผมก็เริ่ม

เรียนรู้ว่า คำสวดภาวนาของแม่เป็นจุดสำคัญจริงๆ ในเรื่องราวชีวิตของผม พลังของผู้เป็นแม่เป็นสิ่งดีงามและเติมเปี่ยมไปด้วยความรัก เพราะมาจากธรรมชาติ ควรรับฟัง แม่รู้ แม่อยู่ตรงนั้น และนั่นเป็นวิถีทางที่ควรจะเป็น และเมื่ออายุ 17 ปี ผมเอาความรักของแม่ การสวดภาวนาของแม่ไปเริ่มชุดคั่นอย่างมีสติและจริงจัง เพื่อแสวงหาตัวตนในส่วนลึกของผม ทำให้ได้รับความตระหนักรู้ที่ยอดเยี่ยมว่า ยังมีอะไรทั้งในโลกนี้และในตัวผมมากกว่าที่เห็นได้ด้วยตา มีอะไรอีกมากที่ผมไม่เคยเห็น และผมปรารถนาอย่างมากที่จะได้เห็น

ผมรู้ภาษาฝรั่งเศสนิดหน่อย ซึ่งผมใช้สื่อสารกับคนที่เราผ่านพบระหว่างการเดินทาง ในขณะที่ผมมีคำศัพท์จำกัด ผมยังพูดคุยกับผู้คนเหล่านั้นได้ เพราะผมมีบางอย่างที่ไม่อาจบรรยายด้วยภาษา แต่มาจากภายในตัวผม มาจากใจของผมให้พวกเขา เป็นความรู้สึก ความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งที่ปัจจุบันนี้ผมเข้าใจมากยิ่งขึ้น แต่ในเวลานั้นผมเพียงแต่รู้สึก การพบปะผู้คนที่สุดใฝ่หาและเปิดเผยตรงไปตรงมา ทำให้จิตใจของผมปลอดโปร่งโล่งสบาย ช่วยทำให้ผมอยู่กับส่วนอื่นๆ ของตัวผมที่ผู้คนเห็นว่าแปลกประหลาดหรือแตกต่างได้อย่างสงบสุข และยิ่งเราเดินทางลงตอนใต้มากขึ้น ยิ่งอยู่ห่างจากประเทศเนเธอร์แลนด์ ห่างจากความเชื่อทางวัฒนธรรมและประสบการณ์ที่ถูกหล่อหลอมมา ผมยิ่งรู้สึกเข้าใจใกล้ชิดกับตัวเองมากยิ่งขึ้น นั่นทำให้เกิดความตื่นรู้ ผมสลัดทิ้งความรู้สึกมีอคติที่เคยรู้สึกอยู่เสมอได้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นภายในแก่นแท้ของคุณถ้าไปถึงจุดนั้นได้ช่างน่าอัศจรรย์ ถ้าคุณพบแสงสว่างภายในตัวคุณ คุณจะรู้เอง ผมเชื่อมั่นว่าทุกคนที่เดินอย่างมีสติ เข้าหาแสงสว่างนั้นล้วนกำลังสืบเสาะและค้นหาสิ่งเดียวกัน นั่นก็คือ จุดมุ่งหมาย

ที่ใกล้กับชายแดนของประเทศฝรั่งเศสและประเทศสเปน ในแถบพิเรนีส ผมกับองเดรพบชายคนหนึ่งชื่อวูล์ฟกัง วูล์ฟกังเป็นคน



น้องเดวิดกับผม

เยอรมัน อายุมากกว่าเรานิดหน่อย เขาจะทำงานเป็นบุรุษพยาบาล
ในประเทศเยอรมนีครึ่งปี และอีกครึ่งปีที่เหลือเขาจะขึ้นจักรยานของเขา
แล้วปั่นไปทวีปแอฟริกา ตอนที่เราพบกัน เขานำจักรยานไปทวีป
แอฟริกาสองครั้งแล้ว ผมจำได้ว่า เขาเล่าเรื่องเกี่ยวกับการเดินทาง
ผ่านทะเลทรายสะฮาราในประเทศชูดานที่ต้องเดินจูงจักรยานเพราะ
เขาขี่ในทรายไม่ได้ เขากำลังเดินไปตามทาง และแล้ว ณ ขณะนั้น
จู่ๆ ก็มีสิงโตตัวหนึ่งโผล่มาจากไหนก็ไม่รู้! สิงโตเห็นเขาและอาจเห็น
แสงสะท้อนจากดวงอาทิตย์บนจักรยานของเขาหรืออย่างอื่นด้วย
แล้วสิงโตก็วิ่งหายไป แต่สำหรับวูล์ฟกัง คุณอาจจะนึกออก เขา
ตกใจมาก แต่นั่นไม่ได้ทำให้เขาล้มเลิกใช้เส้นทางนี้เป็นครั้งที่สอง

อีกเรื่องหนึ่งที่ผมจำได้เกี่ยวกับวูล์ฟกังคือ เขาตั้งใจรับฟังเรื่อง

ที่ผมพูด ตอนนั้นผมเป็นเด็กหนุ่มวัย 17 ปี ไม่มีความรู้มากนัก อยู่ในช่วงเริ่มทำความเข้าใจตัวเอง ในขณะที่เขาเป็นชายที่มีประสบการณ์มากมายสำหรับคนที่อายุมากกว่าผมเพียงสองสามปี เขาปฏิบัติต่อผมและความคิดเห็นของผมด้วยความนับถือ ไม่เคยละเลยเพิกเฉย เขารับรู้ได้ว่าผมกำลังค้นหาบางอย่างจากส่วนลึกของตัวเอง โดยไม่มีความรู้เลยว่าคืออะไรและเขาสามารถเรียนรู้จากผมได้ แต่ในขณะที่ผมพูดกับเขา ผมก็มีสติตระหนักรู้ข้อเท็จจริงในทันทีว่าผมกำลังบอกเล่าเรื่องต่างๆ ให้คนที่สูงวัยกว่า คนที่มีประสบการณ์เดินทางผ่านโลกมามากกว่า ชายที่เคยเผชิญหน้ากับสิ่งโหดเหี้ยมหนึ่งที่อยู่สันโดษตามธรรมชาติและเขายังมีชีวิตรอดมาเล่าเรื่องนี้ได้ ผมหมายถึงชายแบบนี้จะมีอะไรให้แลกกัน ชายที่กล้าทำงานครึ่งปีเป็นบุรุษพยาบาลและเดินทางตามลำพังอีกครั้งปี บ้านจักรยานมุ่งตรงไปแอฟริกา ไม่มีความกลัวเกรงอะไรทั้งสิ้น เขาแค่รู้ และผมไม่รู้เลยอย่างน้อยก็ยังไม่รู้ในตอนนั้น ผมเพียงแต่อยู่ตรงนั้น แต่เป็นช่วงเวลาที่ผมเริ่มตระหนักรู้ว่า ผมรู้ได้ และอาจจะสำคัญยิ่งไปกว่านั้น คือ เชื่อว่าผมทำได้เช่นกัน

เรื่องนี้เป็นช่วงเวลาที่เรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่สำหรับผม เมื่อรับรู้ได้ว่าการตื่นรู้ดังกล่าวอาจช่วยปลดปล่อยผมให้เป็นอิสระจากความกลัว และนำผมไปในทิศทางของความรู้ นั่น ผมเข้าใจแล้วว่าภูมิปัญญาตามธรรมชาติที่เกิดจากแกนกลางภายในคือบางสิ่งบางอย่างที่เราทุกคนมีโดยกำเนิด แต่บางครั้งเราก็มีกรอบจำกัดภายในตัวเองมากเกินไปที่จะรับรู้หรือเชื่อ บ่อยครั้งที่เรามองผิดว่าความรู้เป็นความฝัน หรือที่แย่งยิ่งกว่าคือเป็นเรื่องงมงาย แต่ผมก็อยู่ที่นั่นแล้วบนจักรยานในตอนใต้ของฝรั่งเศสและต่อไปสเปน ผ่านเทือกเขาพิเรนีส พบปะและพูดคุยกับบวล์ฟกังเกี่ยวกับปรัชญาและหัวข้อสุดขั้วอื่นๆ พร้อมเพลิดเพลินไปกับเวลาช่วงนั้น อองเดรจะฟังบางครั้ง แต่ส่วนมาก

เขาจะปั่นนำหน้าเราอยู่ราว ๆ 400 เมตร คุณพูดได้ว่าอองเดรเป็นคนติดดินยิ่งกว่าผม เป็นนักปฏิบัติที่คล่องแคล่วกว่า เขาปล่อยให้เราคูยไปเรื่อย ๆ เราจดจ่ออยู่กับการสนทนาของเรา ซึ่งเขาไม่ต้องการรบกวน มีอยู่ครั้งหนึ่งที่บทสนทนาของเราลึกซึ้งมากจนผมรู้สึกว่าได้ประสบปรากฏการณ์ตื่นรู้ศักดิ์สิทธิ์ไหลหลั่งมาราวกับน้ำตก ซึ่งเริ่มต้นที่การทำความเข้าใจการคิดไตร่ตรองที่แท้จริง เพราะผ่านการคิดใคร่ครวญเช่นนี้ผมจึงไปถึงจุดที่ไม่เคยไปถึงมาก่อน ตระหนักรู้และนำพลังทั้งหมดภายในตัวเองมาয়ังจิตสำนึกของผม ผมได้รู้ว่าเราทุกคนมีจุดศักดิ์สิทธิ์อยู่ในตัวเรา และนั่นกลายเป็นเป้าหมายของผมในการเข้าไปให้ถึง เมื่อคุณทำได้ครั้งหนึ่ง คุณจะรู้สึกถึงแสงสว่างของคุณ ตัวตนของคุณ ความมุ่งหมายของคุณ ซึ่งอยู่ตรงนั้นเพื่อคุณทั้งหมด ถ้าคุณรู้ว่าจะมองหาได้จากที่ไหน

ผมจำได้ว่าวันหนึ่งผมตื่นขึ้นมาในทุ่งแดง แล้วรู้สึกแตกต่างไปจากที่เคย ผมไม่รู้ว่าคืออะไร ผมเพิ่งดูเข้าไปภายในตัวผมอีกครั้ง แล้วก็พบพลังงานนี้ที่เชื่อมโยงสมองกับส่วนลึกของจิตใจซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอยู่ตรงนั้น นั่นเป็นสิ่งที่เข้ามาในจิตสำนึกของผมในเช้าวันนั้น ไม่มีการแบ่งแยกเป็นสองส่วน จิตใจและธรรมชาติรวมเป็นหนึ่งเดียว เท่านั้นเลย ในตอนแรกผมสับสนมึนงงมากที่ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกแตกต่างไปจากเดิม ผมไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่ก็คือตัวผมเองทั้งหมด ผมคนใหม่ที่อยู่ตรงนั้นมาโดยตลอด หลุดพ้นจากตัวเอง และสามสัปดาห์หลังจากนั้น ผมยังคงอยู่ในภาวะหลุดพ้นจากตัวเอง แต่จากนั้นเราก็กลับมาประเทศเนเธอร์แลนด์ สู่อารมณ์โกลาหลวุ่นวาย กลับสู่เงื่อนไข ทุกสิ่งอย่าง และทุกคนและการเดินทางทั้งหมดนั้น

เมื่ออายุ 17 ปี ผมมีช่วงชีวิตที่อาศัยอยู่ในบ้านที่บุกรุกเข้าไปอยู่ในเวลานั้นการบุกรุกค่อนข้างจะเป็นแนวปฏิบัติที่ยอมรับได้¹ ในประเทศเนเธอร์แลนด์ บางคนถือครองอสังหาริมทรัพย์จำนวนมากมายเกินกว่าจะรู้ว่าทำอะไรกับมัน และด้วยเหตุนี้ คุณก็จะมีคนบุกรุก ผู้บุกรุกคือคนที่แค่เข้ามาและบอกว่า “คุณกำลังเก็บกำไรจากอสังหาริมทรัพย์นี้เพื่อหากำไรจากตลาดอสังหาริมทรัพย์ และระหว่างนี้ก็ไม่มีใครอาศัยอยู่ในนี้ นี่มันไม่ถูกต้อง! มันเป็นอสังหาริมทรัพย์ของคุณ แต่เป็นพื้นที่อยู่อาศัย และเราไม่มีที่อยู่ ดังนั้นเราจะเอามันมาใช้ตั้งแต่ตอนนี้ โดยเราจะจ่ายค่าแก๊ส ค่าไฟฟ้า เท่านั้นละ” ผมรู้สึกอย่างนั้น ผมเคยเป็นผู้บุกรุกคนหนึ่ง ผู้ประท้วงคนหนึ่ง ผมเชื่อว่าอะไรที่ถูกต้อง ย่อมถูกต้อง และเรามีหน้าที่ต้องทำสิ่งที่ผิดให้กลายเป็นถูก หรืออย่างน้อยก็ยื่นหยัดต่อต้านคัดค้านสิ่งที่ผิด ซึ่งผมก็อาศัยอยู่อย่างนั้นในบ้านหลังนั้น ในฐานะผู้บุกรุกคนหนึ่งนานแปดปี เวลานั้นเป็นเสมือนภาพแทนช่วงเวลาของเสรีภาพที่แท้จริงสำหรับผม เพราะไม่มีกฎเกณฑ์ ข้อบังคับใดๆ ทั้งสิ้น ผมเป็นคนที่ตั้งคัมปฏิเสธ ใช้ชีวิตนอกกรอบ นอกกระบวน และผลของการบุกรุกยิ่งทำให้ผมรู้สึกแปลกแยกถอยห่างออกจากสังคมมากขึ้น ผลักดันผมมากขึ้นเรื่อยๆ ให้ผมมองที่เป้าหมายของตนเองเป็นใหญ่ และทำให้ผมคิดไปได้อย่างเสรี รวมถึงแต่งเพลงได้มากมาย

ปัจจุบัน ในประเทศเนเธอร์แลนด์และในประเทศอื่นๆ เช่น สหรัฐอเมริกา การบุกรุกอาจเป็นเรื่องเสี่ยงอันตรายมากขึ้น แต่ตอนนั้นเป็นช่วงเวลาแสนสุขในชีวิตของผม เป็นที่ที่มีอิสระเสรีภาพล้วนๆ คนประมาณ 100 คนใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน อยู่ร่วมกันอย่างสันติ เปี่ยมไปด้วยบรรยากาศสร้างสรรค์ เมื่อไม่มีแรงกดดันที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและต้องหาเลี้ยงชีพ คนที่อยู่ในที่บุกรุกเหล่านั้นจึงปล่อยวางและตอบสนองต่อความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขา ด้วยเหตุนี้ เราจึงมี

ผลงานศิลปะจำนวนมากที่นั่น เพลงต่างๆ มากมาย งานเทศกาล การสนทนา และพลังงานก็มีไม่จำกัด ผมแต่งเพลงเยอะเยอะในช่วงหลายปีนั้น ได้ว่าที่ถกเถียงก็มาก และผมต้องบอกว่าสำนึกของการคิดอย่างอิสระของผมได้รับการพัฒนาที่นั่น

ในขณะที่ผมยอมรับว่า การบุกกรุกเข้าครอบครองสถานที่โดยไม่ได้รับอนุญาตไม่เหมาะสำหรับทุกคน โดยเฉพาะในปัจจุบัน ผมก็เชื่อจริงๆ ว่าทุกคนควรมีเวลา มีพื้นที่ในชีวิตที่อาศัยอยู่ได้อย่างเสรี แม้จะเป็นเพียงวันหยุดพักร้อน คุณได้ถอยห่างจากสังคม เพราะคุณต้องการให้ความคิดจิตใจของคุณเป็นอิสระบ้าง แต่ก่อนอื่นคุณต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง จะดีได้อย่างไรเมื่อคุณปลดแอกออกจากกฎระเบียบ ศีลธรรมจรรยา หลักจริยธรรมของระบบที่มีการยับยั้งชั่งใจ แต่คุณแสดงออกถึงความเป็นคุณไม่ได้ อย่างนั้นก็เหมือนกับการเชื่อเชืความเครียดเข้ามาอีกรูปแบบหนึ่ง ผมก็เลยอยู่ที่นั่นเป็นเวลาแปดปี แสดงออกถึงความเป็นตัวตนของผม ผมใช้ชีวิตอย่างเสรีในที่ที่การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ได้รับการยกย่องว่ามีคุณค่าอย่างสมควร แต่ในขณะที่เดียวกัน ผมกลับมีระเบียบวินัยเคร่งครัด การมีวินัยเป็นหนทางหนึ่งในการไคร่ครวญตัวเอง และในเช้าวันอาทิตย์หนึ่งที่เงียบสงบในฤดูหนาว ผมอยู่ที่สวนสาธารณะบีอาทริกซ์ (Beatrixpark) กำลังคิดไคร่ครวญถึงเรื่องทั้งหมด แล้วผมก็เห็นแผ่นน้ำแข็งบาง ๆ บนผิวน้ำ

ผมรู้สึกว้าวแผ่นน้ำแข็งดึงดูดใจอย่างบอกไม่ถูก ซึ่งเมื่อผมมองไปรอบ ๆ ตัว และไม่เห็นใครอยู่แถวนั้น ผมคิดว่าอาจถอดเสื้อผ้าแล้วเดินเปลือยลงไปในน้ำเย็นเฉียบนั้นได้ ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่ผมทำจริงๆ ผมจำได้ชัดเจนมากกว่าผมไม่ได้สะดุ้งสะเทือนกับความหนาวเลย ผมเพียงแค่สงสัย ความสงสัยนั้นรุนแรงยิ่งกว่าอุณหภูมิของน้ำนั้น คุณนึกออกไหม พอมาถึงตอนนี้ผมรู้แล้วว่าทำไมถึงเป็นอย่างนั้น

ย้อนกลับไปตอนนั้นผมก็แค่รับรู้ประสบการณ์² น้ำเย็นจัดนั้นมีผลอย่างไม่คาดคิดต่อร่างกายของผม ซึ่งทำให้ผมรู้สึกดีจริงๆ ผมเล่นกับแผ่นน้ำแข็งบางๆ รอบตัวผม รู้สึกประหลาดใจที่ผมเล่นในนั้นได้ ผมมองไปที่น้ำแข็ง แม้จะยังไม่เข้าใจและทำเพียงจ้องดูแล้วก็คิดกับตัวเองว่า *โอ้โฮ ผมเล่นได้! ผมอยู่ในน้ำ และผมไม่เป็นไร!* ทุกคนมักพูดว่าเป็นเรื่องบ้าที่จะลงไปในน้ำเย็นจัดอย่างนั้น พวกเขาบอกว่าคุณอาจจะตายได้ ทำแบบนั้นไม่ดี! นั่นเป็นส่วนที่อันตรายมากของธรรมชาติ และเราต้องป้องกันไม่ให้มันทำอะไรเราได้! เราได้รับการปลูกฝังความเชื่อมาแบบนั้น แต่ทุกอย่างที่ว่ามาระเหยหายไปในชั่วขณะนั้น ผมรู้สึกดี ผมไม่ได้อยู่ในน้ำเย็นเฉียบอย่างนั้นนานเกินไป อาจจะราวๆ หนึ่งนาที่ หนึ่งนาที่ครึ่ง แต่นานพอที่จะรู้สึกถึงความเชื่อมโยงที่ผุดขึ้นมาในจิตสำนึกภายในของผม เห็นภาษาหรือกรอบความคิด

ตอนนี้เราเข้าใจแล้วว่า ความแข็งแกร่งของความอยากรู้อยากเห็นของผมที่มีมากกว่าความเย็นของน้ำนั้นเป็นการพิสูจน์พลังมหาศาลของจิตใจมนุษย์ แต่น่าเศร้าที่มนุษยชาติทั้งมวลสูญเสียความเชื่อมโยงกับพลังนี้ไป เพราะเราไม่ได้ออกไปอยู่กับธรรมชาติมากอีกต่อไปแล้ว เราห่อตัวอยู่ในบ้านอุ่นๆ แล่นสบายของเรา ไร้ซึ่งปัจจัยกดดันด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้พลังนี้พุ่งขึ้นมาในตัวเรา ด้วยเหตุนี้จิตใจของเราจึงเอาชนะผลกระทบจากแรงอันหนักหน่วงที่มีต่อร่างกายของเราไม่ได้ หรือยอมรับความจริงที่ว่าจิตเหนือสสารไม่ได้ ผมรู้ว่านี่เป็นเรื่องจริง และผมอุทิศเกือบทั้งชีวิตในการพิสูจน์ เป็นเวลาหลายสิบปีที่ผมเผชิญกับคำสบประมาทและความไม่เชื่อของบรรดาผู้คัดค้านที่ไร้จินตนาการ แต่ทุกอย่างเริ่มต้นอย่างจริงจังตรงนั้น เป็นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาทั้งหมดของผม ผมรู้สึกยอดเยี่ยมเมื่อขึ้นจากน้ำนั้น รู้สึกเพียงแค่แปลกใจโดยไม่ได้คิดอะไรจริงๆ



แค่รู้สึกถึงสารเอนดอร์ฟินฉีดพล่าน แล้วกลับบ้านด้วยความรู้สึกดีมาก
ผมกลับไปสระน้ำแห่งนั้นในสองสามวันต่อมา แล้วทำ
เหมือนเดิมโดยได้ผลเหมือนเดิม แน่นนอน เมื่อคุณรู้สึกดีเกี่ยวกับ
บางสิ่งบางอย่าง เหมือนที่ผมรู้สึกคราวนี้ คุณจะต้องกลับมาอีกบ่อยๆ
นั่นละคือสิ่งที่ผมทำ อีกครั้งและอีกครั้ง ผมเริ่มสังเกตว่า ผมมักจะ
หายใจเฮือกโดยไม่รู้ตัวทุกครั้งที่แช่ตัวลงในน้ำ และผมพบว่าการทำ
อย่างนี้น่าสนใจ ในบางช่วง ผมลองหายใจลึกๆ 25 ครั้ง ทำให้
ร่างกายผมรู้สึกแปลกๆ ทั่วตัว เหมือนมีกระแสไฟฟ้าผ่านร่าง
ผมไม่แน่ใจนักว่าทำไมผมถึงเลือกที่จะหายใจแบบนั้นในขณะนั้น
แต่ดูเหมือนเป็นการทำตามสัญชาตญาณ เป็นแรงกระตุ้นที่ผมทำตาม
แล้วจากนั้นผมก็ตามการชี้นำของตัวเองไป การลงไปในสระน้ำเย็น
อย่างนั้นทำให้ผมหายใจลึกกว่าเดิมและหายใจอย่างมีสติรู้มากขึ้น
คาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับออกมา แล้วกล้ามเนื้อก็เริ่มหดตัว
เป็นสรีรวิทยาขั้นพื้นฐาน แต่ก็เป็นการทำงานของกระแสไฟฟ้าและ

ระบบประสาทอัตโนมัติด้วย ซึ่งให้ความรู้สึกอัศจรรย์ และเมื่อเวลาผ่านไป ปฏิกริยาเหล่านี้ก็เริ่มเป็นขั้นเป็นตอนชัดเจนยิ่งขึ้น มันเป็นเรื่องธรรมชาติ และเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทั้งประสบการณ์ทางกายภาพต่อความหนาวเย็น รวมถึงการทำตามสัญญาตญาณ นำผมไปสู่การค้นพบจิตสำนึกของตนเองที่แท้จริง และความสัมพันธ์ของจิตกับกาย ผมอายุเพียง 17 ปี แต่ผมรู้สึกมีชีวิตชีวาและตื่นเต้น

หากฝึกฝนบ่อยๆ ผมคงจะมีพลังเต็มเต็มจากการฝึกหายใจเช่นนี้ โดยไม่ต้องมีสิ่งกระตุ้นให้หายใจอีกต่อไป ผมไปถึงจุดที่ผมกลับหายใจได้นานกว่าห้านาที ในเวลาเดียวกัน ผมกำลังทดลองว่ายน้ำในน้ำที่เย็นจนเป็นน้ำแข็ง ผมเพียรทำอย่างนั้นวันแล้ววันเล่าตลอดฤดูหนาวอันยาวนานเป็นเวลา 25 ปีติดต่อกัน ในช่วงเวลานั้น ผมได้เรียนรู้วิธีควบคุมร่างกายของผมอย่างมีสติ ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงเวลาข้ามคืน แต่ผมยังจดจำการนั่งอยู่นอกบ้านในคำคืนที่หนาวเหน็บคืนหนึ่ง ไม่สวมอะไรนอกจากกางเกงขาสั้น และรู้สึกดีที่ทำอย่างนั้น ผมรู้สึกดีเพราะรู้ว่าตัวเองกำลังค้นพบอะไรบางอย่าง ซึ่งก็เป็นเช่นนั้น มนุษย์น้ำแข็งได้ถือกำเนิดขึ้นแล้ว

“เป็นคู่มือที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับใครก็ตามที่ต้องการควบคุมลมหายใจ อุนหภูมิของร่างกาย
รวมทั้งศักยภาพที่ถูกกักขังอยู่ภายในตัวเราทุกคน”

เจมส์ เนสเตอร์

ผู้เขียนหนังสือ *Breath*



“มนุษย์น้ำแข็ง” วิลล์ ฮอฟ ผู้เคยทำลายสถิติโลกจากการแช่น้ำแข็งได้ยาวนานที่สุด
บอกเล่าถึงเรื่องราวชีวิตสุดน่าทึ่ง อันนำไปสู่วิธีการอันทรงพลัง
ที่จะช่วยชาร์จความแข็งแรง สุขภาพ และความสูงของคุณอย่างสุดขีด
ทั้งยังได้รับการสนับสนุนจากนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก

ภายในเล่มประกอบด้วยเทคนิคอย่างเป็นขั้นตอน
เหมาะสำหรับทั้งมือใหม่และใครก็ตามที่ต้องการก้าวเข้าสู่โลกแห่งความหนาวเย็น
เพื่อปลดล็อกศักยภาพดั้งเดิมของมนุษย์ที่ซ่อนอยู่ภายใน
ไม่เพียงแค่ร่างกายเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาจิตใจให้หนึ่งสงบเยือกเย็นคุณน้ำแข็ง

นี่คือคู่มือเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่าง
ได้แก่ ความหนาวเย็น ลมหายใจ และกรอบความคิดในการกำหนดจิตเหนือสสาร
ซึ่งเมื่อคุณฝึกใช้จนเชี่ยวชาญ สิ่งต่างๆ ที่เคยเป็นไปไม่ได้
ก็จะกลายเป็นเรื่องสำเร็จอย่างง่ายดายจนน่าอัศจรรย์

หมวดพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7891-7

