คำนำ

“การจัดการความกังวลใจ”

หากคุณเคยพบว่าตัวเองนอนไม่หลับตอนตีสาม จิตใจแล่นพล่านด้วยคำถามที่ว่า "จะเป็นอย่างไรถ้า" เกี่ยวกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือหวนคิดถึงบทสนทนาในอดีตที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ คุณคงเข้าใจความรู้สึกนั้นดี มันเหมือนกับการติดอยู่ในกระแสน้ำที่ไม่หยุดหย่อน กระแสน้ำที่ดึงคุณออกจากความสงบสุขและความเรียบง่ายของปัจจุบัน และเข้าสู่พายุแห่งความคิดของคุณเอง

เป็นเวลานานที่ฉันคิดว่าเป้าหมายคือการหยุดกระแสน้ำนี้โดยสิ้นเชิง ฉันเชื่อว่าการจะสงบสติอารมณ์ได้ ฉันต้องเอาชนะความกังวล เอาชนะมัน และเอาชนะสงครามกับจิตใจของตัวเอง ฉันล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า และความล้มเหลวนั้นยิ่งเพิ่มการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองให้กับ

ความวิตกกังวลที่ฉันรู้สึกอยู่แล้ว

สิ่งที่ฉันค้นพบ และเป็นหัวใจสำคัญของหนังสือเล่มนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงมุมมองอย่างลึกซึ้งและปลดปล่อย เป้าหมายไม่ใช่การหยุดกระแสน้ำ เป้าหมายคือการเรียนรู้ที่จะก้าวออกมาจากมัน

การจัดการความกังวลใจ ไม่ใช่แผนการรบ แต่เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของคุณกับความกังวล เราไม่ได้พยายามขจัดส่วนที่เป็นธรรมชาติและติดตัวมาแต่กำเนิดของความเป็นมนุษย์ แต่เราจะเรียนรู้ที่จะสังเกตความคิดวิตกกังวลของเราด้วยความอยากรู้อยากเห็นแทนความกลัว เราจะเรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงความรู้สึกทางกายของความวิตกกังวลโดยไม่หวาดกลัวต่อมัน เราจะสร้างรากฐานแห่งความยืดหยุ่นตั้งแต่ต้น ซึ่งจะช่วยให้คุณเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอนของชีวิต ไม่ใช่ด้วยความตื่นตระหนก แต่ด้วยจิตใจที่สงบ แจ่มใส และมีเมตตามากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงนี้ตั้งอยู่บนเสาหลักสองเสาที่ทรงพลังและเชื่อมโยงกัน นั่นคือ การมีสติและการดูแลตัวเอง

- การมีสติคือการฝึกฝนการเป็นผู้สังเกตโลกภายในของคุณ เป็นทักษะของการเรียนรู้ที่จะนั่งริมฝั่งแม่น้ำและมองดูกระแสน้ำไหล แทนที่จะดิ้นรนอยู่ในน้ำ มันสร้างพื้นที่สำคัญระหว่างคุณกับความคิด และในพื้นที่นั้น อิสรภาพของคุณก็สถิตอยู่

- การดูแลตนเองคืองานพื้นฐานที่ทำให้อิสรภาพนั้นยั่งยืน มันคือการบำรุงรักษาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจอย่างเชิงรุกและทุกวัน มันคือสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงคุณจากแพที่เปราะบาง พลิกคว่ำได้ง่ายเพียงคลื่นเล็กๆ ให้กลายเป็นเรือที่แข็งแรง ทนทาน ลุยทะเลได้ และสามารถฝ่าฟันพายุได้ทุกรูปแบบ

หนังสือเล่มนี้ถูกจัดโครงสร้างเป็นการเดินทาง 14 ตอน ด้วยเหตุผล การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว แต่มันคือกระบวนการสร้างและผสานรวมทักษะใหม่ๆ

เข้าด้วยกัน เราจะเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจโครงสร้างที่แท้จริงของความกังวล คือการได้พบกับ "แขกที่ไม่ได้รับเชิญ" ในใจคุณ และเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างผู้แก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์กับผู้ทรมานที่เป็นพิษ จากนั้นเราจะมอบชุดเครื่องมือเทคนิคที่ใช้งานได้จริงและพกพาสะดวกให้กับคุณ ตั้งแต่การใช้ลมหายใจเป็นปุ่มรีเซ็ตทันที ไปจนถึงการฟังเสียงกระซิบอันชาญฉลาดจากร่างกายของคุณ สุดท้ายเราจะผสานการปฏิบัติเหล่านี้เข้ากับโครงสร้างชีวิตของคุณ สร้างวิถีชีวิตที่สงบสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งขยายไปสู่ความสัมพันธ์และการทำงานของคุณ

แต่ละตอนไม่เพียงแต่นำเสนอข้อมูลเชิงลึก แต่ยังเป็นการปฏิบัติที่ชัดเจนและนำไปปฏิบัติได้จริง คุณจะได้รับเชิญให้จดบันทึกความกังวล ฝึกฝนสมาธิ ตรวจสอบการดูแลตนเอง และสร้างสถานที่สงบสุขส่วนตัวของคุณเอง นี่คือคำเชิญชวนสู่วิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างออกไป มันเรียกร้องความอยากรู้อยากเห็นและความมุ่งมั่นจากคุณ หากคุณพร้อมที่จะหยุดต่อสู้กับกระแส และเริ่มสร้างรากฐานแห่งความสงบสุขของคุณแล้ว ก็จงพลิกหน้าต่อไป

สารบัญ

หน้า 08 · บทนำ

หน้า 10 · ตอนที่ 1: กายวิภาคของความกังวล - ทำความเข้าใจจิตใจที่วิตกกังวลของคุณ

หน้า 22 · ตอนที่ 2: จุดยึดของปัจจุบัน - บทนำสู่สติ

หน้า 32 · ตอนที่ 3: ที่นั่งของผู้สังเกตการณ์ - เรียนรู้ที่จะเฝ้าดูความคิดของคุณโดยปราศจากการตัดสิน

หน้า 42 · ตอนที่ 4: ร่างกายในฐานะเครื่องวัดความกดดัน - วิธีฟังสัญญาณความวิตกกังวลของร่างกาย

หน้า 52 · ตอนที่ 5: ลมหายใจในฐานะจุดยึด - เทคนิคการหายใจง่ายๆ เพื่อความสงบในทันที

หน้า 62 · ตอนที่ 6: รากฐานของความยืดหยุ่น - ทำไมการดูแลตนเองจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถต่อรองได้

หน้า 72 · ตอนที่ 7: เติมพลังความสงบ - โภชนาการและการดื่มน้ำเพื่อจิตใจที่มั่นคงยิ่งขึ้น

หน้า 81 · ตอนที่ 8: เวชศาสตร์การเคลื่อนไหว - การออกกำลังกายช่วยกระจายตัวอย่างไร ความกังวล

หน้า 91, ตอนที่ 9: พลังแห่งการฟื้นฟูของการพักผ่อน - การนอนหลับคือรากฐานสำคัญของการจัดการความกังวล

หน้า 103, ตอนที่ 10: การคลายปม - การฝึกสติเพื่อการใคร่ครวญ

หน้า 115, ตอนที่ 11: การสร้างสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อการดูแลตนเอง - การสร้างกิจวัตรประจำวันและประจำสัปดาห์

หน้า 128, ตอนที่ 12: ฝ่าฟันวิกฤต - การประยุกต์ใช้เครื่องมือของคุณในช่วงเวลาแห่งความวิตกกังวลสูง

หน้า 141, ตอนที่ 13: ผลกระทบระลอกคลื่น - การจัดการความกังวลในความสัมพันธ์และการทำงาน

หน้า 153, ตอนที่ 14: ชีวิตที่ผสานรวม – สานสัมพันธ์สติและการดูแลตนเองสู่อนาคตของคุณ

บทนำ

การจัดการความกังวล: การเดินทาง 14 ตอนเพื่อเอาชนะความกังวลของคุณ

ในความสงบของจิตใจคุณ มักจะมีกระแสแห่งความกังวลไหลผ่านอยู่เสมอ กระแสแห่งความกังวลจะดึงความคิดของคุณไปสู่ความเสียใจในอดีต และผลักมันไปสู่ความกลัวในวันพรุ่งนี้ ทำให้คุณติดแหงกอยู่กับช่วงเวลาเดียวที่คุณมีอยู่จริง นั่นคือปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้คือคู่มือที่จะช่วยให้คุณก้าวออกจากกระแสอันไม่หยุดยั้งนั้น และก้าวไปสู่ธนาคารแห่งการตระหนักรู้ที่มั่นคง

"การจัดการความกังวล" ไม่ใช่การขจัดความกังวลออกไป

โดยสิ้นเชิง แต่ความกังวลเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ชีวิตมนุษย์ตามธรรมชาติ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของคุณกับความกังวลนั้น ด้วยเสาหลักสองประการของการมีสติและการดูแลตัวเอง คุณจะได้เรียนรู้ที่จะสังเกตความคิดวิตกกังวลของคุณโดยไม่ถูกพัดพาไปกับมัน คุณจะสร้างรากฐานแห่งความยืดหยุ่นที่ช่วยให้คุณเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอนของชีวิตด้วยจิตใจที่สงบแจ่มใส และมีเมตตามากขึ้น

การเดินทาง 14 ตอนนี้ ออกแบบมาเพื่อเป็นประสบการณ์ที่นำไปใช้ได้จริงและเปลี่ยนแปลงชีวิต แต่ละตอนต่อยอดจากตอนก่อนหน้า พร้อมนำเสนอข้อมูลเชิงลึก เทคนิค และขั้นตอนที่นำไปปฏิบัติได้จริง เราจะเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจธรรมชาติของความกังวล จากนั้นเตรียมเครื่องมืออันทรงพลังให้คุณ และสุดท้าย ผสานการปฏิบัติเหล่านี้เข้ากับวิถีชีวิตที่ยั่งยืน การเดินทางสู่จิตใจที่สงบสุขของคุณเริ่มต้นขึ้นแล้ว

ตอนที่ 1

กายวิภาคของความกังวล - ทำความเข้าใจจิตใจที่วิตกกังวลของคุณ

แขกที่ไม่ได้รับเชิญ

ความกังวลมักรู้สึกเหมือนแขกที่ไม่ได้รับเชิญซึ่งอยู่เกินขอบเขตความต้อนรับในใจคุณ มันวนเวียนอยู่ในบทสนทนาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จมอยู่กับความหายนะของอนาคต และสร้างปัญหาที่ยังไม่มีอยู่จริง แต่มันคืออะไรกันแน่?

ลองนึกภาพว่าคุณกำลังเพลิดเพลินกับค่ำคืนอันเงียบสงบ อ่านหนังสือ ทันใดนั้น ความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมา: "ฉันส่งอีเมลสำคัญนั้นให้ลูกค้าหรือเปล่า?" นี่คือแขกที่เคาะประตู คุณเช็คโทรศัพท์ อีเมลถูกส่งไปแล้ว โล่งใจ แต่แล้วแขกก็ยังไม่ออกไป มันกลับนั่งลงบนโซฟาในความคิดของคุณอย่างสบายใจ และเริ่มพูดว่า "โอเค คุณส่งไปแล้ว แต่ถ้าเกิดว่าพิมพ์ผิดขึ้นมาล่ะ? ถ้าดูไม่เป็นมืออาชีพล่ะ? ถ้าพวกเขาอ่านแล้วตัดสินว่าคุณไร้ความสามารถล่ะ? ถ้าแบบนี้ทำให้บัญชีถูกยกเลิกล่ะ? ถ้าตกงานล่ะ?" คำถามเบื้องต้นที่เป็นรูปธรรมได้กลายเป็นหายนะอย่างเต็มรูปแบบ

โดยพื้นฐานแล้ว ความกังวลคือกระบวนการทาง

ปัญญา เป็นห่วงโซ่ความคิดและภาพต่างๆ ที่มีประจุลบและควบคุมได้ยาก มันคือความพยายามของสมองในการแก้ปัญหาภัยคุกคามที่รับรู้ได้ ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นจริงเสมอไป ในเชิงวิวัฒนาการ สิ่งนี้มีประโยชน์ การคาดการณ์อันตราย (เช่น นักล่า) ช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ต่อไป แต่ในโลกสมัยใหม่ ระบบเตือนภัยโบราณของสมองเราอย่างอะมิกดาลา มักไม่สามารถแยกแยะระหว่างภัยคุกคามจากเส้นตายที่ใกล้เข้ามาและภัยคุกคามจากเสือเขี้ยวดาบได้ การตอบสนองทางสรีรวิทยา เช่น การหลั่งคอร์ติซอลและอะดรีนาลีน อัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้น และกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด ล้วนเหมือนกัน โดยพื้นฐานแล้วคุณกำลังเข้าสู่โหมดสู้หรือหนีเพราะความคิด

การมีสองหน้าของความกังวล: พันธมิตรและผู้ทรมาน

ความกังวลไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาเท่าเทียมกัน การเข้าใจความแตกต่างระหว่างรูปแบบหลักสองรูปแบบนี้

เปรียบเสมือนการเรียนรู้ที่จะแยกแยะระหว่างเพื่อนที่คอยช่วยเหลือกับเพื่อนที่เป็นพิษ ทั้งสองอาจฟังดูคล้ายกันในตอนแรก แต่เจตนาและผลลัพธ์ของทั้งสองนั้นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

1. ความกังวลเชิงปฏิบัติ: ผู้แก้ปัญหา ความกังวลประเภทนี้มีจุดประสงค์ที่ชัดเจนและมีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง เป็นแรงผลักดันทางจิตใจที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำ โดยจะแสดงออกมาในรูปกาลปัจจุบันหรืออนาคตอันใกล้ ตัวอย่างเช่น:

ความกังวล: "ฉันมีงานนำเสนอสำคัญในอีกสองวัน"
การกระทำ: ความกังวลนี้กระตุ้นให้คุณสร้างสไลด์ ฝึกฝนการพูด และรวบรวมข้อมูล

ความกังวล: "รถของฉันมีเสียงแปลกๆ"
การกระทำ: คุณนัดหมายกับช่างซ่อมรถ

ความกังวลเชิงปฏิบัตินั้นมีผลในทางปฏิบัติ มันจบลงด้วย

การวางแผนหรืองานที่เสร็จสมบูรณ์ ทำให้คุณรู้สึกพร้อมและควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ความกังวลนี้เป็นเหมือนพันธมิตรที่ช่วยให้คุณรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้

2. ความกังวลเชิงสมมติฐาน: ผู้ทรมาน นี่คือที่มาของความวิตกกังวลส่วนใหญ่ของเรา และเป็นเป้าหมายหลักในการทำงานร่วมกัน ความกังวลมุ่งเน้นไปที่สถานการณ์ "จะเป็นอย่างไรถ้า" ที่เกิดขึ้นในอนาคตและมักจะอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ ภาษาของความกังวลนี้เน้นไปที่ความเป็นไปได้ที่เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ความน่าจะเป็น

- "ถ้าฉันป่วยแล้วหาเลี้ยงครอบครัวไม่ได้ล่ะ?"
- "ถ้าคู่ของฉันประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ระหว่างทางกลับบ้านล่ะ?"
- "ถ้าฉันทำตัวเองขายหน้าในงานปาร์ตี้แล้วไม่มีใครคุยกับฉันล่ะ?"

ความกังวลในสมมติฐานนั้นวนเวียนอยู่เป็นวงกลม ไม่เกิดประโยชน์ และอยู่ในโลกของจินตนาการ คุณไม่สามารถ "แก้" ปัญหาในสมมติฐานได้ เพราะมันไม่ใช่เรื่องจริง สิ่งเดียวที่มันสร้างขึ้นคือความวิตกกังวลที่มากขึ้น ก่อให้เกิดวงจรแห่งความทุกข์ที่วนเวียนซ้ำซาก นี่คือสิ่งที่ทรมานและทำให้คุณนอนไม่หลับตั้งแต่ตีสาม

วงจรแห่งความกังวล: วงจรอันโหดร้าย

ความกังวลไม่ใช่เหตุการณ์เดียว แต่มันคือวงจรป้อนกลับทางชีวเคมีและจิตวิทยาที่ยั่งยืน การทำความเข้าใจวงจรนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมันจะเผยให้เห็นจุดที่คุณสามารถแทรกแซงและทำลายวงจรนี้ได้ ลองมาดูตัวอย่างกัน

- 1. ตัวกระตุ้น: โทรศัพท์ของคุณส่งเสียงเตือนจากปฏิทิน: "นัดพบทันตแพทย์ - อีก 6 เดือน" สำหรับคนส่วนใหญ่ นี่เป็นเหตุการณ์ที่เป็นกลาง สำหรับ

จิตใจที่วิตกกังวล นี่คือประกายไฟ

- 2. ความคิดที่วิตกกังวล: ประกายไฟจุดประกาย ความคิดแรกที่วิตกกังวล: "โอ้ ไม่นะ หมอฟัน ถ้าฟันผุล่ะ?" ความคิดนี้ไม่ใช่การตัดสินใจโดยรู้ตัว แต่มันเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ เป็นเส้นทางประสาทที่เสื่อมถอย

- 3. ความรู้สึกวิตกกังวล: สมองของคุณมองว่าความคิดนี้เป็นภัยคุกคามอย่างแท้จริง อะมิกดาลาส่งเสียงเตือน ส่งผลให้ร่างกายของคุณหลั่งฮอร์โมนความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจคุณเพิ่มขึ้น ไหล่ของคุณตึง และคุณรู้สึกหวาดกลัวเล็กน้อยในท้อง ร่างกายของคุณกำลังอยู่ในภาวะตื่นตัว ยืนยันกับใจของคุณว่า "ใช่ นี่มันปัญหาจริงๆ!"

- 4. การครุ่นคิดและการหลีกเลี่ยงทางจิตใจ: นี่คือแก่นของวงจร เพื่อรับมือกับความรู้สึกวิตกกังวลที่ไม่สบายใจ สมองของคุณจึงทำงานอย่างเต็มที่

พยายาม "คิด" หาทางออกจากภัยคุกคาม การครุ่นคิดเริ่มต้นขึ้น: "แล้วถ้ามันไม่ใช่แค่ฟันผุล่ะ? ถ้ามันเป็นการรักษารากฟันล่ะ? ฉันได้ยินมาว่ามันเจ็บปวดและแพงมาก แล้วถ้าฉันต้องครอบฟันล่ะ? ฉันจะจ่ายยังไง? ถ้านี่เป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพที่ใหญ่กว่าล่ะ?" ตอนนี้คุณกำลังเดินทางข้ามเวลาทางจิตใจไปในอนาคตหกเดือน ทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวดที่ไม่มีอยู่จริง

- 5. การเสริมแรง (กลอุบายอันโหดร้าย): นี่คือส่วนที่ร้ายกาจที่สุดของวงจร ความกังวลในระดับหนึ่งให้ความรู้สึกเหมือนคุณกำลังทำอะไรบางอย่างกับปัญหา มันทำให้คุณรู้สึกเหมือนเตรียมพร้อมและควบคุมตัวเองได้ สมองของคุณคิดว่า

"ถ้าฉันกังวลเรื่องนี้ ฉันคงไม่ตกใจขนาดนั้นถ้ามันเกิดขึ้น"

และเข้าใจผิดว่าความกังวลเป็นเครื่องมือเอาตัวรอด

ที่มีประโยชน์ การเสริมแรงเชิงลบนี้ทำให้นิสัยกังวลแข็งแกร่งขึ้น ทำให้มั่นใจว่ามันจะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองเริ่มต้นในครั้งต่อไป วงจรนี้เสร็จสมบูรณ์แล้วและพร้อมที่จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ก้าวแรกของคุณ:
แบบสำรวจความกังวล

- คุณไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่คุณไม่เข้าใจได้ สัปดาห์นี้ ภารกิจของคุณไม่ใช่การหยุดกังวล นั่นก็เหมือนกับการพยายามหยุดคิดถึงช้างสีชมพู ภารกิจของคุณคือการเป็นนักสืบที่อยากรู้อยากเห็นและไม่ตัดสินจิตใจของคุณเอง คุณกำลังก้าวออกจากวงจรและไปที่ระเบียงเพื่อสังเกตการเต้นรำเบื้องล่าง

เครื่องมือของคุณ:
สมุดบันทึกความกังวล

ในอีกเจ็ดวันข้างหน้า ให้พกสมุดบันทึกเล่มเล็กหรือใช้แอปจดบันทึกในโทรศัพท์ของคุณ เมื่อคุณพบว่าตัวเองอยู่ในวังวนของความกังวล ให้หยุดและจดบันทึกสิ่งต่อไปนี้ อย่ารอจนสิ้นวัน จงบันทึกมันไว้ในขณะนั้น

- ตัวกระตุ้น: ประกายไฟเริ่มต้นคืออะไร?
  อีเมล?
  ความรู้สึกในร่างกายของคุณ?
  ความคิดเห็นจากเพื่อนร่วมงาน?
  ความคิดแวบเข้ามาในหัวของคุณ? (เช่น "เห็นพาดหัวข่าวเกี่ยวกับการเลิกจ้างในบริษัทเทคโนโลยี")

- แก่นแท้ "จะเป็นอย่างไรถ้า": กลั่นกรองความกังวลให้เหลือเพียงแก่นแท้ อะไรคือการคาดการณ์ที่น่ากลัวที่สุด (เช่น "จะเป็นอย่างไรถ้าบริษัทของฉันเป็นรายต่อไปและฉันตกงาน")

- ประเภท: จำแนกประเภท ความกังวลนี้เป็นความกังวลในทางปฏิบัติ (ฉันสามารถดำเนินการได้) หรือความกังวลในเชิงสมมติฐาน (ฉันกำลังจมดิ่งลงสู่อนาคตที่จินตนาการขึ้น)? (ในกรณีนี้ เกือบจะแน่นอนว่าเป็นความกังวลในเชิงสมมติฐาน)

- ผลลัพธ์: พูดตามตรง การกังวลนั้นนำไปสู่การกระทำที่เป็นรูปธรรมและสร้างสรรค์หรือไม่? หรือมันเพียงแค่นำไปสู่ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน และความตึงเครียดทางร่างกายมากขึ้น? (เช่น "ผลลัพธ์: ฉันใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงเลื่อนดู LinkedIn อย่างกระวนกระวาย รู้สึกปวดท้อง และพูดตะกุกตะกักกับคู่ของฉัน ยังไม่มีทางออก")

พลังแห่งการสังเกต

การติดป้ายกำกับและบันทึกเรื่องราวง่ายๆ ก่อให้เกิดสิ่งที่ลึกซึ้ง มันสร้างช่องว่างระหว่างคุณกับความกังวล คุณ

ไม่ได้เป็นแค่คนชี้กังวลอีกต่อไป จมอยู่กับพายุแห่งความคิด คุณยังเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ที่จดบันทึกเรื่องราวอย่างใจเย็น การเปลี่ยนแปลงมุมมองนี้เป็นรากฐานของงานทั้งหมดที่เราจะทำร่วมกัน ผู้สังเกตการณ์ไม่ได้ติดอยู่ในวังวนแห่งดราม่า ผู้สังเกตการณ์คือกุญแจสู่อิสรภาพ

ในตอนต่อไป เราจะมอบเครื่องมือที่ทรงพลังและเหนือกาลเวลาให้กับผู้สังเกตการณ์ นั่นคือการฝึกสติ ซึ่งจะสอนคุณถึงวิธีการยึดเหนี่ยวตัวเองอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อพายุหมุนแห่ง "จะเป็นอย่างไรถ้า" พยายามดึงคุณออกไป

ตอนที่ 2

จุดยึดของปัจจุบัน - บทนำสู่สติ

หลงอยู่ในความคิด พลาดช่วงเวลา

คุณเคยขับรถกลับบ้านแล้วพบว่าจำอะไรเกี่ยวกับการเดินทางไม่ได้เลยไหม? หรืออ่านหนังสือไปแค่หน้าเดียว แต่กลับพบว่าจิตใจของคุณอยู่ห่างออกไปเป็นล้านไมล์ กำลังซ้อมบทสนทนาในอดีตหรือเขียนบทบทสนทนาในอนาคต? นี่คือภาวะ "อัตโนมัติ" หรือภาวะสะกดจิตที่ทำให้หลงอยู่ในกระแสความคิด ตัดขาดจากประสบการณ์จริงที่เราเคยผ่านมาอย่างสิ้นเชิง

ความกังวลคือจุดหมายปลายทางยอดนิยมของระบบอัตโนมัติ มันดึงเรากลับไปสู่อดีต กลั่นกรองบทสนทนาเมื่อวาน (ครุ่นคิด) หรือมันเหวี่ยงเราไปสู่อนาคต วาดภาพภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นอย่างชัดเจน (ความวิตกกังวล) มันแทบจะไม่เคยเกิดขึ้นในปัจจุบันเลย ทำไมน่ะเหรอ? เพราะ ณ ตอนนี้ สิ่งต่างๆ มักจะปกติดีโดยพื้นฐานแล้ว คุณน่าจะปลอดภัย หายใจได้ และช่วงเวลาปัจจุบันนั้นไม่ได้บรรจุหายนะที่จิตใจของคุณกำลังคาดการณ์ไว้ จิตใจที่วิตก

กังวลคือนักเดินทางข้ามเวลา และการมีสติคือการฝึกฝน การเพิกถอนหนังสือเดินทางของมันอย่างอ่อนโยนแต่หนักแน่น

แล้วการปฏิบัติที่ฟังดูเรียบง่ายแต่กลับรู้สึกเข้าถึงยากนั้นคืออะไร?

เหนือกว่าคำฮิต: สติสัมปชัญญะคืออะไรกันแน่

สติกลายเป็นคำฮิตติดปากในยุคปัจจุบัน แต่มันเป็นการปฏิบัติที่เก่าแก่และลึกซึ้ง นิยามที่คุ้นเคยและเป็นประโยชน์คือ สติคือการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจใส่ใจ ณ ขณะปัจจุบัน โดยไม่ตัดสิน ลองมาทำความเข้าใจทีละส่วนกัน:

- ตั้งใจ (ทางเลือก): นี่ไม่ใช่การปล่อยให้ความสนใจ

ล่องลอยไปเฉยๆ แต่เป็นการตัดสินใจอย่างมีสติและตั้งใจ คุณกำลังเลือกที่จะก้าวออกจากกระแสความคิดและมุ่งสู่ริมฝั่งแม่น้ำเพื่อมองดูสายน้ำที่ไหลผ่าน มันคือการกระทำด้วยเจตจำนง เป็นการต่อต้านอย่างอ่อนโยนต่อแรงดึงดูดของระบบอัตโนมัติ

- ในปัจจุบันขณะ (สมอ): ปัจจุบันขณะคือความจริงเพียงหนึ่งเดียวที่เราเคยสัมผัส อดีตคือความทรงจำ อนาคตคือจินตนาการ สติจะยึดเหนี่ยวคุณไว้กับข้อมูลดิบจากประสาทสัมผัสของคุณ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกของเท้าที่เหยียบลงบนพื้น เสียงนกร้องที่อยู่ไกลๆ หรือแสงที่สาดส่องบนผนัง โลกแห่งประสาทสัมผัสนี้คือสมอของคุณ เพราะมันเป็นปัจจุบันอย่างปฏิเสธไม่ได้และเชื่อถือได้

- การไม่ตัดสิน (หัวใจของการปฏิบัติ): นี่คือส่วนที่ท้าทายและปลดปล่อยที่สุด หมายถึงการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวดอย่างรุนแรง

ความคิดที่น่าเบื่อ คลื่นแห่งความเศร้า โดยไม่ตีตราว่าสิ่งนั้น "ดี" หรือ "ไม่ดี" คุณไม่ได้พยายามบรรลุถึงภาวะสงบสุข (แม้ว่าสิ่งนั้นอาจเกิดขึ้นได้) คุณกำลังปฏิบัติ เมื่อคุณสังเกตเห็นว่าจิตใจของคุณฟุ้งซ่าน คุณจะไม่ตำหนิตัวเอง ("ฉันแย่มากเลย!") คุณเพียงแค่สังเกตว่า "โอ้ ฟุ้งซ่าน" และค่อยๆ นำทางมันกลับมา นี่คือการฝึกปฏิบัติเพื่อเอื้อเฟื้อต่อตนเองอย่างสุดโต่ง

"เหตุผล" เบื้องหลังการปฏิบัติ: วิทยาศาสตร์แห่งพื้นที่

คุณอาจสงสัยว่า "การสังเกตลมหายใจของฉันเพียงอย่างเดียวจะช่วยบรรเทาความกังวลที่แท้จริงและหนักหน่วงของฉันได้อย่างไร"

พลังอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทขั้นพื้นฐาน เมื่อคุณติดอยู่ในวังวนแห่งความกังวล คุณคือความคิดนั้น

ไม่มีการแยกออกจากกัน ความคิดที่ว่า "ฉันล้มเหลว" ให้ความรู้สึกเหมือนความจริงอันสมบูรณ์และทำลายล้างตัวตนทั้งหมดของคุณหดตัวล้อมรอบมัน

เมื่อคุณสังเกตความคิดเดียวกันนั้นอย่างมีสติ คุณจะเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งแต่ลึกซึ้ง คุณจะเปลี่ยนจากการเป็นความคิด (“ฉันกังวล”) ไปเป็นการมีหรือสังเกตเห็นความคิด (“ฉันกำลังรู้สึกถึงความรู้สึกกังวล”) สิ่งนี้สร้างพื้นที่สำคัญ หรือช่องว่างระหว่างผู้สังเกต (คุณ) และสิ่งที่ถูกสังเกต (ความกังวล)

ในพื้นที่นั้น ความเป็นอิสระของคุณตั้งอยู่

ในพื้นที่นี้เองที่คุณจะค้นพบความสามารถในการเลือกแทนที่จะตอบโต้ความกังวลโดยอัตโนมัติด้วยการวนเวียนหลบเลี่ยง หรือหาคำปลอบใจอย่างบ้าคลั่ง คุณสามารถหยุดคิดได้ คุณสามารถหายใจเข้าลึกๆ คุณสามารถพูดว่า "นี่เป็นความคิดที่น่ากังวล" และตัดสินใจไม่จมดิ่งลงไปในหลุมกระต่าย การมีสติไม่ได้หยุดยั้งความคิดเหล่านั้น แต่

มันเปลี่ยนความสัมพันธ์ของคุณกับความคิดเหล่านั้น โดยลดระดับความเร่งด่วนและการควบคุมของความคิดเหล่านั้นลง

การปฏิบัติง่ายๆ: การหายใจ 3 นาที

แบบฝึกหัดนี้คือเครื่องมือพื้นฐานของคุณ เป็นเหมือนสมอพกพาของคุณ มันไม่ได้เกี่ยวกับการบรรลุจิตใจที่ปลอดโปร่งอย่างสมบูรณ์แบบ แต่มันเกี่ยวกับการกลับมาทำสิ่งเดิมซ้ำๆ ฝึกฝนวันละสองครั้ง และใช้มันทุกครั้งที่คุณรู้สึกหนักอึ้ง

เจาะลึกการฝึก:

1. นาทีที่ 1: มาถึง
   - ❖ ท่าทาง: นั่งในท่าที่สบาย หลังตรงแต่ไม่เกร็ง เท้าราบกับพื้น และวางมือบนตัก คุณสามารถหลับตาหรือก้มหน้าลงได้
   - ❖ การถามตัวเอง: ถามตัวเองด้วยความอยากรู้อยาก

เห็นอย่างแท้จริง: "ตอนนี้ฉันมีประสบการณ์อะไรบ้าง"

- การสแกน: สังเกตความคิดที่ลอยผ่านราวกับเมฆบนท้องฟ้า รับรู้ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความเบื่อหน่าย กระสับกระส่าย ความสงบ รับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย เช่น ความตึงที่ไหล่ น้ำหนักตัวบนเก้าอี้

- กุญแจสำคัญ: เพียงแค่ยอมรับ คุณอาจติดป้ายสิ่งเหล่านี้ในใจว่า "กำลังคิด" "กังวล" "ตึงเครียด" เป้าหมายคือการรวบรวมความสนใจที่กระจัดกระจายและนำมันเข้ามาในห้อง

2. นาทีที่ 2: รวบรวม
   - จุดยึด: บัดนี้ ค่อยๆ เปลี่ยนความสนใจทั้งหมดของคุณไปที่ความรู้สึกทางกายภาพของลมหายใจ คุณไม่ได้พยายามควบคุมหรือทำให้มันลึกลง คุณเพียงแค่รู้สึกถึงมัน

- ค้นหาจุดยึด: เลือกจุดที่ลมหายใจรู้สึกได้ชัดเจนที่สุด อาจเป็นอากาศเย็นที่เข้าทางรูจมูกและอากาศอุ่นที่ออกจาก... อกที่ขึ้นลงเบาๆ... หรือการขยายและหดตัวของช่องท้อง

- แก่นแท้ของการปฏิบัติ: จิตใจของคุณจะล่องลอยไป นี่ไม่ใช่ความล้มเหลว แต่มันคือจุดประสงค์ของการปฏิบัติ ทันทีที่คุณตระหนักว่าความสนใจของคุณถูกดึงดูดโดยความคิด ให้พามันกลับมาที่ลมหายใจอย่างอ่อนโยนและอ่อนโยน ไม่มีดราม่า ไม่มีการดุด่า การสังเกตและย้อนกลับนี้เปรียบเสมือนการทำซ้ำของ "กล้ามเนื้อความสนใจ" ของคุณทำซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ

3. นาทีที่ 3: ขยายขอบเขต

- ขยายขอบเขตของเลนส์: ปล่อยให้ความตระหนักรู้ของคุณขยายจากจุดยึดเดียวของลมหายใจครอบคลุมทั้งร่างกาย รู้สึกถึงร่างกายทั้งหมด นั่งและ

หายใจ สังเกตพื้นที่ที่มันครอบครอง

- ❖ ครอบคลุมสภาพแวดล้อม: หากรู้สึกเหมาะสม ให้ขยายขอบเขตของความตระหนักรู้ของคุณให้กว้างขึ้นอีก ครอบคลุมถึงเสียงในห้อง อุณหภูมิของอากาศ แสงที่ส่องกระทบเปลือกตา

- ❖ ช่วงเปลี่ยนผ่าน: ก่อนที่คุณจะลืมตาขึ้น ให้ตั้งใจที่จะพาความตระหนักรู้นี้ให้กว้างขึ้นและกว้างขวางขึ้นไปยังช่วงเวลาถัดไปของวัน จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้นและก้าวไปข้างหน้า

แบบฝึกหัดง่ายๆ นี้คือจุดยึดของคุณ พร้อมใช้งานเสมอและเป็นอิสระเสมอ คุณไม่ได้พยายามหยุดพายุในจิตใจของคุณ แต่คุณกำลังเรียนรู้ที่จะค้นหาความสงบภายในมัน ในตอนต่อไป เราจะสำรวจวิธีการเสริมสร้างบทบาทของ "ผู้สังเกตการณ์" นี้ให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น และเริ่มเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของคุณกับความคิดของคุณอย่างแท้จริง โดยการเรียนรู้ที่จะมองเห็นมันในสิ่งที่มันเป็น: แค่ความคิด

ตอนที่ 3

ที่นั่งของผู้สังเกตการณ์ - เรียนรู้ที่จะเฝ้าดูความคิดของคุณโดยปราศจากการตัดสิน

ท้องฟ้าและสภาพอากาศ: ความสัมพันธ์ใหม่กับจิตใจของคุณ

ลองจินตนาการถึงจิตใจของคุณเสมือนท้องฟ้ากว้างใหญ่ที่เปิดกว้าง ไร้ขอบเขต สงบนิ่ง และไม่เปลี่ยนแปลงโดยพื้นฐาน ความคิด ความรู้สึก และสัมผัสทางกายของคุณคือสภาพอากาศที่พัดผ่าน มีทั้งช่วงเวลาแห่งความสุขสดใส เมฆหมอกแห่งความกังวลที่มืดมิดและดังก็กก้อง ความหงุดหงิดที่พุ่งพล่านและรวดเร็ว และสายลมแห่งความสงบนิ่งที่สงบเงียบ ท้องฟ้าโอบล้อมทุกสิ่งไว้ด้วยพื้นที่ที่เท่ากัน ทั้งดวงอาทิตย์ที่เจิดจ้าและพายุรุนแรง มันไม่ได้ยึดเหนี่ยวหรือต้านทานพายุ สภาพอากาศเป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราว และท้องฟ้ายังคงอยู่ ปราศจากบาดแผลและสมบูรณ์อยู่เบื้องหลังทุกสิ่ง

ในอุปมาอุปไมยนี้ ตัวตนที่ลึกที่สุดของคุณคือท้องฟ้า สติสัมปชัญญะคือการฝึกฝนการจดจำสิ่งนี้ การระบุตัวตนใหม่ว่าเป็นพื้นที่กว้างใหญ่ที่ตระหนักรู้ แทนที่จะ

เป็นสภาพอากาศที่ผ่านไปชั่วคราว อย่างไรก็ตาม พวกเราส่วนใหญ่มีชีวิตอยู่ในสภาวะที่หลอมรวมกับความคิดของเรา เราไม่ได้มีเมฆพายุที่บอกว่า "ฉันจะล้มเหลว" แต่เรากลายเป็นพายุ เราดิ้นรนท่ามกลางสายฝน มองไม่เห็นอะไรด้วยตาเปล่าเพราะสายฟ้าฟาด เชื่อมั่นว่าความวุ่นวายคือตัวตนของเรา เราลืมเลือนท้องฟ้าไปแล้ว

การหลอมรวมนี้คือกลไกของความวิตกกังวล เมื่อความคิดผุดขึ้นมา มันให้ความรู้สึกเหมือนคำสั่งหรือคำทำนาย ไม่ใช่คำแนะนำ เป้าหมายของบทนี้คือการเรียนรู้ที่จะถอยออกมาและเฝ้าดูสภาพอากาศ จากท้องฟ้าที่ปลอดภัยและนิ่งสงบ

พลังแห่งการ "จดบันทึก": ศิลปะอันอ่อนโยนแห่งการติดป้าย

เราจะสร้างพื้นที่นี้ได้อย่างไร? หนึ่งในเทคนิคที่ตรงไปตรงมาและทรงพลังที่สุดคือ "การจดบันทึก" หรือ

"การติดป้าย" นี่คือเครื่องมือที่ใช้ได้จริงที่สร้าง "ที่นั่งของผู้สังเกตการณ์" ซึ่งเกี่ยวข้องกับการกระซิบคำง่ายๆ เพียงคำเดียวในใจ ให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในขอบเขตการรับรู้ของคุณ

ความมหัศจรรย์ของการจดบันทึกอยู่ที่ความเรียบง่ายและความเป็นกลาง มันบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างละเอียดอ่อนแต่สำคัญยิ่งในการประมวลผลของสมอง

- หากปราศจากการจดบันทึก: ความคิดที่ว่า "เพื่อนของฉันไม่ได้ส่งข้อความกลับมาหาฉัน"

  ก็ผุดขึ้นมา สิ่งนี้กระตุ้นให้เกิดเรื่องราวขึ้นมาทันที: "พวกเขาโกรธฉัน ฉันทำอะไรผิดไปหรือเปล่า? บางทีบทสนทนาล่าสุดของเราอาจจะดูอึดอัด ฉันมักจะพูดผิด...
  " ศูนย์กลางอารมณ์ (อะมิกดาลา) สว่างขึ้น และตอนนี้คุณก็อยู่ในเหตุการณ์ดราม่า

- ด้วยการสังเกต: ความคิดที่ว่า "เพื่อนของฉันไม่ได้

ส่งข้อความกลับมาหาฉัน" เกิดขึ้น คุณสังเกตอย่างอ่อนโยนว่า: "กังวล" หรือ "เล่าเรื่อง" การติดป้ายนี้จะกระตุ้นคอร์เทกซ์ส่วนหน้า (ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการคิดอย่างมีเหตุผลและการรับรู้เชิงอภิปัญญา) มันสร้างกรอบเล็กๆ ไว้รอบๆ ประสบการณ์ ความคิดตอนนี้กลายเป็นวัตถุแห่งการรับรู้ของคุณ ไม่ใช่ทั้งหมด

วิธีการสังเกตอย่างมีประสิทธิภาพ:

ป้ายกำกับของคุณควรอ่อนโยน ใจดี และเกือบจะน่าเบื่อ คุณเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่จัดหมวดหมู่ตัวอย่างอย่างเงียบๆ ไม่ใช่นักวิจารณ์ที่เขียนบทวิจารณ์ที่รุนแรง ป้ายกำกับที่พบบ่อย ได้แก่:

- สำหรับความคิด: "วางแผน" "จดจำ" "ตัดสิน" "กังวล" "จินตนาการ"
- สำหรับความรู้สึก: "ความโกรธ" "ความเศร้า" "ความใจร้อน" "ความสุข"

- สำหรับความรู้สึก: "ความอึดอัด" "ความกดดัน" "ความอบอุ่น" "อาการคัน" "ความรู้สึกเต้นตุบๆ" นี่ไม่ใช่การผลักความคิดนั้นออกไปหรือวิเคราะห์มัน แต่มันคือการยอมรับการมีอยู่ของมันด้วยความอยากรู้อยาก เห็นอย่างอ่อนโยนที่บอกว่า "อ้อ คุณอีกแล้ว น่าสนใจจังที่คุณโผล่มา" การกระทำเช่นนี้จะแยกความคิดออกจากตัวตนที่แท้จริงของคุณ มันเป็นเพียงเหตุการณ์ที่ผ่านไปในจิตใจ ไม่ใช่ความจริงเกี่ยวกับตัวคุณหรืออนาคตของคุณ

การปฏิบัติของคุณ: ขบวนความคิด

สัปดาห์นี้ เราจะทำให้ทักษะนี้เป็นทางการ จัดเวลา 5-7 นาทีในแต่ละวันสำหรับการทำสมาธิ
"ขบวนความคิด" นี้

1. หาที่นั่งของคุณ: นั่งสบายๆ ในที่เงียบๆ หลับตาหรือก้มสายตาลง หายใจเข้าลึกๆ สองสามครั้งเพื่อตั้งสติ

2. ตั้งหลักยึด: เริ่มต้นด้วยการจดจ่ออยู่กับความรู้สึกทางกายของลมหายใจ รู้สึกถึงการขึ้นลงของหน้าอกหรือท้อง นี่คือ "ฐานที่มั่น" ของคุณ

3. เชิญขบวนพาเหรด: ค่อยๆ ขยายขอบเขตการรับรู้จากลมหายใจให้ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมดของจิตใจ แทนที่จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ คุณกำลังสร้างพื้นที่เฉพาะสำหรับความคิดให้เกิดขึ้น ลองนึกภาพความคิดของคุณเป็นดังนี้:

- o รถยนต์ขับผ่านไปบนถนน: คุณนั่งอยู่บนม้านั่งในสวนสาธารณะ มองดูรถแล่นไปมา คุณไม่จำเป็นต้องขึ้นรถหรือพยายามหยุดรถ

- o ใบไม้ลอยไปตามลำธาร: แต่ละความคิดคือใบไม้ วางลงบนใบไม้ มองดูมันลอยเข้ามาในสายตา แล้วหายไปจากสายตา

- o เมฆเคลื่อนตัวบนท้องฟ้า: สิ่งนี้ช่วยเสริมสร้างอุปมาอุปไมยหลักของเราโดยตรง ความคิดก่อตัว

ล่องลอย และสลายไปในห้วงอวกาศแห่งการรับรู้ของคุณ

4. ติดป้ายกำกับ: เมื่อความคิด ความรู้สึก หรือความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น ให้ติดป้ายกำกับภายในเบาๆ ลงบนสิ่งนั้น

o ความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำของคุณปรากฏขึ้น: "กำลังวางแผน."

o การตัดสินเกี่ยวกับวิธีการทำสมาธิของคุณเกิดขึ้น: "กำลังตัดสิน..."

o คุณได้ยินเสียงจากภายนอกและจิตใจของคุณถูกดึง: "ได้ยิน.", "ความอยากรู้อยากเห็น..."

o ความรู้สึกกระสับกระส่ายที่ขา: "กระสับกระส่าย"

5. การหวนกลับอย่างอ่อนโยน: หลังจากคุณจดจ่อกับความคิดนั้นแล้ว อย่าผลักมันออกไปอย่างแรง เพียงแค่

ปล่อยให้มันผ่านไปเอง จากนั้น ค่อยๆ กลับมาสนใจที่จุดยึดของลมหายใจของคุณสักครู่ ก่อนที่จะเปิดสติของคุณอีกครั้งสำหรับ "ขบวนแห่" ครั้งต่อไป จิตใจของคุณจะล่องลอยและหลงไปกับความคิด ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก เมื่อรู้ตัว ให้จดจ่อกับ "ล่องลอย" หรือ "หลงทาง" แล้วดึงความสนใจของคุณกลับมา

การปลดปล่อยของผู้สังเกตการณ์

เป้าหมายของ Thought Parade ไม่ใช่การทำให้จิตใจว่างเปล่าและเงียบงัน แต่มันคือความเข้าใจผิด เป้าหมายคือการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์พื้นฐานของคุณกับเนื้อหาในจิตใจ ทุกครั้งที่คุณจดจ่อกับความคิดได้สำเร็จโดยไม่ถูกครอบงำ คุณกำลังเสริมสร้างเส้นทางประสาทของผู้สังเกตการณ์

คุณกำลังพิสูจน์ให้ตัวเองผ่านประสบการณ์ตรงว่า ความคิดเป็นเพียงความคิด มันไม่มีแก่นสาร มันมาและไป เมื่อคุณสามารถนั่งบนที่นั่งของผู้สังเกตการณ์ได้อย่างสม่ำเสมอ คุณจะตระหนักถึงความจริงที่ปลดปล่อยที่สุด นั่นคือ คุณไม่ใช่ความคิดของคุณ คุณคือสติสัมปชัญญะที่อยู่เบื้องหลังความคิดเหล่านั้น และในสติสัมปชัญญะนั้น ปราศจากอำนาจเผด็จการของสภาพอากาศที่ผ่านไป พลังที่แท้จริงและมั่นคงของคุณซ่อนอยู่

จงก้าวเดินไปข้างหน้าด้วย

ความตระหนักรู้ ด้วยความ

รอบคอบ และด้วยความสงบ

เส้นทางนี้เป็นของคุณ