



"สุดรศุณสุบ"

สิ่งจำเป็นในชีวิตของ

ไส่ย- พวงทอง เจริญไฟโรจน์วงศ์



ใช้หัวหรือสมองบงการให้เกิดความอยากเพียงอย่างเดียว โดยไม่โยติเลยว่า ภายกับใจจะเป็นอย่างไร ร่างกายเป็นฐานแรก แต่คนเรามักจะจบทุกสิ่งทุกอย่างที่ความคิด ซึ่งในที่สุดก็กลายเป็นขยะเน่าๆ ที่สะสมอยู่ในหัว

บางครั้งแค่ออกไปเปลี่ยนบรรยากาศ เพื่อเอาแรงออก เช่น การไปเรียนโยคะ การไปออกกำลังกาย เหล่านี้เป็นกุศโลบายบางอย่างที่ทำให้เราเห็นปัญญาของร่างกาย โสยจึงเริ่มรู้สึกว่ถ้าเราลงมือทำแล้วเกิดความรู้สึกพอใจกับสิ่งที่เราทำ ก็ต้องถามตัวเองว่าคุณต้องการอะไร หลังจากนั้นเมื่อปัญญาเกิดจึงเป็นเรื่องดีสำหรับทุกสิ่งถ้าเมื่อว่าคุณเห็นการเชื่อมโยงแล้วความคิดคือปัญญาที่สร้างโลกได้ แต่ต้องเป็นความคิดที่สดใหม่

เด็กสมัยใหม่เดี๋ยวนี้เพียงแต่เดินตามสังคมเท่านั้น มักไม่ได้คิดเอง เพราะเกิดมาในสังคมที่ไม่ต้องใช้ปัญญาสักเท่าไร เป็นแต่เพียงผู้บริโภคไม่ใช่ผู้คิดสร้างสรรค์ เขาจึงไม่เกิดใหม่ คุณสมารถทำชีวิตคุณให้เป็นชีวิตใหม่ได้ทุกวัน และตลอดเวลา เยี่ยงเดียวกับผีเสื้อ

ทราบว่วิธีการของคุณโสยคือจัดเป็นคอร์ส

ใช่ละ 3 วัน 5 วัน กี่ว่กันไป ถามว่การจัดคอร์สสไตส์สูตรคุณสุขเป็นอย่างไร? โสยจะไม่ใช้ความรู้เยอะ เพราะบางครั้งเรารู้สึกว่มันไม่จริง ไม่เชื่อมโยงกัน ถ้าสมารถเปิดพื้นที่ไว้ว่างใจซึ่งกันและกันแล้ว ก็ว่เห็นเขาเป็นมนุษย์

คนหนึ่ง ที่มีความโลภ โกรธ หลง ถ้าเมื่อไรเราปรับสมดุลได้ ชีวิตก็จะกลับมาเป็นปกติ นำสิ่งที่ดีที่สดุมาปรับใช้กับชีวิต เราต้องฟ้งร่างกาย ไม่ปล่อยให้อบซำ สิ่งที่เราทำตรงนี้เป็นเรื่องยาก คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจว่บริษัทของเราทำอะไร

ถามต่ออีกว่แล้วกระบวนการแบบนี้ จำเป็นต่อชีวิตมากน้อยเพียงใด จำเป็นในส่วนที่ทำให้ชีวิตขับเคลื่อน มีพลังชีวิต เราใช้ชื่อว่า “สปาอารมณ์” เพื่อให้คนได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์และความผ่อนคลาย นอกจากสุขภาพใจ ยังมีสุขภาพกาย เราเรียนรู้ที่จะเป็นหมอรักษาตัวเองก่อนที่จะมีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเครียดเกินไป โรคจะสะสมในลำไส้ จึงต้องปรับสมดุลธาตุ จุดประกายให้สังเกตตัวเอง เวลาเป็นหวัดตัวร้อน ไม่จำเป็นต้องกินยา พักผ่อนกายใจ ดื่มน้ำอุ่นก็จะดีขึ้น คอร์สที่เราทำ อยากให้คนช้าลง ไม่อยากให้อ้วนสรุปลดสิ้น อีกอย่างเราจะให้เห็นว่า การเชื่อมโยงธาตุต่างๆ ของเรามีความสำคัญ ไม่ใช่ว่เราเกิดมาโดดเดี่ยวและแบ่งแยกธาตุในร่างกายก็คือธรรมชาติที่เชื่อมโยงกัน

เวลาเครียดมากๆ ลองใช้ธาตุลมที่หมุนเวียนในร่างกาย หายใจลึกๆ แล้วผ่อนคลาย เพื่อให้เรารู้สึกว่แค่ลมหายใจเดียวที่ลงไปถึงท้อง สามารถช่วยได้เยอะ และจิตของเราก็จะช้าลง ซึ่งการทำคอร์สลักษณะนี้ก็เพื่อให้คนมาชาร์จพลังความสุขอยู่ตรงหน้า ถ้าเชื่อมโยงกันได้ แล้วมีความสุขที่ว่าจะอยู่ตรงนั้นด้วยกัน ก็คือสิ่งดีๆ ของชีวิต และมากกว่านั้นคือการแบ่งปัน

แล้วสูตรความสุขของคุณโสยเป็นอย่างไร

สำหรับสูตรคุณความสุขของโสยวันนี้ไม่ได้มีอะไรหวือหวาเลย นี่ก็เพิ่งกลับมาจากพม่าแบ็คแพ็คไปด้วย เพราะก่อนหน้านั้นเดินทางบ่อยก็จริงแต่มักจะเป็นเรื่องงาน และมักจะเป็นประเทศที่คิวไลซ์ แต่ลึกๆ แล้วเป็นคนที่ชอบเดินทางไปชมความงดงามของประเทศในโลกที่ 3 มากกว่า

ตอนที่เรากออกไปเดินป่าเราก็แค่รู้สึกว่เราตัวเล็กนิดเดียว ธรรมชาติช่างยิ่งใหญ่เสียเหลือเกิน แต่การไปครั้งนี้เราพบว่ามันเกิดความเชื่อมโยงได้ด้วย สูตรความสุขของตัวเองจึงแค่เพียงเรามีความรู้สึกอ่อนน้อม ทำตัวเล็กลงได้ แต่มีได้หมายความว่าเราต้องอยู่หลังคอยรับใช้ เคยได้ยินมั้วว่าการที่คนเราจะเป็นผู้นำที่ดีเราต้องเป็นผู้รับใช้ด้วย มันก็คือความรักความเมตตาที่เรามีให้กัน ซึ่งบางครั้งมันก็ไม่จำเป็นต้องพูด

แค่เราเปิดโลกของเราแล้วให้บางสิ่งบางอย่างไหลเวียน

“ความสุข” เป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อหา มีอยู่อย่างเคลื่อนไหวตลอดเวลา เกิดขึ้นกับทุกคน แต่กลับยากที่จะเป็นเจ้าของ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยากที่จะนิยามให้เป็นที่ยอมรับ นั่นเพราะนิยามความสุขของแต่ละคนต่างกันออกไป

และ...สำหรับคนที่ไม่เคยพบความสุขเลย แม้แต่น้อย ลองไปฟัง **โส่ย- พวงทอง เจริญไฟโรจน์วงศ์** บอสของบริษัทสูตรคุณสุข จำกัด กันค่ะ เพราะเธอกำลังจะบอกเคล็ดลับ เครื่องมือ และเทคนิคในการรักษาสมดุลให้ชีวิตมีความสุขด้วยวิธีการออกแบบและจัดกระบวนการเรียนรู้ “สูตรคุณสุข” แก่เราด้วยวิธีง่ายๆ และทั้งหมดอยู่ในบทสัมภาษณ์นี้ค่ะ

สูตรคุณความสุขเริ่มต้นมาได้อย่างไร

ต้องทำความเข้าใจฟังว่าเมื่อก่อนทำงานออร์แกนไนเซอร์ ให้กับบริษัทต่างชาติ พัฒนาการของชีวิตก็ไม่ได้ต่างจากคนทั่วไปคือในวัยเด็กก็มีความสุข เราเรียน เราเล่น ไปเต็มที่ไปตามประสา ครั้นพอเริ่มเข้าสู่วัยทำงาน เริ่มมีผู้คนที่หลากหลายเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ใช่มุมมองเดียวที่เราจะมองออกไปอีกต่อไป ความรู้สึกต่างๆ จึงเริ่มเปลี่ยนไป ชีวิตเริ่มมีกรอบ มีเกราะกำบัง โดยผู้คนและสังคมเป็นตัวกำหนดให้เราสร้างกรอบเหล่านั้นขึ้นมาทีละน้อยๆ

พอมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้น โส่ยพยายามตั้งคำถามกับตัวเองว่าเราแปลกหรือไม่ แต่ในใจตอนนั้นเริ่มจะค้นหาความหมายอะไรสักอย่างเพื่อเติมเต็มให้กับชีวิต ถามว่าตัวเองคิดมากหรือไม่? คิดว่าเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เราก็เลยอยากลองว่าสิ่งที่เราคิดนั้นเป็นจริงหรือไม่

ด้วยงานที่ประสบความสำเร็จแล้ว ด้วยเงินที่ดีแล้ว ด้วยสังคมที่ดีแล้ว แต่เอ๊ะ...ทำไมพอกลับบ้านมายังรู้สึกว่างเปล่าอยู่ ทั้งๆที่ครอบครัวก็อบอุ่น เพื่อนฝูงเยอะแยะมากมาย มีงานปาร์ตี้เกือบทุกวัน เพราะออร์แกนไนเซอร์ที่เราทำเกี่ยวข้องกับโรงแรม หลังจากที่เราทบทวนดูก็ตั้งคำถามกับตัวเองอีกว่า บริบทรอบตัวเรานำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงหรือไม่ ช่วยเติมเต็มความว่างเปล่าที่แท้จริงในใจเราได้จริงหรือไม่

สัก ๗ แล้วคุณโส่ยต้องการความจริงของชีวิต

ไม่เชิงค่ะ แต่ต้องการความสั่นไหวของชีวิตมากกว่า ทำอย่างไรเราจึงจะไม่รู้สึกขัดแย้งหรือติดขัดกับความรู้สึก



ข้างในของตัวเราเอง ภายนอกเราอาจจะสร้างทำได้ แต่ภายในเราทำไม่ได้นะ ตราบใดที่คุณยังรู้สึกอึดอัด หรือขัดแย้งกับตัวเองอยู่นั้นคือเราขาดความสั่นไหว พอเริ่มมีความขัดแย้งบางอย่างเกิดขึ้นในที่ทำงาน เพราะเรามีลูกน้องเยอะ หรือแม่ในครอบครัว คำถามที่เกิดขึ้นจึงเริ่มรุนแรงขึ้น ว่าสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ว่าได้อย่างแท้จริงนั้นมันเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกจริงหรือไม่ เราเชื่อความสัมพันธ์ที่ดีได้ด้วยเงินจริงรึ เราเชื่อความจริงใจได้รึ

ปีที่รู้สึกตัวตัวเองพอแล้ว โส่ยใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ กิน เที่ยว ดื่ม ซื้อมีของ ยิ่งทำให้พบว่านั่นคือไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงของชีวิตแล้ว ในขณะที่ยังทำงานพาร์ทหนึ่งของชีวิตคือออกไปเที่ยวชมธรรมชาติตามลำพัง ยิ่งทำให้รู้สึกว่าชีวิตเราขาดความเชื่อมโยง ในโมเมนต์นั้นคำตอบที่คุณจะหาได้คือคุณต้องเดินเอง ไม่ใช่แค่อ่าน แค่อ่าน แต่คุณต้องไปสัมผัสได้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องออกมาจากความคุ้นชินเดิมๆ เมื่อออกมาแล้วคุณจะรู้ว่าชีวิตเต็มไปด้วยความท้าทาย ขณะเราเป็นออร์แกนไนเซอร์ในโลกภายในใจเราไม่ผลิบานและเติบโตน้อยกว่าโลกข้างนอก แต่เมื่อเราหลุดออกจากความคุ้นชินเดิมๆ โส่ยกลับพบว่าโลกข้างในบานสะพรั่ง เติบโตอย่างมาก วันนี้พอกลับไปทำงานออร์แกนไนเซอร์เหมือนเดิมเรากลับไม่รู้สึกติดขัดเช่นเดิมอีก ทุกอย่างเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่รู้สึกว่าเราทำงานกับบริษัทข้ามชาติ ที่สุดแล้วเขาก็ชื่นเงินกลับไปลอนดอน เพราะบริษัทแม่ตั้งอยู่ที่นั่น

เพื่อค้นหาสูตรความสุขให้พบจึงตัดสินใจลาออกจากงานประจำ

ใช่ค่ะ ออกมาแรกก็เคืองอยู่พักหนึ่ง แต่ก็ทำให้พบว่าพอเราช้าลงเราจะสงบขึ้น แล้วชีวิตก็เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ รู้สึกปลอดภัยกับชีวิตมากขึ้น ต่างกับตอนที่ทำงานแม้จะมีเงินเดือนเป็นแสนแต่ก็ไม่รู้สึกปลอดภัย กังวลว่าอยู่ตัวคนเดียว

เมื่อแก่เฒ่าแล้วใครจะมาดูแล เพราะฉะนั้นเราต้องหาเงินไว้เยอะๆ ซึ่งตรงนี้เป็นทุกคน เพื่อนโสดบางคนแม้ว่าจะมีชีวิตที่สุขสบาย มีเงินเป็นสิบล้าน ก็ยังไม่รู้สึกว่าตัวเองปลอดภัย ก็กลัวจะอดตาย ลูกจะไม่มีเงินเรียน

การเรียนรู้ด้านใน เรื่องของจิตปัญญา การภาวนา หรือศาสตร์ต่างๆ ล้วนก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความรู้ ศักยภาพและภูมิปัญญาของเรา ต้องวางใจกับสิ่งต่างๆ ที่มันกำลังจะเกิดขึ้น บางเรื่องอาจจะยังไม่ชัด แต่ไม่เป็นไร เราจะทำค่อยๆ คลี่ ค่อยๆ บานไปเรื่อยๆ

ใช้แนวทางใดให้ใจเป็นสุข

แรกๆ โสดใช้วิธีการอ่านหนังสือปรัชญา แต่ก่อนหน้านี้จะชอบอ่านงานวรรณกรรม เพราะจบคณะมนุษยศาสตร์ สาขาวรรณกรรมอังกฤษมาจากรามคำแหง ข้อดีของการอ่านวรรณกรรมคือช่วยให้เราเห็นชีวิต หลังจากนั้นจึงออกตามหาครูผู้รู้ทุกศาสตร์ เช่น พุทธศาสนาที่สวนเงินมีมา เพราะเป็นเจ้านายเก่าตอนที่ทำออร์แกนไนซ์แรกๆ เธอเป็นคนสอนงานให้ บอกกับพี่เขาว่าเราอยากมีเครื่องมือบางอย่างที่ทำให้คนรู้สึกสิ้นใจ ไม่ขัดแย้ง เป็นหนึ่งเดียวกับทุกเรื่อง พุทธศาสนิกก็แนะนำให้ไปหา คุณวิศิษฐ์ วังวิญญู ที่เชียงใหม่ ไปอยู่กับแกนนำเป็นเดือน สิ่งที่ได้จากพี่ใหญ่คือ การที่คนเราจะดำรงอยู่ได้และเกิดสภาวะที่แท้จริง เกิดจากตัวเรา ไม่ใช่เพราะครูหรือองค์ความรู้ เครื่องมือที่พี่ใหญ่สอนจะกระตุกให้คนเข้าถึง เห็นความเป็นมนุษย์ที่อยู่ข้างใน

หลังจากนั้นก็ไปขอความรู้จากพี่ประชา ครูนาที่นครสวรรค์ แล้วก็มาทำองค์ความรู้เกี่ยวกับสวนเงินมีมา (วิถีสีเขียว) กับเรื่องปัจเจก เพราะคนเราถ้าปัจเจกไม่เปลี่ยนข้างในก็จะไม่เปลี่ยน แต่โดยรวมแล้วข้างในเปลี่ยนได้ถ้าเรามีสำนึกดี และเปิดใจ 4-5 ปีให้หลัง โสดก็เลยมาเปิดบริษัทสูตรความสุข



อย่างไรจึงใช้คำว่า “สูตรความสุข”

ช่วงก่อนจะเปิดบังเอิญว่าพี่สาวป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยน เพราะโสดคิดว่าตัวเองยังไม่พร้อม ถ้าเราอยากทำเรื่องเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงข้างในตัวเราเองต้องเปลี่ยนแปลงก่อน トラบใดที่ยังไม่ใช่ของจริงก็ยังไม่จำเป็นต้องรีบ

แต่คำพูดหนึ่งที่พี่สาวพูดกับโสดคือ เธอทำตรงนี้เถอะ เพราะเขาเองใช้ชีวิตแบบประมาท จึงอยากที่จะเปิดตรงนี้มาเพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้กับคนทั่วไป ทุกคนสามารถมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีได้ถ้าคุณเห็นบางอย่างที่ทำได้ด้วยตัวเอง เพราะพี่สาวเป็นคนทำงานหนัก เครียด แล้วก็เก็บกด ไม่มีการระบายออกข้างในจึงไม่เคยเกิดการสิ้นใจเลย ร่างกายป่วยได้เกิดเพราะร่างกายเป็นตัวแทน เพราะคนเรามีกังไหมดปกติและไหมดปกติป้องกันถ้าเราปกติแล้วรู้สึกดี จะเกิดการซ่อมแซมตัวเองโดยธรรมชาติ และเกิดการเจริญเติบโตตามมา ทำให้เซลล์ทุกเซลล์เกิดปัญญาและเบิกบาน คนเราสามารถทำงานหนักได้ แต่เราต้องปล่อยเขาพักผ่อนบ้าง รู้จักที่จะระบายและผ่อนคลาย พี่สาวบอกว่าเธอไม่สามารถย่นเวลากลับไปได้ เขาจึงอยากให้เราเปิดเพื่อเตือนคนอื่นว่า

ที่ใช้คำนี้เพราะเราไม่ต้องตีความ บางครั้งความสุขคือความเรียบง่าย สัมผัสตรงๆ ได้ “สูตรความสุข” ถ้าคุณมีอยู่แล้วคุณก็รู้ได้ หรือถ้าไม่มีคุณก็ทำได้

ทำไมจึงใช้ผีเสื้อเป็นตัวสัญลักษณ์ของ “สูตรความสุข”

เพราะผีเสื้อสามารถเกิดขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลา แต่การเกิดของเขาคงอาศัยอยู่ในรังดักแด้ก่อน บางคนอายุสี่สิบกว่าเขาก็สามารถเกิดใหม่ได้คือค้นพบความสุขจากข้างใน แต่ตัวโสดเองใช้เกิดใหม่ตอนอายุสี่สิบกว่า เพราะฉะนั้นในระหว่างที่เราเป็นรังดักแด้อยู่เราก็ต้องสะสมบางอย่างไว้ เมื่อคุณพ้นความเป็นดักแด้ พร้อมกับที่จะเติบโตเป็นผีเสื้อ ปีกของคุณจะต้องแข็งแรงพอที่จะโบยบิน ผีเสื้อยังเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นอิสระ ทำอย่างไรชีวิตคนเราจะเป็นอิสระได้อย่างสมดุล เพื่อที่คุณจะโบยบินได้อย่างมีความสุขทุกวันด้วยปีกอันบอบบางแต่ทรงพลัง พร้อมกับความรู้สึกสดชื่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นความมหัศจรรย์ของชีวิตที่ปาฏิหาริย์สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกวันนี่ แต่คนเรามักปิดกัน แทนที่ชีวิตจะสดใหม่กลับกลายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ และต้องไขว่คว้า

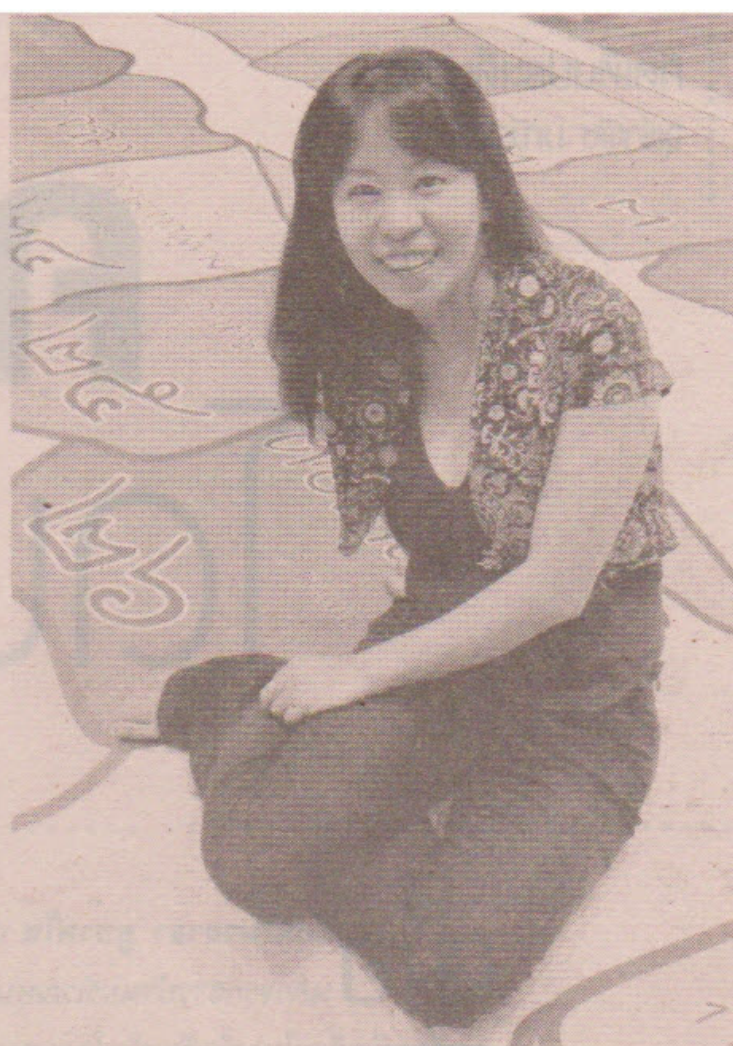
กลับเข้ามา โดยไม่ปิดกั้นโล่ว่าความสุขก็เกิดขึ้นได้โดยง่าย
ทุกชีวิตสามารถมีความสุขได้แค่เราหายใจให้ทั่วท้อง เหมือน
เปิดปรอด แต่เราพยายามให้เทคนิคหายใจให้ได้มากกว่า
ท้องไปด้วย คือลงไปจุดพีเรเนี่ยมของผู้หญิง เพราะพี่สาว
โล่หายใจได้แค่ครั้งเดียวก่อนเสียชีวิต แต่เชื่อกันคนปกติ
ก็หายใจได้ไม่ถึงท้องเช่นกัน เพราะเกิดการปิดกั้นทุกสิ่ง-
ทุกอย่างที่จะเข้ามาในชีวิต เด็กหลายคนเข้ามาเข้าคอร์ส
กับเราเป็นแบบนี้เยอะมาก เมื่อเรา Flow ทั้งข้างนอกข้างใน
ก็จะเกิดการเปิดรับ ทุกอย่างก็จะเคลื่อนที่

และคนเราจะมีความสุขมากยิ่งขึ้นถ้าเรามี “ความ
ยินดี” กับสิ่งต่างๆที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าคุณจะทำงาน หรือ
ความสัมพันธ์กับครอบครัว หรืออยู่ร่วมกับคนในสังคม ถ้า
ทุกอย่างไหลลื่นคุณจะมีชีวิตที่สดใหม่อยู่ตลอดเวลา

แต่อย่างไรก็ตามความสุขของแต่ละคนก็เกิดจาก
เหตุปัจจัยที่แตกต่างกันออกไป ของโล่อาจจะออกแนว
ที่เรียบง่าย แต่ของบางคนอาจจะกว้างไกลออกไป ยิ่งใหญ่
แต่ของโล่แค่มีคนมาเข้าคอร์สแล้วยิ้มอย่างมีความสุขกลับ
ออกไป เพียงเท่านี้เราก็มีความสุขแล้ว

ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่เท่ากับการทำให้คนรู้จักตัวเอง
และรู้ว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร สำหรับโล่ก็คือสิ่งที่พอใจ
ที่สุดในชีวิตแล้วค่ะ

องค์ทาโลลามะกล่าว “สิ่งจำเป็นในชีวิตของ
เราคือความสุข” ซึ่งอยู่แค่เพียงปลายจมูก แต่คนเรา



มักมอมองข้ามและพยายามไขว่คว้าจากสิ่งที่ไกล
ออกไป คุณโล่เธอเชื่อและศรัทธาเช่นเดียวกับองค์
ทาโลลามะ เพราะความสุขที่แท้จริงของเธอนั้นเกิดจาก
ความเรียบง่าย เชื่อมโยง และแบ่งปัน ①





เจตนาของเราคือทำอะไรที่จะให้สูตรนี้สร้างความสุขให้คนได้จริง และความอิสระที่เกิดขึ้นไม่ใช่เกิดขึ้นแต่เฉพาะภายนอกเพียงอย่างเดียว ยกตัวอย่างเช่น แม้ว่าคุณมีเงินทองมากมายกายกอง ชีวิตนี้ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้วก็มีกิน นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณจะ เป็นอิสระนะคะ ชีวิตคนเราเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงได้ตลอดเวลา สูตรความสุขจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกให้กับคนที่อยากมีความสุข ซึ่งประกอบด้วย

สุข Training กระบวนการเรียนรู้ด้านในที่จะนำพาความสุขที่ยั่งยืนพร้อมสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจสู่ผู้ปฏิบัติ

สนุก Tour เปิดประสบการณ์หลากหลายมิติ ท่องเที่ยวพักผ่อน รื่นรมย์กับวิถีชีวิตเรียบง่ายแต่อิมเมจ สัมผัสความงดงามตามธรรมชาติจากภายนอกสู่การเห็นความงามอิงแอบอยู่ภายใน

และสงบ Retreat การพักผ่อนทั้งกายและใจ ดีที่ออกซั่วงายและอารมณ์เพื่อปรับสมดุลของสุขภาพ

บางคนไม่เคยคิดมาก่อนว่า การดีที่ออกซัอารมณ์มันทำได้จริง ๆ แค่เรากลับมามองตัวเอง แล้วขาลง ธุรกิจของเราเป็นทางเลือกในการดูแลชีวิต เราพยายามทำให้เป็นของจริง ถ้าไม่ได้รู้สึก ไม่ได้มีความสุขเอง แล้วเราจะให้

คนอื่นมาเห็นและใช้เครื่องมือนี้ได้อย่างไร สิ่งสำคัญของการเรียนรู้ สุดท้ายต้องกลับมาด้านใน สัมผัสกับความจริงสภาวะด้านในที่ปั่นป่วน เราจะทำอะไรให้ปกติสุข จริง ๆ แล้วความสุขเข้าใจง่าย ไม่ใช่ความสุขเฉพาะการเสพอย่างเดียว คุณไม่จำเป็นต้องดีเลิศ แต่คุณใช้ชีวิตอย่างปกติได้ และต้องเข้าใจว่า ชีวิตคนเรามีหมวดปกป้องและหมวดความกลัวเหมือนกัน

ส่ายอยากบอกว่า “สูตรความสุข” ไม่ได้ตั้งขึ้นมาเพื่อจะบอกว่าทำอย่างนั้นซิ อย่างนี้ซิถึงจะถูก ตรงนั้นแล้วแต่คน เราแค่ให้เครื่องมือและเทคนิคคุณไปใช้ตามวิถีทางการดำเนินชีวิตของคุณ เพราะไม่ว่าใครก็ตามต้องการอิสระในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น และต้องเป็นการอิสระจากทุกอย่างด้วยนะคะ

คำว่า “อิสระ” ไม่ใช่แค่เวลา แต่ยังหมายถึงอิสระในความรัก อิสระในการให้ อิสระที่จะทำงานอย่างสิ้นไหลชีวิตคนเราไม่ได้หยุดนิ่งนะคะ หากแต่ต้องเคลื่อนไหว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัจธรรมและเราเองต้องยอมรับ บางขณะเราก็ต้องการมีพื้นที่ของตัวเอง โดยที่ยังเชื่อมโยงกับองคาพยพต่าง ๆ ได้

สิ่งที่มนุษย์ต้องซุมอินเข้ามาคือ หัว กาย ใจ ไม่ใช่