

The Golden Jewel

By

Vincent Sandee (Swami Ekabuddhyananda)

อัญมณีที่ล้ำค่า

แปลและเรียบเรียงโดย ดร.ประพนธ์ ผาสุขยัต

- 1. Hong Sau : Principles and Technique
- 2. Guided Hong Sau Meditation
- 3. สมาธิภาวนาแบบ ฮอง ซอว์ : หลักการและเทคนิค
- 4. วิธีฝึกปฏิบัติแบบ ฮอง ซอว์

ชื่อหนังสือ
ผู้เขียน
ผู้แปลและเรียบเรียง

อัญมณีที่ล้ำค่า (The Golden Jewel)
Vincent Sandee
ดร.ประพนธ์ ผาสุขยืด

ISBN 978-616-7115-11-5



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2553 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการบริหาร

सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา

บรรณาธิการ

อิศวเรศ ตโมหนุท

พิสูจน์อักษร

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

คณิตศาสตร์ เสमानพรัตน์

จัดพิมพ์โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601

<http://www.freemindbook.com>

FreeMind Publishing Co.,Ltd. 27/33 Soi Sribumphen Rama 4 Rd.,

Tungmahamek, Sathorn, Bangkok 10120

Tel. +(66) 2637 8600 Fax. +(66) 2637 8601

<http://www.freemindbook.com>



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommend.com

คำนำสำนักพิมพ์

นับตั้งแต่ที่ทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้รู้จักกับ Vincent ครั้งแรกในงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ช่วงปลายปี 2552 ณ โอกาสที่ **Vincent Sandee** ได้เข้ามาเยี่ยมชมบูธของสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ในฐานะนักเขียนต่างชาติที่มีความตั้งใจที่จะเผยแพร่งานเขียนในประเทศไทย จนพวกเราได้มีโอกาสรู้จักกับ Vincent มากขึ้นผ่านผลงานการเขียนและกิจกรรมต่างๆ มากมาย (เว็บไซต์ส่วนตัว รายการวิทยุ ฯลฯ) ที่ Vincent ได้สรรค์สร้างขึ้นมาจากความมุ่งมั่นที่จะช่วยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คน (ทั่วโลก) ไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยวิชาความรู้ทางจิตวิญญาณที่เป็นดัง “อาวุธลับ” ที่ Vincent ได้เพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของท่านบรมครูในอดีตหลายท่านมาโดยตลอด นับตั้งแต่อายุ 17 ปี...มาถึงตอนนี้ ที่มีโอกาสได้ร่วมงานกัน และแลกเปลี่ยนสิ่งดีๆ ซึ่งกันและกัน...พวกเราและ Vincent ต่างก็เชื่อเสมอว่า นี่คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญ...หากแต่เป็นเพราะ “ธรรมะจัดสรร” ที่เปิดโอกาสให้พวกเราได้ร่วมกันถ่ายทอดความรู้อันล้ำค่าสู่สังคมไทย

ด้วยคุณลักษณะเฉพาะตัวของ Vincent...ชายหนุ่มอารมณ์ดี ที่นอกจากจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งในมิติทางโลกและ มิติทางจิตวิญญาณแล้ว Vincent ยังสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ทาง จิตวิญญาณ ด้วยสำนวนภาษาที่งดงามและอ่อนช้อยเป็นอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความสงบจากภายใน ใจที่เบิกบาน และพร้อมด้วย ปัญญา...อันเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งเป็นดัง “อัญมณีที่ล้ำค่า” สำหรับเขา

หนังสือ **“The Golden Jewel”** เป็นผลงานการเขียนที่ Vincent มุ่งมั่นที่จะช่วยนำพาให้ผู้คนได้สัมผัสถึงพลังแห่ง “อัญมณีที่ล้ำค่า” เช่นเดียวกับเขา และหนังสือภาษาอังกฤษเล่มบางๆ ขนาดพกพาได้เล่มหนึ่ง ก็สามารถทำหน้าที่ของมันได้อย่างสมบูรณ์ โดยค่อยๆ ก้าวเดินจาก จุดเล็กๆ แผ่ขยายออกไปตามมุมต่างๆ ทั่วโลกในปัจจุบัน และเป็นปัจจัย สำคัญที่ทำให้ Vincent เป็นที่รู้จักในระดับสากลในฐานะของ “ที่ปรึกษา ด้านจิตวิญญาณ” ระดับมืออาชีพ ด้วยเหตุนี้ จึงนับเป็นความภาคภูมิใจ ของสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ที่ได้มีโอกาสเผยแพร่หนังสือ **“The Golden Jewel”** ฉบับสองภาษา (ไทย-อังกฤษ) เล่มนี้สู่สังคมไทย และเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ สำนักพิมพ์ ฟรีมายด์ได้ร่วมกับ Vincent จัดทำ **CD เสียงชุดพิเศษ (สองภาษา)** แบนมาพร้อมกับหนังสือเล่มนี้ด้วย เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้มีความเข้าใจในการ ฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาตามแนวทางของ Vincent ได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ พวกเราขอขอบพระคุณ **ดร.ประพนธ์ ผาสุขยัต** ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านเข้ามาร่วมศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติจริงกับ Vincent จนสามารถถ่ายทอดเนื้อหาภาษาไทยได้สมบูรณ์จากความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และขอขอบคุณ Vincent สำหรับมิตรภาพใหม่ที่เกิดขึ้นได้...จากการมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน

พวกเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับท่านผู้อ่านในการทดลองฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง และสัมผัสได้ถึงพลังแห่ง “อัญมณีที่ล้ำค่า” ด้วยตัวคุณเองได้ในที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

PREFACE

When I started to write this book, since the very first day, words started to flow as a fall of beautiful ideas and energy. Even though I had good knowledge on the subject, the way this knowledge got organized in order to compile this book has been totally up to what I call a Higher Guidance.

When I then decided to find a publisher in Thailand I heard my inner voice telling me: “Go to the book fair, and see if you can find your publisher there”. With a little bit of fearful reverence I went. Some of the publishers simply told me that didn’t publish English books, but they were kind and advised where to go. Kindness is a characteristic of Thai people, and it’s their gentle nature that makes them so pleasant.

As I was walking my eyes fell on a small stand, just behind a corner, and that was FreeMind. As I looked at the books they had published I realized they could be the ones for me. In fact, after meeting them, I knew they were the right people for my book. I kept on looking for other publishers but I never sent my copy to them, trusting my inner voice telling me that I had to stop and that I had a high chance with FreeMind.

คำนำผู้เขียน

เมื่อตอนที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ถึงแม้จะเป็นครั้งแรกในชีวิต แต่ถ้อยคำต่างๆ ก็ไหลพรั่งพรูออกมาดังสายธารแห่งความคิดที่สวยสดงดงามและเปี่ยมไปด้วยพลัง แม้ว่าผมจะผ่านการศึกษาเรื่องนี้มาเป็นอย่างดีแล้ว แต่วิถีทางที่ความรู้นี้จะถูกจัดแจงอย่างเป็นระบบเพื่อให้ออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ได้ นั้น เป็นสิ่งที่ผมเชื่อว่า...ผมคงได้รับ “พรจากพระเจ้า”

และเมื่อผมได้ตัดสินใจที่จะลองหาสำนักพิมพ์ในประเทศไทย “เสียงจากภายใน” ได้บอกกับผมว่า “ไปทำงานมหกรรมหนังสือฯ สิ แล้วดูซิว่า คุณจะเจอกับสำนักพิมพ์ที่คุณถูกใจหรือไม่” ด้วยความรู้สึกประหม่าเล็กน้อย บางสำนักพิมพ์บอกกับผมตรงๆ เลยว่า ไม่ได้เผยแพร่หนังสือต่างประเทศ แต่พวกเขาก็มีน้ำใจมาก และได้แนะนำผมด้วยว่าควรจะติดต่อสำนักพิมพ์ไหน ความมีน้ำใจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนไทย และด้วยความสุภาพอ่อนโยนนี้เองที่ทำให้คนไทยมีเสน่ห์

ในระหว่างที่ผมเดินอยู่ในงาน สายตามก็เหลือบไปเห็นบูธเล็กๆ บูธหนึ่ง ที่อยู่ถัดจากหัวมุมเล็กน้อย...บูธของสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ซึ่งเท่าที่ผมดูหนังสือที่สำนักพิมพ์ฟรีมายด์จัดพิมพ์ ผมก็รู้ได้ทันทีว่า สำนักพิมพ์นี้เป็นสำนักพิมพ์ที่ผมสามารถร่วมงานได้ และหลังจากที่ได้พบปะพูดคุยกับทีมงานแล้ว ผมก็ยังเชื่อว่า พวกเขาเป็นคนที่เหมาะสมกับหนังสือของผม แม้ว่าผมจะยังคงมองหาสำนักพิมพ์อื่นๆ หลังจากนั้น แต่ผมก็ยังไม่เคยที่จะส่งต้นฉบับไปให้พวกเขาเลย ทั้งนี้เป็นเพราะผมเชื่อใน “เสียงจากภายใน” ที่บอกกับผมว่า ผมควรที่จะหยุดได้แล้ว และเฝ้ารอโอกาสที่จะได้ร่วมงานกับสำนักพิมพ์ฟรีมายด์

I just knew it, I had faith, and faith is the certainty that things will work out.

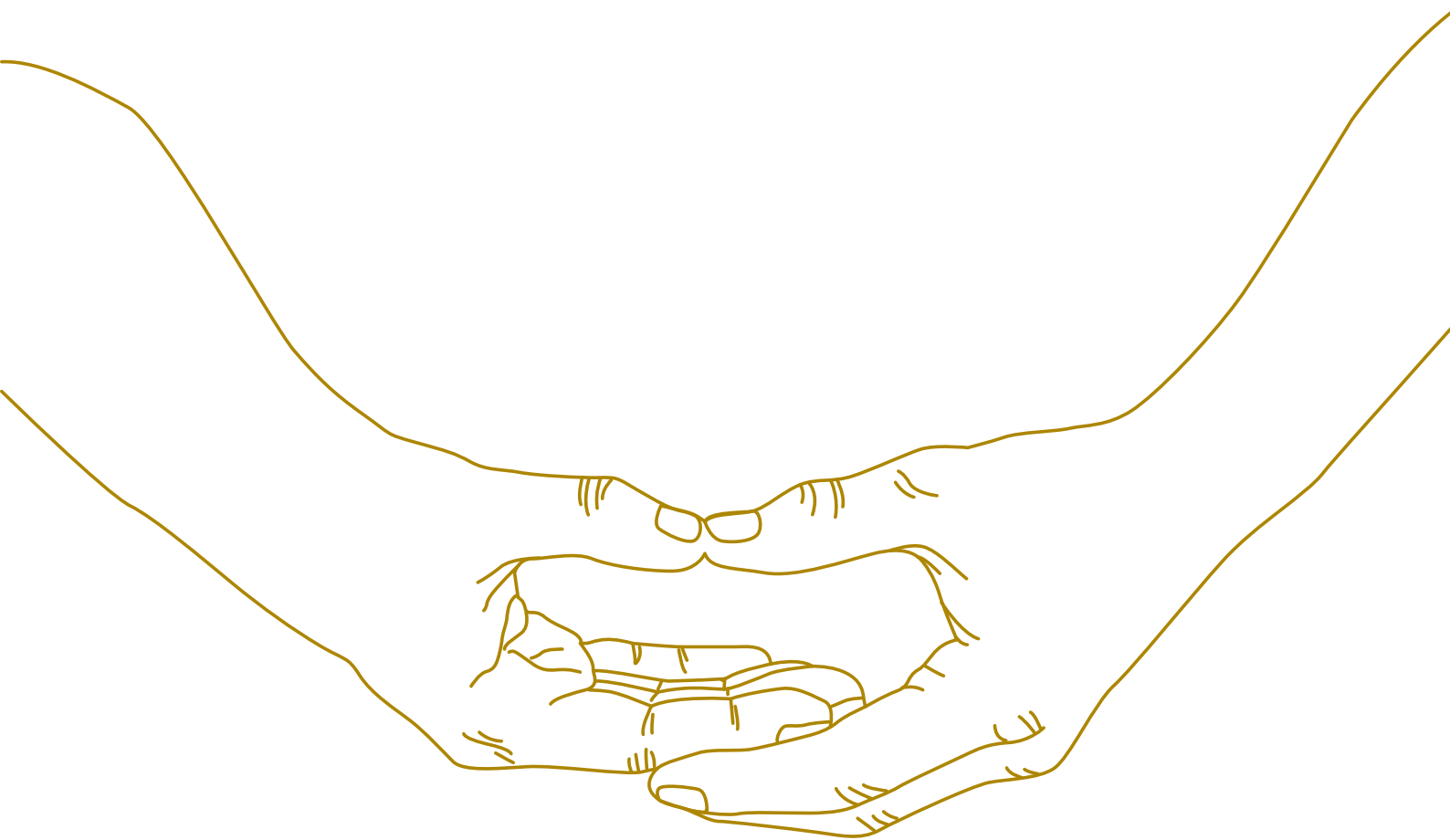
So it has been. The book you hold in your hands is not just a book taken, translated and published. The publishers and the translator wanted to delve deep into the experience of the practice and live by it at least for some time. Therefore, other than the translation of the book, we organized a workshop based on the teachings expressed here (and more). It turned out to be a wonderful experience. My appreciation for the publishers even increased when at the last moment I suggested to create a CD to accompany the book. I know that having a CD with a guided meditation will help people to experience and put into practice what is written. Kong and Job (my FreeMind publishers) showed an incredibly flexible mind by saying yes and starting a new adventure when it seemed we had just finished working! I recorded the English version of the CD on my birthday. Your birthday is a powerful day because the transiting Sun (astrologically) makes a conjunction with your natal Sun increasing your spiritual energy and magnetism. The CD is truly powerful and inspiring. But, even more incredible, when we then recorded the Thai version of the CD, we realized that the Thai speaker had his birthday falling on the same day of his recording!

ผมคิดเช่นนั้น เพราะผมมีความเชื่อ ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้
สิ่งต่างๆ ดำเนินไปได้

ด้วยเหตุนี้ มันจึงเกิดขึ้นได้ หนังสือที่อยู่ในมือของคุณในขณะนี้
ไม่ได้เป็นเพียงหนังสือที่ผ่านขั้นตอนการผลิตทั่วไป (รับต้นฉบับ แปล และ
จัดพิมพ์) หากแต่สำนักพิมพ์และผู้แปลมีความปรารถนาที่จะได้สัมผัส
กับประสบการณ์จริงของการฝึกปฏิบัติและการดำเนินชีวิตตามหลักการนี้
อย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง ดังนั้น นอกเหนือจากการแปลหนังสือเล่มนี้แล้ว
พวกเราได้ร่วมกันจัด Workshop ขึ้นมา ตามแนวทางที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้
(และมากกว่านี้) จนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่า ผมรู้สึกชื่นชมสำนักพิมพ์
มากยิ่งขึ้นเมื่อครั้งล่าสุดที่ผมได้เสนอที่จะจัดทำซีดีรอมแนบพร้อมกับ
หนังสือด้วย เพราะผมเข้าใจดีว่า การที่มีซีดีรอมแนะนำวิธีฝึกปฏิบัตินั้น
จะช่วยให้ผู้คนได้มีโอกาสเรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติจริงในสิ่งที่ถูกเขียนขึ้น
คุณอิศวเรศ ตโมนุท (ก้อง) และคุณसानุพันธ์ ตันติศิริวัฒน์ (จ๊อบ) แห่ง
สำนักพิมพ์ปริมาสต์ได้ตอบรับข้อเสนอแนะนี้ทันทีโดยไม่มีลังเล และทำให้
ต้องเริ่มต้นการผจญภัยครั้งใหม่อีกครั้ง ทั้งๆ ที่หนังสือเล่มนี้เกือบจะเสร็จ
สมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว! ผมเริ่มอัดเสียงภาษาอังกฤษสำหรับซีดีรอมชุดนี้
ในวันคล้ายวันเกิดของผม ซึ่งวันเกิดของคุณถือเป็นเรื่องพิเศษมาก
เพราะดวงอาทิตย์ (ตามหลักของโหราศาสตร์) โคจรมาสัมพันธ์กับลัคนา
(จุดเกิด) ซึ่งจะเพิ่มพลังงานและอำนาจแม่เหล็กให้กับจิตวิญญาณของคุณ
ซีดีชุดนี้จึงทรงพลังและเปี่ยมไปด้วยแรงบันดาลใจ...แต่สิ่งที่เหลือเชื่อกว่านั้น
ก็คือ เมื่อพวกเราได้ทำการอัดเสียงภาษาไทย ก็พบอีกว่า นักพากษ์เสียง
ภาษาไทยก็ได้อัดเสียงในวันคล้ายวันเกิดของเขาเช่นเดียวกัน!

These coincidences are not coincidences at all, I suppose that the same kind of astrological spiritual energy is “magnetized” in the CD. And even though I couldn’t believe many of these principles before, now, more than ever, I know there is something good at work behind the Golden Jewel. Only the perfect people could promote it and publish it, and I sincerely hope this message and practice will endure time and transform anyone who comes in touch with it.

This practice and principles are like your soul: ancient and eternal.



เรื่องบังเอิญเหล่านี้ แท้จริงแล้วไม่ใช่เรื่องบังเอิญ และผมก็คิดว่า
ผลงานแห่งจิตวิญญาณ (ทางโหราศาสตร์) แบบเดียวกันนี้ได้ถูกดึงดูด
เข้าไปในซีดีแล้วด้วยเช่นกัน และแม้ว่า ผมไม่ได้มีความเชื่อในหลักการ
ต่างๆ เหล่านี้มาก่อน แต่ในตอนี้ ผมมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่า
มีสิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นเบื้องหลังการจัดทำหนังสือ “The Golden Jewel”
เล่มนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ รวมถึงเทคนิควิธี
การฝึกปฏิบัติจะอยู่คู่กับสังคมได้ยาวนานเท่านาน และสามารถเปลี่ยน
ชีวิตของผู้คนที่เข้ามาสัมผัสกับมันได้

เทคนิควิธีการปฏิบัติและหลักการต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้เป็น
เหมือนจิตวิญญาณของคุณ...เก่าแก่ และจะคงอยู่ตลอดกาล

Vincent Sandee

คำแนะนำผู้แปล

หลังจากที่ได้รับต้นฉบับหนังสือ “The Golden Jewel” จากทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ผมก็ได้ใช้เวลาอ่านแบบ “ม้วนเดียวจบ” ในคืนนั้นเลย ขณะที่อ่านไปก็รู้สึกได้ถึงความงดงามของการใช้ภาษาและเนื้อหาที่อยู่ในหนังสือเล่มเล็กๆ นี้ สิ่งสำคัญที่ได้จากการอ่านคือ การทำให้ผมเกิดฉันทะ สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิภาวนามากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ผมได้ตระหนักว่าศักยภาพที่ทุกคนมีอยู่ภายในตัวนี้ ช่างเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่จริงๆ

แรกทีเดียวรู้เพียงแต่ว่าผู้เขียนเป็นชาวอิตาลีที่เคยใช้ชีวิตเยี่ยงนักบวช (ตามแนวทางของกิริยาโยคะ) อยู่ที่อินเดียเป็นเวลาหนึ่งปีเต็ม ครั้นเมื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมก็ได้ทราบว่าผู้เขียนเป็นคนรุ่นใหม่อายุสามสิบกว่าๆ ที่สนใจทำสมาธิภาวนามาตั้งแต่อายุ 17 ปี เป็นผู้มีชีวิตการทำงานที่น่าสนใจยิ่ง เป็นทั้งนักเขียน นักแต่งเพลง ครูสอนการแสดง ครูสอนโยคะ และเป็นผู้นำกิจกรรมด้านการพัฒนาจิตวิญญาณที่สามารถผสมผสานเทคนิคสมัยใหม่เข้ากับแนวคิดโบราณได้อย่างลงตัว

เมื่อสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ทาบทามให้ผมแปลหนังสือเล่มนี้ ผมก็ตอบรับโดยทันที แต่มีข้อแม้ว่า ถ้าจะแปลได้ดี ผมเองคงต้องมีส่วนร่วมตรงในเรื่องนี้เสียก่อน ซึ่งก็หมายความว่าน่าจะได้ผ่านการฝึกปรือกับผู้เขียน (คุณวินเซ็นต์) โดยตรง และแล้วในวันที่ 2-3 กุมภาพันธ์ 2553 ผมก็ได้มีโอกาสจัด Workshop เรื่องนี้ขึ้นมา ซึ่งผมเองถือว่าช่วงเวลาขณะนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแปลงานชิ้นนี้

หากท่านผู้อ่านได้สิ่งดีๆ จากการฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ ผมขอยกความดีทั้งหมดนี้ให้กับผู้เขียนและผู้จัดพิมพ์ แต่ในกรณีที่พบว่ายังมีความผิดพลาดหรือเกิดความคลาดเคลื่อนประการใด ผมก็ต้องขออภัยทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

ด้วยความปรารถนาดี

ดร.ประพนธ์ ภาสุขยัต



I dedicate this book

to

Goswami Kriyananda,

A Life Teacher and True Inspiration.

CONTENTS

The Golden Jewel.....	18
Meditation:	28
What It Is and the 8 Aspects of God	
Point Zero: Non-Duality.....	42
Relaxing Body, Mind and Soul.....	58
The Meditation Technique.....	74
Magnetic Advises.....	92
How to Help Spirit to Heal.....	98
Highways to Expansion.....	112
Further Steps to Expansion.....	126
The Light of Life Energy.....	138
In Resonance with the Aspects of God.....	148

สารบัญ

19.....	อัญมณีที่ล้ำค่า
29.....	สมาธิภาวนา: ความหมาย และการอธิบายมิติทั้งแปดของพระเจ้า
43.....	จุดที่เป็นศูนย์: ไร้ซึ่งทวิภาวะ
59.....	ผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ และในวิญญาณ
75.....	เทคนิคการทำสมาธิภาวนา
93.....	คำแนะนำที่เกี่ยวกับแรงเหนียวแน่น
99.....	วิธีการที่จะช่วยเยียวยาจิตวิญญาณ
113.....	เส้นทางสู่การแผ่ขยาย
127.....	ขั้นตอนต่อไปในการแผ่ขยาย
139.....	แสงสว่างแห่งพลังชีวิต
149.....	ก้องกังวานไปกับมิติของความเป็นพระเจ้า



THE GOLDEN JEWEL

Meditation is my Golden Jewel. There is a power that can bring anyone to the full joy of who they are if they would just relax in the meditation process, without expectations and in a loving attitude. At first it seems like one is receiving this Joy from somewhere, then one realizes how this Joy is available to everyone, and ultimately he knows he is that Joy. The Golden light, which is the source of ever new joy with which one unites again in the process of meditation, is the real goal of every man who is searching for truth. This is the diamond of our soul.

I have a joyful and enthusiastic interest toward the mysteries of life that has been with me since childhood. I was able to experience myself as a silent presence within, and it was remarkable to know that that presence was my real identity. I knew I was not what I was doing. Every time I would refer to this silent presence inside myself, this became obvious. Also, I realized that I could not possibly be anything that I would imagine myself doing. Nothing could express properly this silent presence within that I was experiencing and that I was widely aware of.

อัญมณีที่ล้ำค่า

สมาธิภาวนาเป็นอัญมณีที่ล้ำค่าสำหรับผม เพราะมีพลังที่สามารถนำพา
 คนเราเข้าไปสู่ความเบิกบานอันเต็มเปี่ยมจากการได้รู้จักตัวเอง ขอเพียง
 แค่พวกเขาผ่อนคลายไปกับกระบวนการสมาธิภาวนาโดยที่ไม่มีความคาดหวัง
 ใดๆ แค่นี้จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ในตอนแรก เราอาจจะรู้สึกเหมือน
 กับว่าความเบิกบานนี้ผ่านเข้ามาจากที่ไหนสักแห่ง แต่แล้วเราก็จะรู้ว่า
 คนทุกคนสามารถเข้าถึงความเบิกบานนี้ได้ และในท้ายที่สุด พวกเขาจะรู้ว่า
 แท้จริงแล้วพวกเขานี้แหละ คือความเบิกบานนั้น แสงสีทองอันเรืองรองที่
 เป็นต้นตอของความเบิกบานนั้นผสานเป็นหนึ่งเดียวกันกับกระบวนการ
 สมาธิภาวนา และนี่ก็คือเป้าหมายที่แท้จริงสำหรับคนทุกคนที่ดั้นด้น
 แสวงหาสัจจะความจริง มันเป็นเพชรแห่งจิตวิญญาณ

ผมรู้สึกเบิกบานและสนอกสนใจในเรื่องความลึกลับของชีวิตนี้
 ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ผมเคยมีประสบการณ์ในเรื่องความสงบเงียบที่อยู่ภายใน
 ตัวผม มันช่างเป็นอะไรที่น่าสนใจจริงๆ ที่ได้รู้ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นมันคือ
 คุณลักษณะที่แท้จริงของผม ผมตระหนักแล้วว่าผมไม่ใช่สิ่งที่ผมทำ
 (อาชีพ) ความกระจางนี้เกิดขึ้นทุกครั้งที่ผมรู้สึกถึงการปรากฏของความ
 เงียบที่อยู่ภายใน ผมเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าไม่มีทางที่ผมจะเป็นสิ่งที่ผมทำอยู่
 นี้ ผมรู้ดีว่าไม่มีอะไรที่จะสามารถอธิบายประสบการณ์ของความเงียบที่
 ปรากฏในตัวผมได้

As you can see, the question “Who Am I?” is a question that comes up naturally to all human beings who, consciously or not, need to compare their true essence with their life which takes place externally.

At some point it happened that I got inspired by incredible teachings. These are the teachings of Kriya Yoga, especially as they are exposed by the Great Master Paramhansa Yogananda.

His voice, through his written words, resonated inside me like a big, powerful bell. I was drawn to these teachings like a bee on the honey.

Everything made sense. I knew since then that through meditation and these teachings I would be able to experience who I really am more and more. The understanding that human beings have a divine potential washed over me like a fall of divine joy. I was so enthusiastic about it, and I am still now, since all that I have done has given me permanent joy and peace.

