

ดี จากดี

ศิลปะการ**อยู่**และ**จาก**โลกใบนี้



อย่าง
สงบสุข

ครูน้ำ


ภญ.เพียบพร้อม อุดมรัตนานนท์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเพิ่มยอดขาย
การวางใจ และการพัฒนาตนเอง



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีขอบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

อยู่ดี จากดี ศิลปะการอยู่และจากโลกใบนี้อย่างสงบสุข โดย กณ. เพียบพร้อม อุดมรัตนานนท์

ราคา 395 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เพียบพร้อม อุดมรัตนานนท์.

อยู่ดี จากดี ศิลปะการอยู่และจากโลกใบนี้อย่างสงบสุข.-- กรุงเทพฯ :

เซเวนต์ บুক, 2568. 272 หน้า.

1. การดำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

170.44

ISBN 978-616-8373-05-7

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- มิถุนายน 2568

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิซผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียามา พิซผล

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

จิตตภา ฤทธิ์เทพ

กองบรรณาธิการ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ณัฐนันท์ ใจรินทร์

ฝ่ายการตลาด

ลิตาพัชร์ วุฒิไมตรีวงษ์

เครดิตภาพประกอบ

Design by Freepik

ภูมิใจสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

อยู่ดี จากดี
ศิลปะการอยู่และจากโลกใบนี้อย่างสงบสุข

คำนำ สำนักพิมพ์

คุณเคยรู้สึกไหมว่า... แม้จะมีผู้คนร่ำล้อมมากมาย แต่ลึก ๆ แล้วกลับรู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนใจยังหาที่ปักพียงไม่ได้

คุณเคยกลัวไหมว่า... หากวันหนึ่งต้องจากโลกนี้ไป จะยังมีเรื่องค้างคาอยู่ภายในใจ จนไม่สามารถจากไปได้อย่างสงบ

ในยุคที่ผู้คนล้วนเร่งรีบตามหาความสำเร็จ จนบางครั้งลืมฟังเสียงหัวใจตัวเอง เราถูกปลูกฝังให้วัดคุณค่าชีวิตจากความสำเร็จ ต้องเหนื่อยล้าจากการพยายามไปให้ถึงจุดหมายตลอดเวลา ถูกเร่งให้เดินหน้าจนลืมหันกลับมามองตัวเองว่าเหนื่อยล้าเกินไปหรือเปล่า เราไขว่คว้าความสำเร็จจากโลกภายนอก แต่กลับไม่กล้าตั้งคำถามง่าย ๆ ที่สำคัญที่สุดกับตัวเองว่า “แท้จริงแล้วหัวใจของเราต้องการอะไร”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อสอนให้คุณคิดบวกในทันที ไม่ได้มอบสูตรสำเร็จที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นในสามวัน และไม่ได้มีคำตอบตายตัวว่าชีวิตที่ดีควรเป็นแบบไหน ไม่สั่ง ไม่สอน ไม่ตัดสิน แต่จะค่อย ๆ เปิดพื้นที่ให้คุณได้ “หยุด”

หยุดวิ่งไล่สิ่งที่โลกบอกว่าสำคัญ
หยุดแบกความคาดหวังของคนอื่นไว้บนบ่า
หยุดตำหนิตัวเองจากความไม่สมบูรณ์แบบ
และที่สำคัญ...
หยุดกลัวที่จะมองเข้าไปในหัวใจตัวเอง

เพราะบางครั้ง การเติบโตไม่ใช่การวิ่งไปให้ไกลที่สุด แต่คือการกลับมารักตัวเองให้มากพอ แทนที่จะกำหนดกรอบว่า ควรใช้ชีวิตอย่างไร หนังสือเล่มนี้จะกระชิบถามคุณเบา ๆ ว่า “ถ้าพรุ่งนี้คือวันสุดท้ายของชีวิต คุณจะจากไปด้วยหัวใจที่เบาสบายได้หรือไม่”

หันกลับมาโอบกอดตัวเองในแบบที่คุณเป็น ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ ไม่ต้องเข้มแข็งตลอดเวลา ขอให้ทุกถ้อยคำในเล่มนี้เป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางที่คอยรับฟัง คอยปลอบโยนคุณ ในวันที่เหนื่อยล้า และพาให้คุณกลับมา “อยู่” อย่างมีความสุข และพร้อม “จากไป” อย่างสงบโดยปราศจากความกังวล

ด้วยความเคารพในหัวใจของผู้อ่านทุกท่าน
กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

จากใจผู้เขียน



ครูน้ำเคยเป็นคนที่กลัวการอยู่โดดเดี่ยวมาก
กลัวการถูกทรยศหักหลัง และทุกขี้ใจทุกครั้งที่คิดถึงความตาย

ไม่ว่าจะเป็นความตายของสัตว์เลี้ยงที่รัก ความเจ็บปวด
จากการสูญเสียใครบางคนในชีวิต

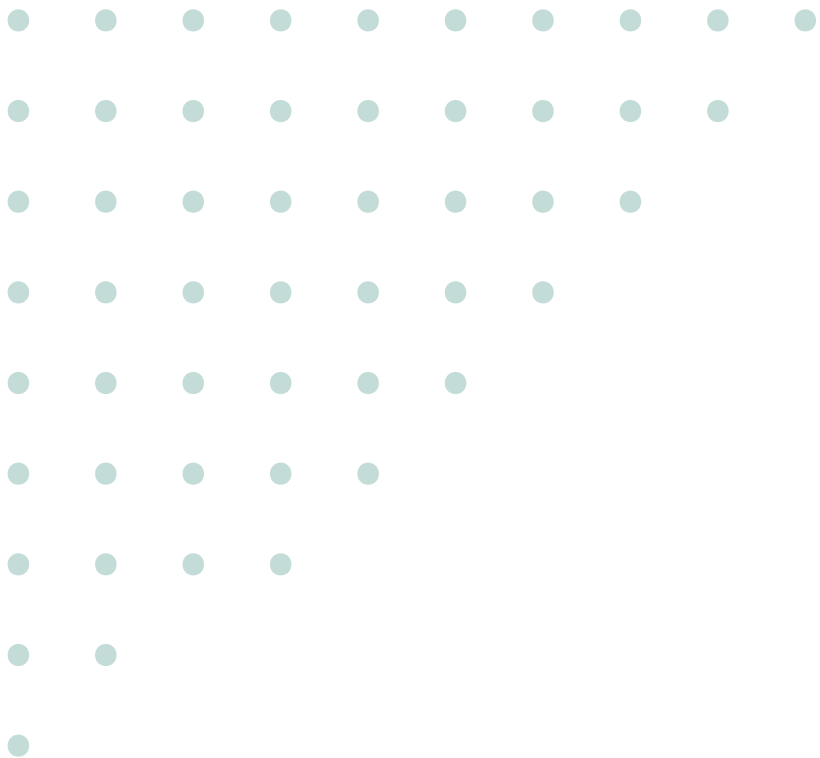
ครูน้ำเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อแบ่งปันสิ่งที่รู้แล้วเปลี่ยน
ชีวิตของครูน้ำเองและคนที่ครูน้ำรักมากที่สุด นั่นก็คือ คุณแม่
ให้เป็นคนที่อยู่คนเดียวอย่างสบายใจ และจากโลกนี้ไปอย่าง
สงบสุข

ใช่ค่ะ ครูน้ำได้นำพาคุณแม่ให้รู้จักกับการเดินทางสาย
ศรัทธา การเชื่อในบุญใหม่ และการวางใจเป็นผู้รู้ ผู้ดู

แต่ละบทของหนังสือเล่มนี้จะค่อย ๆ พาทุกคนไปยัง
เส้นทางสายศรัทธาในรูปแบบที่เหมาะสมกับแต่ละคน ระดับใจที่
พอดีกับหัวใจของทุกคน

อ่านจบแล้ว อย่าลืมส่งต่อหนังสือเล่มนี้ให้กับคนที่คุณ
รักนะคะ

ปล. หนังสือเล่มนี้ กำไรทั้งหมด 100% นำไปทำ
การกุศล เพื่อช่วยสร้างโรงพยาบาล หากทุกคนอ่านมาถึง
หน้านี้แล้วขอให้ปลื้มบุญไปด้วยกันนะคะ ขออนุโมทนา สาธุ



ขอขอบคุณ

ขอบคุณคุณแม่ คุณพ่อ

คุณวราภรณ์ - คุณนำพล อุดมรัตนานนท์

ขอบคุณ คุณครูพี่ม็อค 7D Academy ที่คอยให้คำแนะนำ
สอน และที่สำคัญคือให้กำลังใจเสมอ

ขอบคุณแอน ศิริรัตน์ บุญมา ผู้เป็นแรงหลักสำคัญของครูน้ำ
ในการทำหนังสือเล่มนี้ เป็นทั้งเพื่อนพี่น้องที่เติบโตไปด้วยกัน
ทั้งทางโลกและทางธรรม

ขอบคุณทีมงานทุกท่านที่เกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้

ขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่อ่านหนังสือและปลื้มบุญไปด้วยกัน

รู้จักครูน้า

ตั้งแต่เด็ก ครูน้าเกิดมาในครอบครัวใหญ่ เสียงลูกคิด คิดเงินกระทบกันเข้าหู เสียงเครื่องจักรที่ตั้งตลอดเวลา ภาพปะป๊า ตัวเปื้อนฝุ่น หมำม๊าที่วิ่งทำงาน คิดเงิน และทำงานบ้านไปด้วย เสียงพูดคุยกันเรื่อง “กำไรนิดเดียว ดีกว่าขาดทุน” ทั้งหมดนี้ เป็นเรื่องปกติ ครูน้าเป็นลูกสาวคนจีนที่ซึมซับวิธีการค้าขาย การเก็บเงิน และความคิดที่ว่าการทำงานมาก ๆ เป็นเรื่องปกติ

แน่นอนว่าครอบครัวคนจีนนี้ไม่ได้พาไปวัด เน้นสอนให้ค้าขาย เก็บเงิน ไม่เน้นสอนให้ศรัทธาสักดีศีลสักดีสักมากมายอะไร แต่แปลกที่ครูน้ำกลับมีความคิดและความสงสัยในเรื่องของสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาตั้งแต่ยังไม่รู้ความ เมื่อยังเด็กมาก ๆ ก็เหมือนเด็กทุกคนที่ต้องยืนตรงหน้าอ่างล้างหน้าเพื่อแปร่งฟัน ครูน้ำเกิดเบื่อหน่ายขึ้นมาอย่างหน้าประหลาด รู้สึกเหมือนเห็นภาพตัวเองทำอะไรวนซ้ำไปมา นับครั้งนับคราไม่ถ้วนจนแทบทนไม่ไหว ไม่ต้องทำอะไร พอดีมามองย้อนกลับไปถึงได้รู้ว่า การจำความเบื่อรุนแรงนั้น คือการเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ

ขณะนั้นแค่รู้ว่าไม่อยากทำอะไรแบบนี้อีก แต่ด้วยความที่เป็นเด็กก็ทำอะไรไม่ได้มาก ได้แต่สวดมนต์ไหว้พระตามประสา แล้วอยู่มาวันหนึ่ง จำไม่ได้ว่าเห็นหรืออ่านอะไรมา ก็มานั่งหลับตา นั่งสมาธิ ทำเป็นคนแรกที่บ้าน ครูน้ำนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ชัดเจนเป็นคนแรกที่บ้าน ใช้ชีวิตอยู่ในความศรัทธามั่นคง แต่ก็ลงมือเพื่อสร้างความมั่งคั่งให้ตัวเองเสมอด้วย เพราะความใฝ่ฝันตอนนั้นคือ “อยากมีเงินเยอะ ๆ เอาไปทำบุญเยอะ ๆ เชื่อในความดี อยากทำดีเยอะ ๆ เชื่อว่าทุกอย่างที่กำลังไปจะย้อนกลับมาหาเรา”

เมื่อถึงตอนต้องเลือกเส้นทางชีวิต ก็เลือกเรียนเภสัช เพราะคิดว่า ปัจจัย 4 ของมนุษย์ มี 4 อย่าง ยารักษาโรค เป็นหนึ่งในนั้น จึงเลือกเรียนเภสัช เพราะการช่วยคนมันเป็น อาชีพที่มั่นคง แต่สิ่งที่ไม่รู้คือ มันไม่ใช่แค่เรื่องของยาแต่มันเป็น เรื่องของคน

จากเภสัชกรปริญญา มารับตำแหน่งเภสัชวิชาการใน บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง นั่งรถเมล์ไปทำงาน ออกจากบ้านแต่เช้า กลับมาก็หมดแรง แต่ดันมีความฝันว่าอยากมีเงินเยอะ ๆ

ความเป็นลูกคนจีนที่เห็นการทำงานหนักเป็นเรื่องปกติ การสู้ความเหนื่อยเป็นเรื่องธรรมดา ทำให้ไม่ท้อ แต่กลับมานั่งคิดว่า จะเหนื่อยแบบนี้ตลอดไปไม่ได้ ต้องมาคิดว่าทำอย่างไรจึงจะ ไม่ต้องเหนื่อยตลอดไป จากงานบริษัทเอกชน ก็ไปหางานทำ ตอนเย็นเพิ่มอีก จากที่เลิกงานกลางคืนก็ไปหางานที่ทำต่อได้อีก

รู้ตัวอีกทีก็ทำงานพร้อมกันสามทีไปแล้ว กลายเป็นคนที่เรียนรู้การขายเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว

ความเหน้อยทำให้เรามีเป้าหมายว่า เราจะเก็บเงิน
เท่าไร? เกษียนอย่างไรแล้วตอนเกษียนจะมีเงินในธนาคาร
เท่าไร?

พอคิดได้แบบนี้ตั้งแต่แรก ๆ ที่ทำงาน ทำให้เป็นคนมี
วินัยเรื่องการเงินสูงกว่าเพื่อน ๆ ในรุ่นเดียวกัน วิธีคิดคือหารออก
มาว่าหนึ่งเดือนต้องมีเงินเก็บเท่าไร ได้เงินมาก็เก็บให้ครบก่อน
ค่าใช้จ่ายอื่นค้อยกว่ากัน ไม่พอก็หาเพิ่ม ด้วยความที่เหน้อยกับ
งานมาก ๆ เวลาใช้เงินก็เสียดายมากเข้าไปอีก จึงไม่กล้าใช้เงิน
ตัวเอง

แต่ดูเหมือนวิธีธรรมดา ๆ นี้จะได้ผล เพราะหาได้เท่าไร
ไม่สู้หามาแล้วเหลือเท่าไร เพราะในโลกที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ
คนมีรายได้เดือนละห้าแสน แต่ยังเป็นหนี้มีเงินไม่พอใช้ก็มีให้
เห็นมากมาย



พอเป็นคนตั้งใจขายของทำให้ได้รับโอกาสใหม่ ๆ เสมอ จากที่ต้องทำงานหลายที่ ก็เริ่มมีงานขายของในเคเบิลมาจ้าง ไปขาย งานนำเสนอผลิตภัณฑ์ก็เริ่มเข้ามา กลายเป็นจุดเริ่มต้น ของการเป็นวิทยากรสอนเรื่องงานขาย จากคนกลัวไม่ค้ กลายเป็น คนที่ยืนสอนติดกัน 5 วันบนชั้นสูงได้ จากคนที่คิดว่าการขายของ เป็นเรื่องของกำไร ก็กลับค้นพบว่าการขายคือ การเข้าใจหัวใจคน การได้เป็นผู้ให้ที่แท้จริงซึ่งเชื่อในบางสิ่งบางอย่าง รู้ว่าการขายคือ การให้ กลายมาเป็นครูน้ำ เจ้าของเพจพูดจาภาษาSales ที่มียอด ผู้ติดตามสองแสนคน

จากเพจพูดจาภาษาSales ที่ได้สอนเรื่องงานขายไป มากมาย ก็ขยายการสอนไปในเรื่องความศรัทธาสังคตศีลศีลธิ ซึ่งใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวในหัวใจมาตลอด ตั้งแต่เริ่มเก็บเงินบาทแรก จนกระทั่งทุกวันนี้ สอนเรื่องความศรัทธาที่ถูกต้องควบคู่ไปกับการลงมือทำชีวิตทางโลกให้ดี สอนเรื่องการเชื่อในบุญใหม่ว่าจะ ชนะทุกข้ออย่างไร เพื่อให้ทุกคนไม่มัวแต่ร้องขอ รอคอยโชคชะตา ไมโทษเรื่องที่ไม่มองไม่เห็น แต่มองความเป็นจริงด้วยเหตุและผล การมีคุณค่าด้วยตัวเองของทุกคน การสงบในหัวใจ มีชีวิตที่สุขหัวใจ เหมือนเป็นเทวดาบนสวรรค์แล้ว โดยที่เรายังไม่ต้องจากโลกนี้ไป และแอบหวังอยู่ในใจเล็ก ๆ ว่า

หากดนตรีและกีฬาเป็นซอฟต์แวร์ของประเทศ
อื่น ๆ ได้ ความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของคนไทยก็ควรเป็น
ซอฟต์แวร์ของประเทศไทยได้เหมือนกัน เพราะบรรยากาศ
ของความศรัทธานั้นช่างงดงามและสะท้อนวัฒนธรรมเราได้
เป็นอย่างดี

“อยู่ดี จากดี ปลุกพลังในจิตใจ
ปลดปล่อยความรู้สึก
และเตรียมตัวให้พร้อม
สำหรับการเดินทางแห่งชีวิต
ที่ซึ่งทุกความรู้สึกมีคุณค่า

และทุกการจากลา
เป็นการส่งต่อความรักอย่างแท้จริง”

สารบัญ

บทนำ	18
จุดเริ่มต้นของการเดินทางที่จิตใจได้พักผ่อน	
บทที่ 1	49
การพาตัวเรากลับสู่บ้านของใจ	
ให้มีความสุขอย่างแท้จริง	
บทที่ 2	61
เมโลดีแห่งศรัทธา	
บทที่ 3	80
ความเจ็บที่เปล่งประกาย	
บทที่ 4	90
ก้าวด้วยใจที่มั่นคง	
บทที่ 5	101
ริมทางจากลาอย่างมีความสุข	

บทที่ 6	110
ศิลปะแห่งการปล่อยวาง เสียงของจิตใจที่โอบยิบสู่ความอิสระ	
บทที่ 7	121
ผู้รู้ สายน้ำแห่งปัญญา	
บทที่ 8	149
ผู้ดู นักสังเกตอารมณ์ที่ไหลผ่าน	
บทที่ 9	161
ตื่นมาร้องเพลงแห่งชีวิต	
บทที่ 10	174
มรดกแห่งรักเพื่ออนาคต	
บทส่งท้าย	185
เมื่อทุกการเดินทางพบจุดหมาย	
พิเศษท้ายเล่ม	197

บทนำ

จุดเริ่มต้นของการเดินทาง
ที่จิตใจได้พักผ่อน



เปิดเผยความลับอันแสนลึกซึ้ง ของชีวิตที่เราอาจมองข้าม

ในยามที่แสงแรกของวันเริ่มลอดผ่านม่านเมฆ
บรรยากาศของความเงียบสงบเริ่มบรรเลงเพลงแห่งความหวังใน
จิตใจของเรา นั่นคือเวลาที่เหมาะแก่การเริ่มต้นการเดินทาง
ภายในตัวเอง การเดินทางนี้ไม่ใช่แค่การออกไปค้นหาสิ่งใหม่จาก
ภายนอก แต่เป็นการกลับสู่ใจอย่างแท้จริง ที่ซึ่งเราได้พบกับ
ความรัก ความอ่อนโยน และความสงบสุขที่รออยู่ในทุกช่วง
ลมหายใจ

เมื่อเราปล่อยวางสิ่งรอบตัวที่สร้างความวุ่นวายและความเครียด เราจะพบว่าในความเงียบสงบนั้นมีเสียงกระซิบอันอ่อนโยนที่เรียกชวนให้เราได้ฟัง

“คุณมีค่า คุณคู่ควรกับความรักและความสงบ”

คำพูดเหล่านี้ไม่ใช่แค่คำสอนจากภายนอก แต่มาจากความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในใจเราเอง เมื่อเราเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองว่า

“ฉันคือใคร ฉันมาจากไหน ฉันต้องการอะไร”

เราจะได้เปิดประตูสู่โลกภายใน ที่ซึ่งความจริงและความงามแท้จริงจะค่อย ๆ ปรากฏออกมา

การเดินทางภายในใจเริ่มต้นจากการให้เวลาตัวเองได้หยุดพัก รับรู้ถึงทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องเร่งรีบ หรือพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งใดให้เป็นไปตามที่คิดไว้ เราสามารถนั่งนิ่ง ๆ ฟังเสียงลมหายใจ รับรู้ถึงการเต้นของหัวใจที่บอกเล่าเรื่องราวของความสุขและความทุกข์ที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิต ทั้งหมดนี้เป็นครูสอนที่มีค่าที่สุด ซึ่งช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจตัวเองในมุมที่ลึกซึ้ง

ในทุก ๆ วันที่เราเลือกอยู่กับตัวเอง เราจะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการรักตัวเอง การให้ความเมตตาแก่ใจที่เหนื่อยล้า และการยอมรับความเปราะบางในทุก ๆ มิติของชีวิต หลักคำสอนของครูน้ำและลูอิส เฮย์ ย้ำเตือนว่า ความสุขไม่ได้มาจากสิ่งภายนอก แต่เกิดขึ้นเมื่อเราปล่อยให้จิตใจได้พักพิงในความสงบแห่งตัวเอง เมื่อเราหยุดเทียบเคียงตัวเองกับคนอื่น และเริ่มให้คุณค่ากับสิ่งที่เรามีอยู่ภายในนั้น จะพบว่าความสุขและความสงบไม่เคยห่างไกลแต่อย่างใด

ลองนึกถึงเวลาที่คุณได้อยู่คนเดียวในห้องที่เงียบสงบ เสียงรบกวนข้างอาจไม่มีความวุ่นวาย แต่ภายในใจคุณกลับเต็มไปด้วยความคิดและความรู้สึกอันซับซ้อน การเดินทางครั้งนี้คือการเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเอง ยอมรับความผิดพลาดและความไม่สมบูรณ์แบบ เพราะในความไม่สมบูรณ์นั่นเอง คือแหล่งที่มาของความงดงาม เมื่อเราได้รักตัวเองอย่างแท้จริง เราก็จะเริ่มเห็นว่าความโดดเดี่ยวนั้นไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นเพื่อนที่คอยช่วยให้เราได้มองเห็นความหมายของชีวิตในมุมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

จิตใจของเราเหมือนกับ
สวนที่ต้องได้รับการดูแล เมื่อได้
รับความรักและการเอาใจใส่
ก็จะเบ่งบานออกมาเต็มที่

การเริ่มต้นเดินทางในครั้งนี่
คือการที่เราตัดสินใจปลูกเมล็ด
แห่งความรักในใจเราเอง เพื่อให้
เมล็ดนั้นได้งอกเงยและเติบโตด้วย
ความอ่อนโยนของการให้กำลังใจ
จากภายใน เมื่อปล่อยให้จิตใจได้
พักพิงในอ้อมกอดของความเงียบ
เราจะค้นพบว่าในทุก ๆ มุมมอง
ของชีวิตนั้น มีแสงสว่างเล็ก ๆ ที่
คอยชี้้นำทางให้เราเดินต่อไป



ในทุก ๆ อย่างก้าวที่เราได้เลือกเดินบนเส้นทางแห่งการเยียวยา จะพบว่าการสื่อสารกับตัวเองนั้นสำคัญมาก การได้จดบันทึกความรู้สึก หรือการพูดคุยกับใจตัวเองผ่านการนั่งสมาธิ จะช่วยให้เราได้เห็นภาพรวมของความคิดและอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ เมื่อเราได้เรียนรู้ที่จะรับฟังเสียงในใจอย่างแท้จริง เราจะเริ่มตระหนักว่า ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นมีคุณค่า และแม้กระทั่งความเจ็บปวดก็เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการในการเติบโต

สิ่งที่สำคัญคือการทำที่เราต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ด้วยความเชื่อมั่นและการมองเห็นคุณค่าในทุกสิ่ง แม้ในวันที่รู้สึกเหนื่อยล้าหรือท้อแท้ เมื่อเรายอมรับว่าทุกความรู้สึกไม่ว่าจะดีหรือร้าย ล้วนเป็นประสบการณ์ที่ทำให้แข็งแกร่งขึ้น เราก็จะสามารถหันกลับมามองชีวิตด้วยมุมมองที่เต็มไปด้วยความหวังและความรักได้เสมอ

ครูน้ำเคยกล่าวไว้ว่า “จงเปิดใจรับความจริงที่อยู่ภายใน เพราะความสงบสุขที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อคุณได้ยอมรับตัวเองในทุกแง่มุม” และลูอิส เฮย์ย่าเตือนว่า “ทุกสิ่งที่คุณต้องการ มีอยู่แล้วในตัวคุณเอง” ข้อความเหล่านี้จึงเป็นแรงบันดาลใจให้เราารู้ว่าไม่ต้องค้นหาสิ่งใดจากภายนอก

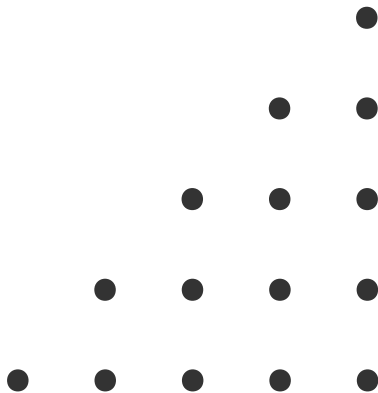
เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น รออยู่ภายในใจของเราเอง เมื่อเรา
ได้เรียนรู้ที่จะฟังเสียงภายในและยอมรับทุกประสบการณ์ เราก็
จะได้พบกับการเยียวยาที่มาจากความรักที่เรามอบให้กับตัวเอง

ในขณะที่คุณผู้อ่านเลือกที่จะเริ่มต้นการเดินทางสู่
การพักผ่อนในใจนี้ ขอให้คุณได้มองเห็นความงดงามในทุกอย่างก้าว
ของชีวิต แม้ในวันที่ทุกสิ่งดูเหมือนจะไม่สมบูรณ์แบบ ขอให้คุณ
รู้ว่าทุกอุปสรรคที่เข้ามาเป็นเพียงบทเรียนที่สอนให้คุณ
แข็งแกร่ง และรู้จักกับความรักในตัวเองมากขึ้น การที่คุณได้มี
เวลาสำหรับตัวเองในการหยุดพัก ฟังเสียงในใจ และให้ความ
เมตตาแก่ตัวเอง คือการให้ของขวัญที่มีค่ามากที่สุดในชีวิต

สุดท้ายนี้ ขอให้การเดินทางสู่ความสงบภายในจิตใจเป็น
จุดเริ่มต้นที่นำคุณไปสู่เส้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สวยงาม
และมีความหมาย ขอให้ทุก ๆ วันของคุณเต็มไปด้วยแสงแห่ง
ความรักและความสงบที่ค่อย ๆ กระจายไปในทุกอย่างก้าวของ
ชีวิต

เมื่อคุณได้พบกับความสุขที่แท้จริง
ในตัวคุณเองแล้ว จะไม่มีสิ่งใด
สามารถขวางกั้นการเดินทาง
ของคุณได้อีกต่อไป

ขอให้หัวใจนี้เป็นแรงบันดาลใจ
ให้คุณเริ่มต้นการเดินทาง
ที่จิตใจได้พิศพราง และค้นพบ
ความรักที่ซ่อนอยู่ใน
ตัวคุณเองอย่างแท้จริง



เปิดเผยความลับอันแสนลึกซึ้งของชีวิตที่เราอาจมองข้ามในทุก ๆ วัน เมื่อเดินผ่านถนนแห่งชีวิตไป เรามักจะหมกมุ่นอยู่กับภาระงานและความคาดหวังจากสังคม จนลืมที่จะตั้งคำถามกับตัวเองถึงความหมายที่แท้จริงของการมีชีวิตอยู่ เรามักจะมองหาคำตอบจากภายนอกโดยไม่รู้เลยว่าความลับอันลึกซึ้งของชีวิตนั้น เกิดขึ้นภายในใจของเราเอง ความมั่งงามที่ซ่อนเร้นอยู่ในแต่ละช่วงเวลาของการใช้ชีวิต มักจะถูกบดบังด้วยเสียงกระซิบของความเร่งรีบและความเครียดที่เราสร้างขึ้นเอง

เมื่อเราหยุดก้าวเดินชั่วขณะหนึ่ง เพื่อหันกลับมามองในตัวเอง เราจะเริ่มค้นพบว่าชีวิตมีความลับมากมายที่เราอาจมองข้ามไป ความลับเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องของการค้นหาความสำเร็จหรือทรัพย์สิน แต่เป็นการค้นพบคุณค่าในความเป็นตัวของตัวเอง และการเปิดรับประสบการณ์ในทุก ๆ มิติของชีวิต ด้วยสายตาและหัวใจที่เปิดกว้าง แล้วเราจะพบว่าทุกความรู้สึก แม้กระทั่งความเจ็บปวดหรือความทุกข์ ก็มีบทบาทสำคัญในการบรรจบกันเพื่อสร้างความหมายที่ลึกซึ้ง