

12 Constitutional Exercises – Practice Log

Purpose of the Practice Log

จุดประสงค์ของระเบียบปฏิบัติในการฝึก

ระเบียบปฏิบัติในการฝึกนี้ ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณรับรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากท่าฝึกฝนได้อย่างแม่นยำและตระหนักรู้มากขึ้น คุณจะสังเกตเห็นอย่างละเอียดแยกแยะ ถ่ายทอดประสบการณ์ออกมาเป็นคำพูดของตัวเอง และเชื่อมโยงกับประสบการณ์นั้น หากคุณจดบันทึกสั้น ๆ ติดต่อกันหลายครั้ง คุณจะเริ่มเห็นรูปแบบและระเบียบกฎเกณฑ์ และเข้าใจถึงประสิทธิผลของท่าฝึกนั้น ๆ ได้เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เราได้เรียนรู้ทั้งวิธีการปฏิบัติและทฤษฎีกันมามากแล้ว ตอนนี้เราจะลงลึกถึงผลลัพธ์ในทางปฏิบัติผ่านการฝึกฝน การฟังความรู้สึก การจดบันทึก และการนำมาอภิปรายร่วมกัน เมื่อเวลาผ่านไป ความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงนี้จะนำไปสู่ความมั่นใจในการปฏิบัติ มีอิสระในการฝึกฝนมากขึ้น และสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้เข้ากับความต้องการของผู้คนที่คุณจะไปทำงานด้วยในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น

วิธีปฏิบัติ

ลงมือทำ: ฝึกฝนท่าประมาณ 5 ถึง 10 นาที หรือนานเท่าที่รู้สึกว่าจะเหมาะสมในขณะที่ทำอยู่ ให้นั่งพักอย่างสงบหลังจากฝึกเสร็จ

เฝ้าสังเกต: ปล่อยให้การเคลื่อนไหวค่อย ๆ จางหายไปภายใน พยายามสนใจกลับเข้าสู่ภายใน และฟังเสียงร่างกายของตัวเอง พยายามอย่ารับรู้เพียงแค่ปฏิกิริยาตอบสนองปกติที่เกิดขึ้นในความรู้ตัวในชีวิตประจำวัน (เช่น อาการคัน ความเจ็บปวด หรือความอึดอัด) แต่ให้พยายามรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดอ่อนกว่านั้นซึ่งมักถูกมองข้ามไป

บันทึก: ใช้เวลาสังเกตประมาณ 5 นาทีโดยไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้น สังเกตสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา จากนั้นให้เขียนคำสำคัญ (Keywords) ลงในแต่ละหัวข้อ

หมายเหตุ: หากไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นในหัวข้อหนึ่งหัวข้อใด ก็ถือเป็นผลการสังเกตได้เช่นกัน ให้คุณขีดเส้นสั้นๆ (-) ลงในบันทึกแทน

การรับรู้ร่างกาย (Body Awareness)

- ความรู้สึกด้านขนาดและสัดส่วน: ร่างกายส่วนไหนที่รู้สึกว่าจะใหญ่หรือกว้าง, แคมหรือเล็ก?
 - รูปร่างภายใน: รู้สึกถึง "รูปร่างภายใน" หรือไม่: เช่น พื้นที่ว่าง (spaces), พื้นผิว (surfaces) หรือรูปทรงเรขาคณิต (geometric shapes)?
 - ความเชื่อมโยงของร่างกาย: สัมผัส หรือมีประสบการณ์ถึงร่างกายบางส่วน เชื่อมต่อกัน หรือ แยกออกจากกัน?
 - ประสบการณ์ต่อร่างกายและผิวหนัง: รู้สึก เป็ดโล่ง/โปร่งบาง (permeable), มีขอบเขตชัดเจน (clearly outlined) หรือ หนาแน่น (dense)?
 - สถานะความตึงเครียดภายใน: ผ่อนคลายมากขึ้น, ตึงเครียด/หดตัวเพิ่มขึ้น หรือ สลับไปมา?
-

ลมหายใจและจังหวะ (Breath and Rhythm)

- การเปลี่ยนแปลงของลมหายใจ: การหายใจเข้า-การหายใจออกมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ (เช่น ลึกขึ้น, แรงขึ้น, เป็นอิสระมากขึ้น หรือเกิดอยู่ภายในมากขึ้น)?
- ลักษณะของลมหายใจ: ลมหายใจ ลึกขึ้น, ตื้นลง, เร็วขึ้น, ช้าลง หรือยังคงเหมือนเดิม?
- จังหวะการหายใจ: สัมผัสถึง "จังหวะ" ในการหายใจเป็นอย่างไร: สม่าเสมอ (regular), พลิวไหวเป็นจังหวะ (swinging), ขาดช่วง (faltering) หรือรู้สึกเหมือนลมหายใจหยุดนิ่ง (breath stand)?
- ทิศทางที่เด่นชัด: สิ่งใดที่โดดเด่นกว่ากัน ระหว่างการเปิดออก/ขยายออกสู่ภายนอก หรือการไหลกลับ/ถอยเข้าสู่ภายใน?
- ขอบเขตของลมหายใจ: จากการรับรู้ ลมหายใจแผ่ขยายออกไปยังสภาพแวดล้อมรอบตัวได้กว้างขวาง หรือแคบจำกัด เพียงใด?

ความอบอุ่น (Warmth)

- บริเวณที่เกิดความอบอุ่น: มือหรือเท้าอุ่นขึ้นหรือไม่?
- ขอบเขตของความอบอุ่น: คุณรู้สึกถึงความอบอุ่นทั่วทั้งร่างกาย หรือรู้สึกเพียงแค่บางส่วน?
- ลักษณะของอุณหภูมิ: เป็นความอบอุ่นที่สบาย (pleasant), ร้อนเกินไป (overheating) หรือรู้สึกเย็น (coolness)?
- การสะสมของพลังงาน: ความร้อนสะสมอยู่ที่ไหน และตรงไหนที่รู้สึกขาดความร้อน?
- คุณภาพของความอบอุ่น: สัมผัสถึง "คุณภาพ" ของความอุ่นอย่างไร: รู้สึกถึงการดำรงอยู่และความมุ่งมั่น เต็มไปด้วยภายใน (inner presence and determination) หรือรู้สึกเป็น การปล่อยวางและการขยายตัว (letting go and expansion)?

แสงสว่าง (Light)

- ความสว่างภายใน: สัมผัสได้ถึงแสงสว่างภายใน (illumination) หรือพบเขตเงาที่มืดสลัว (darker shadowy zones)?
- ลักษณะของแสงและเงา: แสงนั้น นุ่มนวล, ชัดเจน, เปลี่ยนประกาย หรือวูบวาบ? และความมืดนั้นมีลักษณะอย่างไร?
- สี: มีสีปรากฏขึ้นไหม? สีเหล่านั้นคงที่หรือเปลี่ยนแปลงไปมา?
- สภาวะของดวงตาภายใน: คุณภาพของ "การมองอยู่ภายใน" (inner gaze) เป็นอย่างไร: ตื่นรู้ (awake) หรือเหมือนกำลังฝัน (dreaming)?
- แสงในพื้นที่รอบตัว: แสงที่อยู่ในที่ว่างรอบตัวมีคุณภาพอย่างไร: โกล, โกล้, เป็นมิตร, มีชีวิตชีวา, เปี่ยมด้วยจิตวิญญาณ หรือดูเฉยเมย น่าอึดอัด?

ความตั้งตรง ความเบาและความหนัก (Uprightness - Lightness and Heaviness)

- ความรู้สึกโดยรวม: โดยรวมแล้วร่างกายรู้สึก เบา หรือ หนัก?
- ความรู้สึกเฉพาะจุด: ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (เช่น ไหล่, คอ) รู้สึกบีบ/ตึง หรือรู้สึกเหมือนกำลังลอย (floating)?
- การทรงตัวตั้งตรง: สัมผัสถึง "การตั้งตัวตรง" (uprightness) อย่างไร: รู้สึกเป็นธรรมชาติ (self-evident), แข็งแกร่งขึ้น, พลิวไหว หรือรู้สึกว่ายากลำบาก และต้องใช้สติระลึกรักษาไว้ตลอดเวลา?

ประสบการณ์ทางจิต

- ด้านความคิด (Thinking): การรับรู้ หรือสติเป็นอย่างไร? แจ่มชัดขึ้น, สงบลง, ว่างุ่นกระวานกระวายมากขึ้น หรือเหมือนลอยขาดสติ?
- ด้านความรู้สึก (Feeling): อารมณ์เป็นอย่างไร? สดใส, สงบ, ตึงเครียด, ผ่อนคลาย, ซาบซึ้ง หรือเฉยเมยไม่รับรู้?
- ด้านพลังเจตจำนง (Willing): มีสิ่งใดอยู่ในการรับรู้ทั่วทั้งร่างกาย? กล้าหาญ, ลังเล, มีสมาธิ, เหนื่อยล้า, กระฉับกระเฉง, อ่อนโยน, หวาดหวั่น หรือกลัว?
- ความรู้สึกภายในตนเอง: รู้สึกอย่างไร? อยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น, รู้สึกส่งออกนอก หรือรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น?
- การฟังเสียงร่างกาย: หากลองถามร่างกายว่า "ขอบเขตที่เพิ่งทำไปไหม" คำตอบที่จะได้รับคืออะไร?

บทสรุปของการสังเกต (Summary of observations)

- ที่ส่วนท้ายของตาราง ให้สรุปการรับรู้ทั้งหมดสั้น ๆ ในประโยคเดียว หากเป็นไปได้
- หรือใช้ "ภาพสะท้อนจากภายใน" ที่สอดคล้องกับความรู้สึกของคุณ (เช่น พระอาทิตย์ขึ้น, เข้าฤดูหนาวที่ฟ้าใส, หรือทะเลที่สงบนิ่ง)
- "น้อยแต่่มาก" ความรู้สึกที่สัมผัสได้จริง ๆ จากใจมีพลังมากกว่าสิ่งที่พยายามคิดให้ดูฉลาด

วิธีการบันทึกการฝึกปฏิบัติ (How to fill out the protocol)

กรณีฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

- บันทึกสิ่งที่สังเกตเห็นภายในตัวเอง
- ใช้เวลาตัวเองสักครู่เพื่อสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- จดคำสำคัญสั้นๆ (Keywords) ลงไป

กรณีฝึกปฏิบัติร่วมกับคูฝึก

- พูดคุยถึงการรับรู้ภายในของตนเองร่วมกัน
- บันทึกสิ่งที่คุณฝึกถ่ายทอดออกมา
- เก็บการสังเกตของตนเองไว้ก่อน ให้ฟังและบันทึกจากคูฝึกเป็นหลัก

กรณีฝึกปฏิบัติกับผู้เรียน

- พูดคุยถึงการรับรู้ภายในของผู้เรียน
- บันทึกสิ่งที่คุณเห็นว่าสำคัญ
- เพิ่มเติมข้อมูลจากการสังเกตของคุณเอง หากจำเป็น

ไม่ต้องบันทึก "วิธีการ" ฝึก

เราจะไม่บันทึกว่าคุณทำท่าฝึกอย่างไรในวันนั้น ๆ เพราะการฝึกท่าหนึ่งสามารถทำได้นับไม่ถ้วนวิธี เช่น ทำนานขึ้นหรือสั้นลง, เร็วขึ้นหรือช้าลง, เน้นส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษ, ทำในเวลาที่คุณเริ่มทำความรู้จักกันและกันเป็นครั้งแรก, เวลาที่ลงลึกขึ้นในแต่ละองค์ประกอบ หรือหลังจากฝึกด้วยกันมาเป็นระยะเวลา

เราเชื่อว่า ทุกลักษณะของการฝึกจะเข้าถึงแก่นแท้และกระตุ้นผลลัพธ์ของท่าฝึกนั้นๆ เราต้องการเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงกับผลลัพธ์นี้

บันทึกในหลักสูตรรับรอง (Certificate Course)

ในแต่ละสัปดาห์ คุณจะได้รับมอบหมายงานเฉพาะเจาะจงว่า ควรฝึกและสังเกตตรวจสอบท่าฝึกใด (ฝึกด้วยตนเอง ฝึกกับคู หรือทำงานกับผู้รับการดูแล)

ตัวอย่าง: หากคุณฝึก 4 ท่าใน 2 สัปดาห์ ให้แบ่งการฝึกอย่างเหมาะสม เช่น ฝึก 2 ท่าแรกในสัปดาห์แรก และอีก 2 ท่าในสัปดาห์ที่สอง

ในการฝึก ให้ฝึกทำแรกก่อน นั่งฟังความรู้ลึกลับๆ แล้วจึงบันทึกลงในแบบบันทึกการฝึก (Practice Log) จากนั้นจึงฝึกทำที่สอง
จดบันทึกลงในแบบบันทึกแผ่นที่สอง

ภายในสิ้นสัปดาห์ หรืออย่างช้าที่สุดไม่เกินวันก่อนการประชุมกับ Theodor ให้คุณบันทึกผลลงในระบบออนไลน์ของหลักสูตร ซึ่งจะมี
ใบงานเตรียมไว้ให้สำหรับแต่ละท่า เพื่อให้คุณสรุปผลการสังเกตสั้น ๆ

นอกจากการสรุปออนไลน์แล้ว ขอให้คุณสแกน หรือถ่ายรูปแบบบันทึกการฝึก (Practice Log) และอัปโหลดเป็นไฟล์แนบเพื่อใช้
เป็นหลักฐานทางเอกสาร

Name:

Exercise: _____

Partner's initials and age (if applicable) _____

Practice partner Apprentice/Client

Date					
Body Awareness					
Breathing & Rhythm					
Warmth					
Light					
Uprightness					
Soul Experience					
Other					
Summary					