



6 ขั้นตอน x 30 วัน

สู่ความสัมพันธ์ที่ใช้กับชีวิตและจิตใจตนเอง

คืนดี

6 ขั้นตอน x 30 วัน

สู่ความสัมพันธ์ที่ใช้กับชีวิตและจิตใจตนเอง

ไม่ว่าตอนนี้คุณจะรู้สึกอย่างไรกับชีวิต
หรือมีความสัมพันธ์อย่างไรกับชีวิต
ด้วยความตระหนักรู้ และแบบฝึกหัดที่ใช้
เราสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์กับชีวิตจิตใจ
ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น
และถูกต้องเหมาะสมขึ้นเรื่อยๆ ได้เสมอ



ผู้เขียนจะดีใจมาก

ถ้า “ความสัมพันธ์กับชีวิตและจิตใจตนเองในลักษณะที่ใช่”

คือสิ่งที่คุณสนใจ และเห็นความสำคัญ

เพราะนั่นหมายถึง

พันธกิจส่วนที่ยากที่สุดได้ลุล่วงแล้ว

“คีนดิ” คือบันทึกแบบฝึกต่นง่ายๆ

ที่จะช่วยให้คุณทำส่วนที่เหลือได้ง่ายขึ้น

3 ขั้นตอนแรก คือการปรับวงจรสมองให้เป็นไปในทางบวก
โดยการชักชวนสมองให้รับรู้รับทราบถึงความดีงามที่มีอยู่บนโลกใบนี้
อีกทั้งยังเป็นเครื่องเตือนใจ
ถึงศักยภาพในการไม่ถือสาความไม่สมบูรณ์แบบของมนุษย์
ที่ทำถูกบ้างผิดบ้างเป็นธรรมดา

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการเติมอาหารสมอง
และเพื่อเตือนตัวเองว่า ไม่ว่าเราจะรู้มาก หรือน้อยสักแค่ไหน
ถ้าใส่ใจทบทวน เราจะพบว่า เราคิดได้ และคิดเป็น

ขั้นตอนที่ 5 และ 6 เป็นการเตรียมใจ ก่อนเปิดโอกาสให้ล้มรส
และสร้างความคุ้นชินกับความปกติสุขที่มีอยู่แล้วภายใน

รดน้ำ

ชวนใจมาสัมผัสกับความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี และคุณงามความดีที่มีอยู่ในโลก และภายในใจของเรา

ระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำในวันนี้
อาจเป็นน้ำใจที่เรามีต่อตนเอง หรือผู้อื่น
ความเจริญงอกงามไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ สิ่งดีๆ ที่เราได้ทำ
หรือแม้แต่ความพยายามที่เราทำอยู่แก้ไข

ถ้ายังใหม่กับการกล่าวถึงแง่มุมของตนเอง
อาจลองนึกถึงใครสักคนที่เคารพรัก คนที่เข้าใจเรามากกว่าใคร
ถ้าตอนนี้เขาจะบอกอะไรกับเราสักอย่างด้วยความบริสุทธิ์ใจ
เขาคงจะบอกกับเราว่า...
บันทึกสิ่งนี้ในช่องที่ 1 (รดน้ำ : เรา)

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ

แน่นอน เราไม่อาจเดินทางมาถึงตรงนี้เพียงลำพัง
ชีวิตนี้ได้รับการเกื้อกูลจากผู้คนมากมายอยู่เสมอ

บางคนมอบความรัก บางคนมอบโอกาส
บางคนมอบความรู้ บางคนมอบบทเรียน

เขาอาจเป็นคนที่เรารู้จัก หรือบางครั้งก็อาจไม่เคยแม้แต่เห็นหน้า
คิดถึงอาหารที่เรากิน ถนนที่เราเดิน หนังสือที่เราอ่าน
ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีความใจดีของใครสักคนเกี่ยวข้องอยู่เสมอ
แค่คิดถึงก็อบอุ่นใจแล้ว

เอาล่ะ ลองนึกถึงเหตุการณ์ดีๆ หรือคนดีๆ ที่เราได้พบในวันนี้
ขอบคุณหรือชื่นชมเขาผ่านตัวอักษรในช่องที่ 2 (รดน้ำ : เขา)

รดน้ำ : เขา



ล้างใจ

สิ่งมีชีวิตทุกชนิด รวมไปถึงมนุษย์ด้วย มีลักษณะร่วมอย่างน้อย 2 ประการ คือ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และไม่สมบูรณ์แบบ

และความไม่สมบูรณ์แบบนี้เองที่ทำให้มนุษย์ และสิ่งมีชีวิตต่างๆ มีความบกพร่องและผิดพลาดเป็นธรรมดาวิสัย

การถือสาความผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็ความผิดพลาด
ที่เรากระทำต่อผู้อื่น ผู้อื่นกระทำกับเรา
หรือเรากระทำต่อตนเอง จนเป็นเหตุให้ไม่สบายใจ
จึงไม่ใช่เรื่องที่เป็นประโยชน์เลย

จะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ เรื่องใหม่เรื่องเก่า
ก็ไม่อาจรบกวนใจ และความสัมพันธ์อย่างเดิม
ถ้าเราหมั่นล้างใจอยู่เสมอ

ในชั่วโมงท้ายๆ ของวัน
เราอาจเลือกที่จะล้างใจจากความขุ่นมัว จากการถือโทษทั้งหลาย
ด้วยการขอโทษ และให้อภัย จะกับตนเองหรือผู้อื่น
จะอภัยให้ทั้งหมด หรือแค่เพียงบางส่วน ก็ดีต่อใจทั้งนั้น

นึกถึงคนที่เราอยากขอโทษ หรือยินดีให้อภัย
บอกกับเขาให้ชัดๆ ในใจ
แล้วบันทึกพอสังเขปไว้ในช่องที่ 3 (ล้างใจ : ขอโทษ / ยกโทษ)

ล้างใจ : ขอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน

บทเรียนคือของขวัญสำหรับชีวิต

บททวนบทเรียนดีๆ ที่ได้พบในวันนี้

แบบอย่างที่ดี หรือคำพูดดีๆ ของใครบางคน

บทเรียน หรือการค้นพบที่มีความหมาย

สาเหตุของความผิดพลาดที่น่าจะเลี่ยงได้ในอนาคต

โชคดีแค่ไหนที่ได้รู้ ได้เห็น ได้อ่าน ได้ยิน

สิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างนี้

เรามารับบทเรียนนี้ไว้ในช่องที่ 4 (เก็บบทเรียน) กันดีกว่า

คิดถึงเมื่อไหร่ ก็มีให้ทบทวนได้

เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน

เพื่อคลายความข้องแวะกับการงาน หรือเรื่องราวที่ติดค้างในใจ
เราอาจคลี่คลายความค้างคาใจ ด้วยบทภาวนา 2 บทนี้

ถ้าพอเป็นไปได้ ขอให้อ่านออกเสียง
ทั้งชีวิตและจิตใจจะได้ยินบทภาวนานี้ชัดๆ



บทภาวนา 1 :

“ใครๆ ก็ทำผิดพลาดกันได้ บางครั้งก็ตั้งใจ บางครั้งก็ไม่ได้ตั้งใจ
ใครทำให้เราไม่สบายใจ เราผิดเองที่เผลอไปคาดหวัง
เผลอไปถือสา เผลอไปคิดมาก เผลอไปไม่สบายใจเอง

ถ้าเราทำให้ใครไม่สบายใจ ก็ขออภัยเช่นกันนะ

เรารู้ว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิต มีไว้ให้เรียนรู้และเติบโต
ขอให้ทุกคนดูแลชีวิตและจิตใจตนเองให้ดีนะ”

.

บทภาวนา 2 :

“จากนี้ไป เรื่องอะไรทั้งหลาย ขอหยุดไว้ก่อน
เราขอใช้เวลากับร่างกายและจิตใจ ก่อนเข้านอนด้วยความสบายใจ
เรื่องอื่นๆ ทั้งหมด พรุ่งนี้ค่อยว่ากัน”

พาใจกลับบ้าน

ปรับสภาพใจก่อนเข้านอน ตามวิธีที่ตนเคยฝึกฝนมา
กำหนดเวลาที่เหมาะสม แล้วฝึกให้คุ้นชินจนเป็นนิสัย

ก่อนวางศีรษะลงบนหมอน
บางท่านอาจเลือกที่จะกราบหมอนก่อนลงนอน
เลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้เลยนะ



ส่วนที่เหลือของ “คืนดี” 6 ขั้นตอน x 30 วัน
สู่ความสัมพันธ์ที่ใช้กับชีวิตและจิตใจตนเอง
คือพื้นที่สำหรับบันทึกการปฏิบัติในแต่ละวัน
วันไหนไม่สะดวก หรือพลาดการปฏิบัติ ก็ไม่เป็นไร
แค่เพียงกลับมาเริ่มต้นใหม่ทันทีที่พอจัดสรรเวลาได้

เมื่อปฏิบัติจนครบ 30 วัน
เรามีกิจกรรมเพื่อทบทวนความสัมพันธ์ใหม่อยู่ท้ายเล่ม
หวังว่าจะเป็นกิจกรรมที่มีความหมายกับเพื่อนๆ ทุกคนนะ

ขอให้มีความสุขกับการปฏิบัติครับ



เดือนนี้เราสะสมความเพียรได้กี่วันนะ?

ใส่วันที่ตามเดือนในปฏิทิน

ทำเครื่องหมาย ✓ ในวันที่ฝึกได้ครบทั้ง 6 ขั้นตอน



เดือน.....

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาที

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาคี

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาที

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทซ / ยกโทซ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทึ

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : वोโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาที

วันที่..... / /

รดน้ำ : เรา



รดน้ำ : เขา



ล้างใจ : พอโทษ / ยกโทษ



เก็บบทเรียน



บทภาวนาท้ายวัน



พาใจกลับบ้าน



.....นาทีก

ในที่สุดเราก็ปฏิบัติร่วมกันกับตนเองมาจนถึงวันที่ 30
อยากชวนจบสมุดบันทึกเล่มนี้ ด้วยจดหมายพิเศษสักฉบับ...

“จดหมายจากฉันถึงฉัน” ซึ่งมีเนื้อหา 4 ย่อหน้า ดังนี้
(หากกระดาษสักแผ่นแล้วเริ่มเขียนกันเลยนะ)

ถึงตัวฉัน

ฉันอยากให้เธอรู้ว่า...

ฉันอยากขอบคุณ / ชื่นชม เธอที่...

และ ฉันอยากขอโทษ / ขกโทษ ให้เธอที่...

สุดท้ายนี้ ฉันอยากบอกกับเธอว่า...

รักเสมอ
ฉัน



หากสนใจแบ่งปันประสบการณ์จากการฝึก
ไถ่ถามข้อติดขัด/สงสัย หรือต้องการรับสมุดบันทึกไปแบ่งปัน
สามารถติดต่อผ่าน Line Official ของมูลนิธิร่มไทร (ID : @romyen)

สำหรับเพื่อนๆ ที่ต้องการทำสำเนาเพื่อบันทึกอย่างต่อเนื่อง
สามารถทำสำเนาใช้ส่วนตัวได้
โดยไม่จำเป็นต้องขออนุญาตจากทางมูลนิธิฯ





มูลนิธิร่มเย็น
อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
www.romyen.org