howto

The Wim Hof Method
ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ

Wim Hof
เขียน

กมลภัทร ประทุมแก้ว
แปล

ทดลองอ่าน

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

The Wim Hof Method
ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ

howto
ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com @amarinbooks Amarin How-To

© 2020, 2022 Wim Hof
Foreword © 2020, 2022 Elissa Epel
Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Wim Hof.
The Wim Hof Method ปลดล็อกร่างกายอย่างโคตรคน วิม ฮอฟ / Wim Hof: เขียน; กมลภัทร ประทุมแก้ว: แปล จาก The Wim Hof Method.– กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์, 2568.
(14), 290 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพ. I. กมลภัทร ประทุมแก้ว, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613 ว6ด7 DDC 613
ISBN 978-616-18-7891-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตกพันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร
บรรณาธิการ ธนพงศ์ วสุวัต • บรรณาธิการต้นฉบับ มธุรส เพ็ญศรี • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เชยกลิ่น
ศิลปกรรมปก วรรณศิลป์ สุวิทยะเสถียร • ออกแบบรูปเล่ม สิริรัตนา นวลนุ่ม
คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ปริณดา สร้อยคำ, อัมไพวรรณ ยศศิริพันธุ์

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จงถนอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999
www.naiin.com

ราคา 355 บาท

AM Green
ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน
Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

ทดลองอ่าน

ทดลองอ่าน

วิธีการแบบวิม ฮอฟ Wim Hof Method® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัทอินเนอร์ไฟร์ จำกัด Innerfire B.V. (Besloten Vennootschap)

หนังสือเล่มนี้ไม่มีเจตนาใช้ทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์ของแพทย์ ผู้ประกอบวิชาชีพว่าด้วยสุขภาพจิต หรือผู้ให้บริการดูแลรักษาสุขภาพ หนังสือเล่มนี้มุ่งนำเสนอข้อมูลที่ช่วยผู้อ่านร่วมมือกับแพทย์ ผู้ประกอบวิชาชีพว่าด้วยสุขภาพจิต และผู้ให้บริการดูแลรักษาสุขภาพ ในการร่วมกันค้นหาหนทางสู่สุขภาวะที่ดีที่สุด

อย่าฝึกตามแบบวิธีการนี้ในช่วงมีครรภ์ หรือหากคุณมีโรคลมชัก ผู้ที่มีภาวะสุขภาพเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด การหายใจ หรือภาวะสุขภาพใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์เสมอก่อนเริ่มฝึกตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ Wim Hof Method®

ความหนาวเย็นเป็นแรงทรงพลัง และความหนาวจัดทำให้ร่างกายของคุณเกิดภาวะช็อกได้ **ร่างกายมีการไหลเวียนเลือดลดลงต่ำผิดปกติ** เนื้อเยื่อของร่างกายขาดออกซิเจน เราจึงขอเตือนให้เริ่มฝึกอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มการเผชิญความหนาวเย็น หากไม่ฝึกฝนอย่างระมัดระวัง จะเสี่ยงต่อภาวะอุณหภูมิร่างกายลดลงมากผิดปกติ การฝึกหายใจในหนังสือเล่มนี้ส่งผลกระทบรุนแรงต่อร่างกายและต้องฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำ ต้องฝึกในสถานที่ปลอดภัยทั้งในท่านั่งหรือท่านอน ห้ามฝึกหายใจตามแบบวิม ฮอฟ ก่อนหรือระหว่างการดำน้ำ ขับขี่ยานพาหนะ ว่ายน้ำ อาบน้ำ หรือภายใต้สถานการณ์ใด ๆ ที่การหมดสติอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การหายใจตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ อาจทำให้เกิดอาการเสียว

แปลบปลาบ มีเสียงดังในหู และ/หรือมีอาการวิงเวียนหน้ามืด นี่เป็นการตอบสนองตามปกติของร่างกายและไม่ใช่เหตุที่ทำให้ตื่นกลัวตกใจ อย่างไรก็ตาม หากคุณหน้ามืดเป็นลม นั่นหมายความว่าคุณทำมันเร็วเกินไป ครั้งต่อไปคุณควรฝึกอย่างช้า ๆ

ไม่จำเป็นต้องฝึกเต็มกำลังเพื่อให้ได้ประโยชน์ ให้ฟังสัญญาณเตือนจากร่างกายของคุณ และอย่าฝืนฝึกตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ

ทั้งผู้เขียนและบริษัทซาวนด์สทรู มิได้ประกัน รับรอง หรือมีพันธสัญญาว่า การบำบัดรักษาด้วยความเย็นแบบวิม ฮอฟ เหมาะกับสมรรถภาพทางกาย หรือเหมาะสำหรับวัตถุประสงค์หรือสถานการณ์ส่วนบุคคลเฉพาะใด ๆ

ทดลองอ่าน

คำนำสำนักพิมพ์

แต่เดิมแล้วมนุษย์อาศัยอยู่ร่วมกับความหนาวเย็นมาตั้งแต่ยุคโบราณ อากาศที่เย็นเยือกเคยเป็นศัตรูที่เด็ดขาดของบรรพบุรุษเรา ในขณะเดียวกันร่างกายที่เปิดเผยต่อความหนาวเย็นนั้นถูกกระตุ้นให้มีการทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถ "เอาชีวิตรอด" ได้ นั่นคือสาเหตุของความแข็งแกร่งที่ถูกหล่อเลี้ยงมาเป็นเวลาเนิ่นนาน แม้จะแฝงมากับความอันตรายแต่ก็ถือเป็นความปรานีของธรรมชาติ จนเมื่อโลกหมุนไปตามกาลเวลา ความสะดวกสบายก็พรั่งพรูขึ้นกว่าที่เคย จากเดิมที่ต้องเผชิญกับความหนาวเย็นในชีวิตประจำวัน ตอนนี้เรามีทั้งเสื้อผ้าอันอบอุ่น สวมใส่สบาย มีบ้านที่กำบังความหนาวเหน็บของธรรมชาติดั้งเดิม เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกที่ท่วมท้นจนทำเอามนุษย์เราไม่จำเป็นต้องขยับตัวมากเท่าเดิม เมื่อเป็นเช่นนั้นร่างกายจึงไม่จำเป็นต้องผลักขีดจำกัดให้ถึงขีดสุดอยู่ตลอดเวลาอีกต่อไป เพราะชีวิตอยู่ใน "คอมฟอร์ตโซน" เรียบร้อยแล้ว เราปลอดภัยในวิถีชีวิตอันราบเรียบ

ทว่าในฟองสบู่อันแสนสบาย มนุษยชาติกลับเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในทางกายภาพและจิตใจ เมื่อต้อง

รับมือกับโรคในสุขภาวะอย่างที่เป็นอยู่ ผลลัพธ์ความร้ายแรงนั้นจึงถูกกำหนดเอาไว้ชัดเจนแล้ว ระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานได้ไม่ดีเท่าเดิม กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง จิตใจที่ไม่สามารถรองรับสารพัดปัญหาที่รุมเร้า เราขาดแคลนอาวุธที่จะใช้ป้องกันตัวเองไปตั้งแต่ตอนที่เราหันหลังให้กับ "ธรรมชาติที่แท้จริง" ของมนุษย์นั่นเอง

จะเป็นเช่นไรถ้ามีคนบอกว่า คุณสามารถกลับไปแข็งแกร่งได้ดังเดิม กลับไปสู่จุดสูงสุดของร่างกายมนุษย์ ผลักขีดจำกัดที่มีอยู่ตอนนี้จนคุณสามารถทำอะไรก็ได้ตามที่ใจอยาก หากกล่าวโดยคนทั่วไปอาจฟังดูไม่น่าเชื่อถือ แต่ถ้าคนที่กล่าวมานั้นเคยทำลายสถิติโลกจากการแช่น้ำแข็งได้ยาวนานที่สุดมาแล้วล่ะ คงจะชวนสงสัยไม่น้อยว่าคนคนนี้ต้องมีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็งเหนือมนุษย์เพียงใดถึงสามารถทำเช่นนั้นได้

นี่คือวิธีการตามฉบับของโคตรคน "วิม ฮอฟ" ผู้โอบรับความหนาวเย็น ผู้ที่จะย้ำกับเราว่าอากาศที่หนาวนั้นไม่ใช่ศัตรู แต่เป็นครูจากธรรมชาติที่ยอดเยี่ยม คุณไม่จำเป็นต้องมีกรรมพันธุ์ที่เหนือมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องเป็นนักกีฬาระดับชาติ วิธีที่จะกลับสู่ความแข็งแกร่งที่ได้รับตกทอดมาจากยุคโบราณนั้นเริ่มได้ง่าย ๆ เพียงแค่ฝึกหายใจตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ แล้วอาบน้ำเย็นมากกว่าที่เคย แค่นี้ก็จะนำไปสู่การหายใจอย่างมีสติรู้ กระตุ้นระบบในร่างกายที่อยู่นอกเหนือจิตใจ กลับสู่สภาวะ "ดั้งเดิม" ที่เราพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์อย่างไม่สั่นไหว อย่างที่วิมผู้เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งซึ่งสามารถพิชิตความเย็นกับภูเขาคิลิมันจาโรได้ คุณมีศักยภาพทุกอย่างนั้นอยู่ในมือแล้ว ขึ้นอยู่กับว่าคุณพร้อมหรือยังที่จะก้าวข้ามขีดจำกัดที่มีออกจาก "คอมฟอร์ตโซน" ที่เป็นมา

ผมอุทิศหนังสือเล่มนี้ให้ลูก ๆ ของผม ลูก ๆ ของคุณ
แม่และพ่อ พี่น้องชายหญิงของคุณ
แต่ที่สำคัญที่สุด ผมอุทิศให้คุณ
คุณผู้อยู่เหนือความกลัว
คุณผู้ยินดีจะดำดิ่งสู่ห้วงลึก
ผมหวังว่าคุณจะได้พลังส่วนตัวของคุณกลับคืนมา ช่วยเหลือคนอื่น
และท้ายที่สุด ขอให้คุณช่วยธรรมชาติด้วย

อดีตของเรา และอนาคตของเรา
เป็นเพียงอนุภาคเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา
และเมื่อเรานำสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา
ออกมาสู่โลกภายนอก ปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้น

เฮนรี สแตนลีย์ ฮาสกินส์

สารบัญ

คำนิยม **การพบปะที่ไม่น่าเป็นไปได้ 1**

คำนำ **ทั้งหมดนี้เพื่อคุณ 7**

1 **มิชชันนารี 10**

2 **จุดกำเนิดของมนุษย์น้ำแข็ง 20**

3 **อาบน้ำเย็นจัดวันละครั้ง ทำให้เราไกลมือหมอ 34**

ข้อกำหนดของวิธีการแบบวิม ฮอฟ : การเผชิญความหนาวเย็นสำหรับผู้เริ่มฝึก 39

แนวทางแบบวิม ฮอฟ เพื่อสร้างความอบอุ่น 47

การทดลองวิธีการแบบวิม ฮอฟ ครั้งที่ 1 : การแช่ในน้ำผสมน้ำแข็งเพื่อให้มือและเท้าอบอุ่นมากขึ้น 56

4 **หายใจสิวะ ไอ้เวรเอ๊ย 58**

ข้อกำหนดของวิธีการแบบวิม ฮอฟ : การฝึกหายใจขั้นพื้นฐาน 67

กรณีที่มีอาการปวดหัวจากความสูง 70

ฝึกหายใจขณะเดินในพื้นที่สูง 71

ฝึกการหายใจขณะพักเพื่อปรับตัวให้เข้ากับระดับความสูงที่สูงกว่า 13,000 ฟุต 71

การทดลองวิธีการแบบวิม ฮอฟ ครั้งที่ 2 : ขยายเวลากลั้นลมหายใจ 73

ทดลองอ่าน

5 **พลังของจิตใจ 81**

ข้อกำหนดของวิธีการแบบวิม ฮอฟ :
ฝึกความคิดขั้นพื้นฐาน 90

การทำสมาธิตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ 110

วิธีการแบบวิม ฮอฟ โดยย่อ : เสาหลักสามต้น
ของการฝึกปฏิบัติประจำวัน 112

6 **โอลายา 114**

7 **วิธีการแบบวิม ฮอฟ เพื่อสุขภาพ 131**

8 **วิธีการแบบวิม ฮอฟ เพื่อสมรรถภาพ 155**

ข้อกำหนดของวิธีการแบบวิม ฮอฟ :
หายใจอย่างมีพลังเพื่อสร้างความทนทาน 162

การทดลองวิธีการแบบวิม ฮอฟ ครั้งที่ 3 :
วิธีการแบบวิม ฮอฟ ช่วยทำให้สมรรถนะ
ทางกีฬาของคุณดีขึ้นหรือไม่ 167

การทดลองวิธีการแบบวิม ฮอฟ ครั้งที่ 4 :
คุณทำท่านั่งขี่ม้าได้นานแค่ไหน 173

9 **ความจริงอยู่เคียงข้างเรา 176**

การหายใจเพื่อควบคุมความเจ็บปวด 182

10 **วันหนึ่งในชีวิตของมนุษย์น้ำแข็ง 188**

ข้อกำหนดตามวิธีการแบบวิม ฮอฟ :
การแช่ตัวในน้ำผสมน้ำแข็งและการแช่ตัว
ในน้ำเย็นจัด 196

ทดลองอ่าน

11 **ปลดเปลื้องภาระจากบรรพบุรุษ** **198**

การหายใจเพื่อควบคุมอารมณ์ 212

12 **เหนือกว่าประสาทสัมผัสทั้งห้า** **216**

การรับรู้ความรู้สึกภายในร่างกายกับการหายใจ 223

การรับรู้ความรู้สึกภายในร่างกายของการเต้นของหัวใจ 227

13 **สู่แสงสว่างภายใน** **229**

การทดลองวิธีการแบบวิม ฮอฟ ครั้งที่ 5 : การหายใจเพื่อควบคุมความเครียด 236

รวมตัวกับแสงสว่าง : แบบฝึกหัด “สโตรโบสโคป” 245

บทส่งท้าย **จะเปลี่ยนโลกได้อย่างไร** **247**

ชาลเลนจ์ 10 วันสำหรับผู้เริ่มฝึก 251

กิตติกรรมประกาศ **252**

คำถามที่พบบ่อย **255**

หมายเหตุ **262**

อภิธานศัพท์ **273**

อ่านเพิ่มเติม **283**

เครดิตภาพถ่าย **287**

เกี่ยวกับผู้เขียน **288**

ทดลองอ่าน

คำนิยม

การพบปะ
ที่ไม่น่าเป็นไปได้

โดย ดร.เอลิสซา เอเปล

การประชุมสุขภาพเชิงพาณิชย์ที่เมืองปาล์มบีช รัฐฟลอริดา เป็นสถานที่ที่นักวิจัยของโรงเรียนแพทย์แนวค่อนข้างอนุรักษนิยมไม่น่าจะอยู่ ดิฉันนึกสงสัยว่าควรมาร่วมงานนี้หรือไม่ และดิฉันเตือนตัวเองให้เปิดใจกว้างว่า คุณไม่รู้หรอกว่าโลกเตรียมอะไรไว้ให้คุณ คุณจะได้พบกับใคร คุณจะได้เรียนรู้อะไร และทันใดนั้นเอง เหตุผลที่ดิฉันมาที่นี่ก็ปรากฏออกมา เขาอยู่ตรงนั้น กำลังเดินไปที่แท่นบรรยาย สวมเสื้อยืด ในขณะที่คนส่วนใหญ่สวมสูท เขาไว้เคราที่มีนัยว่า "ผมเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่าใช้ไปกับการโกนหนวดเครา" วิม ฮอฟ เล่าเรื่องราวของเขาบางส่วนให้เราฟัง เขานำเราเข้าสู่ช่วงการฝึกหายใจตามแบบของเขา และดิฉันรู้สึกประทับใจมาก

สิ่งที่เขาอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ของเขาเป็นสิ่งที่ดิฉันค้นหามาตลอด นั่นคือ วิธีเพิ่มความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีต่อร่างกายเรา ตามทฤษฎีแล้ว การเผชิญความเครียดมาก ๆ ส่งผลอันตราย แต่ความเครียดเล็กน้อยสร้างความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเราได้ ทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้นและแข็งแกร่งขึ้น นั่นคือสิ่งที่เราเรียกว่า "ความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดี" นักวิจัยความเครียดอย่างดิฉัน

ใช้เวลาไม่น้อยสำรวจด้านมืดของความเครียดว่า ทั้งความเครียดเรื้อรังและโรคซึมเศร้านั้นทำให้เราอ่อนล้า ทำให้เทโลเมียร์ของเราหดสั้นลงและทำให้เกิดโรคได้อย่างไร แต่เราก็รู้ด้วยว่าความเครียดมีด้านดีเช่นกัน ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอันทรงพลังขึ้นในระดับเซลล์ของเรา ตัวอย่างเช่น การทำให้หนอนตัวอุ่นขึ้นนิดหน่อยยืดอายุของหนอนตัวนั้นได้ แต่หากหนอนได้รับความร้อนมากเกินไป ก็จะเป็นการฌาปนกิจแทน การศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียดในปริมาณที่ส่งผลดียังมีไม่เพียงพอ มีคำถามอีกมากที่ยังไม่มีคำตอบ มีวิธีธรรมชาติที่จะปลดล็อกผลดีของความเครียดในเซลล์เราอย่างปลอดภัยหรือไม่ เรามีกุญแจไขสู่สุขภาวะของเราเองแล้วหรือยัง เราจะเริ่มค้นหาคำตอบเหล่านั้นได้จากที่ไหน การได้ฟังวิม ฮอฟ พูดทำให้ดิฉันรู้สึกว่าเขาได้วาดแผนที่ที่ดีให้เราสำรวจไว้แล้ว

หลังจบการฟังอภิปราย คนคู่หนึ่งก็เข้ามาหาดิฉัน พวกเขาคือวิกเตอร์และลินน์ บริก วิกเตอร์สูญเสียพี่ชายเพราะโรคทางจิตเวช เขากำลังมองหาวิธีสนับสนุนการวิจัยเกี่ยวกับวิธีธรรมชาติที่ช่วยป้องกันหรือรักษาโรคซึมเศร้าและโรคทางจิตเวชรุนแรงอื่น ๆ (แม้จะมียาต้านซึมเศร้าที่โฆษณาทางโทรทัศน์มากมาย มีงานวิจัยเชิงปริมาณหลายชิ้นที่ชี้ว่า ยาของบริษัทเภสัชกรรมขนาดใหญ่ไม่ได้มีผลทางการรักษามากไปกว่ายาหลอก) จากการประชุมครั้งนั้น การศึกษาวิจัยก็เริ่มขึ้น

เมื่อดิฉันกลับมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่แซนแฟรนซิสโก และได้เล่าให้เพื่อนร่วมงานฟังเกี่ยวกับวิม ฮอฟ และวิธีการของเขา ดิฉันยังไม่ได้รีบตั้งคำถามในทันทีว่า “เราศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์น้ำแข็งคนนี้ได้ไหม” ฉายาของเขาอาจเป็นสิ่งแรกที่คุณเรียนรู้เกี่ยวกับเขาในสารคดีหลายเรื่องเกี่ยวกับวิม คุณจะเห็นวิมและคนอื่น ๆ นั่งล้อมวงฝึกตามวิธีการของเขา คุณจะสัมผัสได้ถึงอะดรีนาลินและความเป็น

กลุ่มก้อนของพวกเขาซึ่งกระตุ้นโดยการออกกำลังกายสุดขีดจำกัดของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสวมกางเกงขาสั้นออกไปเผชิญความหนาวเย็นของน้ำแข็งซึ่งอาจอยู่ในช่วงฤดูหนาวอันเย็นเยือกของโปแลนด์ ในขณะที่ทำให้ร่างกายอบอุ่นด้วยวิธีการคิดและวิธีการหายใจ คุณจะเห็นคนวิดพื้นในขณะที่กลั้นหายใจในจำนวนครั้งมากกว่าที่คิดว่าตัวเองทำได้ คุณจะเห็นคนหนุ่มสาวแห่มาหาเขา โดยเฉพาะผู้ชาย กลิ่นอายชายชาตรีฟุ้งอยู่ในอากาศ คุณจะได้ยินเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการหายจากความเจ็บป่วยอย่างอัศจรรย์จากคนป่วยที่ฝึกตามวิธีการนี้ ทั้งหมดนี้ดูเป็นสัญญาณอันตรายในสายตาของบรรดานักวิจัยในโรงเรียนแพทย์ผู้รอบคอบ แต่ความเป็นไปได้ที่จะดึงผลดีของการกระตุ้นความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีด้วยวิธีใหม่นั้นกลบความกลัวที่มีต่อข้ออ้างอันเกินจริงและความแคลงใจต่อความนิยมที่กำลังเพิ่มขึ้นของวิมไปเสียสิ้น เพื่อนร่วมงานของดิฉันเห็นความเป็นไปได้เช่นเดียวกับที่ดิฉันเห็น และเราดีใจมากที่วิม ฮอฟ สนับสนุนการทดสอบที่ควบคุมอย่างเคร่งครัดของเราอย่างเต็มที่

แม้จะมีชื่อเสียงจากการทำลายสถิติโลก 26 ครั้ง รวมทั้งมีสารคดีและหนังสือยอดนิยมจำนวนมากที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับเขา วิมก็รู้ดีว่าเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยและเรื่องเล่ารับรองความถูกต้องทางการแพทย์ได้จำกัด เขารู้ดีว่าเส้นทางการวิจัยเป็นเส้นทางเดียวที่จะทำให้เข้าใจ และนำวิธีการนี้ไปดูแลสุขภาพได้ แม้ว่าจะช้า ต้องใช้ความพยายาม และต้องมีทัศนคติที่เป็นกลางปราศจากอคติ การวิจัยช่วยให้เราเข้าใจกลไกวิธีการของวิม บันทึกความปลอดภัยและประสิทธิผล และกำหนดในการทดลองทางคลินิกแบบควบคุมว่าวิธีการดังกล่าวส่งผลต่อผู้ที่มีโรคอย่างไร นับถึงขณะนี้ วิธีการของวิมได้รับการทดสอบแล้วในโครงการนำร่องขนาดเล็ก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระบบภูมิคุ้มกันมีการตอบสนองที่ดีขึ้นต่อเอนโดท็อกซิน[1] (พิษจาก

เชื้อแบคทีเรีย) และกระดูกสันหลังอักเสบน้อยลง แสดงให้เห็นว่าวิธีการของเขาช่วยลดการอักเสบและอาการเรื้อรังต่าง ๆ ได้[2] มีการทดสอบกับผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่ไขสันหลัง ซึ่งกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติกับระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยการออกกำลังได้ยาก มีการนำไปฝึกในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสมาชิกบางคนที่ฝึกวิธีของวิม ฮอฟ มีอายุเกิน 90 ปี วิมรู้ว่าการวิจัยที่เคร่งครัดเข้มงวดเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การค้นพบที่ช่วยให้คนอีกมากมายควบคุมสุขภาพและสุขภาวะของพวกเขาได้

ดิฉันได้ติดตามงานวิจัยที่มีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบวิธีการแบบวิม ฮอฟ อย่างใกล้ชิด ข้อสรุปของดิฉันก็คือ เราต้องการการตรวจสอบวิธีการนี้ที่จริงจังยิ่งขึ้น เนื่องจากวิธีการนี้มีศักยภาพพิเศษที่ไม่เหมือนใครในการจะทำให้สุขภาพดีขึ้นและชะลอวัย การศึกษาของเราที่แผนกจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เราใช้เวลาหนึ่งปีที่ผ่านมาสอนวิธีการของวิม ฮอฟ ให้แก่ผู้ที่มีชีวิตเครียดจัด แล้วตรวจสอบอย่างใกล้ชิดว่า วิธีการนี้ส่งผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ปฏิกิริยาต่อความเครียดอัตโนมัติ และตัวบ่งชี้ระดับเซลล์ที่บ่งบอกถึงวัยได้อย่างไร โดยไม่ได้กล่าวถึงชื่อของเขาหรือติดป้ายกำกับวิธีการนี้ เพราะอาจทำให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า “อิทธิพลเชื่อตามผู้รู้” อันเป็นความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าเกี่ยวกับวิธีการนี้ ซึ่งเราอาจบรรลุผลดังกล่าวไม่ได้ในเงื่อนไขอื่น ๆ ที่เรากำลังศึกษาอยู่ (เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ) คาดว่าการทดลองจะเสร็จสมบูรณ์ในปีนี้

นี่เป็นจุดเริ่มต้นของสาขาใหม่ เรารู้ข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับวิธีการนี้อยู่แล้ว เช่น วิธีการหายใจเปลี่ยนค่า pH ในเลือดของเราชั่วคราวได้อย่างไร วิธีการของวิมเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทฤษฎีมากมายเพื่อหาว่าวิธีการนี้ทำงานอย่างไร แต่สิ่งที่เราคิดว่ากลไกต่าง ๆ ในปัจจุบันอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเมื่อมีการวิจัยมากขึ้น

ดิฉันตื่นเต้นที่จะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อประโยชน์ของพวกเราทุกคน และเพื่อการเปลี่ยนแปลงจากการดูแลสุขภาพไปสู่การดูแลตนเอง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เรื่องราวที่น่าทึ่งอย่างแท้จริง คือเรื่องของตัววิมเองซึ่งเล่าไว้ในหน้าต่าง ๆ ของหนังสือเล่มนี้ ไม่ใช่การแสวงหาชื่อเสียงที่ทำให้วิมบรรลุความสำเร็จต่าง ๆ เช่น การว่ายน้ำกว่า 100 ฟุตใต้ผืนน้ำแข็งของทะเลสาบ หรือการที่เขาและกลุ่มเดินไปถึงยอดเขาคิลิมันจาโรภายในเวลา 28 ชั่วโมง แต่ความสำเร็จเหล่านี้ก็บอกอะไรได้มากมายว่าวิธีการแบบนี้ผลักดันเราให้ข้ามพ้นขีดจำกัดที่เราคิดว่ามีอยู่ได้ เราปลดปล่อยศักยภาพมหาศาลของร่างกายและจิตใจของเราได้ เป็นเรื่องจริงเกี่ยวกับความหลงใหลของชายคนหนึ่ง เขารักธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตทั้งมวล ครอบครัวของเขา มนุษยชาติ และด้วยความกระตือรือร้นของเขาที่ต้องการแบ่งปันสิ่งที่เขารู้ในปัจจุบันด้วยหวังว่าจะช่วยรักษาเยียวยาความเจ็บป่วย (สมัยที่เขายังเป็นเด็ก เขาผูกพันลึกซึ้งกับธรรมชาติมากถึงขนาดที่หยุดกินเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิงด้วยตัวเองเมื่ออายุ 13 ปีในสังคมที่มีวัฒนธรรมบริโภคเนื้อสัตว์) ทั้งยังเป็นเรื่องของมนุษย์ที่ทนทรมานและมุ่งมั่น ประสบการณ์ของการทำคนให้เป็นคนและความอยากรู้อยากเห็นไม่สิ้นสุดที่ขับเคลื่อนให้วิมเสาะแสวงหาขีดจำกัดของจิตใจและร่างกาย

เรื่องจริงคือ วิมแสดงให้เราเห็นว่า เราทุกคนทำอะไรได้บ้าง วิธีการพื้นฐานที่ใช้จำเป็นต้องมีสิ่งที่มนุษย์เท่านั้นที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นพลังแห่งความเชื่อในตัวเอง พลังแห่งความตั้งใจอันแรงกล้าผสานกับความสนใจแน่วแน่ ภาวะวิภาษวิธีที่เกิดจากการผ่อนคลายท่ามกลางความไม่สบายและเจ็บปวดทางกายอันเกิดจากน้ำแข็ง น้ำเย็นจัด และการกลั้นหายใจ ซึ่งดิฉันรู้สึกว่าเป็นภาวะที่น่าทึ่งมาก ในฐานะที่ชอบทำสมาธิ ดิฉันเชื่อว่า นี่เป็นภาวะที่น่าสนใจอย่างยิ่งของการ

สังเกตจิตใจ ซึ่งแตกต่างจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว เพราะเกิดผลที่รุนแรงและเฉียบพลัน ต้องจดจ่อและรับรู้ภายในร่างกายอย่างเต็มที่ การฝึกฝนจิตใจและร่างกายในลักษณะนี้ดูเหมือนจะพัฒนาความทนทานต่อความเครียดได้สูง

วิธีการนี้แสดงให้เราเห็นอย่างชัดเจนนั่นคือ สิ่งที่เราเชื่อกำหนดว่าเราทำอะไรได้บ้าง อย่างที่วิมพูดไว้ว่า “ไม่ว่าคุณจะคิดว่าคุณทำได้หรือคุณคิดว่าคุณทำไม่ได้ คุณก็ตอบถูกทั้งนั้น” กลุ่มวิจัยจากมหาวิทยาลัยรัดเบาด์ (Radboud University) ในประเทศเนเธอร์แลนด์ นำโดย ดร.คอกซ์ (Dr. Kox) และ ดร.พิกเกอร์ส (Dr. Pickkers) ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การคาดหวังผลลัพธ์ในแง่ดีมีความเกี่ยวข้องบางประการกับการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อวิธีการนี้[3] วิธีการนี้จำเป็นต้องมีการทำงานร่วมกันของร่างกาย จิตใจและอย่างน้อยมีความเชื่อบางอย่างด้วย

ดิฉันดีใจที่ได้เข้าร่วมการประชุมในเมืองปาล์มบีช ดิฉันรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้แนะนำให้คุณรู้จักวิม ฮอฟ และสิ่งที่อาจเป็นหนึ่งในการปฏิวัติสุขภาพและการดูแลตนเองครั้งใหญ่ ความสามารถของเราที่จะประยุกต์ใช้ และกำหนดระดับความเครียดในปริมาณที่ส่งผลดีของตัวเราได้เอง คำตอบใหม่ ๆ อยู่ในวิทยาศาสตร์ ดิฉันจะเตือนคุณและตัวเองว่า วิทยาศาสตร์เป็นกระบวนการที่ช้าและค่อย ๆ สะสมความรู้ทีละน้อย ไม่มีการศึกษาครั้งใดที่จะพิสูจน์อะไรได้ทุกอย่าง เราควรพิจารณาวิธีการนี้ รวมทั้งวิธีการต่าง ๆ ที่แตกยอดออกมาอย่างถี่ถ้วนด้วยการทดลองกับตัวเองอย่างปลอดภัยและการทดสอบทางวิทยาศาสตร์ที่เข้มงวด ดังนั้นดิฉันขอแนะนำให้คุณระงับใจไม่ให้ตัดสินตามความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ และหันไปสนใจที่ความอยากรู้และความเปิดกว้างของคุณแทน ปล่อยตัวเองให้สัมผัสกับวิธีการของวิม ฮอฟ ในร่างกายของคุณเอง และค้นพบด้วยตัวเอง ขอให้สนุก!

ทดลองอ่าน

คำนำ

ทั้งหมดนี้เพื่อคุณ

คุณอยากมีแรงเพิ่มขึ้น เครียดน้อยลง และมีระบบภูมิต้านทานดีขึ้นไหม คุณอยากนอนหลับได้ดีขึ้น ความทรงจำและสมรรถนะทางกีฬาดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น น้ำหนักลดลง และคลายความวิตกกังวลไหม จะเป็นอย่างไร ถ้าผมบอกคุณว่า คุณทำทุกสิ่งที่ว่ามานี้ได้ และทำได้มากกว่า ด้วยการปลดปล่อยพลังจิตของคุณ ซึ่งคุณทำได้ภายในเวลาเพียงไม่กี่วัน

เมื่อมนุษยชาติวิวัฒน์และพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำให้เราสะดวกสบายขึ้น เราก็สูญเสียความสามารถในการเอาตัวรอดและเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่รุนแรงซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิดไป เมื่อไม่มีความเครียดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งที่เราสร้างขึ้นเพื่อให้ชีวิตง่ายขึ้นกลับทำให้เราอ่อนแอลง แต่จะเกิดอะไรขึ้น หากเราปลุกกระบวนการทางสรีรวิทยาที่หลับใหลซึ่งทำให้บรรพบุรุษของเราแข็งแกร่งกลับคืนมาได้

วิธีการของผมซึ่งได้พัฒนารวมทั้งปรับปรุงมาตลอดระยะเวลาเกือบ 40 ปีนั้นมีเสาหลักที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติสามต้น คือการสัมผัสความเย็น การหายใจอย่างมีสติ และพลังของจิตใจ

ผมได้นำวิธีการนี้มาใช้ทำสิ่งที่หลายคนเชื่อว่าเป็นไปไม่ได้ เช่น การทำลายสถิติโลกกินเนสส์มากกว่า 24 รายการ และทำให้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์งุนงงกับกระบวนการนี้ รวมถึงการวิ่งฮาล์ฟมาราธอนเท้าเปล่า (ระยะ 21.1 กิโลเมตร) เหนือเส้นอาร์กติกเซอร์เคิลโดยสวมเพียงกางเกงขาสั้น และวิ่งมาราธอน (ระยะ 42.195 กิโลเมตร) ผ่านทะเลทรายนามิบในทวีปแอฟริกาโดยไม่ได้ดื่มน้ำ รวมถึงการว่ายน้ำใต้แผ่นน้ำแข็งไกลกว่า 200 ฟุต และยืนโดยมีน้ำแข็งอัดอยู่รอบตัวหลายชั่วโมงโดยอุณหภูมิร่างกายไม่ลดลง ผมได้ขึ้นไปถึงยอดเขาสูงที่สุดของโลกสองสามแห่งโดยสวมเพียงกางเกงขาสั้น นี่เป็นเรื่องจริง

การทำสิ่งเหล่านี้ทำให้ผมได้ฉายาว่าเป็นมนุษย์น้ำแข็ง แต่ผมไม่ได้เป็นยอดมนุษย์ ผมไม่ได้เป็นคนที่มีพันธุกรรมแปลกประหลาด ผมไม่ใช่ผู้รู้จริง อีกทั้งผมไม่ได้คิดค้นเทคนิคเหล่านี้เอง มีการฝึกสัมผัสความหนาวเย็นและหายใจอย่างมีสติรู้มานานหลายพันปีแล้ว ผมไม่ได้พูดถึงสิ่งที่ผมทำสำเร็จเพื่ออวดอ้าง แต่เพื่อเป็นการเตือนว่า ยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่เรามีศักยภาพทำได้ ผมต้องการจุดประกายความนับถือร่างกายของคุณ จิตใจของคุณ และความเป็นมนุษย์ที่งดงามของคุณ ผมขอเชิญชวนให้คุณสังเกตการเติบโตของตัวเอง และก้าวข้ามข้อจำกัดที่เกิดจากประสบการณ์ในอดีตของคุณ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ทุกคนเข้าถึงได้ อะไรก็ตามที่ผมทำได้ คุณก็ทำได้เช่นเดียวกัน ผมรู้เพราะผมใช้เวลาในช่วง 15 ปีที่ผ่านมาทำให้คนที่สงสัยคลางแคลงใจเปลี่ยนมาเป็นเชื่อถือศรัทธา ผมสอนวิธีการนี้ไปทั่วโลก และได้เห็นผลลัพธ์อันน่าทึ่งด้วยตาตนเอง ผู้ที่นำวิธีของผมไปใช้ทำให้โรคเบาหวานเข้าสู่ภาวะสงบ บรรเทาอาการรุนแรงจากโรคพาร์กินสัน โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง และยังช่วยรักษาโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น โรคลูปัส

ทดลองอ่าน

และโรคไลม์[1]

ความลับของการมีสุขภาพดีและมีความสุขตลอดชีวิตอยู่ใกล้แค่เอื้อม คุณฝึกปฏิบัติวิธีการแบบวิม ฮอฟ ได้อย่างปลอดภัยด้วยตัวเอง ช้าเร็วตามต้องการ และทำได้สะดวกภายในบ้านของคุณ ไม่ต้องการยากิน ยาฉีด วิตามิน อาหารเสริม อุปกรณ์ หรืออาหารพิเศษใด ๆ สิ่งเดียวที่คุณจำเป็นต้องมีคือตัวคุณเองและความปรารถนาที่จะปลดปล่อยศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายของคุณ หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือให้คุณ

คุณพร้อมหรือยัง ในหน้าต่อ ๆ ไป ผมจะแบ่งปันเรื่องราวการเดินทางของผม จากหมู่บ้านดัตช์ขนาดเล็กที่ผมถือกำเนิดไปสู่เวทีโลกที่ผมครอบครองอยู่ ผมจะอธิบายวิธีการของผม หลักปรัชญาที่สนับสนุนและวิทยาศาสตร์ที่รองรับอย่างละเอียด ผมจะยกตัวอย่างผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้เพื่อพลิกชีวิต โดยหวังว่าจะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณกลับมาควบคุมร่างกายและชีวิตของคุณอีกครั้ง ด้วยการปลดปล่อยพลังมหาศาลของจิตใจคุณ ทุกอย่างอยู่ตรงนั้นแล้วเพื่อคุณ ไม่มีเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์แล้ว

เราเริ่มกันเถอะ

1
มิชชันนารี

ลมหายใจคือประตู หากปราศจากลมหายใจแล้วจะมีอะไรเหลือล่ะ ลมหายใจเป็นที่ที่คุณ และผม และทุกคนเริ่มต้น เป็นที่ที่ทุกชีวิตเริ่มต้นขึ้น

ผมเป็นแฝด แต่ในสมัยที่ผมเกิดในปี 1959 ที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ยังไม่มีเครื่องตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงที่จะตรวจได้ว่ายังมีทารกคนที่สองอยู่ในมดลูก ผมเลยยังอยู่ในนั้นตอนที่แม่ถูกพากลับไปพักฟื้นที่เตียงหลังจากคลอดอองเดร พี่ชายของผม แม่รู้สึกถึงความแปลกประหลาดภายในร่างกาย ยังมีอะไรบางอย่างอยู่ข้างใน แต่ไม่รู้ว่าคืออะไร และแน่นอนว่าในช่วงการคลอดบุตรอันโกลาหล ผู้หญิงทุกคนจะรู้สึกสับสนงุนงง

แต่เกิดอะไรขึ้น แม่รู้สึกแปลก ๆ หลังจากคลอดอองเดร และด้วยความที่ก่อนหน้านี้ แม่คลอดลูกมาแล้วสี่คน แม่รู้ว่าไม่ได้คิดไปเอง แม่ไม่เคยรู้สึกอย่างนี้หลังจากการคลอดครั้งอื่น ๆ ดังนั้น ตอนที่อยู่ในห้องพักฟื้นแม่จึงบอกว่า “มีอะไรบางอย่างอยู่ในท้องของฉันค่ะคุณหมอ” แต่แพทย์คนนั้นกลับเพิกเฉยไม่สนใจ “หลังคลอดลูกก็รู้สึกอย่างนี้ละ” เขาบอก “มดลูกยังบีบตัวอยู่ เท่านั้นละ” แพทย์เดินจากไป

ปล่อยให้แม่ของผมอยู่ตามลำพังอีกครั้งในห้องพักฟื้น แต่ความรู้สึกเริ่มเข้มข้นมากขึ้นเรื่อย ๆ และในตอนนั้นเองที่แม่รู้ว่ายังมีทารกอีกคนหนึ่งอยู่ในท้อง แม่เริ่มร้องตะโกนหาพยาบาล และ*ในที่สุด*หลังจากพยาบาลมาดูแม่หลายครั้ง เพื่อมายืนกรานว่าที่แพทย์พูดนั้นถูกแล้ว หลังคลอดมดลูกยังบีบตัวอยู่ แม่ไม่ต้องกังวล อาการนี้จะหายไปเองในไม่ช้า พยาบาลกลับพบว่า ใช่ ยังมีทารกอีกคนจริง ๆ ไม่เพียงเท่านั้น ทารกคนนี้ต้องตายแน่นอน ถ้าไม่ทำอะไรสักอย่างในทันที

พวกเขาวินิจฉัยว่า ผมอยู่ในตำแหน่งที่ลึกเกินกว่าจะใช้วิธีธรรมชาติ จึงเข็นเตียงกลับไปที่ห้องผ่าตัดเพื่อทำคลอดผม และนั่นทำให้แม่ของผมเข้าสู่สภาวะจิตสำนึกเปลี่ยนแปลง ปักใจกลัวว่าลูกอาจตายได้ ก่อนจะไปถึงห้องผ่าตัด แม่ร้องตะโกนว่า “โอ้ พระเจ้าทรงช่วยให้เด็กคนนี้รอดชีวิตด้วยเถิด! แล้วฉันจะให้เขาเป็นมิชชันนารี!” แม่กลัวว่าพวกเขาจะผ่าเข้ามาในตัว แล้วก็จะสูญเสียลูกไป ในขณะนั้นพลังความกลัวปลุกเร้าความเชื่อแน่วแน่ขึ้นมา แม่ของผมเป็นคนเข้มแข็ง เคร่งศาสนา และเฉลียวฉลาด เป็นคาทอลิกผู้เปี่ยมศรัทธาก่อนสร้างครอบครัวของเราเมื่ออายุ 28 ปี แม่เคยทำงานในสำนักงานและเป็นคนที่พึ่งพาตนเองได้ ทว่าในสมัยนั้น ผู้หญิงทำงานนอกบ้านต่อไปไม่ได้หลังจากมีลูก ผู้หญิงต้องอยู่บ้าน และผู้ชายต้องไปทำงาน ตอนที่เราเกิด แม่มีลูกอยู่ที่บ้านแล้วสามคน หลังจากนั้นก็มีลูกอีกสี่คน แม่รู้สึกว่าลูกแต่ละคนเป็นของขวัญจากพระเจ้า แม่ยอมรับการมีลูกหลาย ๆ คนเสมือนว่าเป็นหน้าที่ของคาทอลิกที่ดี รวมถึงนำทัศนคติที่มีเหตุผล ตรงไปตรงมา และมุ่งมั่นนั้นมาใช้เลี้ยงดูลูก ๆ แม่ไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียนมากนัก ตาและยายของผมเป็นเกษตรกร และแม่กับพี่น้องลำบากตั้งแต่ยายผมป่วยด้วยโรคจิตเภท ก่อนไปรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ตาผมเลี้ยงลูกคนเดียว ซึ่งในสมัยนั้นเป็นเรื่องที่พบเห็นได้น้อยมาก

ด้วยความเชื่อในพระเจ้าอย่างแรงกล้า แม่ของผมกำลังอ้อนวอนด้วยพลังศรัทธาให้ผมมาเกิดบนโลกนี้ และในโถงทางเดินอันเย็นเยียบ ผมเกิดมาด้วยพลังที่แม่หรือใคร ๆ ไม่รู้จักเนื่องด้วยสถานการณ์ที่ฉุกเฉินในตอนนั้น บางทีอาจมีเด็กอีกหลายคนเกิดมาหรืออาจจะเกิดมาในลักษณะนี้ ในภาวะวิกฤติหรืออาจวิกฤติยิ่งกว่า แต่กรรมคืออะไร โชคชะตาคืออะไร ผมไม่รู้ และในขณะนั้น ผมเป็นเพียงสิ่งไร้ความหมาย ผมตัวเขียวเพราะเกือบขาดอากาศหายใจ ผมหนาว แต่แม่ปลุกให้ผมมาเกิดสุดฤทธิ์ เหมือนเป็นรอยสักอยู่ในจิตวิญญาณของผม โดยไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้น ผมเป็นชิ้นส่วนไร้ความหมาย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่แล้วผมก็เริ่มหายใจ

นั่นคือจุดเริ่มต้นชีวิตของผม ผมแทบจะไม่รอดชีวิต และแน่นอนว่าผมจำสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ได้ แต่แม่เล่าเรื่องนี้ให้ฟังหลายครั้ง อาจเพราะจุดเริ่มต้นที่ไม่ธรรมดา ผมจึงรู้สึกโหยหาบางอย่างที่แตกต่าง บางอย่างที่มากกว่า บางอย่างที่ลึกซึ้ง ลึกลับแปลกประหลาด ผมจำได้ว่าเมื่ออายุสี่ขวบ ผมเห็นนิมิต ซึ่งสะกดผมนิ่ง ผมเห็นแสง แสงสว่าง! *นี่คืออะไร* ผมพูดไม่ออกบอกไม่ถูก ผมไม่ได้คิดอะไรเลย ผมแค่อยู่ในแสงนั้น แต่นี่คืออะไร ตอนนั้นผมไม่รู้ และตอนนี้ก็ยังไม่รู้ แต่ความทรงจำนี้ไม่อาจลบได้

ผมกับอองเดรนอนเตียงเดียวกันในห้องนอนเล็ก ๆ เป็นเวลา 16 ปี เราชอบอะไรแปลก ๆ เหมือนกัน และออมเงินไว้ซื้อต้นไม้ต่างถิ่น แต่ถึงแม้เราจะมีอะไรคล้ายกัน ผมก็ยังรู้สึกแตกต่าง ผมหลงใหลรูปวัดต่าง ๆ ในทิเบตที่เราแขวนไว้บนผนัง ก่อนผมอายุครบ 12 ผมเริ่มสนใจโยคะ ศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ ซึ่งบางคนอาจเรียกว่าเป็นวิถีปฏิบัติลึกลับ รวมถึงจิตวิทยา แต่ผมไม่ใช่คนที่เรียนดีที่สุดในครอบครัว แม่ของผมรักและเอาใจใส่ลูก ๆ แต่ก็เข้มงวด และอยากให้เราฉลาดหลักแหลม เราไม่มีเงินเพราะพ่อมีปัญหาสุขภาพ

ทำให้ขาดงานเป็นประจำ ความฉลาดตามขนบมีค่ามาก บรรดาพี่ชายของผมพยายามอย่างหนักเพื่อให้ได้เป็นคนที่เรียนดีที่สุดในโรงเรียน แต่ผมไม่มีทางทำได้อย่างนั้น ผมกับอองเดรได้ฉายาว่าเจ้าเด็กแสบ และเราก็ไม่เคยแยกจากกัน มีหลายครั้งที่เรารู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ผมรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นแกะดำอยู่เสมอ แปลกกว่าเขาเล็กน้อย ตื่นเต้นง่ายกว่า แค่รู้สึกแตกต่างกว่าเท่านั้นเอง

เมื่อผมอายุเจ็ดขวบ ผมจำได้ว่ากำลังเล่นในทุ่งที่มีหิมะปกคลุมกับเพื่อน ๆ สร้างกระท่อมน้ำแข็งกันในแบบที่เด็กเจ็ดขวบจะจินตนาการได้ หลังจากนั้นสักพักหนึ่ง เพื่อนทั้งหมดของผมก็กลับบ้าน แต่ผมยังไม่กลับ จู่ ๆ ความรู้สึกอุ่นสบายก็ไหลบ่าเข้ามาจนทำให้ผมนั่งนิ่งอยู่บนหิมะ ตอนนั้นเป็นเวลาเย็นมากแล้ว พ่อแม่และบรรดาพี่น้องผู้ชายเริ่มออกตามหาผมเพราะผมยังไม่กลับบ้าน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผมจะเล่นอยู่ในป่าใกล้บ้านของเราในเมืองซิตทาร์ดเล่นสร้างกระท่อม เล่นเป็นทาร์ซาน และทุก ๆ อย่างที่เด็ก ๆ เล่นกันเพียงแต่ตอนนั้น ผมอยู่ในหิมะ[1] ตอนนั้นผมชอบหิมะมาก ๆ เหมือนที่ผมชอบในตอนนี้ แต่ผมออกมาเล่นนอกบ้านนานจนคนที่บ้านเริ่มเป็นห่วง ตอนที่พวกเขาเจอตัวผม ผมหลับไปได้พักใหญ่ ซ้ำยังไม่ยอมตื่นเมื่อพวกเขาปลุกผม ต่อมาผมถึงได้รู้ว่าผมเผชิญกับภาวะที่เรียกกันว่า “หนาวตาย” ซึ่งเป็นภาวะที่คุณอาจเคลิ้มหลับไป อุณหภูมิร่างกายลดต่ำกว่าปกติ หมดสติไม่รู้สึกตัว และหลังจากนั้นทุกอย่างก็จบลง ถ้าไม่ได้รับความร้อนจากภายนอกก็สายเกินการณ์[2] ดังนั้นพวกเขาจึงช่วยกันอุ้มผมออกจากกองหิมะแล้วพากลับบ้าน มันยากลำบากจริง ๆ ที่จะช่วยกู้ชีพกลับคืนมาเพราะผมอยู่ในภาวะตัวเย็นเกิน แต่ผมก็กลับมาเป็นปกติ

เมื่อผมอายุ 11 ขวบ เหตุการณ์เดียวกันก็เกิดขึ้นอีกครั้ง ผมไปโรงเรียน และระหว่างทางกลับบ้าน ผมตัดสินใจว่าผมอยากนั่งลง

อากาศในเวลานั้นเย็นเฉียบและหนาวจัด และผมก็นั่งลงที่ระเบียงหน้าบ้านของเพื่อนบ้านแล้วหลับไป ผมไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น แต่ที่แน่ ๆ คือมีรถพยาบาลมา หลังจากได้รับแจ้งทางโทรศัพท์ว่าพวกเขาเห็นเด็กคนหนึ่งมานอนหลับนอกบ้านกลางอากาศหนาวจัด ผมฟื้นขึ้นมาที่โรงพยาบาล และต้องอยู่สังเกตอาการที่โรงพยาบาลอีกหนึ่งสัปดาห์ เป็นอีกครั้งที่ผมกลับมาเป็นปกติ แต่ผมรู้ดีว่าตอนนั้นผมอาจตายได้ในครั้งใดครั้งหนึ่งหรือทั้งสองครั้ง ถ้าไม่มีใครปลุกผมแล้วพาไปอยู่ในที่อบอุ่น เรื่องแปลกเกี่ยวกับภาวะตัวเย็นเกินก็คือคุณจะไม่อยากตื่นขึ้นมา คุณอยากจะหลับท่าเดียว ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ผมก็ไม่รู้เหมือนกัน แต่นั่นเป็นเหตุการณ์ครั้งแรก ๆ ที่ผมเผชิญกับอากาศหนาวเย็น และถึงแม้ว่าทั้งสองเหตุการณ์จะอันตรายมาก ผมกลับคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีมาก ผมรู้สึกดี คุณแค่หลับไปเท่านั้นเอง ขอบคุณมาก ลาก่อนชีวิตนี้ ไม่เป็นไร ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัว ไม่มีอะไรเลย มีแต่ความรู้สึกดี อุ่นสบาย

อีกครั้งตอนผมยังเล็ก อายุราว ๆ หกขวบ ผมกับเพื่อน ๆ ไปเล่นกันใกล้แนวป่า เพื่อนคนหนึ่งราดน้ำจากหนองน้ำใกล้บ้านใส่ผมหนึ่งขวด ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นน้ำจากท่อระบายน้ำที่เต็มไปด้วยแบคทีเรีย ทำให้ผมป่วยหนักมาก เพื่อนที่ราดน้ำในขวดลงบนตัวผมไม่ได้มีเจตนาร้าย ผมเชื่ออย่างนั้น เขาแค่เล่นซน แต่ในขณะเดียวกันเขาก็บังคับให้ผมยอมอยู่ใต้อำนาจอ้อม ๆ ว่า “ฉันอายุแปดขวบแล้วและตัวใหญ่กว่านายมาก ดูสิว่าฉันทำอะไรนายได้บ้าง” ผมยังจดจำความรู้สึกที่ไร้พลังอำนาจใด ๆ ได้ ผมทำอะไรไม่ได้เลยเพียงเพราะว่าเขาโตกว่าและอายุมากกว่าผม ผมมีทางเลือกน้อยมาก ได้แต่ทนถูกเขารังแกแล้วก็กลับบ้าน เมื่อผมกลับถึงบ้าน ผมอาเจียนออกมาเป็นสีเขียวสองคืนติดต่อกัน ก่อนที่พ่อแม่จะพาผมไปโรงพยาบาลในที่สุด ผลปรากฏว่าผมติดโรคกลุ่มอาการเวล (หรือฉี่หนู) ซึ่งพบ

ได้ยากและติดเชื้อได้ง่ายมาก[3] การติดเชื้อครั้งนี้รุนแรงมาก ทำให้ผมต้องรักษาตัวที่โรงพยาบาลนานถึงสามสัปดาห์ แต่แน่นอนผมหายเป็นปกติ ช่วงเวลาเหล่านั้นนับเป็นการเผชิญกับหิมะและการติดเชื้อแบคทีเรียแรก ๆ ของผมซึ่งจะมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตผมในเวลาต่อมา ผมเดาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเสมือนลางบอกเหตุว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต

ตั้งแต่อายุยังน้อย ผมชอบฟังเรื่องเล่า เมื่อไรก็ตามที่มีคนเริ่มเล่าเรื่อง *เรื่องจริง* เกี่ยวกับอะไรก็แล้วแต่ เรื่องแปลก เรื่องราวที่ลึกซึ้ง ผมจะสนใจมากและตั้งใจฟังทุกคำ เรื่องเล่าเหล่านั้นดึงดูดผมเข้าไปในวังวนของเรื่องเล่า ส่วนเวลาอื่น ผมก็จะเป็นเด็กชอบเล่น ผมชอบเล่นเป็นทาร์ซาน และชอบใช้เวลาเล่นนอกบ้านในป่า เราเล่นสร้างกระท่อมบนต้นไม้ ห้อยโหนโจนทะยานระหว่างต้นไม้ด้วย “เถาวัลย์” ที่เราทำจากยางเก่าของจักรยาน เรามัดยางเก่าแต่ละเส้นเข้าด้วยกัน แขวนพาดมันเหนือกิ่งไม้ แล้วโหนแกว่งจากต้นไม้ต้นหนึ่งไปยังอีกต้นหนึ่งตะโกนกู่ก้องป่าแบบทาร์ซานให้ดังที่สุดเท่าที่เราทำได้ก็เพราะเราเป็นลิงเราเล่นเป็นลิง และเราชอบเล่นแบบนี้ เรา*เป็น* ทาร์ซาน

เพราะเราชอบอยู่กลางแจ้งมาก เมื่อไรก็ตามที่เรามีเวลา ผมกับพี่ชายฝาแฝดจะไปผจญภัยในธรรมชาติ โดยเฉพาะในป่า เราจะหายไปทั้งวัน เล่นสร้างกระท่อม ปีนต้นไม้ ขุดดิน และอบมันฝรั่งหมกไฟกองเล็กที่เราก่อกันเอง จนถึงวันนี้ ผมเชื่อว่ามันอบเหล่านั้นเป็นอาหารดีที่สุดเท่าที่ผมเคยกิน แค่ใส่เกลือนิดหน่อยก็ทำให้อร่อยเลิศแล้ว เป็นอาหารที่แสดงถึงเสรีภาพของเรา ไม่มีร้านใดที่จะทำได้อร่อยเท่าเพราะเรากินแบบใกล้ชิดธรรมชาติ การใช้ชีวิตกลางแจ้งอย่างนี้

ช่วยให้ประสาทสัมผัสของเราไวขึ้น ผมคิดว่าปัจจุบันนี้เด็กหลายคนไม่มีโอกาสอย่างนั้น พวกเขาเกาะติดอยู่กับคอมพิวเตอร์ เกมและระบบเสมือนจริง จนพวกเขามองไม่เห็นความจริงแท้นั่นคือธรรมชาติ ซึ่งช่วยกระตุ้น พัฒนา และทำให้ประสาทรับรู้เฉียบคม ผมคิดว่าการตัดขาดจากธรรมชาติอย่างนี้มีผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้าและปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นเรื่องโชคไม่ดีนัก

ถึงแม้ว่าจะจริงที่เมื่อผมอายุ 12 ปี ผมเริ่มสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ศาสนาฮินดู ศาสนาพุทธ และโยคะ แต่ก็จริงอีกเหมือนกันที่ผมเคยเป็นเด็กผู้ช่วยบาทหลวงทำพิธีในโบสถ์เหมือนเด็กคนอื่น ๆ ที่โตมาด้วยกัน แน่นอนว่าการทำหน้าที่นี้ก็เพราะแม่ของผมเป็นคาทอลิกที่เคร่ง แม่มีศรัทธาแรงกล้า และด้วยเหตุนี้แม่จึงต้องการให้ลูก ๆ ไปโบสถ์ด้วยทุกวันอาทิตย์ แต่ในขณะที่ผมพยายามอย่างจริงจังเพราะเคารพรักแม่ ผมกลับไม่รู้สึกผูกพันกับคริสตจักร และรู้สึกว่าประสบการณ์ไปโบสถ์นั้นน่าเบื่อมาก เพราะความเบื่อหน่ายนี้เองผมมักรู้สึกว่าไม่ค่อยอยากไปทำกิจกรรมที่โบสถ์เท่าใดนัก แต่แม่ของผมก็ยืนยันว่าเราต้องไปโบสถ์เพราะเป็นหน้าที่ทางศีลธรรม เราไม่มีทางรอดจากกำมือของแม่ที่เคร่งศาสนาแบบนี้ได้ โดยเฉพาะแม่ของผม ผมกับพี่น้องจึงถูกบังคับให้อดทนกล้ำกลืนไปโบสถ์กับเธอทุกวันอาทิตย์นับครั้งไม่ถ้วน ซึ่งจากมุมมองของเด็กที่เริ่มโตอย่างผม ผมไม่เห็นว่าจะมีเรื่องอะไรน่าสนใจเลย ผมเป็นเด็กผู้ชายที่เกิดมาเพื่อวันเสาร์ วันเสาร์เป็นวันที่ผมจะไปเล่นในป่า เนื้อตัวเลอะเทอะมอมแมม ตะโกนสุดเสียงแบบทาร์ซาน วันเสาร์เป็นวันที่ผมได้วิ่งทั่วป่า สร้างอะไรก็ได้โดยไม่มีวัสดุอุปกรณ์อะไรเลย คิดการเล่นใหม่ ๆ ได้เป็นพัน ๆ ผมเล่นได้เต็มที่ ป่าเป็นดินแดนมหัศจรรย์สำหรับเด็กที่มีจินตนาการสร้างสรรค์ ไม่มีอะไรเหมือนกับโบสถ์สักนิด

เมื่ออายุ 13 ปี ผมเลือกเปิดรับแนวคิดมังสวิรัติ ซึ่งเรียกได้ว่า