



Cora Wen

ความลงตัวของตะวันออก พบตะวันตก

ด้วยความที่เกิดใน
ครอบครัวคริสเตียนชาวจีน
ที่ฮ่องกง และได้ใช้ชีวิตอยู่
ในเอเชียพักหนึ่ง ก่อนจะย้าย
ไปที่มหานครนิวยอร์ก และ
ลอสแอนเจลิส ทำให้โยคะ
นี้ คอรา เวน (Cora
Wen) ได้ซึมซับวัฒนธรรม
ทั้งตะวันตกและตะวันออก
เข้าไว้ด้วยกัน

จากงานในวงการแฟชั่น และพนักงาน
ธนาคารที่มั่นคงในอเมริกา เส้นทางชีวิตที่
ดูเหมือนจะก้าวหน้าในหน้าที่การงาน
อะไรทำให้คอราตัดสินใจหันเหชีวิตเข้าสู่
ทางแห่งโยคะ “ตั้งแต่เด็ก ฉันเห็นพระใน
พุทธศาสนา หรือนักบวชในอินเดียมา
ตลอด อาจเป็นหนึ่งในเหตุผลในการเรียนรู้
เรื่องราวทางจิต บวกกับฉันมักจะทำท่า
กลับตัว เพราะคิดว่าเป็นท่าโยคะ แต่

ประสบการณ์ครั้งแรกที่ได้รู้จักโยคะอย่างแท้จริงคือ เมื่อฉันมีโอกาสได้ดูวิดีโอ
การสอนของรอดนี่ ยี (Rodney Yee) เมื่อราวๆ ต้นยุค 90 ฉันรู้สึกสนใจ

ตั้งแต่ตอนนั้น แต่ยังไม่ได้อลอง ทว่าหลังจากทำงานอย่าง
เคร่งเครียดทำให้ฉันเริ่มหาวิธีผ่อนคลาย จึงเริ่มฝึกโยคะนับ
แต่นั้นมา วันละ 6 ชั่วโมง เป็นเวลาเกือบปี ช่วงนั้นชีวิตฉันมี
เพียงงานและโยคะ ไม่มีเพื่อน ไม่มีสังคม ไม่มีเวลาให้
ครอบครัว ชีวิตไร้ซึ่งความสมดุล แต่เมื่อได้เรียนรู้มากขึ้น
ฉันจึงค่อยๆ จัดสมดุลให้กับชีวิตได้ โดยที่โยคะยังคงเป็นส่วน
หนึ่ง โยคะช่วยให้ฉันเข้าใจตัวเองและความเป็นไปของโลก
มากขึ้น

รอดนี่ ยี ไม่ใช่เพียงผู้จุดประกายโยคะ หากยังเป็นครูผู้
มีอิทธิพลต่อคอราอย่างยิ่งด้วย “รอดนี่ เป็นครูคนแรกของ
ฉันที่สอนพื้นฐานโยคะทุกอย่างให้ จากนั้นฉันได้ศึกษา
หาความรู้กับครูคนอื่นๆ มา ทั้ง เอริก ชิฟฟ์แมนน์ (Eric
Shiftmann) จูดิธ ลาซาเตอร์ (Judith Hanson Lasater)
แพทริเซีย วาลเดน (Patricia Walden) และ แองเจล่า
ฟาร์เมอร์ (Angela Farmer)”

จากนักเรียนกลายเป็นครูโยคะในที่สุด นี่อาจไม่ใช่ความ
ฝันของคอราแต่เด็ก แต่นี่คือเส้นทางชีวิตที่เธอเลือกเอง
“อย่างที่ฉันบอก ฉันรักโยคะ อยากฝึกอาสนะทุกวัน อยากส่ง
ต่อความรักสู่ผู้อื่น รอดนี่และเอริกบอกฉันเสมอให้ฉันเป็น
ครู เมื่อได้ลองก็รู้ทันทีเลยว่าฉันมีความสุขมาก ช่วงแรกก็
ยากอยู่เหมือนกันที่จะให้ทั้งงานประจำอันแสนมั่นคง มาเลี้ยง
ตัวเองด้วยอาชีพครูโยคะ แต่แล้ววันหนึ่งขณะที่ฉันฝึกโยคะ
กับแมเรียล แฮมิงเวย์ (Mariel Hamingway) เพื่อนสาวคนนี้
พูดกับฉันว่า “เธอเป็นครูที่เยี่ยมที่สุด เธอทุ่มเทเวลาในการ
สอนอาสนะให้กับนักเรียน จนกระทั่งพวกเขาค้นพบท่าที่
เหมาะกับร่างกายตัวเอง” นั่นเองที่ทำให้ฉันตระหนักว่า ที่
สำคัญคือ ฉันได้แบ่งปันโยคะ ไม่ใช่เพียงแค่การได้ฝึกอย่าง
เดียว...

แม้วันนี้คอราจะมีชื่อเสียง เป็นครูที่มีลูกศิษย์มากมาย
แต่เธอก็ยังคงบอกว่า เธอยังเป็นนักเรียนวันยังค่ำ ยังต้องเข้า
คลาสในฐานะผู้เรียน เพื่อเพิ่มเติมความรู้จากบรรดาครูของเธอ
“จิตวิญญาณความ เป็นตะวันตก คอยเตือนว่าให้ฉัน
ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ให้รู้จักพิสูจน์คำสอนต่างๆ ก่อนที่
จะเชื่อ ส่วนจิตวิญญาณความเป็นตะวันออก คอยบอกฉันว่า
ให้ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ยึดติดกับสิ่งใด และให้ฉันรู้จักมี
น้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น ฉันคิดว่าฉันคือโยคีหลายวัฒนธรรม
เป็นส่วนผสมที่ลงตัวนะ” เช่นเดียวกับสไตลาร์สอนของเธอ
ที่ได้ผสมระหว่าง ไอเอนคาร์กับวินยาสะ ร่วมกับหลัก
ปรัชญาทางพุทธ และเน้นการฝึกสมาธิเข้าไว้ด้วยกัน ■

ท้ายสุด เตรียมตัวพบกับ คอรา เวน ได้ที่ 2009 Thailand
Yoga Festival ในคลาส ‘Balancing Yin and Yang’ และ
‘Stirring the Sea of Energy’ 14-15 พฤศจิกายนนี้