just-a-minute

เพียงหนึ่งนาที

Just-A-Minute (J-A-M) **ใช้เพียงหนึ่งนาทีเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกของท่าน**

"เพียงหนึ่งนาที" โครงการรณรงค์ระดับโลกที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนจิตสำนึกของบุคคลขณะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่วุ่นวาย สับสนและอึกทึกครึกโครม โดยเสนอแนวความคิดของการหยุดและพักเป็นเวลา 1 นาทีเป็นระยะๆ สม่ำเสมอ ซึ่งในเวลา 1 นาทีนี้แต่ละคนสามารถเชื่อมโยงกลับเข้าสู่แก่นแท้ภายใน พละกำลังและคุณค่าความดีงามของตนเองอีกครั้ง

"เพียงหนึ่งนาที" เป็นสิ่งที่ง่ายดายที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่แห่งใดในโลก ไม่ว่าจะเชื้อชาติใด นับถือศาสนาไหน หรืออยู่ในสถานการณ์เช่นใดก็ตาม ไม่ว่าจะอยู่ในวงการเมือง การเงินการคลัง การศึกษา การกีฬา ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือกำลังทำกิจกรรมใดๆ ก็สามารถที่จะอุทิศเพียงหนึ่งนาทีเพื่อบรรลุถึงคุณค่าความดีงาม และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

"เพียงหนึ่งนาที" จะมีพิธีเปิดตัว ณ สนามกีฬาเวมบลี กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ในวันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2549 เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลและระดับโลก ด้วยพลังจิตใจที่นิ่งสงบ โดยผู้คนนับหมื่นจะมารวมตัวกันเพื่อทำให้สาส์นแห่งความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกนั้นเป็นจริง

บุคคลชั้นนำและผู้มีชื่อเสียงระดับโลก ทุกภาคส่วนของสังคม อาทิเช่น นักแสดงเอกจากทั่วโลก นักเขียน นักประพันธ์ ได้กลายเป็นตัวแทนแบ่งปันประสบการณ์ที่สัมผัสความสงบ ในบรรยากาศของเสียงดนตรีและการแสดงวัฒนธรรมที่หลากหลายของโลก พิธีนี้จะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันที่เมืองหลักๆทั่วโลก เช่น รีโอ มอสโค โจฮันเนสเบอร์ก ซิดนีย์และแมดริด ผู้คนจากกว่าร้อยประเทศจะหยุดหนึ่งนาทีและสร้างคลื่นของความสงบทั่วโลก ถ่ายทอดสดผ่านอินเตอร์เนต ทุกท่านสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมโยงทั่วโลกผ่าน **www.just-a-minute.org** แสงจะปรากฏให้เห็นบนลูกโลกขนาดใหญ่ในสนามกีฬาเวมบลี เพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้คนจาก ณ ที่ใดบ้างที่กำลังมีส่วนร่วมในพิธี

ผู้ร่วมรายการในเวลานั้นจะได้รับประสบการณ์ของความรัก ความสงบ และปัญญา จากสตรีผู้นำทางจิตวิญญาณของโลก ผู้มีชื่อเสียงในการสะสมพลังทางจิตจากการศึกษาและฝึกฝนจิตใจรวมกันเกือบ 200 ปี โยคีทั้งสอง ดาดี้แจงกี และดาดี้กุลซาร์จะปรากฏตัวบนเวทีโลกพร้อมกันเป็นครั้งแรก

"เพียงหนึ่งนาที" เป็นโครงการที่อุทิศให้แก่วันสันติภาพสากลขององค์การสหประชาชาติ และการเฉลิมฉลอง 70 ปี ของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก

"เพียงหนึ่งนาที" เป็นโครงการริเริ่มของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ที่สอนการฝึกจิตแบบราชาโยคะทั่วโลก ตั้งแต่การก่อตั้งขึ้นในอินเดียใน ค.ศ.1936 ปัจจุบันมี 7,000 สาขา ในกว่า 90 ประเทศ มหาวิทยาลัยได้ทำงานเคียงข้างกับบุคคลและองค์กรในทุกพื้นที่ของชุมชน เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำตั้งแต่วัยเยาว์ เป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของมนุษยชาติ

บราห์มา บาบา ผู้ก่อตั้งสถาบัน ผู้มีวิสัยทัศน์ที่ไม่มีขีดจำกัด ได้เห็นภาพอนาคตที่ผู้คนจากทุกพื้นฐานจะมาอยู่รวมกัน เพื่อค้นพบและพัฒนามิติทางจิตวิญญาณของชีวิตของพวกเขาอีกครั้งหนึ่ง ท่านมีส่วนในการปฏิรูปสังคมโดยมอบอำนาจให้สตรีเป็นผู้นำของมหาวิทยาลัย

บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก มีสถานภาพเป็นที่ปรึกษาทั่วไปให้กับสภาเศรษฐกิจและสังคมขององค์การสหประชาชาติและเป็นที่ปรึกษาให้กับองค์การยูนิเซฟ

แผนการดำเนินงานในประเทศไทย

ขอเชิญทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ ในการสร้างพลังแห่งความสงบพร้อมกันกับประชาชนกว่า 100 ประเทศทั่วโลก ในรายการ "เพียงหนึ่งนาที" ในวันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2549 เวลา 19.00-23.00 น. ณ มูลนิธิ บราห์มา กุมารี ราชาโยคะ (สาขาของมหาวิทยาลัยทางจิตของโลกในประเทศไทย) สัมผัสบรรยากาศแห่งความสงบ และชมการถ่ายทอดสดจากสนามกีฬาเวมบลี กรุงลอนดอน เวลา 21.00 น.

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.just-a-minute.org

มูลนิธิ บราห์มา กุมารี ราชาโยคะ 85/156-8 หมู่บ้านฟ้าหลวงวิลเลจ ถ.แจ้งวัฒนะ 27 อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120
โทร. 0-2573-8242, 0-2573-7544 โทรสาร 0-2573-7540 Email: Bangkok@th.bkwsu.org

หนึ่งนาที สู่ความสงบ

แนะความคิดเพื่อการฝึกจิต

การสร้างความสงบในจิตใจ ด้วยการทำสมาธิแม้เพียงหนึ่งนาที ช่วยทำให้จิตใจและจิตวิญญาณได้ฟื้นคืนพละกำลังขึ้นมาอีกครั้ง การฝึกฝนจิตใจ **"เพียงหนึ่งนาที"** เป็นประจำทุกวันสามารถช่วยให้ท่านมองเห็นแง่มุมที่สวยงามของชีวิตได้มากยิ่งขึ้น

รายการ"เพียงหนึ่งนาที (Just a Minute)" นำเสนอหลักการที่หลากหลายของการหยุดนิ่ง 1 นาที ประกอบด้วยการแนะความคิดเพื่อสะท้อนความรู้สึก การฝึกจิต และการมองเห็นภาพในจิตใจ ซึ่งท่านสามารถนำไปฝึกฝนได้ทุกที่และทุกขณะ

7 หัวข้อสำหรับการฝึกฝนซึ่งท่านสามารถเริ่มต้นด้วยหัวข้อที่เหมาะสมที่สุดสำหรับท่าน และมีประสบการณ์ของความสงบใน "หนึ่งนาที" ได้หลายๆ ครั้งต่อหนึ่งวัน

1. การผ่อนคลาย – ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

รู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... นั่งในท่าที่สบาย ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลาย... ทีละน้อย ค่อยๆ ปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหมดออกไปอย่างนิ่มนวล แล้วเพ่งรวมความสนใจมาที่กึ่งกลางหน้าผาก... ใช้เวลาชั่วครู่...มองดูที่จอภาพของจิตใจ... ความคิดของฉันค่อยๆ ช้าลง... ช้าลง...จนกระทั่งจิตใจของฉันนิ่ง เงียบ ทั้งร่างกายและจิตใจของฉันผ่อนคลาย... แล้วฉันก็กลับมาสู่การรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวฉันอีกครั้ง

2. สมาธิ – จดจ่อจิตใจอย่างตั้งใจ

เพ่งรวมความคิด ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... นั่งเงียบๆ... รับรู้ถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว... ฉันเพ่งรวมความสนใจกับสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า... จิตสำนึกของฉันรับรู้แต่เพียงสิ่งเดียวนั้น ปล่อยวางสิ่งอื่นที่มาเบี่ยงเบนความสนใจออกไป... จิตสำนึกของฉันมีเพียงสิ่งนั้นเท่านั้น แม้จะมีสิ่งอื่นดึงรั้ง... ฉันก็เพียงแต่ค่อยๆเพ่งรวมจิตใจให้กลับคืนสู่สิ่งนั้นอย่างนิ่มนวล... มองเห็นคุณสมบัติที่ดีงามของสิ่งนั้น...เพ่งรวมความสนใจอยู่กับคุณสมบัติเดียว และความคิดเดียวนี้

3. การมองเห็นภาพในจิตใจ – ฟื้นฟูศักยภายในการสร้างสรรค์ของจิตใจ

ขึ้นไปอยู่เหนือทุกสิ่ง ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... จินตนาการว่าก้าวเข้าไปในลูกบอลลูน... ลูกบอลลูนค่อยๆ ลอยขึ้นไปสู่ท้องฟ้าสีครามอย่างช้าๆ... เมื่อมองลงมา ฉันเห็นภาพชีวิตของฉันเอง ปัญหาต่างๆ ดูเล็กมาก... ฉันใช้ชั่วขณะนี้เพลิดเพลินกับความเงียบสงบ และพักผ่อนจิตใจ... ขณะที่ลูกบอลลูนค่อยๆ ลอยลงมาอย่างนิ่มนวล... ฉันก็กลับคืนสู่เวลาปัจจุบันด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ..

4. การฝึกจิต – เพิ่มการตระหนักรู้จักตนเอง

รู้สึกปลอดภัย ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... เปรียบเช่นเต่า... ฉันพาตนเองเข้ามาสู่โลกภายในของฉัน สัมผัสกับโลกที่ปราศจากสิ่งรบกวนใดๆ... ฉันรู้สึกปลอดภัย และได้รับการปกป้อง ล่วงรู้ว่าฉันจริงแท้กับตัวเอง...ฉันรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของฉัน... ฉันเป็นอิสระจากอิทธิพลของผู้อื่น... เวลานี้ฉันค่อยๆ กลับคืนสู่โลกภายนอกอย่างนิ่มนวล...

5. ความเงียบสงบ – สู่ความสงบภายใน

แสงภายใน ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... ฉันผ่อนคลายร่างกาย... และรับรู้ถึงแสงภายในตนเอง... ฉันมองเห็นภาพว่าแต่ละความคิดของฉัน...สอดประสานเข้าไปในแสงนั้น... ฉันดึงพลังแห่งความสงบภายในและลำแสงแห่งความรักออกมาจากหัวใจของฉัน... ความคิดของฉันเต็มไปด้วยความกรุณาและการให้อภัย ความอดกลั้น และความอดทน

6. การแบ่งปัน – สร้างความแตกต่าง

ช่วงเวลาแห่งความสงบ ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... เมื่อความสงบกลายเป็นมิตรของฉัน... ฉันตระหนักรู้ถึงพลังแห่งความสงบนั้น จากหยาดหยดของความสงบ ฉันสร้างช่วงเวลาแห่งความสงบนั้นขึ้นมา... ฉันประพรมความสงบนั้นให้แก่โลก แก่หัวใจทุกดวง... จุดประกายแห่งความหวังขึ้นมาใหม่... ฉันเป็นหนึ่งเดียวกับโลกใบนี้...แบ่งปันช่วงเวลาแห่งความสงบ...

7. การเชื่อมโยง – ปรับเปลี่ยนตนเองใหม่

พลิกฟื้นพละกำลัง ใช้เวลาเพียงหนึ่งนาที... ฉันทำให้จิตใจนิ่งเงียบ... ฉันจดจำความสงบและพลังของชีวิตภายในของฉัน... ในดวงตาของจิตใจ...ฉันมองเห็นจุดแห่งแสงสีทองที่เปล่งประกาย...ฉันเชื่อมโยงจิตใจกับภาพนั้น... พลังงานที่บริสุทธิ์ไหลรินเข้ามาสู่จิตใจของฉัน... พละกำลังของฉันกลับคืนมาอีกครั้ง ฉันรู้สึกราวกับว่าแสงนั้น พลังนั้น คือฉันเอง... ฉันกลับมาเต็มเปี่ยมอีกครั้ง...

just-a-minute

ใบตอบรับโครงการ 'เพียงหนึ่งนาที' (เริ่ม 17 กันยายน 2549)
เพื่อฉลองวันสันติภาพสากล 21 กันยายน 2549

นาม/นามสกุล

หน่วยงาน/ สถาบัน

ตำแหน่ง

โทรศัพท์/ โทรสาร

ยินดีให้ความร่วมมือในโครงการดังต่อไปนี้

	1. **ร่วมรณรงค์ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน** เพื่อให้ประชาชนและบุคลากรในหน่วยงานของท่านเห็นความสำคัญของความพร้อมเพรียงในการหยุดในความสงบ 1 นาที ในเวลา 22.25 น. ร่วมกับประชาชนใน 100 ประเทศ วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน2549 โดยใช้วิธีการ..... .....
	2. ยินดีส่ง (ชื่อ/นามสกุล) _____ ตำแหน่ง _____ **เป็นผู้แทนของหน่วยงานในการจุดแสงแห่งสันติ วันอาทิตย์ที่ 17 กันยายน 2549 เวลา 20.00 น. ณ มูลนิธิบราห์มา กุมารี ราชาโยคะ เพื่อส่งภาพและเสียงไปปรากฏที่รายการสด ณ สนามกีฬาเวมบลี กรุงลอนดอน**..... .....
	3. ยินดีที่จะประชาสัมพันธ์เพื่อสนับสนุนวันสันติภาพสากลเพื่อให้ประชาชน**ร่วมหยุดในความสงบ** 1 นาทีพร้อมเพรียงกัน เวลา 12.00 น. ของวันพฤหัสบดีที่ 21 กันยายน 2549 หรือจัดกิจกรรม ณ. (สถานที่) ....
	4. อื่นๆ (โปรดระบุ)

มูลนิธิบราห์มา กุมารี ราชาโยคะ 85/156-8 หมู่บ้านฟ้าหลวง ถ. แจ้งวัฒนะ 27 อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี 11120
โทร. 02-573-8242, 02-573-7544, โทรสาร 02-5737540 E-mail: bangkok@th.bkwsu.org www.bkthai.com