



โครงการ 'อยู่เพื่อความสงบ' *I am for Peace* "Think Peace, Be Peace, Spread Peace"

1. ที่มาของโครงการ

'อยู่เพื่อความสงบ' (*I am for Peace*) เป็นโครงการที่อุทิศให้แก่โลกแห่งสันติของครอบครัวมนุษยชาติ ในโอกาสฉลอง 75 ปีของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ในปี พ.ศ.2555 ด้วยการประสานงานของประเทศสมาชิกทั่วโลกระหว่างเดือนกรกฎาคม 2555 ถึง เดือนตุลาคม 2555

บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ก่อตั้งขึ้นในประเทศอินเดีย ตั้งแต่ปี พ.ศ.2479 ปัจจุบันมี 9,000 สาขา ในกว่า 100 ประเทศ มหาวิทยาลัยได้ทำงานเคียงข้างกับบุคคลและองค์กรในทุกพื้นที่ของชุมชน เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้นำตั้งแต่วัยเยาว์ เป็นการตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของมนุษยชาติ ด้วยการสอนการฝึกจิตแบบราชาโยคะทั่วโลก

เนื่องจากบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ได้รับรางวัลสันติภาพจากองค์การสหประชาชาติ 7 รางวัลและดำเนินโครงการสันติภาพอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 โดยเริ่มต้นจากประสบการณ์ของความสงบภายในจิตใจที่นำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเองและแหล่งแห่งพลังชีวิต โดยใช้คุณธรรมความดีที่เป็นพื้นฐานของแต่ละคน นำทางในการขจัดปัญหาอุปสรรค จบสิ้นความทุกข์และเกิดความสงบสุขขึ้นในจิตใจจนเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นต่อไป

2. หลักการและเหตุผล

เพื่อสืบเนื่องการณรงค์โครงการสันติภาพระดับโลก 'เพียงหนึ่งนาที' (*Just-a-minute*) ซึ่งบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ได้เริ่มดำเนินการเมื่อปี 2547 ณ ศูนย์ประสานงานระหว่างชาติ กรุงลอนดอน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปลี่ยนจิตสำนึกของบุคคลในการดำเนินชีวิตในโลกที่วุ่นวาย ด้วยการหยุดพักหนึ่งนาทีอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเชื่อมโยงกลับเข้าสู่แก่นแท้ภายใน พละกำลังและคุณค่าความดีงามของตนเองอีกครั้ง

'เพียงหนึ่งนาที' เป็นวิธีที่ทุกคนทุกเชื้อชาติศาสนาสามารถปฏิบัติได้โดยง่ายในทุกสถานที่แม้ขณะกำลังทำกิจกรรมใดๆ ก็ใช้เวลา "เพียงหนึ่งนาที" หยุดนิ่งในความสงบหรือเคลื่อนไหวในความสงบได้ ด้วยความคิดในเชิงบวกที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการกระทำที่ถูกต้องในการอยู่ร่วมกันในสังคมตามความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคล การเริ่มต้นสงบ 'เพียงหนึ่งนาที' จากภายในตนเองเช่นนี้ โลกภายนอกย่อมได้รับกระแสแห่งความสงบที่ทุกคนร่วมสร้างเพียงห้านาทีต่อวัน ตามหลักการของโครงการ 'อยู่เพื่อความสงบ' (*I am for Peace*)

ความสงบ คือ ธรรมชาติอันแท้จริงของเราซึ่งไม่ต้องไปหาจากที่ไหน ความสงบอยู่ในตัวเราเสมอและตลอดไป เพียงแค่หันกลับเข้าสู่ภายใน เราก็จะพบความสงบ เมื่อเราพบความสงบในตนเอง เราก็สามารถใช้ชีวิตที่สงบกับผู้อื่นและกระจายกระแสของความสงบไปสู่โลก

ความสงบภายใน คือ เมล็ดพันธุ์แห่งสันติภาพโลกที่แท้จริง ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงสภาพที่ปราศจากสงครามเท่านั้น หากยังรวมถึงสภาวะที่สงบสุขอันเกิดจากการเป็นอิสระจากความกดดัน ความโกรธ ความกลัวในจิตใจและการดำเนินชีวิตในสังคม

'สันติสุขในสังคม' เกิดขึ้นจากการร่วมมือร่วมใจทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อโน้มนำให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นการกระจายกระแสแห่งความปรารถนาดีไปสู่บรรยากาศ ที่สร้างสรรค์ด้วยสภาพจิตที่ดีงามมีความกระฉับด้วยเหตุผลโดยไม่มี ความขัดแย้งหรือแบ่งแยก หยุดความสับสนวุ่นวายในการแสวงหาสิ่งต่างๆ แล้วหันกลับมาใส่ใจกับ

ความสงบในจิตใจเป็นประตูที่เปิดเข้าไปสู่คลังสมบัติอันล้ำค่าของชีวิตก่อนจะก้าวออกไปอีกครั้งพร้อมกับความมั่งคั่งภายในที่จะนำออกไปสู่การสร้างสังคมและโลกใหม่ที่สงบสุขและสมบูรณ์

บราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก จะดำเนินโครงการณรงค์เพื่อสันติภาพโลกระหว่างวันที่ 8 กรกฎาคม 2555 ถึงวันที่ 8 ตุลาคม 2555 ด้วยการเชิญชวนให้ทุกท่านร่วมสร้างความคิดที่มุ่งมั่นหรือทำสัญญากับตนเองว่า

- 1.ฉันอยู่เพื่อความสงบ
- 2.ขอให้โลกมีความสงบ โดยเริ่มต้นจากตัวฉัน
- 3.ฉันจะให้เวลาวันละ 5 นาทีทุกเช้าด้วยการทำสมาธิ ผีจิตหรือใช้ความคิดที่สงบเพื่อสันติภาพโลก

3.วัตถุประสงค์

- 3.1 เพื่อรณรงค์ให้ทุกคนใช้เวลาอยู่ในความสงบ เพียง 5 นาที ในช่วงเช้าทุกวันเพื่อคิดและทำจิตใจให้สงบ
- 3.2 เพื่อสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสันติภาพภายในจิตใจที่ส่งผลต่อสันติภาพโลกให้กว้างขวางขึ้น
- 3.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แนวทางและวิธีการที่เป็นรูปธรรมในการพัฒนาอุปนิสัยและมีพฤติกรรมที่ดี กล่าวหาญที่จะเผชิญเพื่อชัยชนะเหนือความอ่อนแอภายในจิตใจ นำมาซึ่งความสงบสุขในตนเองและผู้คนรอบข้าง
- 3.4 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหันมาสนใจและให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณธรรม และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างสันติสุข

4.กลุ่มเป้าหมาย

- 4.1 นักเรียนในระดับ ประถม มัธยมศึกษา และนิสิตนักศึกษาทุกระดับ
- 4.2 ผู้นำศาสนาและจิตวิญญาณ
- 4.3 สมาชิกองค์กรเพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น สโมสรโรตารี สโมสรไลออนส์
- 4.4 ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ภาคเอกชนและประชาชนทั่วไป
- 4.5 สื่อมวลชน

5.รูปแบบกิจกรรม

- 5.1 จัดฝึกอบรมกิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต ให้กลุ่มเป้าหมาย
- 5.2 เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำงานของจิตใจเพื่อความสงบภายในที่นำไปสู่สันติภาพโลก
- 5.3 จัดสื่อการเรียนรู้ร่วมกันในการสร้างทัศนคติที่มีความปรารถนาดีและความรู้สึกที่บริสุทธิ์ต่อตนเองและผู้อื่นประกอบด้วย
 - 5.3.1 การให้คุณประโยชน์ ให้ความรัก และความร่วมมือแก่ทุกคน
 - 5.3.2 การเพิ่มความจริงจังและกระตือรือร้นที่จะพัฒนาคุณภาพความคิดและคุณภาพชีวิตของตน
 - 5.3.3 การสร้างความรู้สึกที่ทุกคนเป็นพี่น้อง เป็นครอบครัวชาวโลก
- 5.4 ฉลองครบรอบ 75 ปี (*Platinum Jubilee*) ของบราห์มา กุมารี มหาวิทยาลัยทางจิตของโลก ด้วยการเชิญชวนทุกท่านร่วมรายการพิเศษ(ครั้งละ 2 ชั่วโมง ณ วัน เวลาและสถานที่ต่างๆ) เพื่อสร้างกระแสแห่งความสงบ เริ่มจากภายใน เพียง 1 นาที ถึง 5 นาทีที่จะกระจายออกสู่บรรยากาศรอบข้างและยาวนานต่อไปเรื่อยๆ แม้ขณะที่เคลื่อนไหวในภารกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว การงานและสังคม

ลำดับ	กำหนดการ	วัน/เดือน/ปี พ.ศ.2555			
		ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.
1	แนะนำโครงการเป็นทางการ ณ มูลนิธิฯ ถ.แจ้งวัฒนะ	1			
2	เปิดรายการ/ปิดรายการ	8			8
3	วันสงบจิตโลก (อาทิตย์ที่ 3 ของเดือน)	15	19	16	
4	วันสันติภาพสากล กทม.			21	
5	สถานที่ต่างๆ ที่พร้อมให้ความร่วมมือ อาทิเช่น โรงพยาบาล โรงแรม โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบัน สถานที่ทำงาน บ้านส่วนตัว และจังหวัดต่างๆ เช่น เชียงใหม่ ภูเก็ต นครราชสีมา จันทบุรี ยะลา ฯลฯ				



มูลนิธิบราห์มา กุมารี ราชา โยคะ

85/156-8 หมู่บ้านฟ้าหลวงวิลเลจ ถ.แจ้งวัฒนะ ซ.27 อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120

โทร. 02-573-8242, 086-448-6700 E-mail: bangkok@th.bkwsu.org www.bkwsu.org www.bkthai.com