

## Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

อ่านบทกวีที่กลางใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

03 Apr 2020

กิจกรรม อ่านบทกวีที่กลางใจ

บทกวี คือ ศิลปะที่ถูกเรียงร้อยและถ่ายทอดผ่านตัวอักษร การอ่านบทกวีที่ผู้เขียนบรรจงเลือกใช้ถ้อยคำถ่ายทอดออกมาอย่างประณีตและเปี่ยมด้วยพลัง จะช่วยพาเรากลับมาสัมผัสอยู่กับปัจจุบัน เต็มเต็มกำลังใจผ่านถ้อยคำแห่งตัวอักษรที่เราได้อ่าน ให้ลึกลงไปถึงยังหัวใจของเรา

**ช่วงเวลา :** เลือกเวลาที่เราผ่อนคลาย (อาจเป็นตอนตื่นนอนหรือก่อนเข้านอน)

**อุปกรณ์ :** บทกวี 'หนึ่งเดียว' โดย ญะลาละตุติน รูมี / กระดาษ / ปากกา (หรือดินสอ)

**วิธีการ**

1. เตรียมบทกวี 'หนึ่งเดียว' อาจจะปริ้นท์ลงในกระดาษหรืออ่านผ่านอุปกรณ์อื่นๆ เช่น แท็บเล็ต ก็ได้ แต่ขอให้อ่านได้สะดวก สบายสายตา ไม่ต้องมัวพะวงกับการต้องเลื่อนตัวอักษร

## บทกวี ‘หนึ่งเดียว’

หากว่าตะเกียงสิบใบถูกจุดขึ้นในห้องเดียวกัน

แม้ตะเกียงแต่ละใบจะแตกต่างกันที่รูปร่าง

แต่กระนั้น เราก็ไม่สามารถจำแนกแสงสว่าง

ว่าแสงไหนไหนฉายมาจากตะเกียงดวงไหน

ในดินแดนแห่งจิตวิญญาณนั้น

ไม่มีทั้งการแบ่งแยก อีกทั้งก็ไม่มีการดำรงอยู่ของปัจเจกด้วย

ความงดงามของมิตรหนึ่ง ย่อมคือความงดงามของมิตรทั้งหมด

การประคับประคองจิตวิญญาณช่วยสลายตัวตนอันตื้นตัน

เราสามารถค้นหาความเป็นหนึ่งเดียวที่ซ่อนอยู่ภายใน

เหมือนเช่นกำลังขุดหาสมบัติล้ำค่าที่ถูกฝังอยู่ข้างในตัวเราทุกคน

ญะลาละดิน รูมี : ผู้ประพันธ์

1. อ่านออกเสียงบทกวี ‘หนึ่งเดียว’ อย่างช้าๆ ขณะอ่าน ให้ฟังเสียงตนเองไปเรื่อยๆ จนจบ
2. เมื่ออ่านจบแล้ว นั่งหลับตาสงบนิ่งอยู่กับตัวเองสัก 2-3 นาที ปล่อยให้ถ้อยคำความหมายของบทกวีที่เพิ่งอ่านจบไป ค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปสู่หัวใจของเรา
3. ค่อยๆ สังเกต รับรู้ความคิดหรือความรู้สึกของเราที่ผุดขึ้นมาในใจว่าเป็นอย่างไร? เราเกิดความเข้าใจต่อตัวเรา ชีวิต หรือสิ่งอื่นๆ มากขึ้นหรือไม่? อย่างไร?
4. เขียนถ้อยคำบรรยายความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นลงในกระดาษประมาณ 5 นาที โดยเป็นการเขียนแบบต่อเนื่อง ไม่หยุด

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ  
คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinesthailand.com](http://happinesthailand.com) และ FB ความสุข  
ประเทศไทย [facebook.com/happinesthailand](https://facebook.com/happinesthailand)