



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

กิจกรรม การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร (สำหรับองค์กรภายนอก)

หลักสูตร “สร้างสรรค์สังคมนิยม กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

กระบวนกรโดย: อ.เมธี จันทรา นักดนตรีภาวนา ผู้สนใจและทำงานเรื่องเสียง (sound) มากกว่า 20 ปี

หลักสูตรการจัดอบรม: กิจกรรมฟังเสียงในจิตใจ

คุณมีเวลาว่างมาพักฟังเสียงความคิดตัวเองรีเปล่า ? เป็นกิจกรรมฝึกทักษะ "การฟัง" ฟังอย่างไร ผ่านเสียงภายนอก (เสียงผู้คน เสียงสิ่งแวดล้อม เสียงสิ่งรอบตัวต่าง ๆ) และ เสียงภายใน (เสียงความคิด ความรู้สึก เสียงของร่างกาย) การมองเห็นความงามที่เรียบง่ายของสิ่งแวดล้อมรายรอบตัวเรา กิจกรรมประกอบไปด้วยการใช้คุณสมบัติของดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย และให้ฟังเสียงธรรมชาติรอบ ๆ ตัว ที่อาจส่งผลกระทบต่อเสียงภายในของเราได้ ฝึกวิธีนำ Mindfulness มาใช้กับการฟังในชีวิตประจำวัน ให้กลุ่มได้แชร์ประสบการณ์ตรงจากกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน

สิ่งที่จะได้รับจากหลักสูตรอบรม:

๑. สร้างกระบวนการสังเกตระหว่างเสียงรอบตัวและเสียงในจิตใจ: แนะนำเรื่องการฟังเสียงต่าง ๆ จากภายในและเสียงรอบ ๆ ตัว (Soundscape) ที่มีผลกระทบต่อเรา ขณะที่เรากำลังฟังเสียงต่างๆ เสียงสิ่งรอบตัวหรือเสียงจากภายในอย่างตั้งใจด้วยการ “ฟัง” จะเกิดกระบวนการเชื่อมโยงกับสมาธิ เพื่อให้เราโฟกัสอยู่กับเสียงในปัจจุบัน ช่วยให้เราผ่อนคลายจากความเครียด วิตกกังวล
๒. สร้างสมาธิและช่วงเวลาของความสงบ: การฟัง เป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลาย ช่วยให้เรารู้สึกจากความวุ่นวายของโลกภายนอก เมื่อจดจ่อกับการฟังเสียงสิ่งต่างๆรอบตัวเรา เราจะพบว่าจิตใจของเราสงบและมีความสุขมากขึ้น
๓. สร้างการฟังเสียงภายในตัวเอง: การสังเกตเสียงความคิด เสียงของอารมณ์ เสียงของตัวเอง สังเกตเสียงที่มีความหมายและให้ความรู้สึกกับตัวเรา เพื่อเรียนรู้ความรู้สึกภายในจิตใจ
๔. สร้างพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับการภาวนาแบบร่วมสมัย: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความเข้าใจไปปฏิบัติใช้และฝึกสังเกตตัวเองได้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสามารถนำไปใช้เรียนรู้ต่อยอดในกิจกรรมอื่นได้
๕. สร้างพื้นที่ปลอดภัย: เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนความเป็นตัวตนกับผู้อื่นได้อย่างปลอดภัย



BURIDAMA INNAPASSO ARCHIVES FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมรดิฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

ระยะเวลาและเงื่อนไข:

- ระยะเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักสูตรละประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง (ครึ่งวัน)
- กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม
 - วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
 - วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า
- ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ

- สามารถขอใบเสนอราคาของกิจกรรมที่สนใจและแก้ไขใบเสนอราคาได้ ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรม
- โปรดติดต่อเพื่อการดำเนินกิจกรรมล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ เดือน เป็นต้นไป
- สามารถจัดกิจกรรมได้เฉพาะวันจันทร์ - ศุกร์ เนื่องจากความพร้อมด้านสถานที่และตารางเวลาของวิทยาการ
- ค่าใช้จ่ายไม่รวมถึงอาหาร ซึ่งทางองค์กรจะต้องเตรียมอาหารเบรกและอาหารกลางวันด้วยตนเอง (กำหนดภาชนะใส่อาหาร งดใช้โฟมเพื่อเป็นการรักษาสภาพโลก) โดยทางสวนโมกข์มีบริการน้ำดื่ม แต่ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดเตรียมกระบอกน้ำส่วนตัวเพื่อลดการเกิดขยะ
- สถานที่จอดรถ สามารถจอดที่สวนโมกข์กรุงเทพ ได้ไม่เกิน ๑๐ คัน (ติดต่อแจ้งหมายเลขทะเบียนรถกับเจ้าหน้าที่ ล่วงหน้าวันกิจกรรม ๓ วันทำการ) หากต้องการที่จอดรถเพิ่ม สามารถจอดรถได้ในที่พื้นที่จอดรถของสวนวชิรเบญจทัศ(สวนรถไฟ) ซึ่งมีค่าบริการ ๖๐ บาท/วัน



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิตยมิตรไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

กำหนดการ

หลักสูตรการจัดอบรม: ฟังเสียงในจิตใจ

กระบวนกรโดย: อ.เมธี จันทรา และทีมงาน

องค์กร:

จำนวนผู้เข้าอบรม:

วันและเวลา:

สถานที่จัดอบรม:

เป้าหมายในการดำเนินกิจกรรม

๑. เพื่อให้คนทั่วไปเข้ามาร่วมกิจกรรม มีประสบการณ์การฟังตนเองและผู้อื่น แบบ Deep Listening
๒. ทำให้ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสรับรู้ความงามทางเสียง จากสิ่งธรรมดาเรียบง่ายรอบๆ ตัว
๓. เพื่อให้การฟังเป็นการฝึกตนให้อยู่กับปัจจุบัน (Hear & Now)
๔. สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

รายละเอียดกิจกรรม

- แนะนำเรื่องการฟัง เสียงต่างๆ จากภายใน และเสียงรอบๆ ตัว Soundscape ที่มีผลกระทบและมีความหมายของแต่ละประเภท
- ผ่อนคลายร่างกายด้วยวิธี Alexander Technique
- ฟังเสียงรอบตัวจากธรรมชาติและจากเสียงที่สร้างขึ้น ให้สังเกตเสียงที่มีความหมาย และให้ความรู้สึกกับตัวเรา
- ฟังเสียงภายใน ได้แก่ เสียงความคิด เสียงของอารมณ์ ฟังเสียงของตนเอง
- ฟังเสียงร่างกาย ด้วยการสร้างเสียงด้วยตนเองจากวัตถุต่างๆ พร้อมเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะ
- สร้างมณฑลเสียงร่วมกัน
- พุดคุย แลกเปลี่ยน

รับชมวิดีโอกิจกรรม





BURIDAMA INDAPANNO ARKIVIS FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

รูปภาพบรรยากาศกิจกรรม

