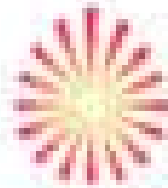


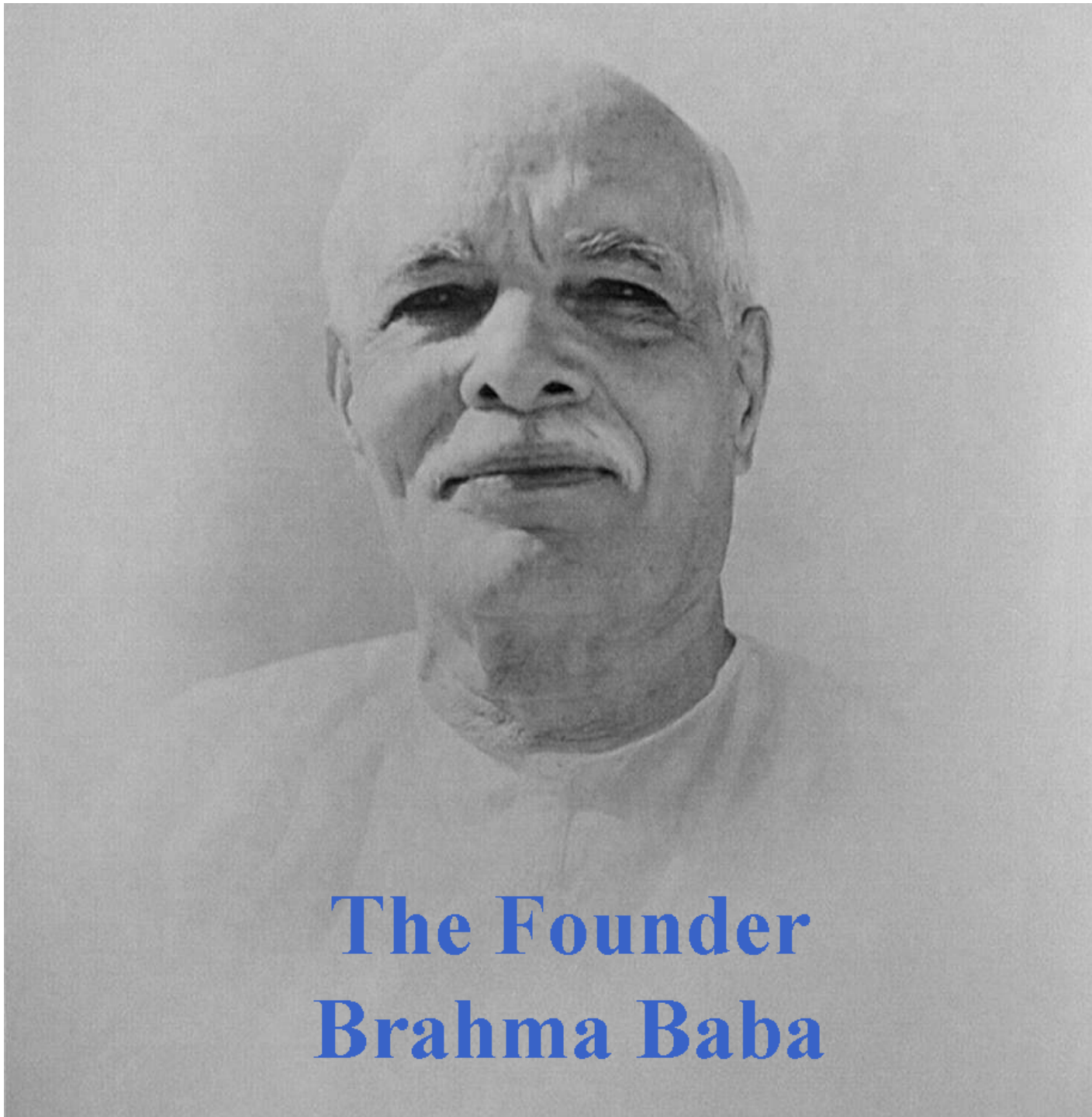


"When we change, the world changes"



Brahma Kumaris
World Spiritual University

- ***WWW. BKWSU. ORG***
- ***WWW.BKTHAI. COM***
- ***WWW.BKTHAI.ORG***



**The Founder
Brahma Baba**









Sarovar





Four Pillars of Raja Yoga

- **Knowledge(Gyan)**

ความรู้ทางจิต

- **Meditation(yoga):**

การฝึกสมาธิ(โยคะ)

- **Divine Virtues(Dharna)**

คุณธรรมที่สูงส่ง (ธรรมะ)

- **Service(Seva)**

งานรับใช้ช่วยเหลือมนุษยชาติ

Four Spiritual Pillars

*A spiritually fulfilling life is based on
a foundation of four pillars:*

Regular spiritual study

การศึกษาความรู้ทางจิตเป็นประจำ

daily practice of meditation/yoga

การฝึกสมาธิแบบราชาโยคะ

spiritual relationships

and fulfilling responsibilities

มีความสัมพันธ์ทางจิตวิญญาณและ

ทำตามหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างดีที่สุด

service of humanity

งานรับใช้ช่วยเหลือมนุษยชาติ



พลังงานของมนุษย์

- พลังทางร่างกาย
 - การออกแรง การใช้ร่างกาย
- พลังทางจิตใจ
 - พลังของการคิด
 - พลังของอารมณ์
 - พลังของความรู้สึก ความอยาก ปราารถนา

นั่น คือ ดวงวิญญาณ

ประกอบด้วย

จิตใจ

สติปัญญา

ร่ายประทับ

ของนั่น คือ ร่างกาย

ซึ่งมีประสาทสัมผัสภายนอก

ใช้รับรู้และแสดงออก



Inner Power, Inner Protection

- ความเจ็บปวด ขาดความสงบ, ขาดความรักที่แท้จริง
 - รักที่มีเงื่อนไข ความผูกพันยึดมั่น ความผิดหวัง ความกลัว
- ความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ทำให้ผาสุก ปราศจากอะไรที่จะทำให้ประโยชน์แก่ทุกคน เราเป็นอิสระจากความผูกพันยึดมั่น สภาพจิตจึงสงบนิ่ง
- เวลาส่วนใหญ่ใช้ในการมองผู้อื่น รับความอ่อนแอ รับความทุกข์ ทำให้มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรา
 - หลีกเลี่ยงการมีความรู้สึกต่อกับทุกคน
 - ให้ความเคารพต่อผู้อื่น

การสร้างวินัยให้กับจิตใจ

- เปลี่ยนภาพลักษณ์ของตนเอง
 - หยุคอคิดที่มีมลทิน หรือความเจ็บปวด
 - ให้อภัยความผิด และไม่ควรจะผิดซ้ำอีก
 - มีความเคารพในตนเอง รักในตนเอง
- นั่นคือบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉัน
 - นัดพบตัวเองในตอนเช้า ด้วยความคิดที่เป็นบวกหนึ่งความคิด
 - ให้อเวลาในการพบ สนทนากับตนเอง
 - คุณจะรู้จักตนเองมากขึ้น ชื่นชมตนเองมากขึ้น
 - ให้สิ่งที่มีคุณค่ากับตนเอง

โลกนี้คือละคร

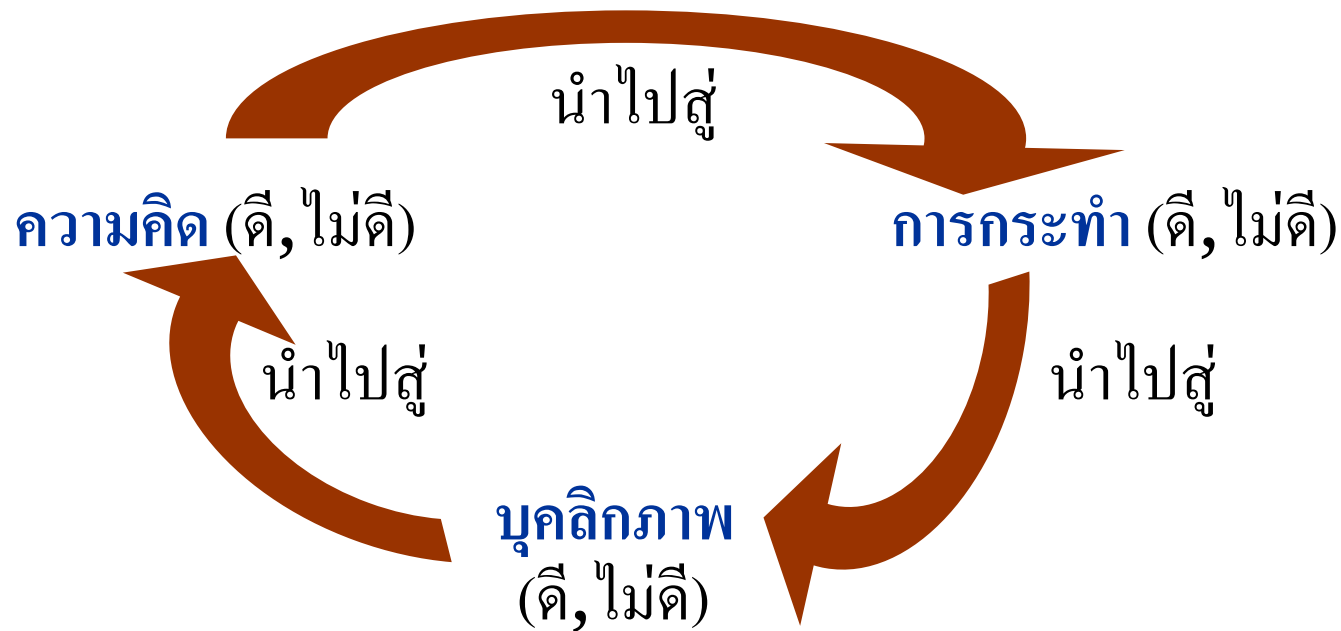
- ต่างคนต่างเล่นบทบาท ตามบทละครที่ตนสร้างขึ้น
- บทบาทนั้นไม่สามารถเปลี่ยนได้ เล่นมันอย่างมีความสุข
- ปรัชญาแห่งกรรม
- เริ่มเขียนบทละครบทใหม่
 - ทุกความคิด คำพูด การกระทำ

เราจะใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างไร ?



ดวงวิญญาณ ทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสภายนอกเป็นวงจร

เราเรียกการทำงานนี้ว่า **ระบบวงจรความคิด**



คิดดี ทำดี บุคลิกภาพก็จะดีด้วย

คิดไม่ดี ทำไม่ดี บุคลิกภาพก็จะไม่ดีไปด้วย

ดังนั้น เราควรจะมี**ความคิดดี**อย่างสม่ำเสมอ 😊

การทำสมาธิ

- การเยียวยาจากภายใน
- การมีสำนึกเป็นดวงวิญญาณ
- เป็นการสร้างสำนึกขึ้นมาใหม่
- ทำให้ หัวใจ จิตใจ สติปัญญา และดวงวิญญาณ
เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน

- การคิดให้จิตสงบ (Observation)
เป็นระยะเริ่มต้นที่จะควบคุมความคิด
ไม่ให้กระจัดกระจาย (พยายามให้อยู่ใน
สำนักของการเป็นดวงวิญญาณ)

ญาณโยคะ

ความรู้



โยคะด้วยการศึกษาความรู้
เราต้องการมีโยคะกับความรู้
ด้วย เพราะความรู้จะทำให้
เราสามารถปกป้องตนเอง
จากสิ่งหลอกลวงได้

บุตติโยคะ

เข้าใจความรู้อย่างลึกซึ้ง



โยคะของสติปัญญาที่เกิดจาก
การเข้าใจความรู้อย่างลึกซึ้ง
ทำให้เรามีความรู้ และความ
เข้าใจที่ลึกซึ้ง ทำให้ดวง
วิญญาณสามารถหยั่งรู้ถึง
ปัญหา อุปสรรค สิ่งล่องลอย
และไม่ยอมติดกับในสิ่ง
เหล่านั้น