# Wangthonglung Team Retreat

# Session 5: Meditating on Our Nobility

**Objectives:**

**For Participants:**

1. To practice using their meditative faculty as they will use it throughout the retreat.
2. To recognize their own nobility and “perfection” even as they develop.
3. To recognize that we should see each other with the eye of nobility.

**Process Objective:**

1. To help establish an atmosphere in the retreat based on the recognition of the spiritual reality within each of us.

**Time:** 40 minutes

Materials / Preparation:

* PowerPoint of quotations
* handout with quotation and guide questions
* meditative music

**Steps:**

## **[1] Instructions and Review of Meditation**

## Explain we are going to use our meditative faculty in this session.

* Show the following quotation in PowerPoint and review it briefly.

|  |
| --- |
| It is an axiomatic fact that while you meditate you are speaking with your own spirit. In that state of mind you put certain questions to your spirit and the spirit answers: the light breaks forth and the reality is revealed.  - Abdu’l-Baha  มันเป็นความจริงที่ไม่ต้องพิสูจน์ว่าขณะที่ท่านเข้าสมาธิท่านก็กำลังพูดกับจิตวิญญาณของท่านในสภาพของจิตนั้นท่านใส่ปัญหาแก่จิตวิญญาณของท่านและจิตวิญญาณของท่านก็ตอบแสงสว่างกระจ่างขึ้นและความจริงก็ปรากฏออกมา  - พระอับดุลบาฮา |

**[2] Meditate on Quote:**

Participants will meditate on the Hidden Words 12 (Arabic). As an option, they can also meditate on Hidden Words 22 (Arabic).

**Instructions:**

* Have everyone close their eyes and be calm.
* Explain people will reflect on a quotation and some guide questions and allow their meditative faculty to give them insights.
* Give the handout of the quotes.
* Explain the process:
* One person will read the quote and guide questions.
* They can then mediate on the quotes and question for 10 minutes referring to the handout sheet.
  + Explain that one person can read the quotation over slowly and clearly twice.

(Prepare the person earlier and have them practice!) The they can read the questions slowly.

Meditating on our Nobility

การทำสมาธิกับความสูงส่งของเรา

O Son of Being!

With the hands of power I made thee and with the fingers of strength I created thee; and within thee have I placed the essence of My light. Be thou content with it and seek naught else, for My work is perfect and My command is binding. Question it not, nor have a doubt thereof.

ดูกรบุตรแห่งชีวิต!

*เราเนรมิตรเจ้าด้วยมือแห่งอานุภาพ และสร้างเจ้าด้วยนิ้วแห่งพลัง และใส่สาระแห่งแสงสว่างของเราไว้ในตัวเจ้าจงพึงพอใจกับสิ่งนี้และอย่าแสวงหาสิ่งอื่นใด เพราะงานของเราสมบูรณ์และบัญชาของเราผูกมัดอย่าได้ตั้งคำถามหรือสงสัย*

* What is Baha’u’llah saying to me in this Hidden Word?
* How do I see God’s light in me? In what ways do I show this light to others?
* What does it mean that God made me perfect?
* How does this understanding affect how we see ourselves and others?
* พระบาฮาอุลลาห์บอกอะไรกับฉันในพระวจนะนี้
* แสงของพระผู้เป็นเจ้าในตัวฉันคืออะไร? ฉันจะแสดงแสงนี้ให้ผู้อื่นเห็นได้อย่างไร?
* มันหมายความว่าอะไรที่พระผู้เป็นเจ้าสร้างสร้างฉันอย่างสมบูรณ์แบบ
* การมีความเข้าใจนี้ส่งผลต่อวิธีที่เราเห็นตนเองและผู้อื่นอย่างไร

Part 2:

O Son of Spirit!

Noble have I created thee, yet thou hast abased thyself.

Rise then unto that for which thou wast created.

ดูกรบุตรแห่งวิญญาณ!

เราสร้างเจ้าขึ้นมาประเสริฐกระนั้นเจ้าทำตัวเองให้ต่ำลง

เช่นนั้นจงลุกขึ้นมาสู่จุดหมายที่เจ้าถูกสร้างขึ้นมา

* What is Baha’u’llah saying to me in this Hidden Word?
* In what ways have I abased myself?
* What do I have to do to rise up?
* พระบาฮาอุลลาห์บอกอะไรกับฉันในพระวจนะนี้
* ฉันได้ทำให้ตัวเองต่ำลงในทางใดบ้าง?
* ฉันต้องทำอะไรเพื่อลุกขึ้น(รุ่งเรืองขึ้น)?

**[3] Summary Points:**

Questions:

* + How did you FEEL during the meditation? (NOTE: as opposed to what did you think)
  + What insights did you get?
  + God made us "perfect" (...but we also have a role in life to develop ourselves.)

What are the implications for this when we look at other people?

- Are they also perfect?

- Do they also have God's light in them?

-If we criticize a person, are we criticizing God's work?

* + Other?

**NOTE:**

The question, “How do you feel?” is directly more to people with MBTI preference for “F”

The question, “What said you think? What insights did you get?” is directly more to people with MBTI preference for “T”

Additional Quotes on Nobility

O Son of Being!   
Thou art My lamp and My light is in thee. Get thou from it thy radiance and seek none other than Me. For I have created thee rich and have bountifully shed My favor upon thee.

ดูกร บุตรแห่งชีวิต!

เจ้าคือตะเกียงของเราและแสงของเราอยู่ในตัวเจ้า จงเปล่งรัศมีด้วยแสงนี้และอย่าแสวงหาใครอื่นนอกจากเรา เพราะเราสร้างเจ้าขึ้นมาอุดม และหลั่งความโปรดปรานของเรามาให้เจ้าอย่างอารี

O Son of Being!   
With the hands of power I made thee and with the fingers of strength I created thee; and within thee have I placed the essence of My light. Be thou content with it and seek naught else, for My work is perfect and My command is binding. Question it not, nor have a doubt thereof.

ดูกร บุตรแห่งชีวิต!

เราเนรมิตรเจ้าด้วยมือแห่งอานุภาพ และสร้างเจ้าด้วยนิ้วแห่งพลัง และใส่สาระแห่งแสงสว่างของเราไว้ในตัวเจ้า จงพึงพอใจกับสิ่งนี้และอย่าแสวงหาสิ่งอื่นใด เพราะงานของเราสมบูรณ์และบัญชาของเราผูกมัด อย่าได้ตั้งคำถามหรือสงสัย

O Son of Spirit!   
I created thee rich, why dost thou bring thyself down to poverty? Noble I made thee, wherewith dost thou abase thyself? Out of the essence of knowledge I gave thee being, why seekest thou enlightenment from anyone beside Me? Out of the clay of love I molded thee, how dost thou busy thyself with another? Turn thy sight unto thyself, that thou mayest find Me standing within thee, mighty, powerful and self-subsisting.

ดูกร บุตรแห่งวิญญาณ!

เราสร้างเจ้าขึ้นมาร่ำรวยไฉนพาตัวเจ้าเองลงมาสู่ความยากจน? เราเนรมิตเจ้าขึ้นมาประเสริฐ เพื่อให้เจ้าทำตัวเองให้ต่ำลงหรือ? เราให้เจ้ากำเนิดขึ้นมาจากสาระแห่งความรู้ ไฉนเจ้าแสวงหาความรู้แจ้งจากผู้อื่นนอกจากเรา? เราปั้นเจ้าขึ้นมาจากดินแห่งความรัก เจ้าสาละวนอยู่กับผู้อื่นได้อย่างไร? จงหันมามองตัวเจ้าเอง เพื่อว่าเจ้าจะพบเรายืนอยู่ในตัวเจ้า อย่างทรงอำนาจ ทรงอานุภาพและดำรงอยู่ด้วยตนเอง

O Son of Spirit!   
Noble have I created thee, yet thou hast abased thyself.

Rise then unto that for which thou wast created.

ดูกร บุตรแห่งวิญญาณ!

เราสร้างเจ้าขึ้นมาประเสริฐ กระนั้นเจ้าทำตัวเองให้ต่ำลง

เช่นนั้นจงลุกขึ้นมาสู่จุดหมายที่เจ้าถูกสร้างขึ้นมา