# Wangthonglung Team Retreat

# Session: Final Individual Reflection

**Objectives:**

1. To review and reflect on the principles and quotation covered in the retreat.
2. To make a personal plan for how to knit the teachings of Baha’u’llah to our hearts and souls and how to help build unity in our families, work, and communities.

**Time:** 60 minutes

**Materials / Preparation:**

* PowerPoint of Handout / Worksheet.
* Handout on “Personal Reflection & Action for Strengthening Unity”
* Music

**Steps:**

**[1]: Introduction:**

**Explain:**

* In our retreat, we have reviewed and discussed advice on the transformational power of the Cause and some practical “behaviours for building unity” found in the Baha’is Writings, and seen in the life of Abdu’l-Baha.
* These are powerful tools we can use in our marriage, families, with our friends, in the workplace, in service projects, and in teams to build and maintain unity. They also contribute to our own well-being, spiritual growth, and happiness.
* We have looked at actions we can take that contribute to unity and some of those that undermine unity—

**การกระทำเพื่อสร้างความสามัคคี**

 Actions to Build Unity

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **เพื่อสร้างความสามัคคี – *“จงทำ”***To build unity -- *“Do”* | **เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความแตกแยก – *“อย่าทำ”***To avoid causing disunity -- *“Don’t”* |
| 1. | **จง: มองถึงดวงจิตของความเป็นมนุษย์ของเขา****Do:** Look at each other as spiritual beings | **อย่า: มองกันและกันแค่เพียงรูปกายภายนอก****Don’t:** Look at each other as only physical beings  |
| 2. | **จง: มองข้ามข้อบกพร่องและพูดแต่คุณความดี****Do:** Overlook shortcomings and speak only of  virtues. | **อย่า: ค้นหาข้อบกพร่องหรือมุ่งเน้นไปที่ข้อบกพร่อง****Don’t:** Fault find or focus on shortcomings. |
| 3. | **จง: กระทำการเพื่อขจัดสิ่งที่ปราศจากความรัก****Do:** Take action to remove any lack of love | **อย่า: หลีกเลี่ยงการปรึกษาหารือกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น****Don’t:** Avoid consulting when difficulties arise. |
| 4. | **จง: พูดด้วยลิ้นที่อ่อนโยน****Do:** Use a kindly tongue | **อย่า: ใช้คำพูดด้วยโทสะและติเตียนวิพากษ์วิจารณ์****Don’t:** Use angry and critical words. |
| 5. | **จง: ให้อภัยและลืม****Do:** Forgive and forget | **อย่า: เก็บความแค้นไว้ ไม่เคยยอมให้อภัยหรือลืม****Don’t:** Hold grudges; never forgive or forget. |
| 6. | **จง: หลีกเลี่ยงการนินทาโดยสิ้นเชิง** **Do:** Avoid backbiting completely | **อย่า:** **นินทาหรือฟังคำนินทา****Don’t:** Backbite or listen to backbiting |
| 7.  | **จง: กระทำด้วยหัวใจที่เป็นอิสระปราศจากความ** **เกลียดชัง อย่าขุ่นเคือง****Do:** Act in such a way your heart may be  freed from hatred. Be not offended. | **อย่า: ใช้การกระทำที่ไร้ความปรานี และด้วยขุ่นเคือง****Don’t:** Use unkind actions. Be offended. |

* We have reflected on our virtues with the help of the friends.
* We have watched some videos and listened to a stories about how Abdu’l-Baha’s life illustrates these principles.
* In this session, we will have a chance to quietly reflect on what we have studied and considered (a) what we can do personally to contribute to more unity and (b) which virtues you want to develop more.
* You can use the table provided to help you recall the principles covered in the workshop and to help you review and meditate on the related quotes.
* What steps will you take to build unity?
* What habits will you develop?
* What virtues will you strengthen?
* This session is just for self-reflection, and we will **not** ask anyone to share your thoughts afterward.
* You are free to go anywhere to reflect buy yourself: outside or inside. Inside we'll have beautiful music; outside you will have nature. And this is an activity for the facilitators too as we are all called to be builders of unity!
* Please note that this quiet time is not a break – it is an important part of our workshop, perhaps the most crucial part. So please do waste this precious time by using your mobile phones!
* We’ll take approximately 30 minutes for this session.

**[2]: Wrap-up:**

* Was this refection time helpful?
* Did you get any insights?
* Were you able to plan some personal actions?

**OPTION:** People can write a letter to themselves where they detail what they will do after the workshop to contribute to unity. They can seal this in an envelope. This can then be given to them or sent to them in one month.

**[3]: Summary:**

* We now that we have more knowledge about ourselves, others and about the Writings,

and we have the volition, we are ready for action!

* Now we each have a plan to contribute more and more to unity.
* We can implement our plans, step-by-step, day-by-day, with love, unity and Faith.

**ไตร่ตรองและการกระทำส่วนบุคคลเพื่อเสริมสร้างความสามัคคี**

**ความรู้ ความตั้งใจจริงและการลงมือปฏิบัติคือเงื่อนไขที่ทำให้ทุกเป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ- พระอับดุลบาฮา**

The attainment of any object is conditioned upon knowledge, volition and action. - ‘Abdu’l-Bahá

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **เพื่อสร้างความสามัคคี – *“จงทำ”***To build unity -- *“Do”* | **เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความแตกแยก – *“อย่าทำ”***To avoid causing disunity -- *“Don’t”* | **แผนปฏิบัติการส่วนบุคคล:****ฉันจะทำอะไรหลังจากการรวมตัวกันเพื่อเพิ่มความสามัคคี** |
| 1. | **จง: มองถึงดวงจิตของความเป็นมนุษย์ของเขา****Do:** Look at each other as spiritual beings | **อย่า: มองกันและกันแค่เพียงรูปกายภายนอก****Don’t:** Look at each other as only physical beings  |  |
| 2. | **จง: มองข้ามข้อบกพร่องและพูดแต่คุณความดี****Do:** Overlook shortcomings and speak only of virtues. | **อย่า: ค้นหาข้อบกพร่องหรือมุ่งเน้นไปที่ข้อบกพร่อง****Don’t:** Fault find or focus on shortcomings. |  |
| 3. | **จง: กระทำการเพื่อขจัดสิ่งที่ปราศจากความรัก****Do:** Take action to remove any lack of love | **อย่า: หลีกเลี่ยงการปรึกษาหารือกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น****Don’t:** Avoid consulting when difficulties arise. |  |
| 4. | **จง: พูดด้วยลิ้นที่อ่อนโยน****Do:** Use a kindly tongue | **อย่า: ใช้คำพูดด้วยโทสะและติเตียนวิพากษ์วิจารณ์****Don’t:** Use angry and critical words. |  |
| 5. | **จง: ให้อภัยและลืม****Do:** Forgive and forget | **อย่า: เก็บความแค้นไว้ ไม่เคยยอมให้อภัยหรือลืม****Don’t:** Hold grudges; never forgive or forget. |  |
| 6. | **จง: หลีกเลี่ยงการนินทาโดยสิ้นเชิง** **Do:** Avoid backbiting completely | **อย่า:** **นินทาหรือฟังคำนินทา****Don’t:** Backbite or listen to backbiting |  |
| 7.  | **จง: กระทำด้วยหัวใจที่เป็นอิสระปราศจากความ** **เกลียดชัง อย่าขุ่นเคือง****Do:** Act in such a way your heart may be  freed from hatred. Be not offended. | **อย่า: ใช้การกระทำที่ไร้ความปรานี และด้วยขุ่นเคือง****Don’t:** Use unkind actions. Be offended. |  |
| 8. |  |  |  |
| 9. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 **ไตร่ตรองคุณธรรม**

 Virtues Reflection

|  |  |
| --- | --- |
| **คุณธรรม**Virtues | **แผนพัฒนา**Plan for Development |
| **คุณธรรมที่แข็งแรง…ทำให้แข็งแกร่งขึ้น**Strength Virtue … to make stronger: |  |
|   |  |
| **คุณธรรมที่กำลังพัฒนา**Growth Virtues to develop |  |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

**คำพูดสำหรับการทำสมาธิ**

Quotes for Meditation:

1. **มองถึงดวงจิตของความเป็นมนุษย์ของเขา**

Look at each other as spiritual beings

12. 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.

* Baha’u’llah

**ดูกร บุตรแห่งชีวิต!**

**เราเนรมิตรเจ้าด้วยมือแห่งอานุภาพ และสร้างเจ้าด้วยนิ้วแห่งพลัง และใส่สาระแห่งแสงสว่างของเราไว้ในตัวเจ้า จงพึงพอใจกับสิ่งนี้และอย่าแสวงหาสิ่งอื่นใด เพราะงานของเราสมบูรณ์และบัญชาของเราผูกมัด อย่าได้ตั้งคำถามหรือสงสัย**

* **พระบาฮาอุลลาห์**
1. **มองข้ามข้อบกพร่องและข้อด้อยของพวกเขา และพูดแต่คุณความดี**

Overlook shortcomings and speak only of virtues

The friends must overlook their shortcomings and faults and speak only of their virtues and not their defects.

* ‘Abdu'l-Baha

**มิตรสหายต้องมองข้ามข้อบกพร่องและข้อด้อยของพวกเขา และพูดแต่คุณความดีไม่ใช่ข้อเสียของพวกเขา**

 **- พระอับดุลบาฮา**

“To look always at the good and not at the bad. If a man has ten good qualities and one bad one, to look at the ten and forget the one; and if a man has ten bad qualities and one good one, to look at the one and forget the ten.”

* ‘Abdu’l-Bahá

**จงมองดูในสิ่งที่ดีเสมออย่ามองดู แต่สิ่งที่ไม่ดีถ้าผู้ใดมีความดีสิบอย่าง แต่มีความไม่ดีอยู่อย่างหนึ่งจงมองดูที่ความดีทั้งสิบของเขานั้นและละลืมความไม่ดีเพียงอย่างเดียวของเขาเสียและถ้าเขามีความไม่ดีอยู่สิบส่วน แต่มีความดีเพียงส่วนเดียวก็จงมองดูที่ความดีส่วนเดียวนั้นและลืมความไม่ดีสิบส่วนของเขาเสีย**

 **- พระอับดุลบาฮา**

**3. ดำเนินการเพื่อขจัดสิ่งที่ขาดความรัก**

 Take action to remove any lack of love

Even if there is the slightest feeling between certain souls – a lack of love – it must be made to entirely disappear. There must be the utmost translucency and purity of intention.

* ‘Abdu’l-Baha

**แม้ความรู้สึกรักกันระหว่างคนบางคนจางไปแม้แต่นิดเดียว ก็ต้องไม่ทำให้ความรักนั้นอันตรธานไปจนหมดสิ้น จะต้องมีเจตนารมณ์อันบริสุทธิ์ที่สุดอย่างปราศจากความด่างพร้อย**

* **พระอับดุลบาฮา**

Set your faces towards unity, and let the radiance of its light shine upon you. Gather ye together, and for the sake of God resolve to root out whatever is the source of contention amongst you.

* Baha'u'llah

**จงหันไปหาความสามัคคีและให้รัศมีแห่งแสงสว่างอาบเจ้า จงรวมตัวกันและขจัดปัญหาอันเป็นที่มาของความขัดแย้งด้วยเห็นแก่พระผู้เป็นเจ้า**

* **พระบาฮาอุลลาห์**
1. **ใช้ลิ้นที่อ่อนโยน**

 Use a kindly tongue

A kindly tongue is the lodestone to the hearts of men. It is the bread of the spirit, it clotheth the words with meaning, it is the fountain of the light of wisdom and understanding.

* Baha’u’llah

**ลิ้นที่อ่อนโยนคือแม่เหล็กที่ดึงดูดหัวใจของมนุษย์คืออาหารของจิตวิญญาณซึ่งสวมถ้อยคำด้วยความหมายคือบ่อเกิดแสงสว่างแห่งอัจฉริยภาพและความเข้าใจ”**

* **พระบาฮาอุลลาห์**

**5. ให้อภัยและลืม**

 Forgive and forget

Perhaps the greatest test Bahá’ís are ever subjected to is from each other; but for the sake of the Master they should be ever ready to overlook each other's mistakes, apologize for harsh words they have uttered, **forgive and forget**. He strongly recommends to you this course of action.

* Shoghi Effendi

**แต่ด้วยเห็นแก่ท่านนาย พวกเขาควรพร้อมที่จะมองข้ามความผิดพลาดของกันและกัน และขออภัยที่ได้กล่าวถ้อยคำรุนแรง ขอให้ให้อภัยและลืมเรื่องทั้งหมด พระอับดุลบาฮาแนะนำอย่างหนักแน่นให้ท่านปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านให้ไว้นี้**

* **ท่านศาสนภิบาล โชกิ เอฟเฟนดี ฉบับลงวันที่**

Therefore, do not look at the shortcomings of anybody; **see with the sight of forgiveness.** The imperfect eye beholds imperfections. The eye that covers faults looks toward the Creator of souls. He created them, trains and provides for them, endows them with capacity and life, sight and hearing; therefore, they are the signs of His grandeur.

* `Abdu'l-Baha

**ดังนั้น จงอย่ามองที่ข้อขาดตกบกพร่องของใคร แต่จงมองด้วยสายตาแห่งการให้อภัย เพราะตาที่ไม่สมบูรณ์มองเห็นสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ ตาที่มองข้ามข้อบกพร่องมองไปยังพระผู้ทรงสร้างมนุษย์ พระองค์ทรงสร้างพวกเขาขึ้นมา ได้ทรงฝึกฝนและทรงจัดหาสิ่งจำเป็นแก่พวกเขา ทรงพระราชทานความสามารถและชีวิต ทรงพระราชทานการมองเห็น การได้ยินให้ ดังนั้น พวกเขาจึงเป็นสัญญาณแห่งความยิ่งใหญ่ของพระองค์**

* **พระอับดุลบาฮา**

**6. หลีกเลี่ยงการนินทาโดยสิ้นเชิง**

 Avoid backbiting completely

If any individual should speak ill of one who is absent, it is incumbent on his hearers, in a spiritual and friendly manner, to STOP him, and say in effect: would this detraction serve any useful purpose? Would it please the Blessed Beauty . . . or be of any possible benefit to any soul?”

-       ‘Abdu’l-Bahá

**“หากบุคคลหนึ่งกล่าวร้ายถึงบุคคลหนึ่งที่มิได้อยู่ที่นั้นด้วย จำเป็นที่ผู้ได้ยินจะต้องให้เขาหยุดพูดด้วยจิตใจและวาจาที่เป็นมิตร และกล่าวถึงผลดังนี้ : การพูดที่สร้างความเสื่อมเสียเช่นนี้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา จะทำให้พระผู้ทรงความงามอันอุดมพรยินดีหรือไม่.......หรือพูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ใครบ้าง?”**

* **พระอับดุลบาฮา**

“. . . If we show **love**, **patience,** and **understanding**of the weakness of others, if we seek to **never criticiz**e but rather **encourage**, others will do likewise, and we can **really help the Cause** through our example and spiritual strength.”

                  -  Universal House of Justice

**“........ถ้าเราแสดงความรัก ความอดทน ความเข้าใจในความอ่อนแอของคนอื่น ถ้าเรามุ่งมั่นไม่หาข้อวิจารณ์แต่ให้กำลังใจ คนอื่นๆ ก็จะทำตาม และเราก็จะสามารถช่วยศาสนาด้วยการเป็นตัวอย่างทางด้านปฏิบัติตนและทางด้านกำลังใจ”**

* **สภายุติธรรมแห่งสากล**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  |

**7. ลงมือทำด้วยหัวใจที่เป็นอิสระจากความเกลียดชัง อย่าโกรธเคือง**

 Act in such a way your heart may be freed from hatred. Be not offended.

Act is such a way that your heart may be freed from hatred. Let not your heart be offended with anyone.

* ‘Abdu’l-Baha

ลงมือทำก่อน....แล้วค่อยรู้สึก

ลงมือทำด้วยหัวใจที่เป็นอิสระจากความเกลียดชัง อย่าให้ใจของเจ้าขุ่นเคืองด้วยการกระทำของผู้ใด

* พระอับดุลบาฮา

“Do not be content with showing friendship in words alone, let your heart burn with loving kindness for all who may cross your path.”

* Baha’u’llah

**อย่าพอใจกับการแสดงมิตรภาพด้วยคำพูดเท่านั้นจงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า**

* **พระบาฮาอุลลาห์**