

โครงการศึกษาและพัฒนากระบวนการเรียนรู้สร้างสุขภาวะชีวเกษม

ศิลปะเพื่อการเจริญสติภาวนาและพัฒนาศักยภาพ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ – ๓๐ มกราคม ๒๕๕๓
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมาคม ตำบลองค์พระ
อำเภอคำชะอี จังหวัดสุพรรณบุรี

โดยความร่วมมือของ :

ร้านหนังสือเบิกบาน ชมรมชีวเกษม และชมรมมนัสเกษม
ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล
แผนงานพัฒนาเครือข่ายสถาบันวิชาการสาธารณสุขให้เป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ (สอศ) สสส

ลักษณะของโครงการ : กิจกรรมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมและเจริญสติภาวนา ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมาคม ตำบลองค์พระ อำเภอคำชะอี จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งจัดขึ้นเป็นเวลา ๑๑ วัน ระหว่างวันพฤหัสบดี ที่ ๒๘-๓๐ มกราคม ๒๕๕๓ ก่อนกิจกรรมนี้ อันได้แก่ระหว่างวันที่ ๒๘-๒๙ มกราคม ๒๕๕๓ จะเป็นกิจกรรมการเจริญสติภาวนาเพื่อเป็นพื้นฐานสร้างสุขภาวะจิตใจ จากนั้นจึงเป็นการเรียนรู้ศิลปะเพื่อการภาวนา

คณะวิทยากรและทีมวิชาการ

ดร.วิรัตน์ คำศรีจันทร์
อาจารย์ณัฐพัชร ทองคำ
นายเริงวิษณุ นิลโคตร

นายปรีชา ก้อนทอง
นายสนั่น ไชยเสน
นายกานต์ จันทวงษ์

เวลา	กิจกรรม
วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๓	
บ่าย หลังรับประทานอาหาร กลางวัน ๑๓.๐๐ น.เป็นต้นไป	เสวนาสร้างหลักคิด : บทบาทของศิลปะ ความงาม และสุนทรีย์ภาพ ต่อการสร้างสุขภาวะและพัฒนาพลังแห่งสติปัญญา
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐	ดูภาพและสนทนา : สร้างประสบการณ์การได้เห็น พัฒนาการซาบซึ้ง และการภาวนาจิตใจละเอียดอ่อน มั่นคง
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐	การสังเกตภายนอกเพื่อเห็นความงดงามจากภายใน : นั่งสังเกตความงามจากรอบข้างแล้วทำงานถ่ายทอดด้วยศิลปะ
๑๖.๐๐-๑๘.๐๐	การนำเสนอผลงาน แลกเปลี่ยนความประทับใจ และสะท้อนการเรียนรู้ภายในตนเอง
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐	รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน

๑๕.๐๐-๒๑.๐๐	- การวาดรูปและทำงานศิลปะเพื่อสื่อสารระบบวิธีคิด - ทำวัตร สวดมนต์เย็น และทำสมาธิ เจริญสติภาวนา - มอบกิจกรรม การอ่านเพื่อภาวนา ทำการศึกษาอย่างแบบคาย โดยเลือกอ่านที่คิดว่าเกี่ยวกับศิลปะและความงามจากหนังสือพุทธธรรม ใช้เวลา ๑ วัน เพื่อเตรียมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้จากการอ่าน หลังทำวัตรสวดมนต์เย็นของวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๓
วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๓	
๐๕.๐๐-๐๖.๐๐	ตื่นนอนและทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ออกกำลังกาย-พินกำลังใจ และเดินภาวนา เบิกบานรับอรุณ
๐๗.๐๐-๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย
๐๘.๓๐-๑๑.๐๐	ฝึกเป็นลำดับขั้นกับคณะวิทยากร : การวาดรูปและการระบายสี กับการภาวนาผ่านปฏิบัติการทางศิลปะ
๑๑.๐๐-๑๔.๐๐	วาดรูปเพื่อสังเกตรรรมชาติ ดอกไม้ ต้นไม้ ป่าภูเขา อยู่กับตนเอง และพัฒนาการทำในใจให้แบบคายผ่านการวาดรูป
๑๔.๐๐-๑๔.๐๐	เตรียมจัดแสดงและนำเสนอผลงานอย่างมีความหมาย
๑๔.๐๐-๑๘.๐๐	ชื่นชมผลงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง และสร้างกระบวนการคิดเชิงสร้างสรรค์เป็นกลุ่ม
๑๘.๐๐-๑๙.๓๐	รับประทานอาหารเช้า และพักผ่อนคลายอริยาบท
๑๙.๓๐-๒๑.๓๐	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น และทำสมาธิ เจริญสติภาวนา การถ่ายทอดการเรียนรู้จากการอ่านหนังสือพุทธธรรม และเสวนาแลกเปลี่ยนทรรศนะจากการอ่านอย่างลึกซึ้ง
วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๓	
๐๕.๐๐-๐๖.๐๐	ตื่นนอนและทำวัตรเช้า
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐	ออกกำลังกาย-พินกำลังใจ และเดินภาวนา เบิกบานรับอรุณ
๐๗.๐๐-๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย
๐๘.๓๐-๐๙.๓๐	การสรุปทบทวน สะท้อนการเรียนรู้ และสร้างความบันเทิงใจ
๐๙.๓๐-๑๒.๐๐	การเรียนรู้และพัฒนายุทธศาสตร์การคิดเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตและการงาน - การวาดรูปถอดบทเรียน วาดรูปเป็นกลุ่มเพื่อนำเสนออย่างสวยงาม - การใช้ศิลปะและการวาดรูปเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารและการแสดงออก อย่างมีประสิทธิภาพ - การพัฒนายุทธศาสตร์การคิดและพัฒนาโครงการนำกลับประสบการณ์ไปใช้
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารร่วมกัน
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐	การถ่ายทอดประสบการณ์และการสนทนาผ่านผลงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้ได้ทั้งความงอกงาม ความสุข และความเชื่อมั่นในตนเอง

๑๖.๐๐-๑๗.๐๐	พักผ่อน เดินภาวนาและอยู่กับตนเอง
๑๗.๐๐-๑๘.๓๐	รับประทานอาหารและพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๓๐-๒๑.๐๐	<ul style="list-style-type: none"> - สวดมนต์ ทำวัตรเย็น ทำสมาธิและเจริญสติภาวนา - เรียนรู้การดูงานศิลปะอย่างลึกซึ้ง : ความงามของการเรียนรู้จากแผ่นภาพสี่อระบอบคิณฑุทธธรรม - กราบพระและพักผ่อน
วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๓	กิจกรรมภาวนาตามโปรแกรมปกติ และเดินทางกลับตอนบ่าย