



คอร์สผ่านทุกข์เมื่อพลัดพราก

โดย ธรรมะของพระไพศาล วิสาโล และ ศิลปะบำบัด ช่วยเยียวยาใจ

วันที่ ๒๐-๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ วัดป่ามหาวัน อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

ค่ายพักใจสำหรับผู้ผ่านการสูญเสีย ผ่านการปฏิบัติธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อให้สามารถเข้าใจธรรมชาติของความสูญเสียและสัมผัสความสุขท่ามกลางความพลัดพรากได้

ประกอบด้วย กิจวัตร และ กิจกรรม ท่ามกลางบรรยากาศอันเรียบง่ายบนเขา สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน สัญญาณมือถือ (AIS เท่านั้นที่มีสัญญาณในบางจุด และ เราจะอนุญาตให้ใช้มือถือแค่ช่วงพัก) เพื่อใช้เวลาทบทวนและยอมรับการจากลา จนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่า และ มีความหมาย

กิจกรรม

ช่วงเช้า ฝึกสติแนวเคลื่อนไหว ตามแบบ หลวงพ่อเทียน เพื่อให้รู้เท่าทันความรู้สึกต่างๆ และ ละวางใจ ช่วงบ่าย ทำกิจกรรมศิลปะ โดยใช้การสร้างสรรค์เป็นสื่อ ในการสะท้อนและทบทวนความรู้สึกที่มีขณะนั้น ช่วงเย็น สนทนาธรรม เพื่อเชื่อมโยงอารมณ์มาใส่ใจตนเพื่อให้ตระหนักถึงสาเหตุ ของอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และ เพื่อคลายความเศร้าโศกและความคับข้องใจ

กิจวัตร

ระยะเวลา ๓ คืน ๔ วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะทำวัตรเช้าตอนตีสี่ครึ่งและเย็นคอนำโหม่งร่วมกับสังฆะของวัดป่ามหาวัน เดินตามบารหรือช่วยทำอาหารเช้าเพื่อสังฆะ ในระหว่างนี้ผู้เข้าร่วมอาจได้พักหายใจใหม่ เช่น ดูกแกที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ ก็เกือบทางเดินมาทำวัตร หรือ สิงที่มาจากช่างทำอาหารเช้า ถือว่าเป็นการฝึกสติและการวางใจด้วย

ใครควรมาเข้าคอร์ส?

ผู้ผ่านการสูญเสียในระยะเวลา ๑-๒ ปีที่ผ่านมา

ค่าเข้าอบรม : ๒๕๐๐ บาท

สำหรับท่านที่ต้องการเดินทางโดยรถตู้รับ-ส่ง จากกรุงเทพฯ ค่าเข้าอบรมรวมค่าเดินทาง ๓๐๐๐ บาท



คอร์สผ่านทุกข์เมื่อพลัดพราก

คอร์สผ่านทุกข์เมื่อพลัดพราก

โดย พระไพศาล วิสาโล และ ศิลปะบำบัด ช่วยเยียวยาใจ

วันที่ ๒๐-๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ ณ วัดป่ามหาวัน อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

(รับจำนวนจำกัดเพียง 14 ท่านเท่านั้น)

ค่ายพักใจสำหรับผู้ผ่านการสูญเสีย ผ่านการปฏิบัติธรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์

เพื่อให้สามารถเข้าใจธรรมชาติของความสูญเสียและสัมผัสความสุขท่ามกลางความพลัดพรากได้

ด้วยการปฏิบัติกิจวัตรและกิจกรรม ท่ามกลางบรรยากาศอันเรียบง่ายบนเขา สงบ

เพื่อใช้เวลาทบทวนและยอมรับการจากลา สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณค่า และ มีความหมาย

เป้าหมาย

ดี คลี่คลายความเศร้าโดยการสื่อสารอารมณ์ลบผ่านศิลปะ

ดี ยอมรับและเป็นมิตรกับอารมณ์ลบได้ดีขึ้นด้วยภาวนาและการฟังธรรม

ดี มีการวางแผนเยียวยาตัวเองเมื่อกลับบ้าน

ดี มีการคิดที่จะติดต่อ ขอความช่วยเหลือ หรือ สร้างสัมพันธ์ที่ดี กับ สังคมรอบข้างโดยรวม

ดี เห็นความสูญเสียเป็นครูที่ช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายผ่านงานจิตอาสา

วิทยากร

ดี นางสาว แสงอุษณีย์ นวมะรัตน์ นักศิลปะบำบัด

ดี แม่ชี ธรรมธรา สอนความรู้สึกตัว

ดี พระอาจารย์ ไพศาล วิสาโล แสดงธรรมช่วงเช้าและตอบคำถามค้างคาใจช่วงเย็น

กิจกรรม ช่วงเช้า : ฝึกสติแนวเคลื่อนไหว ตามแบบ หลวงพ่อเทียน เพื่อให้รู้เท่าทันความรู้สึกต่างๆ และ
ละวางใจ

ช่วงบ่าย : ทำกิจกรรมศิลปะ โดยใช้การสร้างสรรค์เป็นสื่อ ในการสะท้อนและทบทวนความรู้สึกที่มีขณะนั้น

ช่วงเย็น : สนทนาธรรม เพื่อน้อมเอาธรรมมาใส่ใจตนเพื่อให้ตระหนักถึงสาเหตุ ของอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และ
เพื่อคลี่คลายความเศร้าโศกและความคับข้องใจ

กิจวัตร -ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตื่นมาทำวัตรเช้าตอนตีสี่ครึ่งและเย็นตอนห้าโมงร่วมกับสังฆะของวัดป่ามहांวัน

-เดินตามบาตรหรือช่วยทำอาหารเช้าเพื่อสังฆะ ในระหว่างนี้ผู้เข้าร่วมอาจได้ทักทายเพื่อนใหม่ เช่น

ตุ๊กแกที่อาศัยอยู่ใกล้กุฏิ กิ่งกือบนทางเดินมาทำวัตร หรือ ลิงที่มาเฝ้าช่วงทำอาหารเช้า

ถือว่าเป็นการฝึกสติและการวางใจด้วย

-ทำกิจกรรมศิลปะด้วยสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมกลุ่มพร้อมถอดบทเรียน

คุณสมบัติผู้สมัคร

ผู้ที่ผ่านการสูญเสียในระยะเวลา ๑-๒ ปีที่ผ่านมา

ค่าเข้าอบรม : ๒๕๐๐ บาท

+สำหรับท่านที่ต้องการเดินทางโดยรถตู้รับ-ส่ง จากกรุงเทพฯ ค่าเข้าอบรมรวมค่าเดินทาง ๓๖๐๐ บาท

+โอนค่าสมัครที่ บัญชี น.ส.นันทวัน ทองสุก ธนาคารกสิกรไทย เลขที่ ๔๗๕-๒-๒๖๒๒๐-๖

ภายในวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐

การเดินทาง

-เดินทางมาเองที่วัดป่ามหาวัน จ.ชัยภูมิ สอบถามทางไปวัดได้ที่ ๐๙๓-๕๗๖๑๕๙๒ แม่ชีพิน

-เดินทางด้วยรถตู้จากกรุงเทพฯ ขึ้นรถวันที่ ๒๐ ธันวาคม เวลา ๐๖.๐๐ น.

ณ โบโลพาร์ค คอนโดมิเนียม ถ.วิทย์ ติดต๋อ คุณปุ๋ย ๐๘๙-๘๑๖๓๑๑๖

email : Cheevamitr@gmail.com Line : cheevamitr Facebook : cheevamitr

ประสานงานการจองและการเดินทาง โดยบริษัทชีวามิตร วิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด ติดต๋อ คุณปุ๋ย

๐๘๙-๘๑๖๓๑๑๖

***เราจะอนุญาตให้ใช้มือถือแค่ช่วงพักเท่านั้น มีสัญญาณเฉพาะ AIS ในบางจุด

กำหนดการ 20 ธันวาคม 2560

14.00 น. ถึงวัดป่ามหาวัน เข้าที่พักส่วนตัว

15.00 น. กิจกรรมแนะนำตัว

17.00 น. ทำวัตรเย็น

18.00 น. รับประทานอาหาร ด้วยความรู้สึกรักตัว

21 ธันวาคม 2560

04.15น. ทำวัตรเช้า

06.00 น. ตามบาตร หรือ ทำครัว

08.00 น. รับประทานอาหาร

09.00 น. กิจกรรมทำความรู้สึกรักตัว(เจริญสติ)

11.30 น. รับประทานอาหาร

12.30 น. กิจกรรมศิลปะ

15.30 น. พักทำกิจวัตรส่วนตัว

17.00 น. ทำวัตรเย็น และ สนทนาธรรม

18.00 น. รับประทานอาหาร ถอดบทเรียนระหว่างวัน และเข้านอน

22 ธันวาคม 2560

04.15 น. ทำวัตรเช้า

06.00 น. ตามบาตร หรือ ทำครัว

08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

10.00 น. กิจกรรมทำความรู้สึกตัว(เจริญสติ)

11.30 น. รับประทานอาหารเช้า

12.30 น. กิจกรรมศิลปะ

15.30 น. พักทำกิจวัตรส่วนตัว

17.00 น. ทำวัตรเย็น และ สนทนาธรรม

18.00 น. รับประทานอาหารเช้า ถอดบทเรียนระหว่างวัน และเข้านอน

23 ธันวาคม 2560

04.30 น. ทำวัตรเช้า

06.00 น. ตามบาตร หรือ ทำครัว

08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.15 น. คลี่คลายความรู้สึกที่ติดค้าง

10.00 น. เช็ควินิจฉัยความรู้สึกเบิกบานกับงานอาสา

13.00 น. รับประทานอาหารเช้าและเดินทางกลับบ้าน

ทำใบสมัครง่าย ๆ แบบนี้ค่ะ

กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินเพื่อยืนยันการสมัคร ที่บัญชี น.ส.นันทวัน ทองสุข ธนาคารกสิกรไทย เลขที่

๔๙๕-๒-๒๖๒๒๐-๖

พร้อมกรอกข้อมูลผู้สมัคร 7 ข้อ ตามด้านล่างนี้ส่งมาที่ ID Line : cheevamitr หรือ FB : Cheevamitr/inbox

1.ชื่อ-นามสกุล

2.อายุ

3.เบอร์โทร

4.ID line

5.เป็นผู้สูญเสียอย่างไร และ เมื่อไร

6.ทราบข่าวคอร์สนี้จากที่ไหน

7.เดินทางไปเองหรือไปรถตู้จากกทม.