

“Wake up and search for the song of the Gibbon”
รายละเอียดงานภาวนาเพื่อสุขภาพตามแนวทางของหลวงปู่ ติช นัท อัมห์
12 – 18 พฤศจิกายน 2566

งานภาวนาเพื่อสุขภาพสำหรับคนหนุ่มสาวจากเอเชียและที่อื่นๆ เราจะได้ผจญภัยในเส้นทางสุดพิเศษ เราเรียกเส้นทางนี้ว่า “In search of the Song of the Gibbon” เราจะได้มีโอกาสได้เบิกบานและยืดอายุกายและใจด้วยการบ่มเพาะพลังการปฏิบัติด้วยกันกับเพื่อนๆ

งานภาวนานี้เป็นการ “ดูแลร่างกายและจิตใจ” โดยการฝึกภาวนา การเดินไปในธรรมชาติแห่งผืนป่าตามเส้นทางธรรมชาติที่มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยเราจะบริโภคอย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อการภาวนา ในการเดินทางร่วมกันนี้เราตั้งใจที่จะพัฒนาความตระหนักรู้ของการพึ่งพาซึ่งกันระหว่างอาหารที่เราบริโภค ร่างกาย จิตใจและสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เพื่อรักษาร่างกายที่แข็งแรงจิตใจที่กระจ่างใส เราจะบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ไม่หนักและออร์แกนิก เราจะเดินป่าเพื่อให้ร่างกายของเรามีพลังงานสำรองและฟื้นฟูตัวเองตามเส้นทางธรรมชาติที่สวยงามและท้าทาย พระธรรมจารย์อาวุโสฟิปลู จากหมู่บ้านพลัมฝรั่งเศสจะเป็นผู้นำการภาวนาตลอดเส้นทาง

การเดินทางครั้งนี้เราจะได้ฝึกจากคำสอน นั่งสมาธิ เดินสมาธิในความเงียบ รับประทานอาหารอย่างมีสติและการปฏิบัติอื่นๆ ที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เราจะมีส่วนสนทนาทุกวันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน เพื่อฟังและดูแลกันและกันอย่างลึกซึ้ง เราจะปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ติช นัท อัมห์ เราขอเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านฝึกปฏิบัติข้อบรมสดี 5 ประการด้วยกัน

อาหารและที่พักดูแลโดยครอบครัวชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงในแต่ละหมู่บ้านตามเส้นทาง เราจะพักค้างคืนในบ้านของพวกเขา

งานภาวนานี้เปิดรับเพียง 20 ท่านเท่านั้น

ท่านสามารถเข้าพักที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัณฐ์ได้ก่อนและหลังงานภาวนา หากท่านต้องการเข้าพักที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัณฐ์ โปรดแจ้งให้เราทราบล่วงหน้าทางอีเมล sanghasompou@pm.me รายละเอียดการเดินทางสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <https://bit.ly/3qpGF1m>

รายละเอียดกิจกรรม

12 พ.ย. 66 เวลา 17:30 น. พบปะพูดคุย เข้าพักในโรงแรมที่ท่านติดต่อไว้
13 พ.ย. 66 เวลา 06:00 น. เริ่มออกเดินทางจากตัวเมืองแม่ฮ่องสอน
16 พ.ย. 66 เป็นวันที่ไม่มีการเดินป่า เราจะมีกิจกรรมอาบป่า อยู่ร่วมกัน พบปะชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกัน
18 พ.ย. 66 เวลา 17:30 น. กลับเข้าตัวเมืองแม่ฮ่องสอน
กิจกรรมเป็นภาษาอังกฤษ และมีแผนที่จะแปลเป็นไทย

กิจกรรมประจำวัน

04:45 – 07:15 น. ภาวนาช่วงเช้า (กราบสัมพัสพื้นดิน นั่งสมาธิ สมนารธรรม)
08:00 – 16:30 น. ภาวนาด้วยการเดินป่า ผ่อนคลาย และรับประทานอาหารอย่างมีสติ
18:00 – 19:30 น. ภาวนาช่วงค่ำ (นั่งสมาธิ สมนารธรรม อยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ)
งานภาวนานี้ใช้ภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ควรมีร่างกายแข็งแรง สามารถเดินได้วันละหลายชั่วโมง และไม่ควรมีอายุเกิน 35 ปี สองวันแรกและวันสุดท้ายเส้นทางเดินอยู่ในระดับที่เดินง่าย วันอื่นๆ เส้นทางเดินอยู่ในระดับที่ยากนิดหน่อย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องแบกสัมภาระด้วยตนเองตลอดเส้นทาง

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

4,900 บาท สำหรับตัวท่านและเพื่อนๆ ที่ต้องการการสนับสนุนค่าใช้จ่ายบางส่วน รวมการเดินทางของพระธรรมจารย์ฟิปลูและนักบวชจากหมู่บ้านพลัม ค่าที่พักและอาหาร ค่าเดินทางของผู้นำทางท้องถิ่นระหว่างวันที่ 13 – 18 พ.ย. 66

3,900 บาท หากท่านต้องการการสนับสนุนบางส่วน (กรุณาระบุรายละเอียดในใบลงทะเบียน)

ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปัฐจำนวน 600 บาทต่อปี เราจะนำเงินจำนวนนี้ไปใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานที่ที่มีความพร้อมและเหมาะสมต่อการภาวนา นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ท่านได้ปฏิบัติกรให้ท่านและความเอื้อเพื่อแผ้วแผ่เช่นกัน

ท่านสามารถลงทะเบียนดาวน์โหลดแบบฟอร์มจาก <https://bit.ly/wkupandgibbon2023>

เมื่อท่านกรอกแบบฟอร์มเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งแบบฟอร์มไปที่ sanghasompou@pm.me เราจะส่งเมลกลับไปให้ท่านพร้อมทั้งรายละเอียดการโอนเงินค่าลงทะเบียน

การลงทะเบียนจะสมบูรณ์เมื่อท่านได้รับอีเมลยืนยันหลังจากที่ท่านส่งหลักฐานการโอนเงิน

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- เป้สะพายหลังสำหรับของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ซึ่งรวมถึงอาหารและน้ำที่ท่านจะได้รับในแต่ละวัน ท่านจะต้องแบกสัมภาระของท่านตลอดกิจกรรมด้วยตนเอง ขอให้แนะนำให้ท่านเลือกใช้เบ้ที่มีน้ำหนักรวมสัมภาระและอาหารไม่เกิน 5 กิโลกรัม หรือน้ำหนักเบ้ตามประสบการณ์ที่ท่านเคยใช้ในการเดินป่า
- กระติกสำหรับใส่น้ำดื่มที่เพียงพอสำหรับ 1 วัน
- รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการเดินป่า ควรเป็นรองเท้าที่ท่านเคยใช้งานมาก่อน ไม่ควรเป็นรองเท้าใหม่ที่ไม่ผ่านการใช้งาน เราจะเดินในลำธารเล็กๆ ระหว่างทาง
- เสื้อหนาวสำหรับตอนเช้าที่มีอากาศเย็น กลางคืนอาจมีอุณหภูมิ 10 องศาเซลเซียส ระหว่างวันอุณหภูมิอยู่ระหว่าง 25 – 30 องศาเซลเซียส
- เสื้อกันฝนหรือเสื้อกันลม (ฝนตกน้อยมาก อาจมีลมแรงและเย็น)
- หมวก ใฝฉายสวมศีรษะ
- ถุงนอนอาจไม่จำเป็นนัก บ้านที่ไปพักมีผ้าห่มให้ ท่านอาจเตรียมผ้าปูที่นอนไปด้วย
- ไม้เท้าเดินป่าเป็นสิ่งจำเป็น ท่านสามารถเช่าจากเราได้
- ยาประจำตัวและชุดปฐมพยาบาลสำหรับตัวท่านเอง
- สิ่งที่สำคัญมาก : มองโลกในแง่ดี อดทน และยืดหยุ่น ☺

หมายเหตุ เนื่องจากเราจะพักในบ้านที่อยู่อาศัยจริงของคนท้องถิ่น เราจึงไม่มีห้องสำหรับการพักผ่อน

หมายเหตุ กิจกรรมที่จัดโดยสังฆะสวนสัมปัฐไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อพิชิตความแข็งแกร่งของร่างกาย อย่างไรก็ตามเราขอให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายก่อนลงทะเบียน ท่านจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพร่างกายของท่านระหว่างการภาวนาและท่านจะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับแม่ฮ่องสอนในระหว่างการภาวนาหากมีเหตุสุดวิสัยที่เกิดขึ้นกับท่าน