

“Walking in the footsteps of Elephants”
รายละเอียดงานภาวนาเพื่อสุขภาพตามแนวทางของหลวงปู่ ดิษ นัท อัมภ์
4 – 9 มกราคม 2566

เป็นการภาวนาที่มีที่พักและเส้นทางภาวนาแบบสบายๆ บนเส้นทางเดินที่ง่ายตามแนวเขาและแม่น้ำที่สวยงาม

งานภาวนานี้เป็นการ “ดูแลร่างกายและจิตใจ” ภาวนากับการปั่นเขาตามเส้นทางธรรมชาติที่มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยเราจะบริโภคอย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อการภาวนา ในการเดินทางร่วมกันนี้เราตั้งใจที่จะพัฒนาความตระหนักรู้ของการพึ่งพากันระหว่างอาหารที่เราบริโภค ร่างกาย จิตใจและสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ เพื่อรักษาร่างกายที่แข็งแรงจิตใจที่กระจ่างใส เราจะบริโภคอาหารมังสวิรัตที่ไม่หนักและออร์แกนิก เราจะเดินป่าเพื่อให้ร่างกายของเรามีพลังงานสำรองและฟื้นฟูตัวเองตามเส้นทางธรรมชาติที่สวยงามและท้าทาย พระธรรมจารย์อาวุโสพิบูล จากหมู่บ้านพลัมฝรั่งเศสจะเป็นผู้นำการภาวนาตลอดเส้นทาง

การเดินทางครั้งนี้เราจะได้ฝึกจากคำสอน นิ่งสมาธิ เดินสมาธิในความเงียบ รับประทานอาหารอย่างมีสติและการปฏิบัติอื่นๆ ที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เราจะมิวสนทนาทุกวันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน เพื่อฟังและดูแลกัน และกันอย่างลึกซึ้ง เราจะปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ดิษ นัท อัมภ์ เราขอเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านฝึกปฏิบัติข้ออบรมสติ 5 ประการด้วยกัน

งานภาวนานี้จัดที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฏี เราเปิดรับผู้เข้าร่วมภาวนาเพียง 20 ท่านเท่านั้น

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

รายละเอียดกิจกรรม

4 มกราคม 67 เวลา 13:00 – 14:00 น. เดินทางจากตัวเมืองแม่ฮ่องสอนไปยังสวนสัมปฏี
9 มกราคม 67 เวลา 14:30 น. สิ้นสุดงานภาวนาและเดินทางกลับเข้าตัวเมืองแม่ฮ่องสอน

กิจกรรมประจำวัน

04:45 – 07:15 น. ภาวนาช่วงเช้า (กราบสัมผัสพื้นดิน นิ่งสมาธิ สมนธธรรม)
08:00 – 16:30 น. ภาวนาด้วยการเดินป่า ผ่อนคลาย รับประทานอาหารอย่างมีสติและทำงานร่วมกันในสังฆะ
18:00 – 19:30 น. ภาวนาช่วงค่ำ (นิ่งสมาธิ สมนธธรรม อยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ)
งานภาวนานี้ใช้ภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ควรมีร่างกายแข็งแรงเดินได้ 3-4 ชั่วโมงบนพื้นราบหรือชันเล็กน้อย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องแบกสัมภาระด้วยตนเองตลอดเส้นทาง

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

4,900 บาท รวมการเดินทางของพระธรรมจารย์พิบูลและนักบวชจากหมู่บ้านพลัม ค่าที่พักและอาหาร ค่าเดินทางของผู้นำทางท้องถิ่นระหว่างวันที่ 4 – 9 ม.ค. 67
ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฏีจำนวน 600 บาทต่อปี เราจะนำเงินจำนวนนี้ไปใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานที่ให้มีความพร้อมและเหมาะสมต่อการภาวนา นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ท่านได้ปฏิบัติการใช้ทานและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เช่นกัน

ท่านสามารถลงทะเบียนดาวน์โหลดแบบฟอร์มจาก <https://bit.ly/Footstepofelephant2023>

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 โฟฉายสามศรีษะ
- ถุงนอนอาจไม่จำเป็นนัก บ้านที่ไปพักมีผ้าห่มให้ ท่านอาจเตรียมผ้าปูที่นอนไปด้วย
- ไม่ทำเดินป่าเป็นสิ่งจำเป็น ท่านสามารถเช่าจากเราได้
- ยาประจำตัวและชุดปฐมพยาบาลสำหรับตัวท่านเอง
- สิ่งที่สำคัญมาก : มองโลกในแง่ดี อดทน และยืดหยุ่น ☺

หมายเหตุ

- กิจกรรมที่จัดโดยสังฆะสวนสัมปฐิไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อพิชิตความแข็งแกร่งของร่างกาย อย่างไรก็ตามเราขอให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายก่อนลงทะเบียน ท่านจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพร่างกายของท่านระหว่างการภาวนาและท่านจะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับแม่ฮ่องสอนในระหว่างการภาวนาหากมีเหตุสุดวิสัยที่เกิดขึ้นกับท่าน
- กิจกรรมจัดโดยสังฆะสวนสัมปฐิซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงผลกำไร หากมีเงินส่วนที่เหลือจากการใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมสังฆะจะนำมาใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฐิเพื่อให้มีความยั่งยืนและเกื้อกูลต่อการภาวนาต่อไป