

“Young, Healthy and Alert as a Tiger”
รายละเอียดงานภาวนาเพื่อสุขภาพตามแนวทางของหลวงปู่ ติช นัท อันห์
5 - 11 ธันวาคม 2566
สวนสัมปฏี แม่ฮ่องสอน

งานภาวนานี้เป็นการ “ดูแลร่างกายและจิตใจ” ภาวนากับการป็นเขาตามเส้นทางธรรมชาติที่มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยเราจะบริโภคอย่างเหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อการภาวนา ในการเดินทางร่วมกันนี้เราตั้งใจที่จะพัฒนาความตระหนักรู้ของการพึ่งพากันระหว่างอาหารที่เราบริโภค ร่างกาย จิตใจและสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ระบุว่ายุคก่อนๆ นั้น มีการอดอาหารซึ่งพระพุทธเจ้าเองก็ฉันอาหารวันละ 1 มื้อเท่านั้น การอดอาหารเกิดประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เป็นการล้างสารพิษในร่างกายทุกส่วนอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เซลล์ในร่างกายมีความอ่อนเยาว์และมีอายุยืน การอดอาหารยังช่วยระบบย่อยให้เกิดการผ่อนคลายและลดสารอาหารและไขมันที่ไม่ดีเข้าสู่ร่างกาย การอดอาหารเริ่มเป็นที่เข้าใจกันทั่วไปแล้วว่าช่วยร่างกายให้เยาว์วัยตัวเอง เช่น ลดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ลดการอักเสบในร่างกาย ลดความดันสูง การอดอาหารยังเป็นการรักษาความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอายุ เช่น เบาหวาน มะเร็ง หรือพาร์กินสัน การอดอาหารยังมีประโยชน์อย่างมากในระหว่างการให้เคมีบำบัดระหว่างการรักษามะเร็ง

อดอาหารและภาวนาไปพร้อมๆ กัน จะส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ นี่เป็นเหตุผลที่หลวงปู่ติช นัท อันห์ แนะนำให้เราให้อดอาหาร 10 วันครั้ง หรือ 2 ครั้งต่อปี (อ้างอิง Stepping into Freedom)

การปฏิบัติร่วมกันทำให้การอดอาหารง่ายขึ้น เพลิดเพลินมากขึ้น และได้รับประโยชน์ เมื่อทำไปด้วยกันกับกิจกรรมทางกาย เช่น การเดิน/การป็นเขา ไทชิ ซีกง หรือโยคะ

เราแนะนำให้งดทั้งอาหารและน้ำระหว่างช่วง 2 - 3 วันนี้ (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกได้) ระหว่างช่วงเวลา 48 ชั่วโมงในการเตรียมงดอาหารและการยุติการงดอาหาร การอดอาหารเป็นระยะๆ และการงดทั้งอาหารและน้ำช่วยให้เราได้รับประโยชน์และห่างไกลจากการกินแบบอัตโนมัติซึ่งเป็นกระบวนการฟื้นฟูและเกิดใหม่ของเซลล์ในร่างกาย (อ้างอิง Y. Ohsumi ผู้ได้รับรางวัลโนเบลด้านการแพทย์ ปี 2016) ซึ่งท่านสามารถเลือกได้ว่าจะงดทั้งอาหารและน้ำหรือไม่ในตลอด 3 วัน

การงดอาหารในช่วง 30 วันเป็นเรื่องปกติที่ไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งเราขอให้ท่านปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนที่จะใช้วิธีนี้ในการดูแลตัวเอง โดยเฉพาะท่านที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับหัวใจ ไต และตับ เนื่องจากอวัยวะเหล่านี้จะทำงานหนักมากขึ้นในช่วงงดอาหาร

การเดินทางครั้งนี้เราจะได้ฝึกจากคำสอน นิ่งสมาธิ เดินสมาธิในความเงียบ รับประทานอาหารอย่างมีสติและการปฏิบัติอื่นๆ ที่เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เราจะมีวงสนทนาทุกวันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน เพื่อฟังและดูแลกันและกันอย่างลึกซึ้ง เราจะปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่ติช นัท อันห์ เราขอเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านฝึกปฏิบัติข้ออบรมสติ 5 ประการด้วยกัน

ตลอดงานภาวนานี้เราจะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอยู่กับเรา อย่างน้อย 1 ท่าน

สังฆะสวนสัมปฏีไม่สามารถรับผิดชอบต่อสุขภาพหรือเหตุอื่นใดที่อาจเกิดขึ้นกับท่านระหว่างกิจกรรมได้

งานภาวนานี้จัดที่สถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฏี เราเปิดรับผู้เข้าร่วมภาวนาเพียง 20 ท่านเท่านั้น

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

รายละเอียดกิจกรรม

5 ธันวาคม 66 เวลา 13:00 - 14:00 น. เดินทางจากตัวเมืองแม่ฮ่องสอนไปยังสวนสัมปฏี

11 ธันวาคม 66 เวลา 14:30 น. สิ้นสุดงานภาวนาและเดินทางกลับเข้าตัวเมืองแม่ฮ่องสอน

กิจกรรมประจำวัน

04:45 – 07:15 น. ภาพยนตร์เช้า (กราบสัมผัสพื้นดิน นั่งสมาธิ สมนารธรรม)

08:00 – 16:30 น. ภาพยนตร์การเดินป่า ผ่อนคลาย รับประทานอาหารอย่างมีสติและทำงานร่วมกันในสังฆะ

18:00 – 19:30 น. ภาพยนตร์ค่ำ (นั่งสมาธิ สมนารธรรม อยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ)

20:00 น. ปฏิบัติความเจียมอันประเสริฐ

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมที่สามารถดูแลตัวเองได้ ในกิจกรรมจะมีการเดินด้วยกันซึ่งอาจมีการแบ่งกลุ่มเดิน

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

5,900 บาท รวมการเดินทางของพระธรรมจารย์พิบูลและนักบวชจากหมู่บ้านพลัม

ท่านสามารถสมัครเป็นสมาชิกสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฐิจำนวน 600 บาทต่อปี เราจะนำเงินจำนวนนี้ไปใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานที่ให้มีความพร้อมและเหมาะสมต่อการภาวนา นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ท่านได้ปฏิบัติภาวนาให้ท่านและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เช่นกัน

ท่านสามารถลงทะเบียนดาวโหลดแบบฟอร์มจาก <https://bit.ly/YHAASTIGER>

เมื่อท่านกรอกแบบฟอร์มเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งแบบฟอร์มไปที่ sanghasompou@pm.me เราจะส่งเมลกลับไปให้ท่านพร้อมทั้งรายละเอียดการโอนเงินค่าลงทะเบียน

การลงทะเบียนจะสมบูรณ์เมื่อท่านได้รับอีเมลยืนยันหลังจากที่ท่านส่งหลักฐานการโอนเงิน

อุปกรณ์ที่จำเป็น

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

หมายเหตุ

- กิจกรรมที่จัดโดยสังฆะสวนสัมปฐิไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อพิชิตความแข็งแกร่งของร่างกาย อย่างไรก็ตามเราขอให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบสมรรถนะของร่างกายก่อนลงทะเบียน ท่านจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อบัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาพร่างกายของท่านระหว่างการภาวนาและท่านจะต้องเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการเดินทางกลับแม่ฮ่องสอนในระหว่างการภาวนาหากมีเหตุสุดวิสัยที่เกิดขึ้นกับท่าน
- กิจกรรมจัดโดยสังฆะสวนสัมปฐิซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงผลกำไร หากมีเงินส่วนที่เหลือจากการใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมสังฆะจะนำมาใช้ในการบำรุงรักษาและพัฒนาสถานปฏิบัติธรรมสวนสัมปฐิเพื่อให้มีความยั่งยืนและเกื้อกูลต่อการภาวนาต่อไป