สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑

กำหนดการ

โครงการปฏิบัติธรรมครูผู้นำบุญ ผู้นำฟื้นฟูศีลธรรมโลก หลักสูตร (ฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น)

วันเสาร์ที่ ๑๖ - วันพุธที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๙ ณ สวนป่าหิมวันต์ จ.เลย

เวลา / วัน	เช้า ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	พัก	สาย ๐๙.๓๐ น.-๑๖.๐๐ น.	พัก	บ่าย ๑๓.๐๐ น.-๑๖.๐๐ น.		๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	พัก	ค่ำ ๑๘.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.
วันเสาร์ที่ ๑๖ เมษายน			รับประทานอาหารเช้า	สำหรับผู้ขึ้นรถบริการจาก ชมรมพุทธ-สวนป่าหิมวันต์ ลงทะเบียนขึ้นรถ ณ ห้องโถง(อาคารชพส.) เวลา ๐๙.๐๐ น. รถออก๐๙.๓๐ น. แวะทานข้าวที่.....	รับประทานอาหารกลางวัน	๑๘.๐๐ น. ลงทะเบียนที่ สวนป่าหิมวันต์ และเข้าที่พัก		๑๘.๓๐ น. ชี้แจงข้อมูลที่จำเป็น / ปฐมนิเทศ	ทำภารกิจส่วนตัว ดื่มน้ำปานะ	๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ สมาทานศีล ๘ /ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ
วันอาทิตย์ที่ ๑๗ เมษายน	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา	๐๖.๐๐ น. ออกกำลังกาย เป่าดวงแก้ว		๐๘.๓๐ น. ความสำคัญของพระรัตนตรัยภายใน (หลักการเจริญสมาธิภาวนา)		๑๓.๐๐ น. หลักการหยุดใจ (อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการทำสมาธิ)	๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่ม Activity for teacher (ยืดเส้น)	๑๖.๐๐ น. ประชุมกลุ่ม กรอกผลการปฏิบัติธรรม ถ่ายรูปลงทะเบียน		๑๘.๓๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ /ความยากของการเกิดเป็นมนุษย์ และ เป้าหมายชีวิต ๓ ระดับ
วันจันทร์ที่ ๑๘ เมษายน	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา	๐๖.๐๐ น. ออกกำลังกาย สหวาระ		๐๘.๓๐ น. การสร้างบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า		๑๓.๐๐ น. ปฏิปทามหาปูชนียาจารย์	๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ถ่ายภาพนั่งสมาธิ ผ่อนคลาย ยืดเส้น Activity for relax	๑๖.๓๐ น. ประชุมกลุ่ม กรอกผลการปฏิบัติธรรม เช็คชื่อทำประกาศนียบัตร และเช็คการเดินทางกลับ		๑๘.๓๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ชมถ่ายทอดสดนวัตกรรม แห่งการเรียนรู้ธรรมะ
วันอังคารที่ ๑๙ เมษายน	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา	๐๖.๐๐ น. ถวายสังฆทาน		๐๘.๓๐ น. คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้เป็นหนึ่งไม่มีสอง		๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น. มโนปนิธานเพื่อการสร้างบารมี(ประวัติการสร้างบารมีของพระเทพญาณมหามุนี) การเผยแผ่งานพระพุทธศาสนาด้วยความดีสากล ๕ ประการ				๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ชมถ่ายทอดสดนวัตกรรม แห่งการเรียนรู้ธรรมะ
วันพุธที่ ๒๐ เมษายน	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา/ ลาธุดงค์/อาราธนาศีล ๕			๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม ๐๙.๓๐-๑๐.๓๐ น. ครูผู้นำแสงสว่างแห่งโลกและจักรวาล จับฉลากของรางวัล ๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น. พิธีปิด/ มอบใบประกาศเกียรติบัตร		**เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ**				

**** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม