



# โครงการอบรม ธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย ครั้งที่ ๑๐

โดย เครือข่ายชีวิตสิกขา

ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

วันเสาร์ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.

\*\*\*\*\*

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดีและสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นทั้งตัวผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยเองต่างก็ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยเลย ค่อย ๆ ถอดถอนจากผู้เป็นทุกข์ ผู้ผู้เห็นทุกข์ จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิตอย่างเกื้อกูล

## กระบวนการอบรม

1. ฝึกเจริญสติภาวนารู้ตัวทั่วพร้อม ตามแนวทางหลวงพ่อกุญชร
2. ธรรมะในการวางใจรับมือกับความเจ็บป่วย
3. ฝึกหายใจปราณายามะแบบโยคะเพื่อการรู้ ตื่น ปลดอวาง
4. กิจกรรมเรียนรู้ กับพลังกลุ่มเพื่อการเยียวยาความเจ็บป่วย

ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม จึงขอให้ท่านแน่ใจว่าท่านเป็นผู้สนใจและเห็นคุณค่าในการอบรมและสามารถเข้าร่วมได้ตลอดการอบรม เนื่องจากมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการอบรมเป็นจำนวนมากแต่สามารถรับสมัครได้เพียงจำนวนจำกัด สามารถเข้าร่วมได้ทั้งผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย และผู้สนใจทั่วไป การเตรียมตัว เตรียมเสื้อหรือผ้าปูรองนอนเพื่อฝึกโยคะ และ แต่งกายสวมใส่เสื้อผ้าสบายและสะดวกเพื่อการฝึกโยคะ ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดขาว มีอาหารกลางวัน เครื่องดื่ม และของว่างตลอดการอบรม

\*\*\*\*\*

## ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมโครงการธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วย ครั้งที่ ๑๐

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

เพศ  ชาย  หญิง  สุขภาพปกติ  ป่วยด้วยโรค/  ดูแลผู้ป่วยโรค \_\_\_\_\_

สังกัดหน่วยงาน \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

อีเมลล์ \_\_\_\_\_ ท่านทราบข่าวจาก \_\_\_\_\_

ท่านเคยเข้าอบรมกับเครือข่ายชีวิตสิกขาใน โครงการ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

ส่งใบสมัครได้ที่ [jivitasikkha@yahoo.com](mailto:jivitasikkha@yahoo.com) หรือทางแฟกซ์ 02-900-5429,

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 084-643-9245, 084-388-0182, 087-678-1669-089-899-0094

# โปรแกรมอบรม ธรรมะและโยคะสำหรับผู้ป่วย ครั้งที่ 10

## เครือข่ายชีวิตศึกษา

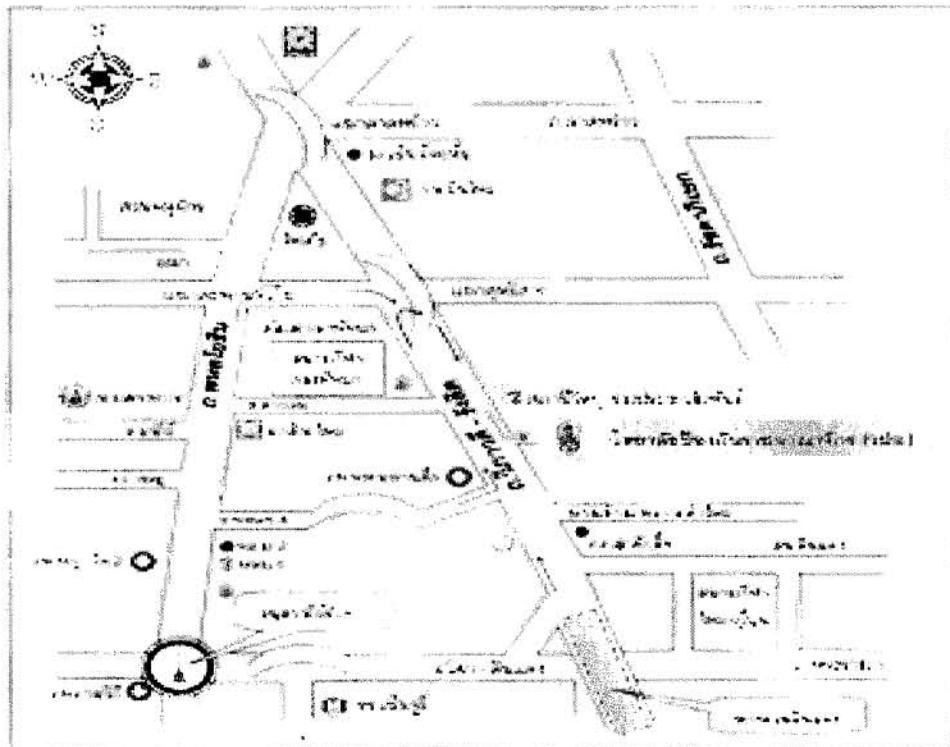
ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

วันเสาร์ที่ 23 มกราคม 2553 เวลา 08.30 – 17.00 น.

- 08.00-08.30 ลงทะเบียนเปิดการอบรมและปฐมนิเทศ
- 08.30-09.30 ฝึกการเจริญสติภาวนาตามแนวทางหลวงพ่อเทียน : แด่เชอผู้รู้สี่กั้ว  
พระวิทยากร: พระอธิการครรชิต อภินจน วัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ
- 09.30-11.00 วิธีแห่งบัวบาน - วางใจรับมือกับมะเร็งระยะสุดท้ายสู่การเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดของคุณบัว  
พระวิทยากร: พระอธิการครรชิต อภินจน วัดป่าสันติธรรม จ.ชัยภูมิ
- 11.00-12.00 ฝึกเทคนิคโยคะอาสนะเพื่อสมดุลแห่งชีวิต ตามแนวทางสถาบัน ไกวัลย์ธรรม ประเทศอินเดีย
- 12.00-13.00 พิจารณาอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 วิธีแห่งสติรับมือกับการเจ็บป่วย โดย อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม ชมรมเพื่อนคุณธรรม
- 14.30-15.00 ฝึกเทคนิคการหายใจปราณายามะแบบโยคะเพื่อการรู้ตื่น และปล่อยวาง
- 15.00-17.00 กิจกรรม พลังกลุ่มเพื่อการเยียวยาความเจ็บป่วย/วิทยากรเครือข่ายชีวิตศึกษา
- 17.00 สรุปรและปิดการฝึกอบรม ร่วมทำบุญถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์ และรับพรก่อนกลับบ้าน

∧\_∧\_∧\_

## แผนที่วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร



\*\*\*การเดินทางโดยรถประจำทางสาย 24, 69, 92, 107, 138, 129, 184, ปอ. 92, ปอ.504