

กำหนดการ ปฏิบัติธรรมสำหรับผู้บริหารการศึกษาคณะกรรมการฟื้นฟูศีลธรรมโลก ประจำปี ๒๕๖๘
ระหว่างวันที่ ๖ - ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ณ World Peace Valley เขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

วัน	เวลา	พัก	สาย	พัก	บ่าย	พัก	ค่ำ
	๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.		๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.		๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.		๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.
วันอังคารที่ ๖ พฤษภาคม					๑๓.๐๐ น. ลงทะเบียนขึ้นรถจากโครงการฯ ณ อาคารสถาบันพัฒนาเยาวชนโลก (ชมรมพุทธศาสตร์สากล) ๑๖.๐๐ น. เปิดจุดลงทะเบียน (กรณีเดินทางมาเอง) ณ อาคาร World Peace Valley		๑๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๒๐.๐๐ น. ปฐมนิเทศ
วันพุธที่ ๗ พฤษภาคม	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา สมาทานอุตงค์ ๐๖.๓๐ น. ออกกำลังกาย	รับประทานอาหารเช้า	๐๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๐๘.๔๕ น. ธรรมบท ๐๙.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม	รับประทานอาหารกลางวัน	๑๓.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๓.๑๕ น. ธรรมบท สวดมนต์บทธรรมจักรฯ ๑๔.๐๐ น. สมาธิจุดเริ่มต้นความสุขภายใน ๑๖.๐๐ น. ประชุมกลุ่ม / Take time to relax	ทำภารกิจส่วนตัว ตื่นนอนไปนား	๑๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๑๙.๓๐ น. สมาธิ สมการความสุข
วันพฤหัสบดีที่ ๘ พฤษภาคม	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ๐๖.๓๐ น. ออกกำลังกาย		๐๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๐๘.๔๕ น. ธรรมบท ๐๙.๐๐ น. ศิลปะการหยุดใจ		๑๓.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๓.๑๕ น. ธรรมบท สวดมนต์บทธรรมจักรฯ ๑๔.๐๐ น. เทคนิคการรักษาใจ ๑๖.๐๐ น. ประชุมกลุ่ม / Take time to relax		๑๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๑๙.๓๐ น. ประวัติการสร้างบารมีพระมงคลเทพมุนี
วันศุกร์ที่ ๙ พฤษภาคม	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ๐๖.๓๐ น. ออกกำลังกาย		๐๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๐๘.๔๕ น. ธรรมบท ๐๙.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม ๑๐.๓๐ น. ถวายสังฆทาน		๑๓.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๓.๑๕ น. ธรรมบท สวดมนต์บทธรรมจักรฯ ๑๔.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม โครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก โครงการสอบตอบปัญหาธรรมะทางก้าวหน้า ประจำปี ๒๕๖๘ ๑๕.๓๐ น. ถ่ายภาพนั่งสมาธิ / ภาพหมู่ ๑๖.๐๐ น. ประชุมกลุ่ม / Take time to relax		๑๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๑๙.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๑๙.๓๐ น. ปกิณกรรม
วันเสาร์ที่ ๑๐ พฤษภาคม	๐๕.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ลาอุตงค์ MV ประมวลภาพ		๐๘.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม ๐๙.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม ๐๙.๔๐ น. พิธีมอบเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติ สำหรับหน่วยงานส่งเสริมศีลธรรม และ สนับสนุนโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก ประจำปี ๒๕๖๗ ๑๐.๒๐ น. พิธีปิดโครงการฯ /บูชาธรรมพระอาจารย์		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ		

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม