

กำหนดการ
อบรมหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข (คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน

วันศุกร์ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๒

๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
 ๐๘.๓๐ น. แนะนำวิทยากร
 แนะนำการกราบ
 ๐๙.๐๐ น. เปิดการอบรม
 ๑๐.๐๐ น. ไหว้พระสวดมนต์
 สมาทานศีล
 สมาทานกรรมฐาน
 ๑๐.๓๐ น. แนะนำการปฏิบัติ
 เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๔.๓๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ
 ๑๕.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น/ทำสรีรกาย
 ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์เย็น - แผ่เมตตา
 ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
 ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๒๐.๓๐ น. สรีรกาย - พักผ่อน

วันเสาร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๒

๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน ทำสรีรกาย
 ๐๔.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๐๕.๔๕ น. สวดมนต์ - แผ่เมตตา
 ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
 ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๔.๓๐ น. พัก/ดื่มน้ำปานะ
 ๑๕.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๑๖.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น/ทำสรีรกาย
 ๑๗.๓๐ น. สวดมนต์/แผ่เมตตา
 ๑๘.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
 ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๒๐.๓๐ น. สรีรกาย - พักผ่อน

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๒

๐๔.๐๐ น. ตื่นนอน ทำสรีรกาย
 ๐๔.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๐๕.๓๐ น. สวดมนต์ - แผ่เมตตา
 ๐๖.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
 ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
 ๐๙.๓๐ น. ธรรมบรรยาย
 ๑๑.๐๐ น. พิธีพระในบ้าน
 (กราบพ่อ-แม่)
 ๑๑.๓๐ น. ประเมินผล
 ๑๒.๐๐ น. ปิดการอบรม
 รับประทานอาหารกลางวัน
 เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ