**2020《心之勇士》讀書會 (星期二下午)**

**一.閱書：《心之勇士》(福智文化出版)**

**二.進行方式﹕動禪 + 簡易禪修 + 閱讀**

**三.目的 :日子就這麼一天天過去，生活是如此忙、盲、茫，總是被時間追著跑……**

**忙碌的工作，與龐大的訊息讓人應接不暇!我們的心被層層困住，無法伸展極度不自由，**

**好想放緩生活步調，自由自在深呼吸，感受生命之美……**

**歡迎您走進教室與我們一起【動禪+簡易禪修】，讓匆忙的心漸次平靜；讓我們一起閱讀**

**《心之勇士》打開心扉迎進光明……**

**讓心因閱讀而得到關懷與陪伴，進而被療癒!找回自信與快樂，乘著正念之風自在遨翔，**

**做自己生命的勇士。**

**四.時間：2020年3月3日 至6月30日 每週二下午2:00 ~ 4:00 共18次**

**五.對象：有興趣學習之書友**

**六.地點：高雄學苑401教室(高雄市三民區大順二路417號 里仁店4樓)**

**七.費用：全免(書籍請學員自備)**

**八.報名日期：即日起至2月25日止**

**九.報名專線：林令真 0919-886-622或回傳報名表至e0920389877@gmail.com**

**十.課程：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **次別** | **日期** | **內容進度** |
| **01** | **03/03** | **相見歡 課程說明** |
| **02** | **03/10** | **枯樹亦不能輕視 ~ 把握生命的航向** |
| **03** | **03/17** | **石頭的可能性 ~ 抱怨的結果** |
| **04** | **03/24** | **在波折中成長 ~ 改變苦受的念頭** |
| **05** | **03/31** | **重新書寫記憶 ~ 解開傷痛的繫繩** |
| **06** | **04/07** | **與其憂傷不如行善 ~ 探索感受後的見解** |
| **07** | **04/14** | **與其養傷不如修樂 ~ 學習聖人之學** |
| **08** | **04/21** | **收穫一方寧靜 ~ 放掉自我更幸福** |
| **09** | **04/28** | **小心毀滅性的概念 ~ 讓生命遠離苦難** |
| **10** | **05/05** | **踏上栽種善因之路 ~ 真正的問題不在外境** |
| **11** | **05/12** | **決定心念的方向 ~ 注入真誠的訊息** |
| **12** | **05/19** | **情緒的倉儲 ~ 播下發心的種子** |
| **13** | **05/26** | **感恩的眼處處皆美 ~ 人群中的寧靜之地** |
| **14** | **06/02** | **慈悲若春風 ~ 行走間的感恩** |
| **15** | **06/09** | **少用的慈悲 ~ 孤兒的傷痛** |
| **16** | **06/16** | **飲食中的感恩心 ~ 想畫什麼樣的面貌** |
| **17** | **06/23** | **打造快樂的思路 ~ 心放寬路便顯現** |
| **18** | **06/30** | **在痛苦中提升心靈 ~ 多多吸取正能量** |

**2020《心之勇士》讀書會報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序號** | **姓 名** | **研 討 班 別** | **聯絡電話** | **手機** | **備註** |
| **01** |  |  |  |  |  |
| **02** |  |  |  |  |  |
| **03** |  |  |  |  |  |