



课程目的

参加课程过后, 您将:

1. 把学到的正念应用在日常生活中;
2. 清楚的醒觉自己的言行举止;
3. 以另一个角度来看待世界.

凡 16 岁以上, 懂得中文的人皆可报名参加.

课程详情

分享者: 陳慧寧

日期: 1. 4 月 2 日至 4 月 30 日(5 个星期)

2. 7 月 1 日至 7 月 29 日(5 个星期)

时间: 晚上 8.15 到 10.15

收费: RM270

RM250 (在 3 月 26 日或 6 月 24 日之前
报名)

联络: 黄瑞玲 012-695 9188



F-2-02 Dataran Glomac,
Jalan SS6/5B, Pusat Bandar Kelana Jaya,
47301 Kelana Jaya, Selangor

w. www.clovenclive.com
e. clovenclive@gmail.com
t. 017 2933699
f. 603 78036699

生活在这个步伐急促紧凑的社会里, 我们时常会为了追求社会及个人的理想而活在重大的压力下, 让自己喘不过气来. 我们当中有很多人 会因此而开始寻找让自己活得更平静及快乐的生活方式. 很多时候, 我们都通过外境, 包括以物质的丰富, 职业, 人际或亲密关系来让自己觉得更充实及更重要.

但是, 你可曾考虑过, 我们怎样可以不用这些外在的因素来让自己体验到内心的快乐及平静? 是否有一种生活哲学能让我们以另一种看法来看待生命? 我们可否改善我们的福气及对生命的体验?

答案当然是肯定的! 就让我们从'心'开始, 关心自己, 让自己成长. 滋养心灵就是我们转化我们生命的第一步.

这课程将让我们认识到心灵的自然本质, 让我们有能力观察使我们生活于不满足状况的心. 我们将与您分享如何引导目前散乱纷飞的心回到它欣喜, 平静祥和的自性.

当我们能以正念去观察自己的心, 从中明白心的操作, 我们将有能力以另一个角度看待世界, 然后把这份能力应用在日常生活中, 让我们生活得更愉悦自得!

分享者履历:

慧寧在 2000 年开始接触有关于灵修方面的质讯. 然后在 2005 年开始认真修习静坐冥想. 从中, 她对生命的看法有了重大改变. 生活素质由此提高, 因为心境改变, 对人对事都不再执着. 人也变得开朗及平和.



由于上述原因, 她想把这些由明白心灵运作的益处和大家分享, 希望前来参与这个课程的人也能享有这些平静及安详.