Please scroll down for English
สถานปฏิบัติธรรมCHANTHABURI
หัวบ้านพลัมประเทศไทย

สัปดาห์ที่ 2

ฝึกสมาธิจากในแบบออนไลน์

ธรรมะคำว่าสมาธิมีคุณสมบัติทั้งนี้

คนจะทรงธรรมะจริงยิ่งขึ้นเมื่อมีการปฏิบัติสมาธิ
ในระหว่างที่เราดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของ
การปฏิบัติธรรมนั่นก็คือการปฏิบัติสมาธิ.

ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางปฏิบัติธรรม:

<table>
<thead>
<tr>
<th>วันที่</th>
<th>เวลา</th>
<th>หัวข้อการปฏิบัติธรรม</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>22 มี.ค.</td>
<td>ธรรมะประยุกต์ ภาษาอังกฤษ</td>
<td>5 เม.ย.</td>
</tr>
<tr>
<td>29 มี.ค.</td>
<td>ธรรมะประยุกต์ ภาษาเวียดนาม</td>
<td>12 เม.ย.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>(ภาษาอังกฤษ &amp; ภาษาเวียดนาม)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
THAI PLUM VILLAGE
International Meditation Practice Center
174, 176 Moo 7, Sranamsai Village, Pongtalong Subdistrict, Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province, 30130 Thailand

PRACTICE OF MINDFULNESS ONLINE TOGETHER

Dear Beloved Community,

We hope you are well and happy enough despite fear and anxiety are overwhelming us.

As you know, our Thai Plum Village International Centre is currently closed until the end of May 2020, due to the Covid-19 outbreak. Our hearts and presence are with everyone from our lay communities to join our online Dharma Talks on the Day of Mindfulness, either in English or Vietnamese.

The theme for the English Dharma Talks is how to transform fear and anxiety. The teaching will be based on the Attadanda Sutra, Sutta-Nipata 935-954.

The Dharma Talk will start from 9:00 am to 11:00 am (Thailand time) on:

<table>
<thead>
<tr>
<th>MARCH</th>
<th>APRIL</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>22/3 – English</td>
<td>5/4 – English</td>
<td>3/5 – English</td>
</tr>
<tr>
<td>29/3 – Vietnamese</td>
<td>12/4 – Questions &amp; Answers in English &amp; Vietnamese</td>
<td>10/5 – Vietnamese</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>19/4 – English</td>
<td>17/5 – English</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>26/4 – Vietnamese</td>
<td>24/5 – Questions Vietnamese</td>
</tr>
</tbody>
</table>

For more information or to watch the livestream Dharma talks, please visit Thai Plum Village. We hope you will be able to join us.

Thay has taught us that if we know how to suffer, we already suffer less.