

情緒轉化

Healing Disturbing Emotions Retreat

靜修營

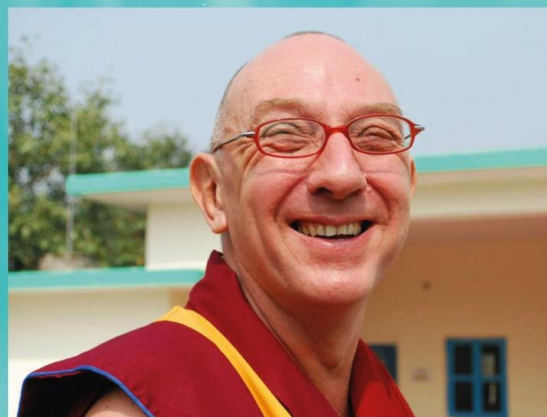


快樂一定與運氣掛勾嗎？面對負面情緒，多數人會選擇將其壓抑或發洩，無奈兩種都有機會帶來不同程度的傷害，令我們懼怕了情緒。然而，佛教心理學提供了第三種方法。無需自欺欺人或忽略內心訴求，而是謙遜地面對，將其轉化成巨大的生命能量。

在靜修營中，我們將學習如何與我們的情緒共處，從而幫助我們減少有害和令人不安的情緒，讓我們的心靈感受到平靜和幸福。為了做到這一點，我們需要了解內心，以及明白到情緒不代表「我」本身。一旦理解到這一點，我們就可以改變對世界的看法以及對經歷帶來的影響。

三天三夜靜修營，特意邀請Venerable Namgyel從印度來港親自授課，帶領參加者進行「分析禪修」，探討外在世界、觀察情緒本質等等。幫助參加者透過聽課及分析禪修，將外在和內在看得更清楚、精確。當對情緒有了足夠的認識及覺察時，便能將其轉化成正面的力量，強化心靈，更堅強自在地解決問題。

日後，當負面情緒如浪湧至、或陷入情緒旋渦時，你將有更多把握乘風破浪。



導師簡介：

Venerable Namgyel

是一位在印度出家近30年，擁有國際靈氣治療大師資格，藏傳佛教的澳洲籍法師，完成了多個藏密和《廣論》閉關。在過去20多年，老師每年到訪世界各地教授佛法及能量治療，邀請國家包括歐洲、南美、澳洲、印度尼泊爾等地。老師了解現代人的思維及處境，善於以風趣幽默的手法，深入淺出地讓學生輕鬆學習。



查詢 | Natalie 6681 9501
電郵 | earthhealer.hk@gmail.com
網址 | www.earthhealer.org

2018.10.25-28 | 粉嶺浸會園

費用：每人HK\$1,800 語言：英語主講、粵語傳譯

**報名前，請詳細參閱報名注意事項，額滿即止

永續療癒 Earth Healer