

Ngày Quán Niệm “Hãy Nhìn Khó Khăn Là Cơ Hội”

Thứ Bảy ngày 20 tháng 3 năm 2010



Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm với chủ đề “*Hãy Nhìn Khó Khăn Là Cơ Hội*” vào thứ Bảy ngày 20 tháng 3 tại nhà thờ Unitarian 1625 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 từ 10 giờ sáng cho đến 4 giờ 30 chiều. Đây là một ngày thiền tập thân mật cho toàn thể gia đình. Quý thân hữu có thể đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> để xem bản đồ hướng dẫn và chi tiết của ngày quán niệm. Thân mời quý thân hữu đem theo đồ ăn chay để dùng trưa.

Chương trình Ngày Quán Niệm

Chương Trình Người Lớn

- 10:00 sáng Ngồi thiền
- 10:30 Tụng kinh và ôn lại Năm Giới
- 11:45 Pháp thoại “*Hãy Nhìn Khó Khăn Là Cơ Hội*”
- 12:45 trưa Ăn trưa trong chánh niệm
- 02:15 Thiền hành cá nhân ngoài trời
- 02:45 Thể dục Tai Chi
- 03:15 Tham vấn và Pháp đàm
- 04:30 Chấm dứt

Chương Trình Thanh Thiếu Niên (Anh Ngữ)

- 10:00 AM Breakfast
- 10:20 Sitting meditation and Chanting
- 11:00 Buddhist class – “*The Five Powers*”
- 12:45 PM Mindful vegetarian lunch and Break
- 02:15 Outdoor walking meditation
- 02:45 Tai Chi exercises
- 03:15 End



o Pháp Thoại

Trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya) của bộ kinh Pali, đức Phật có dạy là chúng ta cần thực tập để có thể khéo léo đối diện với những hoàn cảnh trong đời sống. Khi chúng ta cho một hoàn cảnh là trở ngại, cản trở thì hoàn cảnh đó sẽ lập tức trở thành khó khăn làm ta mệt mỏi và đau khổ. Còn nếu chúng ta có thể nhìn hoàn cảnh là cơ hội để chuyển hóa thì tự nhiên cũng hoàn cảnh đó nhưng chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn và khả quan hơn trong đời sống. Khó khăn hay cơ hội là tùy cách chúng ta nhìn. Trong bài Pháp thoại này, anh giáo thọ Quảng Minh Đức sẽ chia sẻ với chúng ta những giáo lý sâu sắc mà đức Phật đã dạy để chúng ta có thể cùng nhau thực tập “*Nhìn Thấy Khó Khăn Là Cơ Hội*” đem lại niềm vui và hy vọng cho đời sống vốn luôn bận rộn và nhiều phức tạp. Thân mời quý thân hữu tham dự cùng tăng thân Sinh Thức



o Lớp Phật Học Thanh Thiếu Niên (Buddhist Class for Young Adults and Teens)



Trong ngày quán niệm, các cháu thanh thiếu niên sẽ được tham dự một lớp Phật học vui tươi và hào hứng. Đây là lớp Phật Học song ngữ Việt và Anh. Các cháu sẽ được hướng dẫn về những lời đức Phật dạy qua các mẫu chuyện thực tiễn kèm theo những hình ảnh thích thú. Ngoài ra, các cháu cũng sẽ được hướng dẫn ngồi thiền, tụng niệm, và thể dục Tai-Chi theo trình độ của thể hệ trẻ. Vào buổi trưa, các cháu sẽ có những giờ sinh hoạt thoải mái vui tươi với những bạn đồng lứa tuổi.

o Lớp Phật Học II ~ Con Đường Chuyển Hóa 2010

Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu tham dự lớp Phật Học thứ hai về bản “*Kinh Nhất Dạ Hiền Giả (Người Biết Sống Một Mình)*.” Lớp Phật Học sẽ được tổ chức vào chủ nhật ngày 14 tháng 3 tại Franconia Governmental Center, 6121 Franconia Road, Alexandria, VA 22310. Đây là những lớp học kinh điển do anh giáo thọ Nguyễn duy Nhiên hướng dẫn. Với khả năng trình bày và giảng giải những giáo



lý Phật học sâu sắc một cách giản dị và dễ hiểu, những lớp Phật học trong các năm qua đã đem lại nhiều lợi ích cho các thân hữu tham dự. Hiện nay, lớp Phật học 2010 đã có khoảng 70 thân hữu ghi tên tham dự. Muốn biết thêm chi tiết hay ghi tên tham dự lớp Phật học, kính mời quý vị liên lạc với chị Quảng Diệu Quyên (nguyetpham15@yahoo.com, (301) 980-5534) hay chị Tâm Diệu Phú (tamdieuphu@gmail.com, (703) 407-4976).



o Khóa Thiền “Chăm Sóc Đức Phật Sơ Sinh”

Thân mời quý thân hữu đến tham dự khóa tu cuối tuần từ chiều thứ sáu ngày 7 đến trưa chủ nhật ngày 9 tháng 5 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng Wardensville, West Virginia. Đây là một khóa thiền đặc biệt nhân mùa lễ Phật Đản với chủ đề “Chăm Sóc Đức Phật Sơ Sinh.” Về tham dự khóa tu để chúng ta có dịp ngồi thiền, tụng kinh, lễ Phật, nghe pháp thoại, chia sẻ kinh nghiệm tu học, và tiếp xúc với thiên nhiên tươi mát và yên tĩnh tại Trung Tâm Sinh Thức. Trong cuối tuần này, chúng ta cũng sẽ được tham dự một buổi nghi lễ tắm Phật Sơ Sinh giữa rừng núi hùng vĩ để cùng nhau thực tập làm thơm ngát đóa hoa Ưu Bát Đa La trong mỗi chúng ta làm thêm đẹp và hạnh phúc trong từng giây phút của cuộc sống.

Mời quý thân hữu đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> để biết thêm chi tiết và ghi danh tham dự.



o **Thing to Ponder ~ Wise Words**

A moment with Buddhist teacher, anthropologist, and author Joan Halifax, founder and head teacher of the Upaya Zen Center in Santa Fe, New Mexico.

Q. How do you connect with nature?

A. I walk in the mountains as many times a week as I am able to. I walk across mountains. I walk around mountains. I sit by rivers. I have a small hermitage about 45 minutes from here that is extremely secluded. I do not visit often enough, but when I do get there it is a source of deep renewal. I meditate there. The solitude is very nourishing.

Q. In other conversations you've recommended that people "open themselves to the world." What do you mean?

A. It means being compassionate. Compassion for me is one of the most important qualities that we can nourish in our lives. It's essential in today's world. It's the only way we can really know that we're not divided from each other. Suffering actually is a bond. And when we realize this, we can respond not just by feeling the suffering of others, but actually responding with active compassion in the deepest way.

Q. What's the most important thing you'd like to convey to people?

A. It's what I say to myself every morning and to my students: Clarify the mind. Be clear about your commitment. Know how precious this life is. And use it well. In the words of the great Zen Master Dogen, "Give life to life."