

# Ngày Quán Niệm “An Tĩnh thân Hành”

Thứ Bảy ngày 24 tháng 4 năm 2010



Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm với chủ đề “*An Tĩnh Thân Hành*” (*Calming of the Body*) vào thứ Bảy ngày 24 tháng 4 tại nhà thờ Unitarian 1625 Wiehle Avenue, Reston, VA 20190 từ 9 giờ sáng cho đến 1 giờ trưa. 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.

## Chương Trình Người Lớn

- 09:00 sáng Ngồi thiền
- 09:30 Tụng kinh và ôn lại Năm Giới
- 10:30 Pháp thoại “*An Tĩnh Thân Hành*” (*Calming of the Body*)
- 11:30 Thể dục Tai Chi
- 12:00 Tham vấn và Pháp đàm
- 01:00 trưa Chấm dứt

## Chương Trình Thanh Thiếu Niên (Anh Ngữ)

- 09:00 AM Breakfast
- 09:30 Sitting meditation and Chanting
- 10:00 Buddhist class
- 11:00 Outdoor walking meditation
- 11:30 Tai Chi exercises
- 12:00 End



## o Pháp Thoại

Thực tập quán niệm hơi thở là pháp môn căn bản nhất trong đạo Phật. Có một vị thiền sư kể rằng ngày ông khám phá ra kinh Quán Niệm Hơi Thở là ngày hạnh phúc nhất trong đời mình. Đây là một kinh mà trong đó đức Phật hướng dẫn rất rõ ràng về 16 phương pháp thực tập hơi thở. Cho đến nay, bản kinh này là cẩm nang gối đầu giường của các hành giả tu thiền. Ưu điểm lớn nhất của phương cách thực tập này là ta có thể áp dụng ngay những bài tập vào trong đời sống hàng ngày. Trong ngày quán niệm này, anh giáo thọ Minh Tánh sẽ chia sẻ với quý vị thân hữu về sự thực tập bốn hơi thở đầu, phương pháp an tịnh thân hành, the Calming of the Body, trong bài kinh Quán Niệm Hơi Thở.



## 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. Ngoài ra, các cháu cũng sẽ có những giờ sinh hoạt thoải mái vui tươi với những bạn đồng lứa tuổi.

## o Khóa Thiền Anh Ngữ “A Practice to Enrich Love and Harmony”

Một khóa thiền Anh ngữ vào cuối tuần 1-2 tháng 5 với chủ đề **“Mindful Relationships, A Practice to Enrich Love and Harmony”** sẽ được tổ chức tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức dưới sự hướng dẫn của anh giáo thọ Quảng Minh Đức. Trong khóa thiền, chúng ta sẽ được dịp học hỏi và thực tập về những phương pháp đem lại hạnh phúc bằng cách phát triển tình thương và sự hài hòa trong đời sống. Một thiền sư đã dạy *“Hạnh phúc sẽ có mặt khi chúng ta biết thực tập nhìn và chấp nhận mình, chấp nhận*



*những người chung quanh, và chấp nhận giây phút này với tâm không mong cầu. Có như vậy thì chúng ta mới có thể tiếp xúc được với những niềm vui và bình an đang sẵn có chung quanh chúng ta.”* Kính mời quý thân hữu về tham dự khóa thiền Anh ngữ để chúng ta có được những giây phút nghỉ ngơi xa thành phố ồn ào bận rộn, ngồi nghe tiếng chim hót trong rừng, và ngắm nhìn những đóa hoa Xuân tươi đẹp trong không khí mát lạnh tại vùng rừng núi của Trung Tâm.

**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 thorn 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.