

Ngày Quán Niệm Tháng 11 “Dừng Lại và Để Yên”

Thứ Bảy ngày 12 tháng 11 năm 2011



Tăng thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm với chủ đề **“Dừng Lại và Để Yên”** vào thứ Bảy ngày 12 tháng 11 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 “Dừng Lại và Để Yên”
- 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)

Trong ngày quán niệm tháng này, chúng ta sẽ không có chương trình tu học cho thanh thiếu niên. Các cháu thanh thiếu niên được khuyến khích tham dự buổi thuyết giảng và tu học Anh ngữ vào buổi trưa tại trường đại học Maryland (University of Maryland). Xin xem thêm chi tiết dưới đây.



o Pháp Thoại



Trên con đường tu học khi ta biết dừng lại và để yên, mọi việc sẽ tự nhiên trở nên trong sáng và nhẹ nhàng. Nhiều khi cuộc sống chung quanh vẫn còn khó khăn và nhiều bận rộn là vì trong tâm ta vẫn chưa được yên. Các bậc thiền sư thường nhắc nhở rằng chung quanh ta có trời xanh, mây trắng, chim hót, hoa nở... nhưng muốn tiếp xúc được với chúng, đôi khi ta không cần phải tìm kiếm hay làm gì hết mà chỉ là dừng lại và để yên thôi.

Kính mời các bác và các anh chị về tham dự ngày quán niệm và cùng lắng nghe sự chia sẻ của anh Minh Tánh trong bài nói chuyện **“Dừng Lại và Để Yên”**.

o Buổi Thuyết Giảng và Thiền Tập Anh Ngữ tại University of Maryland

Anh giáo thọ Quảng Minh Đức sẽ hướng dẫn một buổi thuyết giảng và thiền tập Anh ngữ với chủ đề *“The Art of Mindful Living”* tại trường đại học Maryland vùng College Park, MD. Buổi thuyết giảng sẽ được tổ chức vào trưa ngày thứ Bảy 12 tháng 11 lúc 3:30 tại Alumni Center, Crist Board Room. Trong buổi sinh hoạt tu học Anh ngữ này, anh giáo thọ sẽ chia sẻ với các sinh viên đại học về những phương pháp thiền tập thực tiễn trong xã hội văn minh hiện đại để phát triển sự an lạc, hạnh phúc và đem lại sự cân bằng cho thân tâm trong đời sống bận rộn ngày nay. Muốn biết thêm chi tiết và tham dự, xin quý vị đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/>



o Buổi Văn Nghệ Tiệc Chay Gây Quỹ "Hạnh Phúc Bốn Mùa"

Hạnh phúc luôn có mặt trong bốn mùa của cuộc sống. Như giọt nắng trong vào một buổi sáng Hè, như bông hoa tỏa hương thơm trong một ngày Xuân, như chiếc lá tươi màu vàng chín một trời Thu, như nén trầm thơm sười ấm một ngày Đông, hạnh phúc được gió cuốn đi bay xa vào cuộc đời, và chan hòa khắp nơi, trong mọi ngày tháng. Hạnh phúc bao giờ cũng có mặt chung quanh ta. Xin kính mời quý thân hữu đến tham dự chương trình văn nghệ và tiệc chay gây quỹ "**Hạnh Phúc Bốn Mùa**" để thưởng thức một chương trình văn nghệ đặc sắc trình bày những bài tình ca hạnh phúc về con người và cuộc sống cùng phụ giúp, đóng góp để xây dựng và bảo trì Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức.

Địa điểm tổ chức: Jewish Community Center 8900 Little River Turnpike, Fairfax, VA 22031

Ngày giờ: Thứ bảy 3 Tháng 12, 2011

Buổi tiệc chay sẽ bắt đầu vào lúc 5:30pm đến 7:00pm

Văn nghệ: 7:00pm – 8:30pm

Giá vé ủng hộ: \$25

Liên lạc để biết chi tiết và lấy vé: 703-787-3377 hay information@sinhthuc.org

