

Ngày Quán Niệm Cuối Năm 2011 “Đức Phật Trong Ta”

Thứ Bảy ngày 10 tháng 12 năm 2011



Tang thân Sinh Thức thân mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm cuối năm 2011 với chủ đề **“Đức Phật Trong Ta”** vào thứ Bảy ngày 10 tháng 12 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 Nghi Thức Sám Hối cuối năm
- 10:30 Pháp thoại “Đức Phật Trong Ta”
- 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 Free time
- 11:30 Tai Chi exercises
- 12:00 End



o Pháp Thoại



hy vọng đến cho tất cả con người. Kính mời quý bác và các anh chị về tham dự ngày quán niệm cuối năm và cùng lắng nghe sự chia sẻ của anh giáo thọ Quảng Minh Đức trong bài nói chuyện **“Đức Phật Trong Ta”** với những mẫu chuyện tu học và kinh nghiệm thiền tập của anh trong nhiều năm qua.

Cách đây hơn 2,500 năm, sau khi đức Phật thành đạo, ngài đã dành trọn cuộc đời còn lại đi khắp nơi trên miền Bắc Ấn Độ để thuyết giảng về những giáo lý sâu sắc mà ngài đã khám phá được sau nhiều năm thiền quán. Ngày nay, những giáo lý sâu sắc đã được ghi lại khá nhiều trong Kinh Điển. Trong tất cả những giáo lý, những khám phá đã ghi lại có lẽ khám phá quan trọng nhất, một khám phá đã tách rời đạo Phật ra ngoài những tôn giáo lớn khác đó là *“Tất cả chúng ta đều có Phật tánh.”* Đây là một ánh sáng trong đêm tối, đem lại rất nhiều hạnh phúc và

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

Trong ngày quán niệm, các cháu thanh thiếu niên (teens and young adults) sẽ được tham dự một lớp Phật học vui tươi và hào hứng. Đây là lớp Phật Học song ngữ Anh và Việt. 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.



Thân mời các cha mẹ, phụ huynh hướng dẫn các con em mình đến thực tập để giúp cho các cháu được học hỏi thêm về Phật pháp cũng như những khả năng cần thiết cho một đời sống hạnh phúc trong xã hội vốn có nhiều căng thẳng và sa ngã ngày nay.

o Chương Trình Thiền Tập và Tu Học Năm 2012

Chương trình thiền tập và tu học cho năm 2012 tại Trung Tâm Sinh Thức và các vùng phụ cận quận Fairfax đã được trình bày trên trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> Kính mời quý thân hữu đến xem và ghi tên tham dự những sinh hoạt tu học đem lại niềm vui và hạnh phúc cho trọn một năm. Muốn biết thêm chi tiết, kính mời quý thân hữu liên lạc với văn phòng tại (703) 787-3377 hay qua điện thư information@sinhthuc.org

