

Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

“Tiến Trình Học Hỏi”

Thứ Bảy ngày 19 tháng 3 năm 2016



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 19 tháng 3 từ **9:00 giờ sáng cho đến 3:30 giờ trưa** tại **Trung Tâm Thiện Đức** 5015 Mendell Street, Fairfax, VA 22030.

Chương trình ngày quán niệm

09:00 sáng	Ngồi thiền
09:30	Tụng kinh và ôn lại Năm Giới
10:30	Pháp thoại “Tiến Trình Học Hỏi”
11:30	Thể dục Tai Chi
12:00	Ăn chay trưa
01:15 trưa	Kinh hành và ngồi thiền
01:45	Pháp đàm chia sẻ
03:30	Chấm dứt

Nếu cần thêm chi tiết hay có câu hỏi, xin quý vị liên lạc với Sinh Thức tại số (703) 787-3377 hay qua điện thư information@sinhthuc.org hoặc đến thăm trang nhà Sinh Thức tại http://www.sinhthuc.org/v_index.htm



o Bài Pháp Thoại



Hãy học hỏi từ chính sự khổ đau, sợ hãi, buồn chán, khát vọng, vui sướng, hạnh phúc, an lạc... của chúng ta ngay khi trực diện với thực tại mà không để cho tâm trí bị điều kiện hóa bởi một phương pháp, hệ thống, cách thức nào cả. Trong tiến trình này, chúng ta không thể được dạy vì sẽ chẳng bao giờ có ai ở đó mà dạy chúng ta, mà chính chúng ta phải lắng nhìn, lắng nghe và cảm nhận để thấy ra và phát hiện những điều mới lạ. Cũng trong tiến trình này, điều quan trọng không phải là khổ đau hay

thoát khỏi khổ đau, mà là nhìn thấy và hiểu biết cái gì đã được hình thành, xen vào và tiếp tay cho nỗi khổ đau. Cái nhìn, cái nghe, cái cảm nhận quan trọng hơn là cái bị nhìn, bị nghe, bị cảm nhận. Và từ sự thấu rõ bản chất và cấu trúc của khổ đau, thì an lạc mới thật sự có mặt trong ta. Kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm tháng 3 và lắng nghe chị Tâm Diệu Phú chia sẻ về giáo lý sâu sắc qua chủ đề "*Tiến Trình Học Hỏi*".

o Ngày 8-10 tháng 4 ~ Khóa Thiền Tập Mùa Xuân

Kính mời quý thân hữu về Trung Tâm Sinh Thức tham dự khóa thiền mùa Xuân với chủ đề "*Phát triển lòng Từ Bi, Tình thương bao la không vướng mắc*" để chúng ta cùng nhau học hỏi giáo lý Phật Pháp và thực tập những phương pháp thiền tập thực tiễn để nhìn thấy được những dính mắc hầu có thể chuyển hóa, tháo gỡ ngay trong đời sống hiện tại. Khóa thiền miễn phí bắt đầu vào 7 giờ chiều ngày thứ sáu và chấm dứt vào 3 giờ trưa ngày chủ nhật. Vì số phòng có hạn yêu cầu quý thân hữu ghi danh sớm



để bảo đảm có chỗ và giúp đỡ cho nhóm tổ chức sắp xếp cho chu đáo. Những thân hữu cần phụ giúp về phương tiện di chuyển đến Trung Tâm, xin liên lạc để được sắp xếp. Muốn biết thêm chi tiết xin đến thăm trang nhà Sinh Thức tại http://www.sinhthuc.org/v_index.htm hay điện thoại văn phòng tại (703) 787-3377.

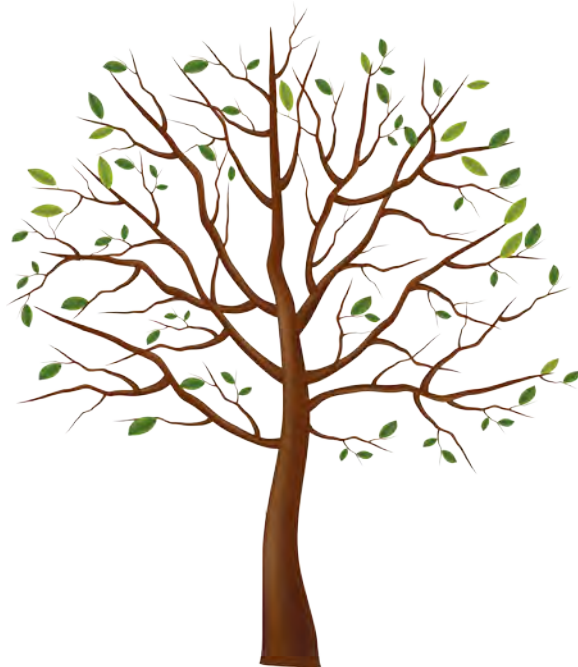


o Ngày 23-24 tháng 4 ~ Khóa Thiền Tập Anh Ngữ



Khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*Living peacefully and joyfully in a changing world*" sẽ được tổ chức vào cuối tuần ngày 23-24 tháng 4 tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức. Về với khóa thiền để chúng ta cùng nhau tu học và thực tập những phương pháp thiền tập đem lại một hạnh phúc chân thật. Một hạnh phúc không nhất thiết phải tùy thuộc vào và đòi hỏi phải có hoàn cảnh thuận lợi. Một bình an và hạnh phúc có thể có được ngay trong đời sống bận rộn hằng ngày. Về với khóa tu giữa vùng rừng núi yên tĩnh, thiên nhiên tươi mát để tu học, thực tập và đem

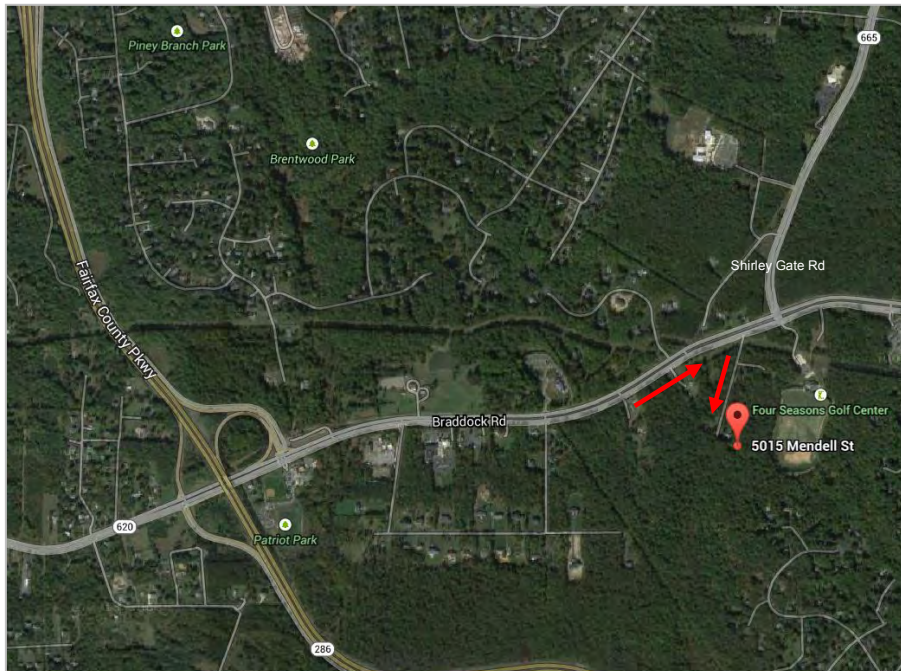
lại cho thân tâm những giờ phút nghỉ ngơi thật sự. Kính mời quý thân hữu ghi danh và về tham dự khóa thiền Anh ngữ mùa Xuân năm nay.



Bản Đồ Đường Đi Đến Trung Tâm Thiện Đức



Trung Tâm Thiện Đức tọa lạc tại 5015 Mendell Street, Fairfax, VA 22030. Xin ghi chú là đường Mendell nằm một bên của đường Braddock và quý vị chỉ có thể quẹo phải vào từ đường Braddock. Nếu thấy Four Seasons Golf Center bên tay phải là đã đi qua khỏi đường Mendell và cần quay xe lại. Xin xem bản đồ dưới đây và theo mũi tên đỏ hướng dẫn.



Muốn biết thêm chi tiết về những chương trình tu học trên đây, kính mời quý thân hữu đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/>. Xin ghi danh cho các sinh hoạt tu học qua điện thoại (703) 787-3377 hay điện thư information@sinhthuc.org