

Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

“*Ánh Sáng của Tuệ Giác*”

Thứ Bảy ngày 7 tháng 5 năm 2016



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 7 tháng 5 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 “ <i>Ánh Sáng của Tuệ Giác</i> ”
11:30	Thể dục Tai Chi
12:00	Ăn chay trưa
01:15 trưa	Thiền hành ngoài trời
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

Đạo Phật là con đường tỉnh thức. Con đường tu học và thiền tập cho một tuệ giác sâu sắc với năng lượng soi sáng để chúng ta có thể thấy được những sỏi đá nhọn, những gai góc, và những hầm hố trong đời sống. Vì vậy mục đích chánh của sự tu học là để quay về tiếp xúc với sự tỉnh thức sẵn có, để phát triển năng lượng tạo dựng hạnh phúc và chuyển hóa khổ đau trong mọi hoàn cảnh.

Cách đây hơn 2,600 năm tại miền Bắc Ấn Độ, thái tử Siddhārtha đã ra đời như tất cả mọi người và ngài đã thắp sáng ngọn đuốc tuệ giác soi sáng cho chính mình và cho tất cả chúng ta. Nhân mùa Phật đản, kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm và lắng nghe anh Quảng Minh Mẫn chia sẻ những mẩu chuyện tu học và những cái nhìn thực tiễn về giáo lý tỉnh thức ngay trong đời sống qua chủ đề "*Ánh Sáng của Tuệ Giác*".



o Ngày 11 tháng 6 ~ Ngày Thiền Tập và Kỷ Niệm 11 Năm Thành Lập Trung Tâm

Thấm thoát Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức sẽ được 11 tuổi. Trong thời gian qua với sự hộ trì của chư Phật và chư vị Tổ sư, chúng tu học Sinh Thức đã tích cực tu học và thường xuyên chia sẻ Phật Pháp, tạo dựng môi trường tu học thực tiễn, thích hợp và dễ dàng cho toàn thể gia đình tham dự qua những chương trình thiền tập miễn phí tại Trung Tâm cũng như tại vùng Northern Virginia. Để kỷ niệm 11 năm thành lập Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức tại vùng Wardensville, WV, chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu và gia đình về Trung Tâm tu học và cùng chia vui vào ngày thứ Bảy 11 tháng 6. Đây là dịp để tất cả chúng ta tạm để qua những bận rộn trong đời sống về nghỉ ngơi ở vùng rừng núi thiên nhiên thanh tịnh, thăm viếng ngôi nhà tâm linh, tu học và hỗ trợ cho nhau trong không khí thân mật của một gia đình tâm linh. Ngày thiền tập và kỷ niệm 11 năm thành lập sẽ được bắt đầu vào 10 giờ sáng và chấm dứt vào 4 giờ trưa với những sinh hoạt ngồi thiền, tụng kinh, lễ Phật, nghe Pháp, đi thiền hành ngoài trời, ăn chay trưa, hướng dẫn thăm viếng khuôn viên, và sinh hoạt vui tươi. Những thân hữu cần phụ giúp về phương tiện di chuyển đến Trung Tâm, xin liên lạc sớm với ban tổ chức 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 Hình Ảnh Tu Học trong các Khóa Thiền Mùa Xuân

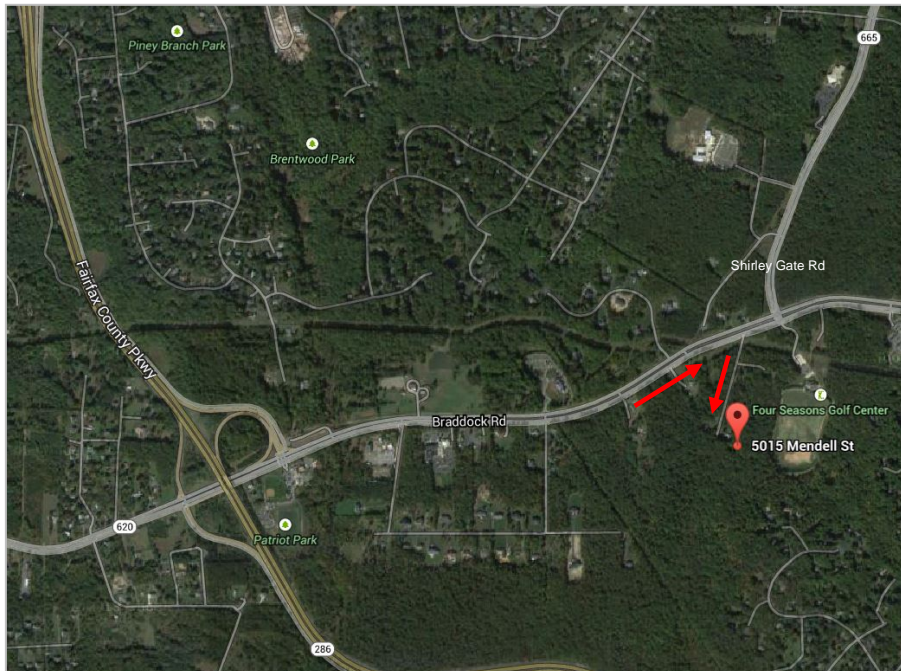
Mùa Xuân năm nay, chúng tu học Sinh Thức đã rất vui được đón chào các thân hữu đến tu học trong hai khóa thiền Việt ngữ và Anh ngữ tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức. Tất cả đã có được những ngày tu học và hỗ trợ cho nhau trong một không gian thiên nhiên yên tĩnh, tươi mát, với tiếng chim hót, tiếng suối chảy làm tỉnh thức cả núi rừng. Những hình ảnh của niềm vui tu học đã được trình bày tại <https://picasaweb.google.com/113145660196411445648> Kính mời quý thân hữu đến xem.



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