

# Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

## “*Tuệ Giác Tỉnh Thức*”

Thứ Bảy ngày 12 tháng 11 năm 2016



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 12 tháng 11 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>Tuệ Giác Tỉnh Thức</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](mailto:information@sinhthuc.org) hoặc đến thăm trang nhà Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm)



### o Bài Pháp Thoại

Chánh Kiến là năng lượng nhận biết sâu sắc để thấy được những dính mắc và trói buộc mà vô tình chúng ta đã mang vào. Và đây cũng là khả năng nhận thức xác thật, thấy biết rõ ràng đem lại cho ta sự khéo léo để nuôi dưỡng hạnh phúc và phát triển tình thương yêu chân thật trong đời sống. Trên con đường tu học, các phương pháp thực tập là những phương tiện thực tiễn và thiện xảo của thầy tổ trao truyền để làm sáng lên năng lượng tinh thức vốn đã sẵn có. Kính mời các bác và các anh chị tham dự ngày quán niệm tháng 11 và lắng nghe anh Quảng Minh Mẫn chia sẻ về các giáo lý sâu sắc và những phương pháp thiền tập thiết thực mà chúng ta có thể thực tập ngay trong đời sống bận rộn hàng ngày.



### o Buổi họp mặt thiền Anh ngữ hàng tháng ngày 8 tháng 11

Kính mời quý thân hữu tham dự buổi họp mặt hàng tháng của nhóm thiền Anh ngữ vào thứ ba ngày 8 tháng 11 từ 7 đến 8 giờ tối tại Arlington Central Library vùng Arlington, VA. Tham dự buổi họp mặt hàng tháng để chúng ta cùng nhau ngồi thiền, thực tập đem năng lượng tinh thức vào trong đời sống, chia sẻ và lắng nghe những kinh nghiệm sống hạnh phúc thực tiễn, và có được những giây phút tĩnh lặng, thanh thoi sau một ngày làm việc. Mọi chi tiết xin liên lạc với chị Quảng Diệu Lương tại [luu\\_nguyen@sinhthuc.org](mailto:luu_nguyen@sinhthuc.org) hay đến thăm trang nhà Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức tại [http://www.sinhthuc.org/v\\_index.htm](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm)

### o Hình ảnh tu học trong các khóa thiền mùa Thu

Kính mời quý thân hữu xem qua hình ảnh trong các khóa thiền mùa Thu vừa qua tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức. Hình ảnh khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*Difficulties as opportunities for Awakening*" tại <https://goo.gl/photos/vZi96wstHxCkMG5f7> Hình ảnh khóa thiền Việt ngữ với chủ đề "*Theo bước chân Phật qua những bản kinh Thiền Quán*" tại <https://goo.gl/photos/2Gk1yT4nSTm7fa1M8>



## 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.

