

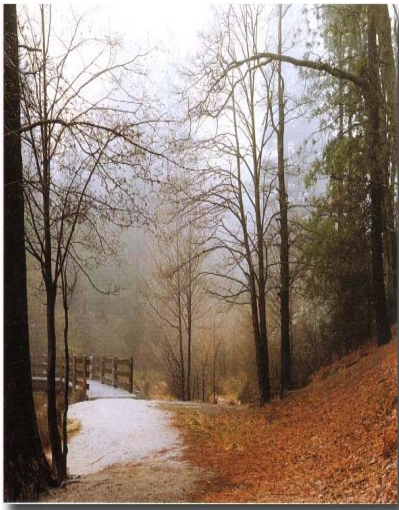
Trung Tâm Thiền Quán **SINH THỨC**

P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172 ~ <http://www.sinhthuc.org/> ~ information@sinhthuc.org ~ (703) 787-3377

Có bao lâu mà hững hờ ...

Nguyễn Duy Nhiên

Tháng này trời vào cuối thu, và dường như lá rơi nhiều nhất là vào mùa này, khi trời có nhiều mưa. Vào những chiều lộng gió, ngàn chiếc lá bay theo những hạt mưa rơi tạt tả mù trời. Có hôm ngồi trong phòng đọc sách, loáng thoáng bóng lá bay đầy bên ngoài cửa sổ mà tôi giật mình ngỡ tuyết đang rơi. Trời thu bên này rất đẹp! Đi trên con đường ngập gió với một không gian đầy màu sắc bay, dễ khiến ta



liên tưởng đến cuộc sống của mình giữa những biến đổi của cuộc đời. Có những hôm trời lộng gió, tôi ngồi lại trên chiếc ghế gỗ bên bờ hồ, ngắm những chiếc lá bay thành đàn trên không trung, mặt nước gợn xa theo từng làn gió lớn. Tôi có cảm giác như mình đang ngồi thật yên giữa vòng xoay của đất trời, khi vũ trụ mới sang mùa. Trong những giây phút ấy tôi chợt thấy rõ sự có mặt của mình hơn.

Cuối tuần qua tôi ghé sang thăm một người bạn. Chúng tôi ngồi ngoài sân nhà trong nắng ấm cuối thu. Bên tách trà, chị kể cho tôi nghe những thay đổi gần đây trong cuộc đời mình. Cuộc đời có những ngày nắng, và cũng có dăm ba ngày mưa dài đi ngang qua. Có những lúc chúng tôi ngồi yên, lắng nghe tiếng lá xôn xao trên cao trong nắng và gió. Chị nói rằng chị rất thích một câu trong bài hát của Trịnh Công Sơn, “*Cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ...*”

Chỉ là trong một phút chốc

Cuộc đời bao giờ cũng có những đổi thay bạn nhỉ, mà đó cũng là chuyện dĩ nhiên thôi. Có những đổi thay từ tốn theo thời gian như bốn mùa, và cũng có những biến đổi đến rất bất ngờ.

Life changes fast.

Life changes in the instant.

The ordinary instant.

You sit down to dinner and life as you know it ends.

Cuộc sống biến đổi thật nhanh.

Cuộc sống biến đổi trong giây lát

Một giây phút bình thường.

Ta ngồi xuống trong buổi ăn chiều và cuộc sống mà ta vẫn biết, chấm dứt.

Bà Joan Didion viết những dòng ấy trong nhật ký của mình. Vào một buổi chiều mùa đông cuối năm, sau khi vừa mới trở về từ nhà thương thăm đứa con gái đang còn bị hôn mê, hai vợ chồng bà đang sửa soạn cho buổi ăn chiều. Trong phút ấy, chồng của bà bất ngờ bị con động tim dữ dội, và ông qua đời trên đường chở vào bệnh viện. Trong một chốc lát, cuộc sống của bà hoàn toàn thay đổi.

Bà viết trong nhật ký mình “*Cuộc sống đổi thay trong giây lát, trong một giây phút bình thường. Nhưng tôi nghĩ có lẽ mình không cần thêm vào hai chữ 'bình thường' vì nó không cần thiết. Cuộc sống tự nhiên là như vậy. Đối diện trước một tai nạn lớn nào đó bất ngờ xảy ra, chúng ta bao giờ cũng chỉ nhớ*

Tháng 12 năm 2008

đến những sự việc 'bình thường' trước đó, không có gì là đặc biệt, khi biến cố ấy xảy ra: bầu trời trong xanh khi chiếc máy bay rơi, con đường quen thuộc khi chiếc xe bị lật và bốc cháy, chiếc xích đu như thường ngày khi đứa bé bị ngã... Ngay cả trong bài tường trình của uỷ ban 9/11 Commission cũng diễn tả với những chi tiết bình thường này 'Thứ ba, ngày 11 tháng 9, 2001. Một buổi sáng ôn hoà, gần như không chút mây trên bầu trời miền Đông Hoa kỳ.' Tất cả đều là một ngày rất bình thường..."

Nhưng thật ra, cuộc đời này không bao giờ là bình thường như ta nghĩ. Cuộc sống là một dòng sông trôi chảy, là một tiến trình đổi thay. Tôi nghĩ, có lẽ vì cuộc đời này đâu có những bình thường, mà ta cứ cho là thường nên mới có nhiều khổ đau. Mà cuộc đời đâu phải chỉ có toàn những khó khăn và phiền muộn phải không bạn! Như buổi sáng cuối thu này có lá bay trên con đường lộng gió, tôi thấy chúng cũng có đầy những hạnh phúc. Ngày mưa trên mái hiên, trưa nắng qua con phố nhỏ, áng mây trôi trong tách cà phê buổi sáng, những chiếc lá rơi trong mùa thu này... chúng có bao giờ là bình thường và tầm thường đâu bạn nhỉ!

Tôi nghĩ sự tu học sẽ giúp ta thấy được và cởi mở đối với những gì đang có mặt, trong đó có những hạnh phúc, cho dù là giữa những đổi thay.



Chương Trình Các Khóa Tu Thiền Trong Năm 2009

<u>Ngày</u>	<u>Chương Trình</u>	<u>Hướng Dẫn</u>
6-8 tháng 2	Khóa Thiền Mùa Đông cho Thanh Thiếu Niên và Chuyến Đi Snowboard & Ski <i>"Mindful Living, the Way of the Young Generation"</i>	Chúng Chủ Trì
9-12 tháng 4	Khóa Tu Mùa Xuân <i>"Thiền Quán, Chuyển Hóa Những Cảm Thọ Khó Khăn"</i>	Giáo Thọ Nguyễn Duy Nhiên Giáo Thọ Quảng Minh Đức
25-26 tháng 4	Khóa Tu Anh Ngữ Mùa Xuân	Giáo Thọ Quảng Minh Đức
16-17 tháng 5	Lớp Tai Chi và Thiền Quán	Cô Hằng Tâm anh Quảng Minh Mẫn
26-28 tháng 6	Khóa Thiền Mùa Hè cho Thanh Thiếu Niên và Chuyến Đi Chèo Thuyền Whitewater Rafting <i>"Enhancing Our Life with Mindfulness"</i>	Chúng Chủ Trì
13-16 tháng 8	Khóa Tu Mùa Hè cho Toàn Thể Gia Đình <i>"Thiền Tập Làm Mới Thân Tâm"</i>	Thầy Thích Tịnh Từ Thầy Thích Quảng Kiên
10-11 tháng 10	Khóa Tu Anh Ngữ Mùa Thu	Giáo Thọ Quảng Minh Đức
23-25 tháng 10	Khóa Tu Mùa Thu <i>"Tĩnh Lặng Giữa Trời Thu"</i>	Giáo Thọ Nguyễn Duy Nhiên Giáo Thọ Quảng Minh Đức

Tháng 12 năm 2008

Khóa Thiền Mùa Đông Cho Thanh Thiếu niên

Ngày 6-8 tháng 2 năm 2009

Quảng Diệu Quyên

Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức sẽ mở đầu chương trình tu học cho năm 2009 với khóa thiền Thanh Thiếu Niên và Chuyến Đi Trượt Tuyết (Snowboard & Ski) với chủ đề **“Mindful Living, the Way of the Young Generation”** từ chiều thứ sáu ngày 6 tháng 2 cho đến trưa chủ nhật ngày 8 tháng 2. Trong khóa thiền này các em sẽ được hướng dẫn ngồi thiền, đi thiền hành, ăn cơm trong im lặng, đồ vui Phật Pháp và đi trượt tuyết lành mạnh tươi vui với các bạn đồng lứa tuổi. Những sinh hoạt trong cuối tuần tu học được tổ chức thích hợp với



trình độ của các em và có công năng tưới tẩm những hạt giống bình an, hiểu biết và thương yêu sẵn có để tạo nền tảng cho hạnh phúc bản thân, gia đình và xã hội. Qua sự thực tập, các em sẽ có cơ hội tiếp xúc được với những mẫu nhiệm của sự sống đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Với khung cảnh thanh bình và hùng tráng của núi rừng trung Tâm Sinh Thức, cùng tiếng cười trên môi của tình bạn được thiết lập, tham dự khóa thiền mùa Đông các em sẽ cảm nhận được hạnh phúc không chỉ có trong tương lai hay cần vào vật chất mà hạnh phúc có mặt khi các em uống ly sữa, khi nghe tiếng chim hót ban mai, khi trượt tuyết xuống sườn đồi với bạn hiền... Vì sự tu học và thực tập là một hạnh phúc của toàn thể gia đình, ban tổ chức xin khuyến khích các cha mẹ và thân hữu cùng tham dự khóa thiền tập và sinh hoạt chung với các em.



Trong dịp đầu năm 2009, ban tổ chức kính mời các cha mẹ, thân hữu và các em thanh thiếu niên tham dự khóa thiền mùa Đông đặc biệt cho Thanh Thiếu Niên đông đủ, để dưới mái ấm của căn nhà tâm linh Sinh Thức, chúng ta sẽ tu tập bên nhau trong tinh thần hiểu biết và thương yêu của một đại gia đình, làm món quà giá trị tặng cho con em chúng ta, thế hệ tương lai, và cho chính bản thân ta.

Muốn biết thêm chi tiết về khóa thiền, lệ phí, hay ghi danh, kính mời quý vị đến thăm trang nhà Sinh Thức tại <http://www.sinhthuc.org/> hay liên lạc qua email information@sinhthuc.org hoặc điện thoại (703) 787-3377



Làm Bạn Đồng Hành Với “Dana”

Tâm Diệu Phú

“Dana” là một từ ngữ trong tiếng Phạn & tiếng Pali, có nghĩa là dâng tặng, ban phát, đóng góp tài vật, thì giờ, năng lực, hay bất cứ gì mình có bằng với tất cả tấm lòng hoan hỷ và ân cần dành cho người.



Hành động ban tặng này là một sự biểu lộ tình thương đối với người, mà cũng là một tâm nguyện thiết tha muốn thực hành lời Phật dạy. Hễ khi nào, ta thực hành “dana” qua việc hỗ trợ phương tiện cho người có thể tham dự các sinh hoạt tu học hay khóa tu, thì chính là ta đang gieo trồng hạt giống tu học cho mình bây giờ và mai sau. Nhờ thực tập đáp ứng lòng cầu xin của người và san sẻ những gì người cần, ta trở nên rộng rãi và dần dà có được khả năng buông bỏ vật sở hữu của mình.

Càng mở lòng cúng dường hay bố thí thì ta càng quay lại gần và tiếp xúc với tự tánh trong sáng, tốt đẹp, thanh tịnh của mình, cũng như ta càng trở nên thân thiện với người, và từ đó ta cảm nhận sâu sắc mối tương quan mật thiết giữa mình với người – hết thảy chúng ta đều là người nhà với nhau. Trên con đường tu học, nếu được làm bạn với “dana” mãi mãi, thì ta sẽ là người giàu có và thanh thản mãi mãi bởi vì ta giàu lòng san sẻ với người và không còn dính mắc vào những gì mình có.

Không có “dana” từ rất nhiều thân hữu và ân nhân, thì Trung Tâm Sinh Thức (TTST) không thể nào được hình thành, duy trì, và phát triển đến ngày hôm nay. TTST và chương trình tu học có mặt hơn ba năm nay là nhằm tạo môi trường và điều kiện thuận lợi cho mọi người thực tập lối sống đơn giản, thanh thoi, hạnh phúc, hòa hợp, và tinh thức. Dầu bận rộn thế nào đi nữa, nhiều vị có khi ở xa xôi lắm, nhất là các cô bác lớn tuổi, đi đứng khó khăn, mà vẫn hăm hở về với Trung Tâm trong các dịp sinh hoạt tu học và khóa tu để cùng thờ, cùng cười, cùng bước, cùng hát, cùng ăn, cùng nghe pháp, và cùng tiếp xúc với chính mình, với người, với thiên nhiên trong chánh niệm. Nhờ vào biết bao trái tim đóng góp tài vật cùng với biết bao bàn tay đóng góp công sức, mà TTST đã có được một số tiện nghi tối thiểu cần thiết cho các khóa tu.

Tuy nhiên, mỗi lần về TTST, nhìn thấy mọi người đi từ ngôi nhà Chuyển Hóa đến thiền đường Suối Tịnh hay ngược lại, nhất là các cụ, các bác, các cô chú gầy yếu phải chống gậy và đôi khi còn có vị ngồi xe lăn, mà phải vất vả từng bước ngược xuôi trên con đường dốc sỏi trắc trở, tăng thân Sinh Thức (ST) ao ước có đủ ngân quỹ để có thể tráng nhựa con đường này. Có lẽ, công trình xây dựng này khó bề thực hiện nổi vì phải cần đến một tài khoản thật lớn. Vì vậy, ST xin kêu gọi sự phát tâm hưởng ứng của mọi người vào dự án mua một chiếc xe gôn (golf cart) để có phương tiện chuyên chở các cô bác qua lại giữa hai ngôi nhà này trong các khóa tu.



Xin thưa là hiện nay, ST chỉ mới quyên góp được phân nửa số tịnh tài, và ST rất mong mỗi được đón nhận phần còn lại (\$3,500) như là một món quà Tết đầu năm thật nhiều ý nghĩa dành cho các cô bác vì nó sẽ mang đến thật nhiều niềm vui, niềm tin, nghị lực cho rất nhiều cô bác trên con đường tu học. ST cảm nhận thật rõ và xin hết lòng biết ân cùng ca ngợi tấm lòng cúng dường cao cả của quý ân nhân và thân hữu vào dự án mua xe gôn hầu trợ giúp cho các cô bác có được tiện nghi cần thiết trong các khóa tu.

Phiếu Bảo Trợ Tài Chánh

Tên: _____

Địa chỉ: _____

Điện thoại: _____ E-mail: _____

Đóng góp mỗi tháng ___\$50 ___\$100 ___\$200 \$_____ (tùy hỷ)

Đóng góp mỗi năm ___\$500 ___\$1,000 ___\$1,500 \$_____ (tùy hỷ)

Đóng góp một số tiền theo khả năng là \$_____ cho trọn năm 2009

*Chi phiếu xin ghi Sinh Thức và gửi về địa chỉ
P.O. Box 1223, Herndon, Virginia 20172*