

# Ngày Quán Niệm Hàng Tháng

## “Thái Độ Rộng Mở và Nhiệt Tâm Hứng Thú”

Thứ Bảy ngày 11 tháng 3 năm 2017



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm hàng tháng vào thứ Bảy ngày 11 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 “Thái Độ Rộng Mở và Nhiệt Tâm Hứng Thú”
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](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



Để có tầm nhìn xa rộng và hiểu biết sâu sắc hơn về mình, người và sự vật, thì thái độ rộng mở và nhiệt tâm hứng thú là hai yếu tố không thể nào thiếu được khi tiếp xúc với thực tại đang là, bởi vì chúng giúp cho ta sống trọn vẹn và tỉnh thức hơn ngay đây và bây giờ. Các yếu tố này cũng giúp cho chúng ta tiếp xúc với thực tại bằng khả năng buông xả ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Trên con đường tu học, việc học hỏi và thực hành giáo pháp không khó bằng việc có được thái độ xả

ly, không vướng mắc. Một vài mẩu chuyện thời xưa, thời nay của người, cũng như những cảm nhận của tự thân sẽ được trình bày để nhận ra rằng năng lượng hiểu thương có mặt đồng thời với hai yếu tố này. 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 những trải nghiệm tu học và thiền tập qua chủ đề "*Thái Độ Rộng Mở và Nhiệt Tâm Hứng Thú*".

### o Ngày 14-16 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 "*Đạo Phật thực tiễn và ứng dụng trong đời sống*" 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](http://www.sinhthuc.org/v_index.htm) hay điện thoại văn phòng tại (703) 787-3377.





**o Ngày 22-23 tháng 4 ~ Khóa Thiền Tập Anh Ngữ**



Khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*Surfing the waves of life, Practical and Wholesome ways of Living*" sẽ được tổ chức vào cuối tuần ngày 22-23 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 đời sống bình yên và hạnh phúc ngay trong đời sống bận rộn hằng ngày vốn có nhiều căng thẳng và khó khăn. Trung Tâm Sinh Thức tọa lạc giữa vùng rừng núi yên tĩnh, thiên nhiên

tươi mát là môi trường tốt hỗ trợ cho sự tu học, thực tập đem lại cho thân tâm những giờ phút nghỉ ngơi thật sự. Kính mời quý thân hữu ghi danh tham dự khóa thiền Anh ngữ mùa Xuân năm nay.

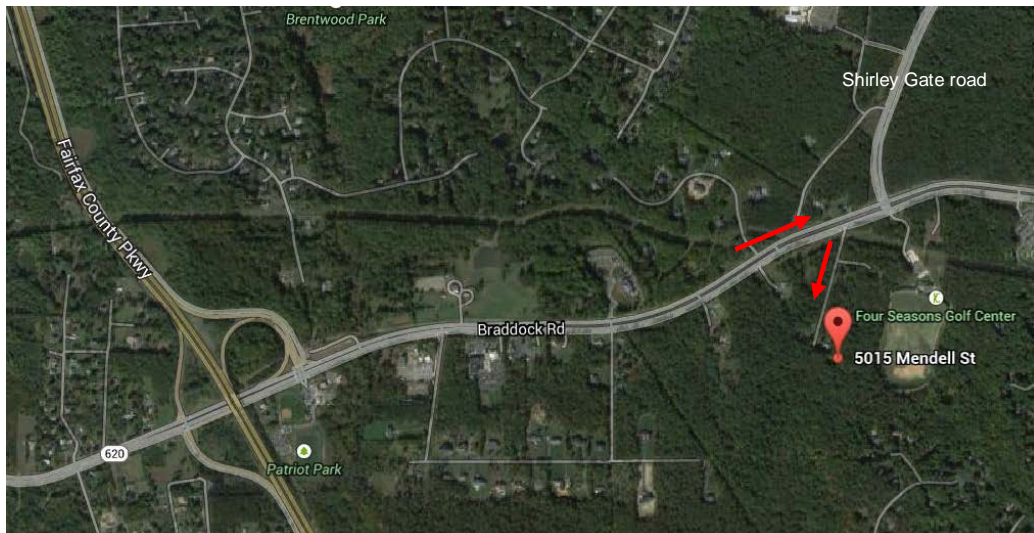




## Bản Đồ Đường Đi Đến Trung Tâm Thiện Đức



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. Xem bản đồ và theo mũi tên đỏ hướng dẫn



*Muốn biết thêm chi tiết về những chương trình tu học và thiền tập, 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](mailto:information@sinhthuc.org)*