

Ngày Quán Niệm Cuối Năm “*Năng Lượng Tuệ Giác*”

Thứ Bảy ngày 8 tháng 12 năm 2018



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm cuối năm 2018 vào thứ Bảy ngày 8 tháng 12 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 niệm
10:30	Pháp thoại “ <i>Năng Lượng Tuệ Giác</i> ”
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

Tuệ Giác là ánh sáng trong đêm tối, là năng lượng nhận biết sâu sắc giúp chúng ta thấy được những dính mắc, trói buộc để không vô tình tạo khó khăn cho chính mình và những người thân thương. Tuệ Giác cũng là sự nhận thức xác thật, thấy biết rõ ràng những hoàn cảnh sống, thấy rõ đây là con rắn chử không phải sợi dây thừng cho ta khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc và tình thương yêu 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 Tuệ Giác trong đời sống. Kính mời quý



bác và quý anh chị tham dự ngày quán niệm tháng mười một 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 Khóa Thiền Mùa Đông 2019



Vào cuối tuần ngày 18-20 tháng Giêng năm 2019, kính mời các thân hữu tham dự khóa thiền đầu năm với chủ đề **“Nuôi dưỡng hạnh phúc với từng hơi thở”**. Về với khóa thiền để chúng ta cùng nhau tu học gieo duyên tốt lành cho trọn năm 2019. Về với khóa thiền để chúng ta học hỏi giáo lý Phật Pháp và thực tập cách sống tỉnh thức đem lại hạnh phúc và sự thanh thoi ngay trong đời sống vốn có nhiều bận rộn và căng thẳng tinh thần. Về với khóa thiền để chúng ta có cơ hội lắng nghe những chia sẻ của những người bạn đồng tu cùng hoàn cảnh, đang đi làm, có trách nhiệm gia đình nhưng vẫn có thể thực tập sống tỉnh thức đem lại niềm vui và lợi ích thực tiễn ngay trong đời sống. Về với khóa thiền để chúng ta được thật sự nghỉ ngơi và tiếp xúc với thiên nhiên yên tĩnh, tươi mát tại vùng rừng núi của Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức.

Yêu cầu quý thân hữu ghi danh sớm để giúp nhóm tổ chức chuẩn bị cho khóa tu được chu đáo. Nếu cần thêm chi tiết xin liên lạc qua điện thư information@sinhthuc.org hay điện thoại (703) 787-3377 hay đến thăm trang nhà Sinh Thức tại http://www.sinhthuc.org/v_index.htm

o Chương Trình Thiền Tập Năm 2019

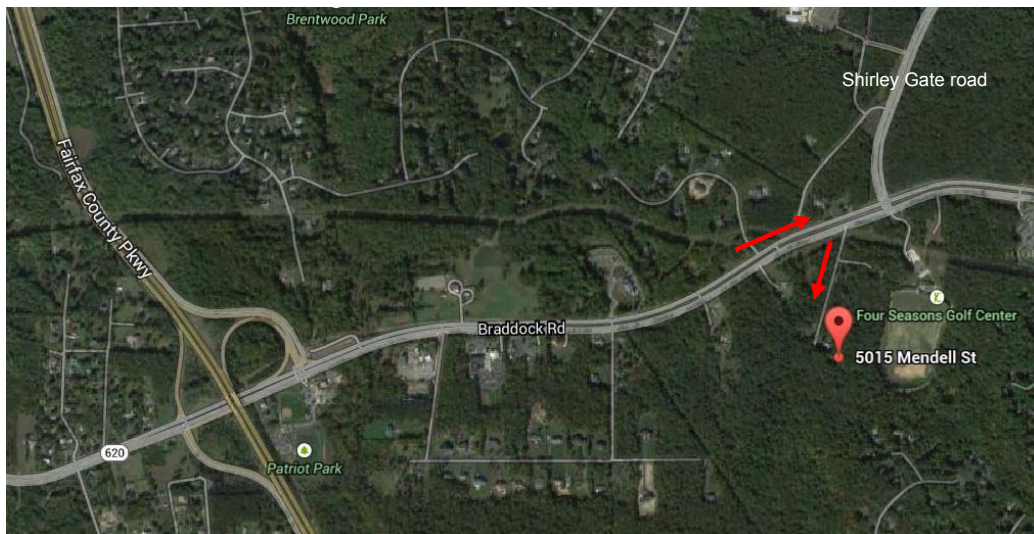
Chương trình thiền tập cho trọn năm 2019 đã được trình bày trên trang nhà Sinh Thức tại http://www.sinhthuc.org/v_index.htm với những ngày sinh hoạt tu học Việt ngữ và Anh ngữ tại vùng Fairfax và những khóa thiền cuối tuần tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức vùng Wardensville, West Virginia. Kính mời quý thân hữu đến xem và sắp xếp tham dự.



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