

Ngày Quán Niệm Đầu Năm “*Sống Tuỳ Duyên, Thuận Pháp*”

Thứ Bảy ngày 4 tháng 1 năm 2020



Chúng tu học Sinh Thức kính mời quý thân hữu đến tham dự ngày quán niệm đầu năm 2020 vào thứ Bảy ngày 4 tháng 1 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>Sống Tuỳ Duyên, Thuận Pháp</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

Con đường tu học là một quá trình trải nghiệm, học hỏi và điều chỉnh. Thật sự trải nghiệm thực tại đang có. Học hỏi và thấy rõ những vọng tưởng, những khuynh hướng hành xử theo tình cảm. Và thường xuyên điều chỉnh, buông xả những sai lầm trong đời sống. Kính mời quý bác và quý anh chị tham dự ngày quán niệm đầu năm 2020 và lắng nghe anh Quảng Minh Mẫn chia sẻ về những cái nhìn thực tiễn đem giáo lý Phật Pháp sâu sắc vào sự suy nghĩ, những lời nói và các hành động trong đời sống. Mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút là sự sống quý giá và cũng là những cơ hội nhiệm mầu để chúng ta thật sự sống, học hỏi và điều chỉnh với sự soi sáng của năng lượng chánh niệm để thấy được và tháo gỡ những vướng mắc, trói buộc đem lại tự do và hạnh phúc cho chính mình và những người thân chung quanh trong trọn năm 2020.



o Ngày 15-16 tháng 2 ~ Khóa Thiền Tập Anh Ngữ mùa Đông

Khóa thiền Anh ngữ với chủ đề "*Happiness or Suffering in each Moment of Life*" sẽ được tổ chức vào cuối tuần ngày 15-16 tháng 2 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 Đông năm nay.



o Ngày 21-23 tháng 2 ~ Khóa Thiền Tập mùa Đông

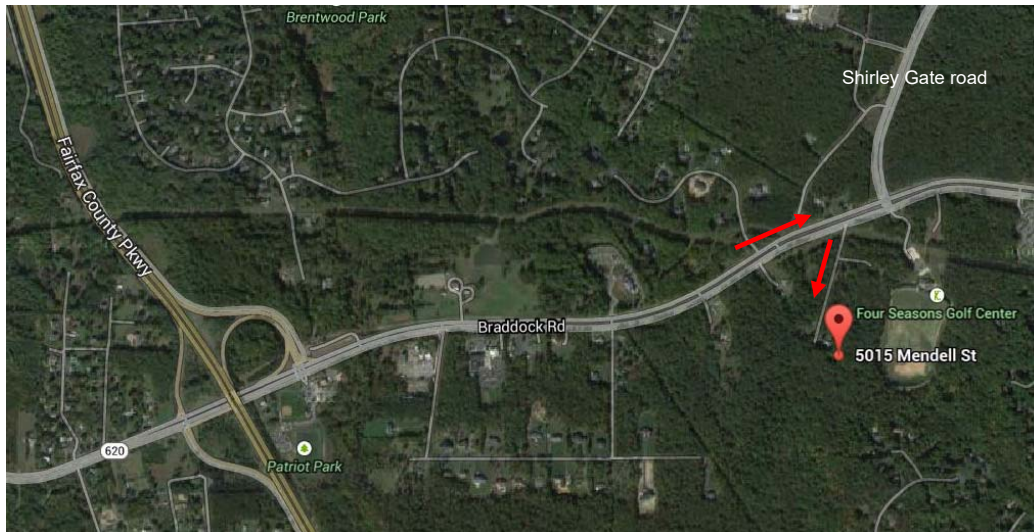
Kính mời quý thân hữu về Trung Tâm Sinh Thức tham dự khóa thiền đầu tiên của năm để chúng ta hỗ trợ cho nhau và cùng nhau gieo duyên hạnh phúc, lành thiện cho trọn năm 2020. Về với khóa thiền với chủ đề "*Hạnh Phúc hay Khổ Đau trong từng giây phút*" để chúng ta cùng nhau học hỏi giáo lý Phật Pháp và ứng dụng những thiền tập thực tiễn để nhìn thấy được những dính mắc hầu có thể chuyển hóa, tháo gỡ đem lại tình thương yêu và sự bình yên ngay trong đời sống bận rộn. Khóa thiền mùa Đông bắt đầu vào 7 giờ chiều ngày thứ sáu và chấm dứt vào 3:30 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 hay điện thoại văn phòng tại (703) 787-3377.



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 queo 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