

CompaSS-SJ Spirit



Hội Từ Bi Phụng Sự San Jose - Newsletter

February 2018



Tín tâm, Nhiệt tâm, Ái Tâm

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso * cho ngày hôm nay. Countdown vừa xong thì mình bước vào năm mới. Năm mới nhằm vào ngày thứ hai, ngày thứ hai cũng tới rồi qua đi, rồi đến ngày thứ ba, dòng thời gian không ngừng trôi vào tương lai. Dù muốn dù không thì mình cũng không thể nào ngừng thời gian được, mình phải đi theo sự chuyển vận của thời gian. Có ba thứ rất cần thiết, nếu mình không tập luyện, không nỗ lực, không cố ý dụng công, thì nó sẽ theo dòng thời gian biến mất đi.

*Mừng Xuân đến,
tu pháp xuất tục,
mở khai chân tánh*



Thứ nhất là Tín tâm (faith). Tín tâm là lòng tin vào Phật pháp, vào tam bảo, vào các đấng trên cao. Lúc đầu mình có lòng tin rất mạnh, nhưng nếu mình không làm bất kỳ một chuyện gì để nuôi dưỡng, thì từ từ nó sẽ xui đi và biến mất. Vì vậy mình phải thường lạy Phật, tụng kinh, đánh lễ, cúng dường, lên chùa, viếng cảnh, v.v... để cho lòng tin mình tăng trưởng. Nói chuyện với những người có lòng tin thì

*Đón Tết về,
hành đạo nhập thế,
hiển bày thiện tâm*





làm cho lòng tin của mình càng mạnh hơn. Nói chuyện với những người tu hành thì lòng tin của mình càng lúc càng tăng

trưởng. Nhưng nếu không nỗ lực hoặc không làm gì hết, với tuổi tác và dòng thời gian thì từ từ cái Tín tâm của mình sẽ mất đi. Cho nên tôn giáo tánh (religious) rất quan trọng, mình phải không ngừng bày tỏ lòng tin của mình qua những hoạt động tôn giáo, lễ lạy v.v... Lòng tin cần được nuôi dưỡng.

Thứ nhì là Nhiệt tâm (passion).

Nhiệt tâm là ngọn lửa khởi lên khiến cho mình sung sức hăng hái để làm một chuyện gì đó, không phải vì cá thể bản ngã, không phải vì mình muốn đạt được cái gì, mà đó chỉ là sự phục vụ. Nhiệt tâm phục vụ đó, từ từ cũng sẽ biến mất đi với thời gian. Thí dụ, lúc đầu mình hăng hái ngồi thiền, bao nhiêu sự mong đợi (expectation), kỳ vọng của kết quả sẽ làm cho mình không còn nhẫn nại, không còn hăng say nữa. Mình chỉ muốn có kết quả ngay lập tức, và nếu không được kết quả ngay thì thường thường Nhiệt tâm chết hồi nào đó không hay, Nhiệt tâm cần phải không ngừng nỗ lực tăng trưởng. Đức Phật có dạy một phương pháp rất hay để nuôi dưỡng Nhiệt tâm. Hãy thường nhìn vào giây phút ban sơ khi mình mới phát tâm, nó làm cho mình nhớ vì sao mình phát tâm và nhiều khi giúp cho mình tiếp tục hăng hái hơn nữa.

Một cách khác để phát triển Nhiệt tâm là mình làm việc với những người có tâm lượng lúc nào cũng hăng hái, hoặc làm việc với những em trẻ lúc nào cũng năng nổ, thì tự nhiên mình sẽ hăng say làm theo.

Thứ ba (Thầy đặt tên) là Ái tâm (connectivity). Ái tâm không phải là tình yêu, mà là sự nối kết của tâm mình với tâm những người khác để tạo thành một mạng lưới (connectivity).

Thí dụ như mình đọc sách nhiều, thì mình có mạng lưới trí huệ và trí thức. Mình bắt tay với nhiều



người thì mình có mạng lưới quan hệ thân tình với bạn bè, cô bác. Hoặc mình đi làm việc này, việc nọ, để mình nối liền với nhiều công việc khác, để mình cảm thấy rõ ràng sự hữu ích của sự hiện hữu của cuộc sống mình. Càng lớn tuổi mình càng đi vào trong sự yếu ớt của thân xác, thường thường mình không muốn giao tiếp, không muốn kết nối (connection). Đi đến đâu mình cũng muốn ngồi một chỗ, không muốn bắt tay với ai cả.

Nhiệt tâm và Ái tâm đều dựa vào sức mạnh của thân xác, của nội lực. Nếu các Bác tập luyện thân thể thường xuyên thì Nhiệt tâm rất cao. Và khi tập luyện thân xác

để có nội lực cao, thì thường thường Bác lại muốn chia sẻ nội lực đó bằng cách nói chuyện hoặc bắt tay với người này, người nọ; cho nên nội lực rất quan trọng. Khi mình không tập luyện gì cả, Bác sẽ cảm thấy xa lạ với việc tập luyện tâm linh, đó là sự mệt mỏi của công việc. Công việc càng mệt mỏi thì mình càng thấy mệt, và khi làm việc xong rồi, mình chỉ muốn về tắm rửa ngủ nghỉ thôi, từ từ mình sẽ mất đi Tín tâm, Nhiệt tâm, và Ái tâm. Mình không muốn buông, nhưng nó sẽ buông mình đi cho nên đó là những thứ rất nguy hiểm trong cuộc sống của mình.

Nếu mình muốn cuộc sống có phẩm chất (quality) tốt đẹp, thì mình phải có lòng tin, phải phát triển Nhiệt tâm, không ngừng kết nối chặt chẽ mình với người khác, để mình không trở thành một hòn



(Tiếp theo trang 4)

Tin Tức Sinh Hoạt Tháng 1 & 2



Lạy Sám Hối Đầu Năm

Đón năm mới 2018, anh chị em của Hội Từ Bi Phụng Sự cùng gia đình, đạo hữu tham dự buổi lạy Quán Âm sám vào sáng chủ nhật 12/31/2017. Lạy sám hối đầu năm để tăng trưởng niềm tin và đồng thời để nhận biết lỗi lầm của năm cũ rồi thành tâm sửa đổi. Đọc sám cũng là dịp cho mọi người nhắc nhở và cố gắng làm theo các hạnh nguyện của ngài Quán Âm.



Ngày Tổng Khai Giảng



Bắt đầu là trò chơi banh có thưởng



Các bác học viên tham dự và hưởng ứng nồng nhiệt ngày tổng khai giảng



Tất cả các anh chị huấn luyện viên

Buổi tổng khai giảng các lớp thể dục dưỡng sinh của năm 2018 được tổ chức vào ngày Chủ Nhật 01/07/2018. Bắt đầu là vài trò chơi tập thể để nối tình thân ái giữa các anh chị huấn luyện viên, hội viên và các bác học viên. Sau đó mọi người cùng nhau học tập thể dục cho thân thể khỏe mạnh, cùng ngồi thư giãn giúp tâm hồn an vui. Kết thúc là buổi tiệc potluck thân hữu. Hôm đó là một ngày thật vui. Xin cảm ơn các bác đã đến tham dự để chúng cháu có cơ hội chia sẻ những niềm vui và tấm lòng của những người đi phục vụ.



Kỷ niệm 5 năm hoạt động của Trung Tâm Dưỡng Sinh Toàn Diện



Bài tập thể dục đầu tiên trong năm



Thức ăn thật nhiều và thật ngon

Đón Xuân Mậu Tuất

Lễ Tất Niên tổ chức vào ngày 11 tháng 2 trong niềm vui, tiếng cười, thức ăn ngon và còn có Bàu Cua Cá Cọp.



Niềm vui và tiếng cười



Tiệc Potluck



Bàu Cua Cá Cọp



Chương Trình Đồng Tu Đồng Học

Kính mời quý Phật tử gần xa cùng tham gia thời khoá niệm Phật, tụng Chú Đại Bi, và pháp Lục Tỳ vào mỗi sáng chủ nhật từ 7 giờ sáng đến 8:30 sáng.



Kính mời các bác, cô chú, anh chị tham dự lớp học Phật pháp mỗi sáng chủ nhật từ 8:30 sáng đến 11 giờ sáng. Chủ đề: thiền An Nhiên Tự Tại, thiền Bảo Bát.



Lời của học viên



Em và mẹ học môn thể dục dưỡng sinh tại Trung Tâm của Hội khoảng một năm nay. Năm trước, em bị đau lưng, chứng bệnh khó thở và khó ngủ nên có khi phải uống thuốc. Mẹ của em thì đã 85 tuổi, tay chân run rẩy, đi đứng khó khăn, thêm vào bệnh cao huyết áp và đau khớp xương. Hơn một năm rất là đều đặn, em và mẹ tập những động tác thể dục tuy nhẹ nhàng, ấy thế mà ra mồ hôi nhiều. Bây giờ, mẹ em tay chân thì cứng cáp hơn, tinh thần lại vui vẻ hơn, huyết áp xuống. Còn em thì không còn đau lưng nữa, chứng bệnh khó thở giảm đi nhiều và dễ ngủ hơn. Em và mẹ rất vui mỗi khi đến tập tại Trung Tâm của Hội hàng tuần. Nhất là mẹ em, bà cảm thấy mọi người như là người thân của mình. Em và mẹ rất cảm ơn Thầy Hằng Trường và các anh chị đã đóng công, góp sức giúp cho nhiều người trong cộng đồng có được sức khỏe tốt và niềm vui trong cuộc sống.

Hương Đổ

(Tiếp theo từ trang 2) *Tín Tâm, Nhiệt Tâm, Ái Tâm*

đảo cô lập, không trở thành một kẻ cô đơn, không lúc nào cũng buồn bã với chính mình cả. Mình buông đi rất nhiều thứ, nhưng đừng để ba thứ: Tín tâm, Nhiệt tâm và Ái tâm buông mình.

Hôm nay Thầy chỉ nói tới đây thôi, và sẽ tiếp tục. Cảm ơn các Bác đã lắng nghe và chúc các Bác một ngày vui và tịnh.

*Thầy Hằng Trường thuyết giảng
Ngày 1 tháng 2, 2018*

* Chương trình Cà Phê Pháp (Dharma Expresso) do Thầy Hằng Trường giảng và phát hành vào mỗi sáng. Tìm kiếm các bài giảng này trên mạng, xin vào www.soundcloud.com/compassheart/sets/ DharmaExpresso.

