TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Gosinga Thiên Phước (Đồng Nai): Khoá Thiền Khám phá hạnh phúc Chính định

ISSN: 2734-9195 16:22 25/10/2024

Gosinga Thiên Phước (Đồng Nai) tổ chức khoá Thiền với chủ đề "Khám phá hạnh phúc chính định" 2 ngày 1 đêm (26-27/10/2024).

Gosinga Thiên Phước (Đồng Nai) tổ chức khoá Thiền với chủ đề "*Khám phá hạnh phúc chính định*" 2 ngày 1 đêm (26-27/10/2024).

Khóa học bao gồm 3 phần chính:

1. Kiến thức

- Hiểu biết đúng đắn về nguyên nhân và cách thức chấm dứt khổ: Khóa học sẽ giúp bạn phân biệt khổ thân và khổ tâm, từ đó hiểu được nguyên nhân gốc rễ của khổ là gì và cách thức để chấm dứt nó.

- Phân biệt hai loại hạnh phúc: Bạn sẽ được học về hai loại hạnh phúc khác nhau và cách để đạt được hạnh phúc đích thực.

- Thực hành thiền cơ bản giúp bạn rèn luyện sự tập trung mà không căng thẳng mệt mỏi.

2. Thực hành

Chính niệm về thân: Bạn sẽ được hướng dẫn thực hành chính niệm về thân để rèn luyện sự chú tâm liên tục mà thuật ngữ Phật học gọi là Thiền định.

3. Kết quả

- Tâm trạng tích cực, vui vẻ, hạnh phúc: Khóa học giúp bạn rèn luyện tâm trạng tích cực, an lạc và hạnh phúc hơn.

- Thái độ bình thản, an nhiên: Bạn sẽ học cách bình thản đối mặt với mọi hoàn cảnh, không bị chi phối bởi cảm xúc tiêu cực. Từ đó hình thành được lối sống thích nghi

- Nâng cao hiệu quả công việc: Chánh niệm về thân giúp bạn tập trung tốt hơn, từ đó nâng cao hiệu quả công việc.



Gosinga Thiên Phước (Đồng Nai). Ảnh: st

Đăng ký theo link: https://forms.gle/2Nty6jVTkH2aTySb8

Sau khi điền đầy đủ link đăng ký sẽ:

- Nhận được Email xác nhận.

- Trước 1 tuần sẽ nhận Email về thời khoá biểu và nội dung cần thiết

- Trước 2 ngày học sẽ nhận SMS tham dự

Facebook Gosinga

https://www.facebook.com/photo?fbid=1067620575149425&set=gm.176605677091