Hà Nội: Ngày 3/8/2025, chùa Long Hưng tổ chức Khóa Thiền nhận diện cảm xúc

ISSN: 2734-9195 11:48 22/07/2025

Trong không gian yên tĩnh và thanh bình của chùa quê, khóa thiền sẽ giúp hành giả nhận diện và hiểu rõ hơn các trạng thái cảm xúc, từ đó biết cách chuyển hóa một cách tự nhiên và từ bi.

Trong nhịp sống hiện đại đầy biến động, con người dễ bị cuốn theo vòng xoáy của những cảm xúc tiêu cực, dẫn đến mỏi mệt, rạn nứt trong các mối quan hệ và mất kết nối với chính mình. Trở về với hơi thở, nhận diện cảm xúc, làm chủ **nội tâm** là hành trình cần thiết để mỗi người thiết lập lại sự an ổn và sáng suốt từ bên trong.

Chùa Long Hưng trân trọng tổ chức khóa thiền "*Nhận diện và Quản lý cảm xúc*" với các thông tin cụ thể như sau:

Thời gian: Chủ nhật, ngày 03/08/2025. Từ 8h30 đến 16h30.

Địa điểm: Giảng đường Chân Tử – Chùa Long Hưng, thôn Phương Trạch, xã Vĩnh Ngọc (nay là xã Vĩnh Thanh), Hà Nội.

Giảng sư hướng dẫn: Ni sư Thích Nữ Pháp Hỷ – Tiến sĩ Phật học, giảng sư có nhiều năm tu học và hướng dẫn thiền tại Việt Nam và nước ngoài, được biết đến với lối truyền đạt nhẹ nhàng, sâu sắc và truyền cảm hứng.

Nội dung khoá Thiền: Trong không gian yên tĩnh và thanh bình của chùa quê, khóa thiền sẽ giúp hành giả:

– Nhận diện và hiểu rõ hơn các trạng thái cảm xúc, từ đó biết cách **chuyển hóa** một cách tự nhiên và từ bi.

– Củng cố nền tảng chính niệm thông qua các pháp thiền thực tập: thiền tọa, thiền hành, thiền quán.

– Kết nối lại với chính mình và mọi người trong năng lượng tỉnh thức và tình huynh đệ.

Khóa thiền là dịp để mỗi người quay trở về với đời sống nội tâm chân thật, buông bớt những xao động ngoài kia, và bước những bước thảnh thơi trên con đường tu tập vững chãi.

Đăng ký tham dự: https://docs.google.com/.../1p7Z8CGC2AqJkMAKSPNqR.../preview

Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ:

– Minh Hạnh: 0833.320.000

– Thúy An Vy: 0869.963.999

– Chân Từ: 0366.426.077

Thân mời quý vị cùng về tham dự, cùng nhau thắp sáng ngọn đèn chính niệm trong từng hơi thở, bước chân, và trong mỗi phút giây hiện diện.

Ban Tổ chức Khóa thiền – Chùa Long Hưng

Ảnh tại chùa Long Hưng:

KHÓA TU THIỀN NHẬN DIỆN CẢM XÚC