

Vĩnh Long: Khóa thiền tháng 12 tại Thiền viện Thiện Minh

ISSN: 2734-9195 09:05 21/11/2025

Khóa thiền không chỉ là việc ngồi im nhắm mắt, mà là hành trình biến mọi hoạt động thường nhật thành lối sống tỉnh giác và thích nghi. Một ngày tâm trí an yên, học cách tỉnh giác và sống an lạc ngay giữa cuộc đời. Thiền Viện Thiện Minh (Vĩnh Long) trân trọng kính mời quý phật tử, quý thiện hữu tri thức cùng những ai đang tìm kiếm sự bình yên nội tâm tham gia khóa thiền căn bản 1 ngày.

Khóa thiền không chỉ là việc ngồi im nhắm mắt, mà là hành trình biến mọi hoạt động thường nhật thành lối sống tỉnh giác và thích nghi:

- Học cách Tỉnh Giác ngay cả khi đang đi, đang ăn cơm, xem tin tức... – biến mọi hoạt động thường ngày thành lối sống an lạc, hiệu quả.

- Hạnh phúc là "**KHÔNG**": Trải nghiệm nội tâm **KHÔNG** lo âu, **KHÔNG** suy nghĩ, **KHÔNG** tính toán. Khám phá trạng thái thanh thoi, đủ đầy không cần tìm kiếm bên ngoài.

- Gốc rễ của Stress: Dễ dàng nhận ra đâu là nguyên nhân gây ra căng thẳng để tự mình biết cách "buông" nhẹ nhàng, giải phóng bản thân khỏi áp lực.

- Tập trung hiệu quả: Nắm vững phương pháp giúp bạn làm việc, học tập tập trung sâu hơn, hiệu suất cao hơn mà không cảm thấy mệt mỏi.

- **Lịch trình:** Ngày 07/12/2025 & Ngày 28/12/2025

- **Địa điểm:** Thiền Viện Thiện Minh (Ấp Phú An 1, xã An Bình, tỉnh Vĩnh Long, nằm giữa cù lao An Bình).

- Link đăng ký: <https://gosinga.vn/dang-ky-khoa-thien-1-ngay-thienminh/>



GIEO DUYÊN THIỀN ĐỊNH

Thiền không phải là tư thế. Thiền là lối sống

1 NGÀY TÂM TRÍ AN YÊN

07/12 và 28/12

SCAN
ME!



THIỀN VIỆN THIỀN MINH
Ấp Phú An 1, xã An Bình, tỉnh Vĩnh Long.





