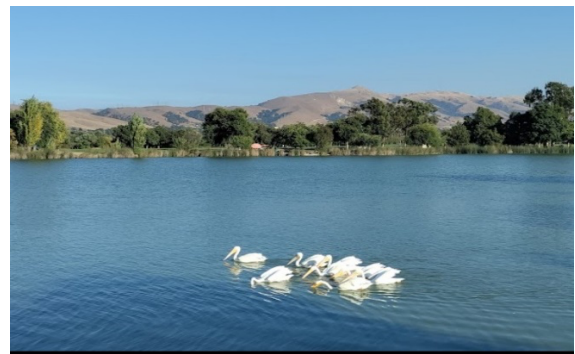


SINH HOẠT NGOÀI TRỜI CỦA HỘI TỪ BI PHỤNG SỰ SAN JOSE

Ngày 9 tháng 6, 2024 vừa qua, thuận theo lời mời, hơn 60 các bác, các anh chị học viên, thiện nguyện viên cùng với gia đình, và bạn bè đã tham dự buổi sinh hoạt picnic tại công viên Lake Elizabeth do Hội Từ Bi Phụng Sự San Jose tổ chức.

Ban tổ chức của Hội đã gửi thư mời trước đó khoảng 3 tuần lễ báo tin thời gian và địa điểm của buổi sinh hoạt ngoài trời này, không chỉ là đầu tiên của năm 2024 mà cũng là lần đầu tiên sau đại dịch COVID 2019. Thư mời cũng cho biết số người tham dự mỗi nhóm, theo quy luật của Ban Quản Trị công viên Lake Elizabeth, chỉ đủ chỗ cho 60 người trong mỗi khu vực thuê chỗ picnic.

Công viên Lake Elizabeth tọa lạc tại thành phố Fremont, tiểu bang California, cách thành phố San Jose khoảng 30 phút lái xe. Phong cảnh rất đẹp với hồ nước lớn, cây cối xanh tỏa bóng mát, có đường đi bộ quanh theo bờ hồ, những chỗ nghỉ chân, những bãi cỏ sạch... Có thể nói, đây là một khung cảnh thiên nhiên hiền hòa, thuận tiện cho một buổi sinh hoạt ngoài trời thật hứng thú, và thoải mái cho mọi người.



Một vài cảnh tiêu biểu tại Lake Elizabeth, Fremont, CA

Buổi sinh hoạt bắt đầu với phần tập thể dục trên một mảnh đất rộng, dưới ánh nắng của buổi sáng đầu ngày chiếu xuyên qua những lá cành của những hàng cây thật cao. Các anh chị huấn luyện viên của Hội hướng dẫn các bác làm những động tác của môn thể dục “Sống Vui Khỏe”. Đây là một môn thể dục dưỡng sinh nhẹ nhàng, thích hợp cho mọi lứa tuổi nhất là cho các bác cao niên.



Những động tác thể dục rất dễ làm, có tác dụng làm cho máu lưu thông đến tất cả cơ bắp khắp toàn thân, giúp cho cơ thể dẻo dai, linh động. Khi làm các động tác cùng sự chuyên chú theo hơi thở sẽ làm cho hệ thống năng lượng nội tại hài hòa đưa đến sự khỏe mạnh cho thân thể và phấn chấn cho tinh thần. Động tác nhẹ nhàng, kết hợp với hơi thở đem lại sự cân bằng cho thân và tâm thật sự đem lại niềm vui và sức khỏe trong cuộc sống chúng ta.

Sau phần thể dục, mọi người chia ra từng nhóm nhỏ cùng nhau đi bộ. Con đường dọc theo bờ hồ cảnh giới yên lành, các bác vừa đi bộ vừa trò chuyện trông rất vui vẻ và tâm đắc, có lẽ họ chia sẻ nỗi lòng và kể cho nhau nghe những chuyện riêng tư...

Thỉnh thoảng vài bác dừng chân để ngắm vẻ đẹp thiên nhiên của hồ nước, trời xanh, mây trắng, chim trời và những cảnh nhân tạo đầy mỹ thuật. Thật là những giây phút tuyệt diệu, an bình, thoải mái đã thể hiện qua lời nói tiếng cười của các bác, là những âm thanh của sự nối kết của những con tim cùng đập theo một nhịp điệu: Cảm thông.

Sau phần đi bộ, mọi người tụ họp tại khu vực picnic để dùng buổi ăn trưa, thưởng thức các món ăn chay ngon lành do các chị trong ban ẩm thực của Hội chuẩn bị và gói tặng. Các bác ngồi lại với nhau, vừa ăn uống vừa trò chuyện rất thân tình. Khuôn mặt ai cũng biểu lộ niềm vui, nỗi hân hoan tựa như ngày xanh của tuổi trẻ trở lại. Trong khung cảnh thông thoáng rộng mở của thiên nhiên dường như những dè dặt và giới hạn giữa mình và người cũng không còn nữa.

Sau hơn 6 giờ đồng hồ sinh hoạt chung, tất cả đã vui vẻ chụp chung tấm hình ghi lại một ngày vui, lợi lạc cho thân và tâm và chia tay ra về đem theo nhiều cảm nghiệm ấm áp, lành trị: Được hòa mình vào thiên nhiên để hài hòa với vẻ đẹp và năng lượng của trời đất và có dịp để con tim mình được nối kết và thấy cái đẹp của người khác. Đó là những liều thuốc bổ không mất tiền mua nhưng thật nhiệm màu.

Nhờ vào buổi picnic này, một số người muốn trở lại Hội để học khóa Thiền An Nhiên Tự Tại và một số khác ghi danh theo học lớp tu Liên Hoa Bồ Tát. Hai lớp này đã bắt đầu sau ngày picnic. Trong tương lai, hy vọng CSS-SJ sẽ tổ chức thường xuyên hơn những buổi đi chơi rất lành mạnh như vậy.





Một bác đã cho biết cảm tưởng: *Tham dự buổi dã ngoại picnic tại công viên Lake Elizabeth được tổ chức bởi Hội Từ Bi Phụng Sự San Jose là một trải nghiệm vô cùng ấm áp. Chúng tôi, những người tham dự rất cảm kích sự cống hiến thời gian công sức của ban tổ chức đã tìm một địa điểm thiên nhiên đẹp, thuận tiện và an toàn; sự chu đáo và tấm lòng tử tế của ban ẩm thực và các anh chị tình nguyện lái xe đưa những ai thiếu phương tiện được đến nơi về đến chốn bình an.*

Chuyến đi bộ ngắm cảnh, tận hưởng thiên nhiên, có dịp được gặp gỡ, hàn huyên, được học hỏi và chia sẻ Phật pháp, và nhất là được nối kết với một cộng đồng thân thiện thật là một niềm vui lớn, đầy ý nghĩa và thư giãn. Hội TBPS vẫn là chỗ dựa tâm linh, là nơi trở về cho dù lâu ngày chưa có dịp sống chung mấy tiếng đồng hồ như thế. Với chúng tôi, đó là một ngày thật quý báu.

