

Nalanda Institute Australia

NEWSLETTER

2020 Vol2 Issue 3



Contents

Pg 1

Coping with Covid

Pg 2

Dich Covid

Pg 2

Con Dai Dich Tram Kha

Pg 3

The Dhammapada

Pg 3

Other Notes

“Thousands of candles can
be lit from a single candle,
and the life of the candle
will not be shortened.
Happiness never decreases
by being shared .”-
Buddhist quote

COPING WITH COVID

It has been 6 months now since the isolation started and I know the COVID-19 Stage 4 lockdown restrictions has affected lots of people's lives. However, I felt very lucky that I started learning the Dharma before that. As a Dharma student, meditation practice is playing an essential part of my everyday life! It makes me feel peaceful and calm. I believe that if your state of mind is feeling peace then you can overcome anything even the outside circumstances that are overwhelming.

In the past months, I had the chance to relax and reflect on my life and appreciate things around me more. My new perspective on life has helped me getting through this tough time!

Also, I worked together with my husband on how to manage the situation so we turned the negative situation into the positive one for the family to build strong bonding and helping our kids to stay active! For us, looking after our mental wellbeing during this difficult time is very important.

I enjoyed the opportunity of attending a few different online Dharma classes every week. I feel so grateful and appreciate Thay deeply for always teaching us so many valuable lessons. All the lessons Thay taught in meditation class has helped me developing a healthy coping strategies and understanding my own emotions as well as other people so that I can support them during the COVID-19 pandemic.

With guidance and support from Thay, I have becoming a stronger person both mentally and emotionally. I enjoy a slower, simpler and happier life now.

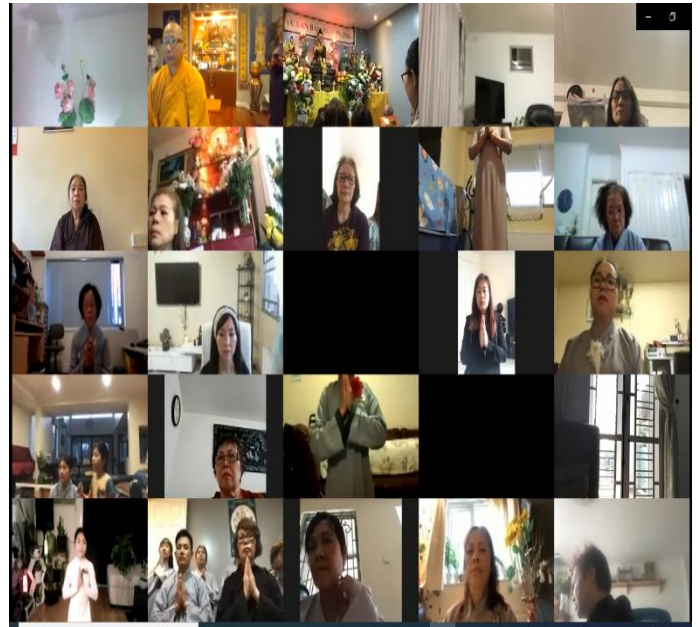
Stay safe and well during this unprecedented time!

Diệu Châu

DỊCH COVID

Dịch Covid-19 bắt đầu hoành hành khắp thế giới, các quốc gia bị khủng hoảng, kinh tế suy thoái, nhiều người mạng chung, có nơi bị thiên tai dân chúng hoang mang bất an, sâh hận.

Vì ái dục và bản ngã con người muốn khai thác cạn kiệt trái đất, tranh đua chế tạo vũ khí tối tân kể cả loại vô hình? bành trướng thế lực toàn cầu. Bị nạn dịch, con người có thời gian dừng tâm, thấy vô thường, biết bố thí, nghĩ đến gia quyến và nhân loại. Cảnh ồn ào cũng trở nên vắng vẻ nên bớt ô nhiễm, bầu trời quang đảng hồi sinh. Dân xứ Kangaroo đứ phước báu có những vị lãnh đạo biết lo cứu dân cứu nước. Nhờ phong tỏa cách ly, phật tử Melbourne "nhập thất tu" lại có những vị Thầy tận tâm giảng dạy online nên phật tử an ổn hơn, dùng trí tuệ để chế ngự sợ hãi, tham ái và sâh hận. Covid-19 bị vô thường sẽ diệt thôi, con người xây dựng lại đất nước trên tinh thần từ bi trí tuệ an lạc và hòa bình trên thế giới. Nam Mô Cứu Khổ Cứu Nạn Quan Thế Âm Bồ Tát – Châu Anh



CƠN ĐẠI DỊCH TRẦM KHA

Những dòng người rờng rần lấn chen chân
Đôi mắt người quen bỗng lạnh lùng xa lạ
Hôm qua gặp nhau chào cười ha hả
Bữa nay giữa chợ vội vàng đẩy xô nhau

Hàng hàng lớp lớp chụp giật nguyệt ngoa
Chủ chợ bán buôn chiếm quyền uy kẻ cả
Thịt , gạo , mắm , dưa vút ngàn tăng giá
Đại dịch vô ghì người sống vội đua chen

Tội lắm bạn tôi bất ngờ nhiễm bệnh
Cách ly một mình gồng gánh nỗi can qua
Gào thét tử sinh giấc mộng giang hà
Tâm kiên cố nên bạn tôi không thể chết

Cô hàng xóm về từ viện dưỡng lão
Nước mắt lưng trông vừa tiễn biệt người cha
Chít khăn tang cô đóng chặt cửa nhà
Cha cô mất cùng nhiều người khác nữa

Thân giả có liều xiêu một phận số
Bất tịnh chợ về tứ đại hoá hư vô
Sống tạm vay đờng chấp thủ cơ đồ
Hãy an trú từng phút giây đang hiện hữu

Hiếu chân đạo tùy duyên bất biến
Thế sự vận hành trong kế lý kế cơ
Gom yêu thương làm điểm tựa nương nhờ
Dã dịch trầm kha thành cõi không vô nghĩa
-Đình Hiếu



THE DHAMMAPADA

Dhammapada Verse 65 (English)

Though briefly one intelligent,
Might wait upon the wise,
Quickly Dhamma he can sense
As tongue the taste of soup.

Kinh Pháp Cú Phẩm Ngũ Câu 65 (Vietnamese)

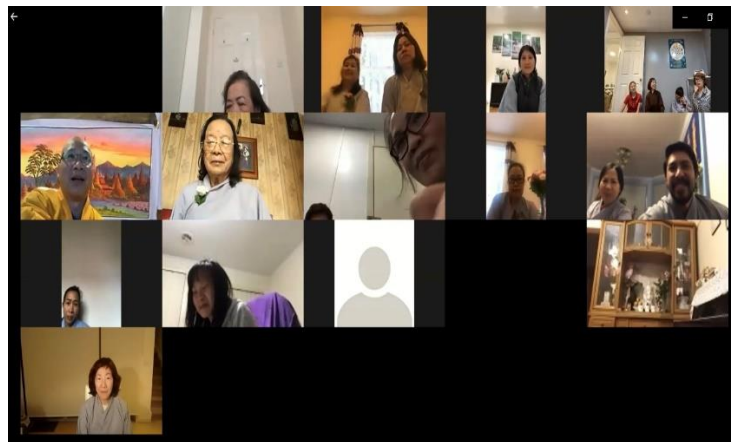
Người trí, dầu một khắc,
Thân cận người có trí,
Biết ngay chân diệu pháp,
Như lưỡi với vị canh

An explanation of this verse in Vietnamese can be found on our website if you would like to view our student's (Phật Tử Huệ Như) work. Please visit <https://nalandaus.site/index.php/news/> or in the News page at www.nalandaus.site.



OTHER NOTES

- In August, there was a General Meeting on zoom.
- Tet (Lunar New Year) Festival Feb 2021



Above: Photos from Ullumbana