

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Bản tin số 8 - Volume 8

15/11/2016

NEWS FROM COMPASS MONTREAL

Cần Khôn Liên Hoàn - Taichi Flows Training

Khóa huấn luyện thứ 3, Cần Khôn Liên Hoàn đã được tổ chức vào 3 ngày 28, 29 và 30 tháng 10 dưới sự hướng dẫn của thầy Hằng Trường tại trung tâm iB mới, CompaSS Center, 420 S. Brookhurst St.

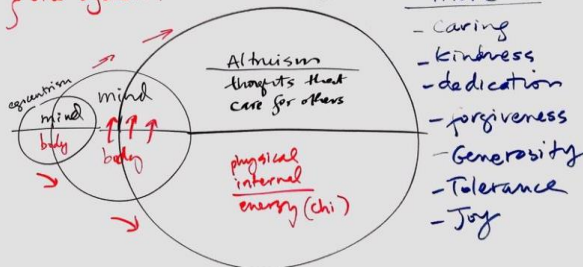
The 3rd training of Taichi Flows was held at the new CompaSS Center at 420 S. Brookhurst St. It lasted 3 days, from October 28th to 30th, and was led by Master Heng Chang.



Why do we practice integral FLOWS?

→ expand our body/mind consciousness

mind } one system
body }



Mục đích tập luyện CKLH để nâng lượng nội tại lưu xuất bao trùm hầu phát triển và duy trì tâm thức vị tha khiến trong lối sống của ta tràn đầy tánh quan hoài, tha thứ, dễ thương, hiến thân, bao dung, vui vẻ sống với tha nhân (người thân và cộng đồng).

The main purpose of Taichi Flows is to expand our body and mind consciousness towards a more altruistic self.

Hơn một trăm huấn luyện viên từ khắp các nơi đến luyện tập. Tại Montreal, có hơn 20 anh chị em tham dự qua truyền hình trực tuyến (webcast).

More than 100 instructors from all over the world participated in this training. In Montreal, more than 20 of our brothers and sisters followed the class through webcast.



A Golden Halloween!

Yet again, I was blessed with the good fortune of being able to attend the third and final training of CKLH in Orange County at the end of October. 2016 has been an eventful year for me with having travelled to OC three times!

During my time in OC, I was able to meet and connect with people whom I had not previously done so. At the same time, I was able to reconnect and deepen some of the friendships that have begun on previous visits.

Quite honestly, somewhere in the back of my mind, I was happy to be going away from my hometown during the Halloween period. Since my very young childhood it would seem that Halloween was never 'my thing'. My mother has often recounted the story of my 'misery' at having to dress up and so on. Unfortunately for my two, now grown, children! I was never very effective at acting 'as though I was having fun' during the Halloween hoopla that is so common to our Western society. They will surely tell you that they had to 'take over' the Halloween festivities as soon as they were old enough to wield a knife, and thus be able to cut the pumpkin themselves! ☺

To my initial disappointment, and later great surprise, I was a bit perturbed when our beloved Su Fu announced on Saturday during the CKLH training weekend that we would all be called upon to carve pumpkins for Sunday's closing ceremonies. My initial disappointment was directly related to my long history with Halloween. My surprise came thereafter when I experienced my first ever enJOYment of this celebration! I think what mostly got my attention was Thay's statement along the lines of: "**Hollow out the inside in order to allow the light from within to shine**". And thus, the play on words "hollow in".

WOW! I would never have guessed that Buddha dharma would bring me to see the value of the traditional Jack O'Lantern. Certainly, I could not have foreseen the positive possibilities of this otherwise (at least to me), 'dark and frightening' event. I can now envision myself being a Halloween enthusiast. If I am ever blessed with grandchildren, I'll be able to truly enjoy this event with them, all the while taking the opportunity to teach them at a tender young age about the great teachings of Buddha! ☺

I am so happy and grateful to have discovered that Halloween, too, can be Golden!

~ Pamela (from St-Cyprien-de-Napierville)



Pháp Âm-Dharma Talk

Bốn câu thơ của Đức Phật Thích Ca, có thể nói đây là bốn câu kệ truyền pháp của Ngài:

*Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý,
Thị chư phật giáo.*

Như vậy có nghĩa là sao?

Xin mời các bác nghe:
[KT454 Giáo huấn căn bản](#)

Các bài mới cập nhật:

1. [TV Khai Tâm 556 - Hình Tượng Từ Bi Hỷ Xả Trong Cuộc Sống](#)
2. [TV Khai Tâm 557 - Hình Tượng Từ Bi Hỷ Xả Trong Cuộc Sống \(tt\)](#)
3. [TV Khai Tâm 558 - Hình Tượng Từ Bi Hỷ Xả Trong Cuộc Sống \(tt\)](#)
4. [KT455 Âm và Dương](#)

The Buddha taught:

*Do not commit wrongs,
Devoutly practice all kinds of good,
Purify the mind,
That is Buddhism.*

These four sentences are said to include all the Buddha's teaching.

Sinh hoạt sắp tới - Upcoming events

Ghi danh tham dự Pháp Hội và ghi danh cầu an, cầu siêu trong pháp hội Di Đà OC 2016 Registration to WPG 2016 and to the Wellness and the Deceased Praying

Xin nhắc các bác ghi danh tham dự Pháp Hội Di Đà 2016 vào ngày 16, 17, 18/12 càng sớm càng tốt hay là ghi danh cầu an, cầu siêu cho thân nhân, các bác có thể ghi danh qua internet, xin bấm vào:

[Ghi Danh Pháp Hội](#)
[Ghi Danh Cầu An](#)
[Ghi Danh Cầu Siêu](#)

Muốn hiểu rõ thêm, xin các bác xem:

[Ý Nghĩa Cầu An](#)
[Ý nghĩa 'Cầu Siêu'](#)

We kindly remind you to register for the WPG 2016 that will occur on December 16th to 18th as soon as possible. We also strongly recommend your participation in the Wellness and the Deceased Praying that will take place during the Peace Mandala. To register to each of these activities, follow these links:

[WPG 2016 Guest Registration](#)
[Praying for Wellness Registration](#)
[Praying for the Deceased Registration](#)

Quyên góp thức ăn cho NDG Food Depot Collect for NDG Food Depot

Notre-Dame-de-Grâce (NDG) Food Depot là một tổ chức thiện nguyện chuyên giúp đỡ những gia đình gặp khó khăn về tài chính, những người di dân mới đến cư trú bằng cách phân phát thực phẩm, nấu đồ ăn cho những người vô gia cư hai lần trong một tuần.

Ngoài việc cung cấp thực phẩm, Food depot còn có những chương trình giáo dục cộng đồng từ cách trồng rau quả, cách nấu ăn tốt cho sức khỏe và cách làm phân bón tốt cho môi trường (composting). <http://www.depotndg.org/en>

Mỗi năm, gần đến lễ Giáng Sinh là NDG Food Depot đều tổ chức đi xin đồ ăn khô, tài chính trong vùng NDG... để phân phối cho những người thiếu thốn trong vùng, vùng phụ cận và để dự trữ lương khô trong những trường hợp khẩn cấp trong năm. Có khoảng 400 thiện nguyện viên đủ mọi lứa tuổi đến tiếp tay cho chương trình này. Một hoặc hai tuần trước ngày đi gom góp đồ, các thiện nguyện viên đã bắt đầu làm việc. Họ đến từng căn hộ trong vùng để phát những bao giấy, bao thư, đồng thời thông báo cho dân biết ngày nào họ sẽ ghé qua để collect những túi đồ ăn, tiền, v.v.

Năm nay là lần thứ 5 hội TBPS Montreal cộng tác với NDG Food Depot. Ngày đi quyên góp thức ăn sẽ được tổ chức vào thứ bảy, 3 tháng 12/2016. Chúng ta có thể đóng góp bằng cách cho đồ hộp, lương khô, tiền v.v... , hoặc đi đến từng nhà trong vùng để giúp thu nhặt những gói lương thực đã được chuẩn bị sẵn và chở về trung tâm. Đây là một cách đóng góp tích cực để bày tỏ lòng quan hoài của chúng ta đến những người kém may mắn ngay tại đất nước chúng ta đang sống.

Anh Khanh (Minh Sĩ) là người đầu tiên tham dự chương trình này. Năm sau, anh phổ biến trong hội. Từ đó, sự hưởng ứng của các bác học viên và huấn luyện viên cho chương trình này ngày một gia tăng. Cám ơn anh Khanh đã tạo cơ hội phục vụ cho các anh chị em.

Mong là năm nay các bác sẽ đóng góp tích cực và tham dự đông hơn năm ngoái. Bác nào muốn tham dự xin liên lạc với huấn luyện viên lớp của mình hoặc Vũ: uyenvu_n@hotmail.com. Chân thành cảm ơn các bác.

At the end of every year, the Notre-Dame-de-Grâce (NDG) Food Depot holds its annual food drive, collecting food and cash donations that are essential to its year-long emergency food distribution programme. This year's date is Saturday, December 3rd, 2016.

The cornerstone of the Food Drive is the contribution from 400 community volunteers of all ages who canvas 150 routes in the NDG neighbourhood for food and cash donations.

CSS Montreal has been helping in this project for the last 5 years. It is an excellent opportunity for us to be involved in the well-being of our community, an opportunity to share and express our compassion towards people in need. Your contribution, whether it is your time or some food or cash donation, would be greatly appreciated.

Please contact your CK10 instructors or write to Vũ at uyenvu_n@hotmail.com for more information.

Thank you very much!

~ Vũ



Nhóm CSS Montreal, trước khi khởi hành (2015)
CSS Montreal Group collecting for Food Depot in 2015

Tất cả ý kiến và đóng góp xin gửi về - Please email all suggestions to : thuy@videotron.ca