

# COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Tháng 3 - 2017

## Pháp âm



Xin mời các bác nghe các bài giảng mới trên Radio Khai Tâm:

Quan niệm xuất tục nhập thế cho đường tu đời này:

<https://soundcloud.com/compassheart/quan-niem-xuat-tuc-nhap-the-cho-duong-tu-doi-nay>

Sự cần thiết của sự quan hoài, đem lại tình ấm cúng, đem lại sự lạc quan đến các vị cao niên  
Quan hoài chư vị cao niên:

<https://soundcloud.com/compassheart/quan-hoai-chu-vi-cao-nien>

Mình đang ở trong giai đoạn nào trong cuộc sống: Kỹ thuật? Mỹ thuật? Hay là đạo thuật?  
Ba giai đoạn của cuộc sống:

<https://soundcloud.com/compassheart/3-giai-doan-cua-cuoc-song>

## Trích trong bài Tam Dung-Thực hành giải nghiệp Thầy Hằng Trường giảng tại Saigon Kitchen (6/2015)

Mỗi ngày, chúng ta có thể thực hành như sau:

Đặt 2 tay lên trước ngực, tay trái để lên tâm luân, tay phải úp lên tay trái:

- Nhắm mắt lại;
- Thả lỏng vầng trán, mắt, lông mày, da trên má, môi, lưỡi, hàm dưới;
- Thở vào phình bụng ra, thở ra xẹp bụng xuống.

Dùng bàn tay để cảm nhận tim mình:

- Hãy để cho bàn tay nối kết với con tim;
- Hãy để cho con tim nối kết với bàn tay.

Hãy nghĩ tới những người thân trong gia đình và cảm kích:

- Cảm kích những người sống chung với mình vì họ là vũ trụ của không biết bao kinh nghiệm sống;
- Cảm kích là mình đã có họ trong đời, những người thân thương của mình.

Hãy nghĩ tới những người bạn, những người đã đem tới cho mình sự ấm áp, dù là những giây phút rất nhỏ:

- Cảm kích họ đã đem lại cho mình những giây phút đẹp.

Hãy nhớ tới khuôn mặt của họ.

- Cảm kích những người trong số, làm việc chung với mình từ xưa đến nay;
- Cảm kích những người đã làm tổn hại mình, làm cho mình đau khổ. Nhờ họ mà mình biết ngục tù ở đâu. Đối với những người đó, (hình dung) trong đầu của mình lan tỏa ra một sự ấm áp, làm cho những thành kiến trong đầu tan vỡ ra;

Cảm kích tất cả những gì mình có (sở hữu), mình được, mình cho và mình nhận;

- Cảm kích tất cả những cơ hội hạnh phúc, cho dù là những hạnh phúc rất nhỏ.

Chấp tay lại:

Xin cho sự ấm áp của cõi lòng mình như những làn sóng, truyền tới con tim của những người mình sống chung:

- Cho những người thân thương cảm nhận sự ấm áp của con tim mình để họ được hạnh phúc thêm;
- Cho những người bạn đồng nghiệp cũng sẽ nhận được sự ấm áp của lòng mình để họ có thể thêm hạnh phúc;
- Cho những người làm tổn hại mình, làm mình khổ, cũng nhận được sự ấm áp của mình, làm vô hiệu hóa những khả năng làm tổn hại của họ, làm cho họ dừng lại và con tim của họ sẽ thay đổi.

Xin cho mình mãi mãi sẽ là nguồn ấm áp để mọi người xung quanh cảm thấy ấm áp và hạnh phúc.

Cuối xuống lạ.

Để nghe toàn thể bài này, xin các bác bấm vô link sau đây:

<https://soundcloud.com/compassheart/sets/tam-dung-th-c-h-nh-gi-i-nghi-p>



## Thông tin

### Khóa Bồ Tát Đạo do Thầy Hằng Trường hướng dẫn

Hội Từ Bi Phụng Sự Montreal rất hân hạnh và vui mừng thông báo với Quý Bác khóa tu học Bồ Tát Đạo do Thầy Hằng Trường hướng dẫn tại Montreal vào **3 ngày 20-21-22/5**.

Con đường bồ tát là con đường không ngừng phát triển tâm thức. Bước đầu tiên là làm sao rời tâm thức vị ngã qua tâm thức vị tha hầu có thể phục vụ gia đình, cộng đồng và toàn thể mạng lưới nhân duyên của mình sao cho tốt hơn. Nằm trong chương trình bồ tát đạo, với chủ đề 'Con Đường Khai Mở': khai mở tâm bồ đề trong cuộc sống và trong bối cảnh văn hóa của hội Từ Bi Phụng Sự. Làm sao gieo trồng hạt giống bồ đề để lòng vị tha lớn mạnh trong tâm? làm sao khai mở và trưởng dưỡng tâm bồ đề này?

Chi tiết chương trình sẽ được thông báo trên website của hội [compassmontreal.org](http://compassmontreal.org) vào một ngày gần đây. Các bác cũng có thể liên lạc với chị Chi: [kcpham@videotron.ca](mailto:kcpham@videotron.ca).

Các bác cũng có thể ghi danh theo học chương trình Bồ tát đạo năm 2017, trực tiếp truyền hình qua webcast: 11/3 và 12/3 Xin liên lạc: chị Bạch Huệ: **514-603-0211** / anh Nam: **438-888-1279**.

Để tìm hiểu thêm, mời các bác nghe Chương Trình Con Đường Khai Mở:

Con Đường Xuất Tục/Nhập Thế:

<https://soundcloud.com/compassheart/sets/xtnt>



Thầy Hằng Trường (Montréal 2014)

## Chương trình huấn luyện cho khóa thi Huấn Luyện Viên 2017

Chiều Chủ Nhật ngày 12/02 vừa qua, mặc dù bên ngoài bão tuyết, vẫn có khoảng 20 người tham dự lớp huấn luyện Cần Khôn Thập Linh (CKTL) đầu tiên trong chương trình chuẩn bị cho khóa thi lấy bằng huấn luyện viên CKTL vào tháng 8, 2017 tại Montreal.

Chương trình này do ITC Montreal tổ chức nhằm giúp cho những học viên đã học CKTL, đã cảm nhận được sự lợi lạc về sức khỏe cho cả thân lẫn tâm, và sẵn sàng muốn trở thành huấn luyện viên hầu tiếp tục thực hiện sứ mạng đem lại **Sức khỏe, Hy Vọng và sự Lành Trị** cho mọi cộng đồng ở Montreal.

Các học viên đang học CKTL và muốn trau dồi thêm về kỹ thuật cũng như triết lý của các thế đánh cũng có thể ghi tên tham dự.

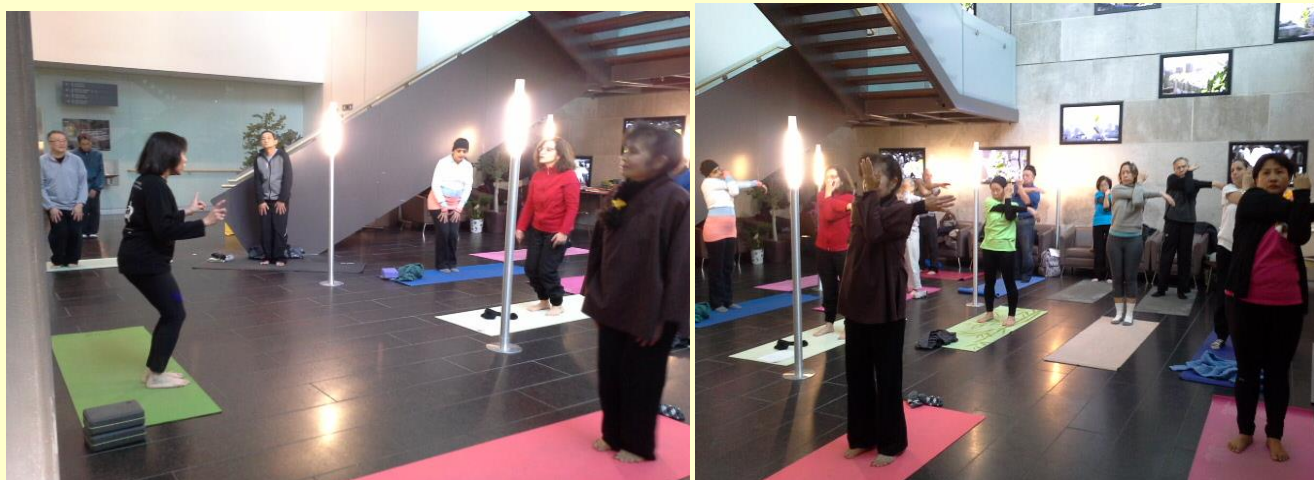
Địa điểm: nhà thương Do Thái, departement radiooncologie, vào cửa trên đường Côte-Ste-Catherine.

Chương trình:

**Chủ Nhật 14g - 17g**

- 1) Ngày 12/02: thế **Càn** và **Cóc**
- 2) Ngày 19/03: thế **Trâu, Hạc, Rồng** (phần 1)
- 3) Ngày 16/04: thế **Rồng** (phần 2), **Phượng, Bướm**
- 4) Ngày 04/06: thế **Hổ** và **Rùa** (phần 1)
- 5) Ngày 09/07: thế **Rùa** (phần 2) và **Khôn**
- 6) Ngày 06/08: Thi thử

Xin liên lạc với chị Thắm: **514-702-8989 / thamtran9@yahoo.com.**



## Cơm chay gây quỹ

Còn vài tuần nữa là đến ngày cơm chay gây quỹ của hội Từ Bi Phụng Sự (TBPS) Montreal, ban văn nghệ cũng như các ban khác Âm Thực, Ân cần, Bán vé, ... đang lo tập dợt ráo riết những màn trống, bài hát, bài múa. Tất cả anh chị có mặt trong ban văn nghệ là những thân hữu, học viên, huấn luyện viên Càn Khôn Thập Linh, đến với nhau với tiếng cười, tình thân ái với tâm mong giúp vui cho buổi cơm chay gây quỹ của hội.

Thân gửi đến các bác, các anh chị vài hình ảnh, xem cho vui. Mong gặp lại hết các bác, các anh chị trong buổi cơm chay gây quỹ TBPS:

Ngày **25/3/2017** lúc **18g**

Tại **Hôtel de Ville Mont-Royal**

**90 Roosevelt**

**Mont Royal, QC**

**H3R 1Z5**

(bus 165, góc Laird/Churchill)

Ban Văn Nghệ



Thầy Lưu Bình và các anh chị trong Hội Trồng Lạc Việt đang dợt trống cho cơm chay gây quỹ TBPS.



Anh Lê Đại Quang và một số anh chị trong Ban Văn Nghệ.



Dợt hát với anh Lê Đại Quang



Các chị đang tập múa

## Mùa xuân và đàn ngỗng trời

Mùa xuân sắp tới, cũng là mùa những đàn ngỗng trời từ miền nam nước Mỹ và Mễ Tây Cơ thiên di về phương Bắc để tránh nóng. Chim thường bay từng nhóm, từng đàn theo hình chữ V. Nếu dựa vào sức lực của mỗi con chim, chúng sẽ không thể sống sót qua một chặng đường dài như thế.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, bay theo đội hình chữ V giúp chim tiết kiệm năng lượng và dễ dàng liên lạc với nhau. Các chú chim bay sau nhìn thấy rõ các chú chim bay trước, nhìn thấy chú chim đầu đàn ra tín hiệu đổi hướng bay, hay dừng lại nghỉ để tìm thức ăn.

Đàn chim, để duy trì đội hình, chúng giữ tốc độ bay đều nhau, tin tưởng, giúp đỡ lẫn nhau. Khi 1 con chim bay lạc ra khỏi đội hình, cả đàn sẽ bay chậm lại để chờ. Khi chim bay lạc, nó hiểu không có bầy đàn, không thể một mình bay về phương Bắc, nên dù mệt mỏi, cũng nhanh chóng quay trở lại với nhóm của mình.

Rồi khi chim đầu đàn mệt mỏi, nó sẽ bay xuống phía dưới, nhường vị trí dẫn đầu. Đàn chim thay đổi vị trí dẫn đầu liên tục để tạo sức mạnh cho cả đàn, để bảo đảm tốc độ di chuyển của đàn luôn luôn ở mức cao nhất.

Tốc độ là yếu tố quan trọng, nếu chậm chạp chim sẽ gặp gió bão và nhiều bất trắc - vì vậy chim thường xuyên khích lệ nhau để tất cả giữ được tinh thần tốt nhất. Khi có một con chim bị thương rơi xuống, luôn luôn có hai chim khác rời đàn, theo chăm sóc. Rồi cả ba sẽ cùng tìm một đàn mới, để cùng bay về phía Bắc.

Theo đó, ta học được nhiều từ loài ngỗng trời. Ta thấy loài ngỗng trời rất thông minh và đoàn kết, lo lắng cho nhau để cùng đi tới một chân trời ấm áp hơn.

*Đất trời đã vào xuân  
Với trời xanh, mây trắng  
Với cây lá đâm chồi  
Với gió xuân mát dịu  
Từng đàn ngỗng trời bay  
Tìm về nơi nắng ấm  
Chúng gọi nhau vang trời  
Như đàn trẻ đùa vui  
Chúng sát cánh nhau bay  
Nuơng nhờ nhau từng chút  
Vó ngại vượt đường xa  
Cùng nhau về một đích  
Chia xẻ từng ngày vui.*

