

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Bản tin số 5 - Volume 5

01/10/2016

NEWS FROM COMPASS MONTREAL

Lớp nấu ăn chay

Các bác thân mến,

Hội TBPS Montreal tổ chức lớp nấu ăn chay lần thứ nhì trong năm vào ngày 17/9 vừa qua. Mời các bác xem bài viết trên Thời Báo về buổi nấu ăn chay này: [Thoi bao](#)
Và hình ảnh trên website của hội do các anh chị trong hội cùng chụp: [Hình ảnh](#)

Bài báo đã tường trình thật đầy đủ diễn tiến ngày hôm đó nên bài viết này chỉ xin nói đến những chuyện "sau hậu trường". Nhân ngày sinh hoạt ngoài trời bị dời lại, thay vì ngồi nhìn mưa, ban nhà bếp bèn nảy ra ý định bàn về lớp nấu ăn chay sắp tới. Sau nhiều cân nhắc, bàn bạc, cả nhóm quyết định chọn món Canh Chua cùng Tàu Hủ Ky kho. Hai chị huấn luyện viên và hai học viên CK10 cả gan xung phong lãnh phần trình bày hai món này tuy chưa có ai "làm nghề này" hết các bác.

Vì vậy, ngay tuần sau, ba chị trong ban nhà bếp dẫn nhau đi thụ giáo thêm "sư mẫu" H, -chị nấu ăn rất giỏi- để học hỏi thêm kinh nghiệm, canh giờ cho từng công đoạn của món tàu hủ ky kho, điều chỉnh công thức, đơn giản hoá nó và cách thức trình bày món này.

Ngày 28/8 được chọn làm ngày tập dợt trình bày cả hai món. Bày người từ Montreal tới nhà chị KT bên kia cầu - tất cả đều là "đầu bếp" và "thợ nếm". Buổi trình bày thử thật vui nhộn. Có quay video để các anh chị muốn tham dự buổi trình bày thử mà không có mặt được cùng góp ý, giúp các chị sửa đổi, trình bày sao cho hay hơn. Cũng là dịp cho các "thợ nếm" cho ý kiến, giúp ban nhà bếp làm ngon hơn, viết công thức cho chính xác hơn.

Trong tinh thần phục vụ sức khoẻ cho cộng đồng, ban nhà bếp dùng toàn vật liệu tươi, tốt. Nước dùng canh chua được nấu từ trái cây tươi, tàu hủ ky kho được làm từ loại tốt và tự làm giò chả chay thay vì mua sẵn giò chả chay ngoài chợ, cuốn rong biển rồi kho. Muối biển, đường mía, gừng hữu cơ, cà chua tươi, bột nếm không bột ngọt, giá tự trồng, bạc hà và rau trong vườn được cân lường, thử nhiều lần để có công thức căn bản đúng nhất và cách làm được viết xuống rõ ràng, dễ hiểu để ai cũng có thể làm được.

Để chuẩn bị cho 70 thực khách và gói sẵn chả lụa đã được đặt hàng trước, ban nhà bếp làm việc từ 2 ngày trước. Ban nhà bếp Montreal cùng nhau chuẩn bị món tàu hủ ky kho tới khuya. Đêm Trung Thu, tuy bận tíu tít, tiếng cười nói vui vẻ vang vang, ấm cúng làm hoa quỳnh nở rộ cùng với trăng rằm treo ngoài cửa. Bên kia cầu, các chị phân công kẻ chiên đậu hủ, người cắt thơm, bạc hà, cà chua, đậu bắp, hái rau, làm nước me, chia nhau lo món canh chua...

Không phải chỉ có các chị bận rộn trong bếp, các anh lo chở các chị đi chợ, lo chuẩn bị âm thanh, quay phim, chụp hình và xung phong vô ban dịch thuật.



Ngày 17/9, các anh chị tới sớm sắp xếp bàn ghế, bàn ghi tên, dán chương trình, trang hoàng phòng, chuẩn bị máy quay video, bàn nước, vận chuyển thực phẩm... nhiều anh chị bận công việc cũng đến thật sớm giúp một tay. Ban ẩm thực trở tãi tĩa những bông hoa trang trí, chưng bày cho đĩa tàu hủ ky thật đẹp. Ban dịch thuật làm việc đặc lực, thông dịch tiếng Anh, Pháp và cả...tiếng Tây ban Nha.

Buổi trình bày cách làm canh chua và món tàu hủ ky kho diễn ra tốt đẹp. Có ba chị được mời lên thực tập cuốn giò chả chay. Phản hồi đáp rất lý thú, sôi nổi.

Tiếp theo, anh Tùng giới thiệu và mời các bác tham dự Pháp Hội Di Đà 2016 sẽ được tổ chức tại Long Beach Convention Center vào ba ngày 16, 17 và 18 tháng 12 năm nay.

Các bác dùng buổi cơm trưa với những món vừa được trình bày và tráng miệng bằng nho tươi và thạch từ một chị có lòng hảo tâm mang tới.



Ban nhà bếp nhận được nhiều khích lệ từ các bác. Có bác nói sẽ tập ăn chay và đã tự làm sauce với giò chả chay đem từ lớp nấu ăn chay này về cho gia đình cùng thưởng thức.

Một chị trong ban nhà bếp nói: "Mình cứ họp lại với nhau, cái gì rồi cũng sẽ thành công".
Một Cây Là Chăng Nên Non, Ba Cây Chụm Lại, Nên Hòn Núi Cao.

Xin cảm ơn các bác đã hưởng ứng nồng nhiệt và hẹn các bác lần tới.

Ban nhà bếp

Veggecooking Class of CSS Montreal

Last September 17th, about 70 people gathered in room 602 at 6767 Côte-des-Neiges, Montreal, for a veggecooking class. CSS Montreal aim to introduce this vegetarian cooking class to promote health, along with their Integral Tai Chi (CK10) classes and peace meditation classes. These classes encourage everyone to eat better without harming living beings or the environment. This second veggecooking class featured two Vietnamese specialties. Phuong and Thuy (CK10 instructors) presented the Salted Yuba dish and Kim Thuy and Khanh (CK10 students in Longueuil) showed us the Sweet and Sour soup.

After the presentation, many participants showed their interest and enthusiasm with their many questions and comments. They then had the chance to enjoy the meals presented with steam rice. Tea, fresh grapes and coconut jelly were served as dessert.

Ms. Vân, CK10 student, said she was very grateful to the CSS Montreal veggecooking class and its organizers. They presented a clear, precise way to do the dishes. She also appreciated the use of healthy ingredients and materials such as sea salt, sugar cane sugar, yuba made from soybean of Canada and the Glad Cling wrap to steam food safely.



On the same occasion, CSS Montreal invited everyone to attend the WPG in Long Beach, CA, that will be held next December 16, 17 and 18. Please contact Mr. Tung (514) 781-6078 and Ms. Bach Hue (514) 603-0211 for more details.

You are invited to see the Veggecooking pictures on CSS Montreal website: [Gallery](#)

Dharma Talk - Nurturing Aspirations

Mời các bác nghe bài này bằng tiếng Việt: [Nuôi dưỡng chí hướng](#)



Nurturing aspirations is similar to raising children. There is a tale about a master's approach to shaping his disciples' character. This particularly celebrated master would never lie and would harshly reprimand any disciple for lying. "I am straight forward and have never told untruths – that is why all of the celestial gods listen to me. Why do you lie? Why do you conceal the truth?" he would say.

Based on his virtuous principles, one might expect the disciples to become truthful like their master. In reality however, more than three-quarters of the disciples in the temple spoke more lies than truths. Temple-goers held the disciples in low regard and esteem because their behavior and talk were superficial, designed to impress, and lacked all substance. They would sit with backs straight during meditation, but as soon as they were finished, they would lack all such seriousness; they would eat properly in the master's presence, but lose that composure when their master departed.

Before the early studies of psychology in the late 1800s, people did not realize that intimidation or fear would never succeed in nurturing positive behavior such as honesty. For children, corporal punishment with the intent to reinforce good habits will only lead to deep bitterness and a greater frequency of disobedience with the good character expected of the children ultimately not materializing. Therefore, in this master's case, simply being honest and directing others to be similarly honest is not a successful approach to nurture honesty.

Another story: a master, well-known for his great honesty, had two principal disciples and three nuns. They all used to live and work in the vicinity of the temple. After working in the fields they would have meals and conduct their prayers in the temple together. Their particular sect of Buddhism was founded by Grand Master Trí Giã in China. The sect emphasizes its activities in meditation, and is not well-known. The master and his five disciples applied their practice with rigor and devotion. After the master's passing, the disciples split off, going their separate ways. The temple continued its normal activities with about the same number of people, never exceeding 10. The temple goers recounted the story that after five or six generations, all of the new masters of the temple had remained consistently naive, to the point that one such master when faced with a thief holding a stolen donation box did not know how to cry for help. In facing the thief, the master said, "This box looks quite like the box in the temple!" The thief answered, "I just took it out of the temple." Hearing that, the master then went inside the temple to check whether it was true.

The master had cultivated a straightforward, honest heart without a trace of deceit. Such an honest heart was a trait at the temple that was passed on from one generation to the next, nurturing the good within each member. As a result, many believers were drawn to this temple to pray. One day, a woman came to the temple praying for her daughter to bear a child. Upon learning this, the master asked her, "Why do you pray for your daughter to have a child, and not specifically a boy or a girl?" The woman replied, "I pray for her to have just a child. A boy or a girl would not matter as my daughter is already 45 years old." The master then replied, "Tonight I will pray to Kuan Shi Yin Bodhisattva for her, but the result may be difficult." Shortly thereafter, the woman's daughter had a child. In amazement, the woman sought refuge in the temple because she believed that the master was a Bodhisattva reincarnated. He embodied the aspiration to a higher goal, the truth. He cultivated Great Samatha-Vipasyana, otherwise known as Maha Samatha-Vipasyana. Samatha-Vipasyana is serenity and openness.

This meditation method, the easiest to implement, simply seeks serenity and the ability to perceive one's true self. This school was named Tiantai Samatha-Vipasyana. It was subsequently criticized by the Sudden Enlightenment Meditation practitioners for its sole focus on breathing. This meditation method was presented in the famous book "Small Samatha-Vipasyana or the Six Wonderful Dharma Doors," and was practiced by Venerable Thanh Từ for a great many years, even before he applied it for Venuvana Meditation. The Tiantai master cultivated a straight and honest heart and lived with a true self, otherwise unconcerned with anything else.

Nurturing straight mind, nurturing honesty, and aspiring to higher goals are what the Compassionate Service Society (CSS) seeks to learn. How do we nurture the mind to aspire to the truth, the good, and the beautiful and to aspire to be honest, good, and noble? Saying this does not mean that we have achieved the results – rather, we are far from it. We are still not yet honest, beautiful, good, or virtuous enough. The path we need to take is one that allows us to jointly think of ways to open up our hearts and look for ways for us to nurture ourselves in order to dispel our inner darkness into light. To open up our higher aspirations as well as help others to attain those higher goals is known as Dana Paramita.



Seeing that our children at home are telling too many untruths, we want to find ways to help them aspire to higher goals, tell truths, and live with greater honesty. In doing so, we should not resort to intimidation, but seek ways to positively nurture them. That would be a lesson on the Bodhisattva Path. For example, seeing that a girl could not undertake any good deeds, we would have to find ways to nurture within her the desire to undertake good deeds. Additionally, if we see that she habitually spreads gossip, we should strive to nurture the manner in which she manages her life without such gossipy tendencies, rather than just force her to stop her gossiping.

That is what the CSS plans to achieve with the Bodhisattva Path. If we cultivate lights, then darkness will disappear; if we fight darkness with darkness, the darkness would only deepen. Let us therefore open the lights when we detect darkness: when fully aware of people's untruths, we would find ways to help them tell truths; when fully aware of gossiping, we would not criticize the people spreading them, but instead treat them with our open heart, sincere and uninvolved; when fully aware of an obstinate person who would contradict us, we would not clash head-on with that person. That is the path of a Bodhisattva. It is a learned method, which can be shared at home between husband and wife, transmitted from parents to children, gradually becoming a culture that is always proactive. In recognizing the bad in others, *we don't fight the bad behavior, but inspire and enable the good behavior and tendencies to grow*. This is different from seeing my own bad habits which I can change myself to make myself better. We are cultivating the beautiful, the good, and the truth, but we are not *telling people to do the good*. We only do the cultivating and that cultivating will make others transform themselves. We cultivate the seeds for others to transform themselves. The question, then, is how we can establish that culture of nurturing the truth, the good, and the beautiful?

A special thanks to CSS-East translation team.

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