

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Bản tin số 2

15/08/2016

BẢN TIN SINH HOẠT NHÓM COMPASS MONTREAL

Khóa thiền Hoa Nghiêm - Santa Barbara

Khóa thiền Hoa Nghiêm, dưới sự hướng dẫn của thầy Hằng Trường năm nay được tổ chức tại Santa Barbara, CA từ ngày 27/6 tới ngày 3/7. Nhóm Montreal lần này có 7 người tham dự.

Tôi tham gia khoá thiền Hoa Nghiêm căn bản, " I am home " kỳ này. Thầy dạy thiền lắng bần, thư giãn ngũ tạng. Thầy cho thiền nhiều hơn học lý thuyết, nhưng chúng tôi có một tập sách, Thầy ghi rõ ràng, đầy đủ.

Tôi thích cảnh thiên nhiên, ngắm mây trời. Nay được quán mây đủ màu, đỏ, trắng, lục, vàng, xanh da trời đậm, ngũ sắc tô màu cho ngũ tạng nên tôi rất thích. Rồi ngũ tạng được thanh lọc để trở nên trong suốt như pha lê. Sau khoá tu, tôi thấy mây đẹp và có ý nghĩa hơn.

Ở nhà tôi chỉ ngồi thiền một giờ mỗi ngày, nên khi ngồi thiền nhiều, có lúc cũng đau chân nên tôi không thể thư giãn, bất động và đôi lúc bị hôn trầm. Tôi không vì vậy mà buồn nản, vì tôi biết sức mình. Tôi chăm chỉ làm scoreboard và ghi nhận có thể làm gì để có thể tiến bộ hơn vào thời thiền sau.

Nhờ công lực của các bạn và sự tận tình dạy dỗ của Thầy, vào ngày chót, lần đầu tiên tôi cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc, tìm được " home".

Trong suốt khóa tu học, tôi cảm nhận được sự hạnh phúc, sung sướng, buông bỏ mọi lo nghĩ, suy tư, chỉ biết giờ ăn đến phòng ăn, giờ thiền, giờ học đến giảng đường, giờ ngủ về phòng ngủ.

Tôi tuân theo thời khoá biểu của Thầy, tất cả chỉ vì sức khỏe của học viên. 6:00 giờ sáng Thầy dạy tập thể dục. Có những thế mới rất hay, tôi muốn về chia sẻ lại các bạn, nhưng, vì chỉ làm một hai lần nên tôi không nhớ rõ.

Mong rằng các bạn chưa dự khoá tu, có đủ nhân duyên tham dự các khoá sau để tìm được sự an lạc, nhẹ nhàng, thanh tịnh sau những năm dài vật lộn với buồn vui, được mát, hơn thua với đời.

Diệu Minh



Đặc sắc kỳ này là Hội TBPS chính thức mang Mandala Hoà Bình, với sự tham dự của hàng ngàn người vào kỷ lục Guinness. Thầy Hằng Trường mong muốn có thể đóng góp một cách nhìn mới về Phật giáo của người Việt sống tại Bắc Mỹ cho cộng đồng thế giới .

Phật giáo không giới hạn qua hình thức cúng kiến, lễ nghi mà là một sự cộng hưởng, tập trung định lực, đem Hoà Bình trong tâm tới những người tham dự. Bình yên nội tâm mang lại bình yên cho cộng đồng. Ai cũng có thể góp phần vào việc tạo dựng Hoà Bình, vượt qua ranh giới của tôn giáo, chủng tộc, tu sĩ hay bá tánh bình dân .

Thầy mong là mô hình Mandala này là tiền phong, mở đầu cho những Mandala Hoà Bình khác, khắp nơi trên thế giới, kỷ lục những năm về sau sẽ vượt qua kỷ lục năm nay. Tại Mandala, người dự sẽ chiêm nghiệm làm sao " chiếu kiến Ngũ uẩn giai không " .

Thầy giải thích, càng nhiều Mandala Hoà Bình này thì càng có nhiều người tu tập thiền định. Do đó, sẽ ảnh hưởng tới tâm thức nhiều người hơn, mang nhiều an bình, sáng suốt và góp phần giảm thiểu những bạo động, khủng bố ngày càng leo thang. (Trang)

Khóa học Càn Khôn Liên Hoàn - Orange County

Thắm có được nhân duyên tốt để có thể tham dự khoá học CKLH phần 2 dành cho các huấn luyện viên CK10 lần này tại OC với sự hướng dẫn trực tiếp của Thầy Hằng Trường.



Khác với những lần huấn luyện trước, lần này lớp học được tổ chức tại trung tâm iB vừa mới được khai trương. Phòng tập rất rộng rãi, thoáng, sáng sủa và có thể chứa được 200 người tập. Montreal có 3 người tham dự trên tổng số 140 người.

Tuy là thiếu số tại OC, nhưng Thắm không cảm nhận bơ vơ, lạc lõng vì các anh chị trong hội TBPS tại OC rất là ưu ái và quan hoài cho những người ở xa tới. Có thể nói đây là cái nhà thứ nhì của mình, nơi mà đại gia đình CSS khắp mọi nơi đoàn tụ khi có dịp học với Thầy.

Khóa học trong 3 ngày trôi qua thật nhanh với những sessions tập “đủ để mệt” nhưng rất là khỏe. Những lần tập nhóm hoặc chia sẻ bản tự chấm điểm với 1 bạn khác rất là hữu ích và vui.

Các anh chị CSS tại OC làm việc rất tích cực, nhất là ban ẩm thực và ban quay video. Ngày nào cũng có buổi ăn trưa với khẩu phần thật nhiều và các thức ăn vặt. Ban video đã nhanh chóng edit các bài giảng và sessions tập của Thầy và đăng trên website intranet cho các huấn luyện viên vào học.

Thật là may mắn khi có cơ hội đi tu học với Thầy. Đi một ngày đàng học một sàng khôn là như vậy.

Thắm



Tin giờ chót:

Vì lý do thời tiết, buổi picnic ngày 13/8 tại Parc Angrignon phải dời lại ngày 20/8. Thành thật cáo lỗi cùng các bác. Mong là ngày 20 sẽ là một ngày nắng đẹp.

Khóa học Bồ Tát Đạo và Càn Khôn Liên Hoàn- Virginia

Vào ngày 21/7-25/7 vừa qua, Thầy đi Virginia thuyết giảng cho nhóm TBPS Virginia và Montreal.



Trưa tất cả các anh chị em cùng ngồi quay quần ăn cơm chung với Thầy, thân mật như một gia đình.

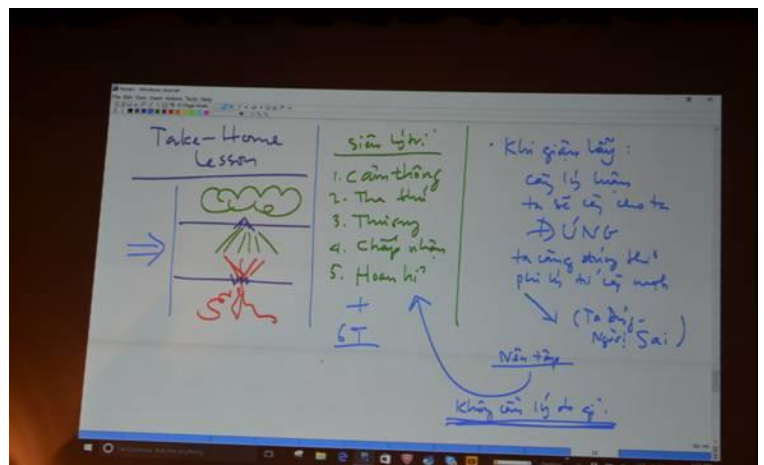
Chiều Chủ Nhật, Thầy thuyết giảng cho công chúng về đề tài 'làm sao chuyển hóa cái giận'. Tối hôm đó, Thầy làm lễ Quy Y cho các bác và các em.

Chúng con chân thành biết ơn Thầy tận tình giảng dạy cho chúng con từ sáng tới tối. Sáng tập Càn Khôn Liên Hoàn và thiền Hoa Nghiêm, chiều học Bồ Tát Đạo.

Cảm ơn các anh chị Virginia lo chu đáo việc ăn ở cho nhóm Montreal.

Namaste các anh chị.

Anh Tùng: Thiết là một chuyến đi đáng giá. Mở rộng mạng lưới nhân duyên, kết giao thiện trí thức. Học được nhiều điều hay...



Chị Chi: Có một câu Thầy hỏi mà làm cho mình suy nghĩ: Linh Hồn của Hội mình là gì? Người thì nói để phục vụ, kẻ thì nói để tạo cộng đồng bồ tát, v.v. nhưng khi Thầy cho câu trả lời là VỊ THA, mình cảm thấy như mình bấy lâu nay làm việc cho Hội, bề ngoài thì cũng phục vụ, đi dạy miễn phí, cũng bỏ công làm này làm kia, nhưng mà tinh thần vị tha không phải là lúc nào cũng hiện diện.

Nên rất cảm ơn Thầy nhắc nhở, và vẽ ra bản đồ tu, để tâm mình lúc nào cũng mở, và mình làm tâm người khác mở. Mình nhất định hết lòng tu tập và mong các bạn trong hội đồng chí hướng, chúng mình nhắc nhở nhau chữ VỊ THA.



Cầu nguyện

Mỗi buổi sáng



Thầy Hằng Trường

Mỗi sáng dậy, ta nên cầu nguyện vài phút. Trước hết quỳ gối, hai tay úp vào tâm luân, nhắm mắt, hướng về tượng Quán Âm (nếu không có tượng thì hướng về phương Đông, nơi mặt trời mọc), nghĩ rằng ta đang tiếp thu vào tâm luân hào quang của đức Quán Âm (hoặc ánh mặt trời). Xong, chấp tay, nói thầm:

“Xin đấng đại từ đại bi luôn luôn chiếu tỏa hào quang và nối liền tâm ngài với tâm con. Xin hào quang ngài khiến quang minh sẵn có trong con khai mở, khiến trí huệ siêu việt luôn ngự trị và hướng dẫn cuộc sống con ngày hôm nay. Xin hào quang ngài luôn xúc chạm lòng con, khiến tình thương mạnh hơn sức hủy báng và ngược đãi để con dễ dàng tùy thuận và tha thứ. Xin hào quang lan tỏa tận đáy lòng con, khiến con đủ sức mạnh nâng đỡ kẻ phá hại, dìu dắt kẻ gặp khó, ban vui kẻ khép lòng, khai mở người tuyệt vọng. Xin ngài hãy dạy con làm con đường cho người tâm đạo, làm ngọn đèn chỉ kẻ lầm đường, làm nước mát dập lửa lấy giận, làm con suối tẩy sạch bụi nhơ kiêu ngạo ích kỷ. Xin hạnh nguyện quang minh này nuôi lớn mãi mãi để tình thương, quang minh tiếp tục truyền lan tới tất cả những ai con gặp hôm nay, khiến ai cũng an vui, khai mở, phát tâm tiến bước trên đường vị tha phụng vụ.”

Xong nên quỳ lạy ba lạy đức Quán Thế Âm Bồ tát.



Mỗi buổi tối

Thầy Hằng Trường

Mỗi tối, cũng nên cầu nguyện vài phút. Trước hết quỳ gối, để hai tay úp vào tâm luân, nhắm mắt, hướng về tượng đức Phật A Di Đà, nghĩ rằng ngài đang phóng hào quang xuống tới tâm ta. Xong, chấp tay, nói thầm như sau:

“Xin đấng cha lành luôn luôn chiếu tỏa hào quang và nối liền tâm ngài với tâm con. Trong đêm dài của ngu tối, xin hào quang ngài thức con dậy khỏi con mộng vị ngã, tràn đầy điểm mù, ích kỷ. Xin cho con có sức mạnh để đối diện với mọi bóng tối của quá khứ, của những động cơ sai lầm, của những quả báo khổ đau, và của vô vàn thói quen khép kín cửa quang minh. Khi bóng tối đang trùm phủ vạn vật, xin ngài hãy thị hiện mãnh liệt vô lượng quang minh trong tâm con, để con trở thành quang minh, lan tỏa tình thương và sự ấm áp tới mọi nơi; xin ngài hãy mãnh liệt thị hiện tịnh độ trong tâm con để con trở thành tịnh độ cho tất cả chúng sinh hữu duyên; xin ngài hãy mãnh liệt thị hiện vô lượng đại nguyện trong tạng thức con, để tâm con hết sợ hãi, vĩnh viễn dâng hiến thân mạng này cho sự hiển hiện của Pháp Giới, cho sự thành tựu của hạnh nguyện Phổ Hiền, và đem đến vô biên an lạc cho mọi chúng sinh hữu duyên. Con xin gửi tình thương và lòng thành này đến ngài, đấng cha lành, người mà con nương tựa, hòa hợp như nhất.”

Xong nên quỳ lạy ba lạy đức Phật A Di Đà.

Pháp âm của Thầy

Xin mời nghe:

Nuôi dưỡng Tâm Bồ Đề:

<http://radiokhaitam.com/main/index.php/tim-va-tam/882-kt439-nuoi-duo-ng-tam-bo-de>

Quan Hệ Tình Thương và Ngũ Tạng

<https://soundcloud.com/compassheart/quan-he-tinh-thuong-va-ngu-tang>