

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Bản tin số 6

15/10/2016

Chuyến đi Tahiti

Vào tháng 9 vừa rồi, chị Minh Tâm ITC Global có khóa huấn luyện cho CSS Tahiti, ở Papeete (đô thị của Tahiti) và ở Moorea, một hòn đảo cách Papeete 17 km. Nhóm CK10 Papeete, dưới sự hướng dẫn của chị Yannick được thành lập khoảng 1 năm nay. Yannick từ Moorea dọn nhà qua Papeete và may mắn mở được lớp ngay. CSS Tahiti được thành lập từ anh Thạnh và chị Trân hơn 8 năm rồi. Hai anh chị bây giờ chỉ chú trọng vào dạy Pháp và thiền và phần dạy CK10 thì để các anh chị khác lo. Các anh chị trong CSS Tahiti tượng trưng cho dân chúng ở French Polynesia gồm người thổ dân, người Pháp và người Tàu (di cư từ hoặc trước đệ nhị thế chiến). Vì vùng đó nói tiếng Pháp nên chị Minh Tâm gọi mình đi phụ. Nhưng vì không được nghỉ phép nhiều nên mình chỉ đi giúp được chị Minh Tâm ở Moorea.



Nói tới Tahiti, chắc chúng ta nghĩ tới đảo Bora Bora trong phim "The Blue Lagoon". Moorea hơn thế nữa với đầy màu sắc rực rỡ, với những bãi biển cát trắng, với vô số hoa và rừng trồng dứa, với những rặng núi hùng vĩ và trên Moorea belvedere, chúng ta có thể thưởng thức các cảnh đẹp thiên nhiên tĩnh lặng đó.

Cảnh ngoạn mục nhất là nhìn ra núi Rotui với bên trái là vịnh Opunohu và bên phải, vịnh nổi tiếng Cook. Moorea belvedere có lẽ còn đẹp hơn vào lúc hoàng hôn với bầu trời rực sáng chiếu vào hai vịnh và kéo dài trên đại dương đến tận chân trời.

Có lẽ trên đảo, tuy nhỏ nhưng với nhiều thắng cảnh nên các anh chị trong CSS Tahiti rất hiếu học. Ngoài sự dò lại các thế và ý nghĩa của các thế CK10, chị Minh Tâm cũng từ từ hướng dẫn vào các thế và triết lý của CK10 Liên Hoàn.

Tuần lễ ở Moorea qua rất nhanh và mình được thưởng thức *Uru* (trái sake) qua nhiều món đặc biệt. Các anh chị CSS Tahiti rất quan hoài và đặc biệt là sự tận tình của anh Thạnh chị Trân.

Ai nấy đều rất thích khóa huấn luyện và cảm kích ITC Global.

Bạch Huệ



Huấn luyện viên Càn Khôn Thập Linh

Tôi là huấn luyện viên của hai lớp ở Centre La Jeunesse.

Các học viên tuổi từ 50 đến trên 90. Có một bác 91 tuổi nhưng đi tập thường xuyên. Các bác đôi khi ở rất xa, đi métro, bus hơn một tiếng để đến chỗ tập. Từ thứ hai đến thứ sáu, ngày nào các bác cũng đi tập, thứ ba, thứ năm lớp Càn Khôn Thập Linh, các ngày khác là Tài chi, thăng bằng của người già, danse en ligne....Tôi học được đức tính tin tưởng của các bác. Các bác thường đến sớm, trò chuyện, chia sẻ cho nhau những món ngon, sau giờ học. Các bác ở xa đem cơm ăn chung với nhau rất vui.

Trong số học viên có một cô bị ung thư phổi. Cô sợ nên không chịu mổ. Cô đi tập CK 10 thấy khỏe. Sau giờ tập, cô thường kể những nỗi lo sợ của cô với tôi. Tôi giúp cô hiểu cách ăn uống lành mạnh hơn, bớt đường, nhiều rau, trái cây...

Phần lớn các học viên đã tập trên một năm. Các bác chịu khó sửa đổi theo sự chỉ dẫn của huấn luyện viên, nên làm các thế ngày một đẹp hơn.

Lúc đầu, các bác thường tranh cãi nhau những chuyện lật vạt. Sau vài tháng tập, các bác không còn tranh cãi mà thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau. Những học viên cũ giúp đỡ học viên mới. Học viên ngày một thêm đông, có người Lào, Gia-Nã-Đại...

Có một học viên sắp bị loãng xương, sau một thời gian tập, chụp hình lại, độ cứng của xương tăng lên. Một chị, lúc trước thường đau yếu, theo con đi tập, bây giờ chị làm nhà hàng từ 7 giờ sáng đến 11 giờ khuya không mệt. Một anh khác phát biểu thích đi tập vì thấy vui và ấm cúng khi đến lớp, các bệnh đau nhức của anh từ đó cũng lành, nên anh thường rủ bạn bè đi tập.

Trước kia, sau giờ tập, các bác không thể nằm yên 5 phút, nay các bác có thể thư giãn, nằm bất động, tập trung vào hơi thở, 10 đến 15 phút và sau đó cảm thấy an lạc và khỏe hơn.

Nhờ môn Càn Khôn Thập Linh, tôi vui vì có thể giúp các bác sống hài hòa, an lạc, vui khỏe.

Diệu Minh

Bác nào muốn trở thành huấn luyện viên, xin liên lạc với chị Thắm để biết thêm chi tiết:

thamtran9@yahoo.com



Đón tiếp - Welcome to Montreal



Cuộc hội ngộ tuy ngắn ngủi nhưng đầy thân tình giữa anh Hiễn, chị Sương và các anh chị em CSS Montreal vào ngày 10/10 vừa qua.

We had the pleasure of welcoming brother Hiễn, chị Sương from CSS OC during their short visit in Montreal last October 10th.

Sinh hoạt sắp tới - Upcoming event

Khóa huấn luyện iTC Global Càn Khôn Liên Hoàn:
28-30 tháng 10 8AM-6PM (Orange County, California) dưới sự hướng dẫn của thầy Hằng Trường.

Trong khóa này sẽ có 5 anh chị em huấn luyện viên Montreal thân hành qua OC thụ huấn.

Chương trình sẽ được truyền hình trực tiếp qua webcast cho các anh chị huấn luyện viên tại địa phương tập theo.

Global iTC Training and Certification (Flows):
October 28-30 (Orange County, California)

5 of our brothers and sisters from Montreal will be flying over to California for this special training with Master Heng Chang.

For the instructors that could not join them, the training will also be available through webcast.

Pháp Âm mới nhất của Thầy

TV Khai Tâm trên SBTN hoặc: <https://www.youtube.com/user/masterhangtruong>

Khai Tâm 580-581: Nhìn cách tu luyện nói chuyện tu hành qua tập truyện Anh Hùng Xạ Điêu của Kim Dung:
<https://www.youtube.com/watch?v=FAJggQuLFmw>
<https://www.youtube.com/watch?v=ojXhfRmkUjE>

Nghe Radio Khai Tâm trên đài KVVN/1430 AM hoặc <http://radiokhaitam.com/main/>

[KT450 Trí huệ sống trọn vẹn và trí huệ ngộ sự trống vắng](#)

Tu Mười Ba La Mật:

Thí-Giới-Nhẫn-Tấn-Thiền-Bát Nhã

(thuộc về công hạnh cá thể, mục đích chính: khai mở Chân Tâm)

Phương tiện-Đại Nguyện-Đại Lực-Đại Trí

(thuộc về công hạnh tập thể, mục đích chính: kiến tạo mạng lưới quang minh, đan kết quang minh của Chân Tâm hiển hiện từ phàm phu tới chư Bồ Tát, chư Phật ở khắp Pháp Giới)

Hằng ngày nên đọc tụng như sau:

Con tu **mười ba la mật** là tu hạnh phát triển toàn diện thân và tâm trong khía cạnh cá thể, tập thể và toàn thể mạng lưới nhân duyên. Con đường tu mười ba la mật bắt đầu bằng khai mở bồ đề tâm (là quang minh của Chân Tâm) và cứu cánh là thành tựu mạng lưới trí huệ vô lượng quang minh đan kết với hết thầy Chư Phật, Bồ Tát khắp tận cùng Pháp Giới.

Con tu **bố thí ba la mật** là tu hạnh khai mở, để Chân Tâm bừng hiện vô ngại trong mọi thời mọi chốn. Con tu bố thí ba la mật là sống thông thoáng, cởi mở, khai khoáng; tu hạnh vô cầu khi khởi đầu, vô tướng khi kết thúc, vô hình lúc xuất tục, vô danh lúc nhập thế, khiêm nhường với tất thầy, lễ lạy mọi chúng sinh.

Con tu **tri giới ba la mật** là đem hào quang Chân Tâm, ánh sáng chân thiện mỹ vào trong mọi quan hệ với chúng sinh. Con thực tập lan tỏa quang minh của lòng hiếu thảo, quan hoài, tha thứ, từ bi, bác ái vào trong mạng lưới nhân duyên của con.

Con tu **nhẫn nhục ba la mật** là tu hạnh sống trong hào quang (tinh thần) bất nhị để không trở thành vô minh khi đối diện với bóng tối, với nhị nguyên, với thị phi, hỗn loạn, điên đảo. Con thực tập nhẹ nhàng thư thái trong lời nói, an nhiên trong hành động, vi tế thiện xảo trong suy tư.

Con tu **tinh tấn ba la mật** là tu hạnh không ngừng lan tỏa quang minh Chân Tâm vào trong cõi vọng thức, vọng tình, để hào quang tâm thức bất nhị, lòng đại từ đại bi, sự cảm thông của lòng tha thứ vô hạn luôn khai triển vô ngại, giải thoát mọi bế tắc trong con tim chúng sinh.

Con tu **thiền định ba la mật** là tu hạnh chuyên nhất an trụ trong tánh Không, biến vô minh thành quang minh. Con thực tập thiền định để biến năng tán loạn thành sức mạnh chuyên nhất, khai mở vô ngại trong mọi nghịch cảnh, mọi loạn động, mọi nghiệp chướng.

Con tu **Bát Nhã ba la mật** là tu hạnh khai mở Chân Tâm bất nhị ngay trong vũ trụ nhị nguyên, hiển hiện quang minh ngay trong vô minh, nhiếp nhập Chân Tâm ngay nơi vọng thức. Con thực tập trí huệ siêu việt để thấy và trở thành chân thiện mỹ trong mỗi cảm nghiệm, dù nhỏ tới đâu, nơi từng hơi thở của cuộc sống trần tục này.

Trích từ **Pháp Tu Hằng Ngày**:

Xin mời các bác xem tiếp:

<https://www.youtube.com/watch?v=s72mXGrOZDY&feature=youtu.be>

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