

COMPASS SPIRIT MONTREAL



Juillet 2017

Invitation à un événement spécial

CSS, la communauté musulmane Ahmadiyya, le révérend Alexei Smith (Archdiocèse de Los Angeles) et Dr. Philip Clayton (philosophe des religions et des sciences) vous invitent cordialement à participer à cet événement spécial:

Journée de méditation pour l'unité des religions

8 juillet 2017

Centre des congrès de Long Beach

100 S. Pine Ave

Long Beach, CA

92802

Inscrivez-vous au unity.compassheart.com



Journée de méditation pour l'unité des religions



Révérénd Alexei Smith, [Imam Mohammed Zafarullah](#), Dr. Philip Clayton, et le Vénérable Maître Hang Truong à une conférence de presse vendredi le 16 juin 2017 concernant la Journée de méditation pour l'unité des religions.

Le 8 juillet prochain, CSS organisera un événement intitulé "Méditation pour l'unité des religions" afin de promouvoir la compréhension et l'empathie entre les différentes communautés religieuses. Il y a peut-être des différences entre les principes et les enseignements de chaque religion, mais nous sommes tous des êtres humains avec les mêmes valeurs éthiques et des âmes compatissants. Comprendre et empathiser, c'est écouter et ressentir tous ensemble avec un cœur sincère.

C'est pour cette raison qu'en cette journée de la "Méditation pour l'unité des religions", chaque religion offrira au public sa propre façon de pratiquer le contrôle de soi et d'expérimenter la libération spirituelle. Par exemple, tirée du bouddhisme, les participants seront invités à prendre part à la méditation du thé, une pratique qui démontre l'essentiel de l'enseignement bouddhique, soit la compassion et la sagesse. Chaque religion offrira donc une forme de méditation similaire afin d'aider à comprendre leur propre enseignement de l'amour et de la compassion.



Notre grande ouverture

Qu'il était excitant de souhaiter la bienvenue à autant de participants à la grande ouverture de notre nouveau centre le 4 juin dernier! Pour cette occasion spéciale, nous avons repeint les salles, nous les avons décoré, nous avons planifié une programmation unique pour la journée, imprimé des dépliants afin d'y présenter les différentes activités de notre organisation et monté de toute nouvelles classes de taichi et de méditation. Nous avons également préparé de délicieux mets végétariens et avons une bonne variété de choix pour le dîner. Les instructeurs et leurs élèves ont pratiqué fort afin de pouvoir montrer au public l'essentiel du taichi intégral et d'en démontré les bénéfiques. Les invités ont pu voir des démonstrations provenant de différents niveaux et styles: Exercices «Santé-Bonheur», taichi intégral standard et CK10 Flows.

La classe des séniors, qui comprend un élève de plus de 85 ans, était le premier groupe à performer. Ils ont fait des exercices provenant de la série Exercices «Santé-Bonheur». Ils étaient tous très excités et ont demandé de mettre de la musique durant leur performance, sans crainte d'être déconcentrés ou d'oublier leur chorégraphie.



Veillez visionner ce vidéo de notre journée spéciale: [Grande Ouverture](#)



En plus des démonstration de taichi intégral, les invités ont pu déguster de délicieux mets végétariens. Sourires, rires et conversations amicales étaient au rendez-vous dans notre nouveau centre. Plusieurs se sont inscrits à la méditation du thé pour la première fois, séance que nous avons fait à 2 reprises pour le public en cette occasion. Les participants de la méditation du thé n'ont pas besoin d'avoir de l'expérience en méditation. Le maître du thé guidait les invités, leur indiquant comment boire leur thé avec conscience et comment reconnaître leur vraie nature de leur esprit. Le maître du thé, avec l'assurance de ses gestes et de ses conseils, a créé un atmosphère serein et propice à la concentration des participants, qui furent invité à trouver leur calme intérieur duquel ils pouvaient trouver la vraie nature de leur esprit.





Nouvelles classes à notre nouveau centre 8059 St-Michel

Dès le 12 juin, de nouvelles classe de taichi intégral seront disponibles à notre nouveau centre:

1) Classe pour débutants

Lundi matin: 9:00 AM - 11:00 AM

Jeudi matin: 9:00 AM - 11:00 AM (à partir de juillet seulement)

Dimanche matin: 10:00 AM - 12:00 PM

2) Classe pour intermédiaires

Mercredi soir: 7:00 PM - 9:00 PM

3) Classe pour avancés

Mercredi matin: 10:00 AM - 12:00 PM

Vendredi matin: 10:00 AM - 12:00 PM

Dimanche matin: 10:00 AM - 12:00 PM

4) Exercices «Santé-Bonheur» (à partir de juillet seulement)

Pour ceux et celles qui n'ont jamais fait de taichi intégral ou pour ceux et celles qui désirent acquérir une bonne base en taichi intégral:

Mardi soir: 7:30 PM - 9:30 PM

Et Classe de méditation pour débutants

Jeudi soir: 7:30 PM - 9:00 PM

Samedi matin: 10:30 AM - 12:00 PM

Selon la demande, il est possible que d'autres classes s'ouvrent tout au long de l'année.

Pour plus de renseignements concernant chaque classe, veuillez contacter Chi:

Téléphone: 514-738-8905

Courriel: echi.pham@gmail.com

Événements à venir

1) Classe de bodhisattva

Un cours de bodhisattva sera offert par Maître Hang Truong en Californie les **15 et 16 juillet prochains de 10:00 AM à 9:00 PM** et sera retransmis en direct par webcast à Montréal au: **8059 boulevard St-Michel**.

Pour plus d'information, veuillez contacter **Trang** par téléphone au **514-377-9035** ou par courriel au trangluong2275@gmail.com.

2) Pique-nique annuel

Cette année, notre pique-nique annuel se tiendra le **Samedi 22 juillet** au **Parc Angrignon** (metro Angrignon) **3400 boul. Trinitarian**.

Ce sera une opportunité pour se rencontrer et pour participer aux activités à l'extérieur, par une journée d'été ensoleillée, avec notre grande famille de CSS Montréal. Nous invitons tous les élèves des classes de taichi intégrale, des classes de méditation, des classes de bodhisattva et les bénévoles ainsi que leur famille et amis à se joindre à nous. SVP adressez-vous à vos instructeurs afin de vous inscrire.

3) Certification et formation continue pour instructeurs et assistants



"Soyez un instructeur de taichi intégral, devenez un bodhisattva!"

Une formation continue pour les instructeurs et les assistants certifiés et une semaine de formation et de certification pour les futurs instructeurs et assistants se tiendront à Montréal au mois d'août avec des membres de Global iTC à notre nouveau centre, **8059 boul. St-Michel**:

- **Du 17 au 20 août**: Formation pour instructeurs et assistants certifiés

- **Du 21 au 27 août**: Formation et certification pour tous ceux qui désirent devenir instructeurs ou assistants. Cette semaine s'adresse à tous les élèves qui connaissent les 10 formes de taichi intégral et qui désireraient les enseigner. Les participants réviseront les théories et les techniques de chaque forme et apprendront les techniques d'enseignement.

Pour plus d'information sur cette programmation, veuillez contacter:

Thám: 514-702-8989

Liên: 514-362-1794

Integral Taichi (CK10)

CK10 fait partie du taichi intégral créé par Maître Hang Truong.

Integral Taichi - CK10 comprend 10 formes. Chaque forme est une manifestation des principes du yin et yang, qui relie la philosophie du Ciel (Vérité universelle) et de la Terre (philosophie du comportement humain). Si nous vivons sans être connecté aux principes universels ou aux préceptes humains (tel que la piété filiale), il devient difficile de vivre sainement.

Chaque forme est associée à un mantra complémentaire et significatif, symbolisant la Voie de la Cultivation. Ainsi, cette pratique est bénéfique pour le **corps** et l'**esprit**.

Bénéfique pour le **corps**:

L'énergie interne s'active, coule librement, sans obstruction.

Bénéfique pour l'**esprit**:

La philosophie de CK10 se base sur la notion de Prajñā, l'abilité d'évoluer constamment, transcendant notre égo.

Les 4 formes représentant l'idée de **transcendance** sont:

1- La grenouille sautant hors du puits

Le puits est symbole de l'instinct de survie ou de la peur.

2- Le buffle sortant de la boue

La boue représente les désirs, tels que la paresse ou l'avidité.

3- Le héron s'envolant de la colline

La colline symbolise l'attachement au prestige.

4- Le dragon volant hors de la montagne

La montagne est l'image des mauvaises habitudes accumulés à travers le temps et les vies passées, tels que l'attachement à la notion de sujet-objet (dualité).



Une fois la transcendance accomplie, nous pouvons avoir en tout temps un **contrôle de soi**.

Le contrôle de soi, c'est d'aller au-delà du Soi, de penser aux autres, d'écouter leur souffrance. Le transfert du sujet de Soi à un autre (tel qu'avoir de la compassion) nous libère. L'habileté d'échapper à l'attachement du Soi (en le transférant aux autres, à la Vérité ou au Bouddha, par exemple) constitue le Prajñā. Le contrôle de soi se caractérise entre autres par l'absence de la peur, la joie, la douceur et la fiabilité

Les 4 formes qui représentent le **contrôle de soi** sont:

1- Le phoenix s'envolant doucement

L'esprit n'est attaché à rien, il plane librement.

2- Le tigre rôdant dans la forêt sans crainte

La forêt représente le domaine des pensées. Cette forme symbolise le changement des opinions radicales, la Voie du Milieu et l'élimination des attachements.

3- Le papillon se posant avec légèreté sur une fleur

La légèreté du papillon exprime l'idée du contrôle de soi, l'ouverture d'esprit et le changement de points de vue. Le papillon représente l'équilibre entre le corps et l'esprit, entre la spiritualité et le monde matérielle ou physique.

4- La tortue se déplaçant librement dans l'eau ou sur terre

Les mouvements circulaires des bras représentent le cycle de la graine au fruit et du fruit à la graine. Le principe de causalité est telle l'image de notre ombre suivant notre corps. La direction des cercles, que ce soit dans le sens horaire ou anti-horaire, sont toutes deux harmonieuses. Le contrôle de soi nous permet de vivre librement.



Finalement, l'**harmonie** entre le Ciel et la Terre nous guide vers l'empathie, la non-contradiction, l'aide mutuelle, la condescendance, le pardon et la gentillesse dans nos mots et gestes. Nous changeons d'une forme à l'autre et les utilisons afin d'être capable de se réconcilier, de s'adapter aux personnes qui nous entourent, d'évoluer constamment afin de vivre en harmonie avec les autres et avec la philosophie Ciel-Terre.

Les 2 formes qui représentent l'**harmonie** sont:

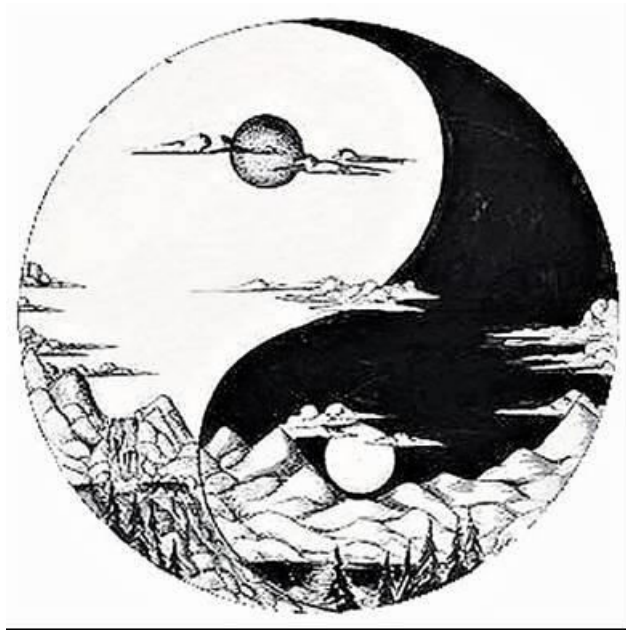
1- Le ciel

Les deux bras forment un cercle horizontal (positif), en harmonie avec l'énergie positive ascendante et descendante de l'axe Ciel-Terre. La forme du ciel représente aussi l'image de l'aube, le commencement d'un nouveau jour. À partir du centre, l'énergie augmente et grandit incessamment.

2- La terre

Les deux bras forment un cercle vertical (négatif), en harmonie avec l'énergie de la terre, symbolisant la terre, la sérénité, la maîtrise et la tolérance (purification). La forme de la terre représente aussi l'image du coucher de soleil. À la fin de la journée, le soleil n'est plus visible, mais il est toujours là.

Ainsi, CK10 repose sur les principes de la transcendance, du contrôle de soi et de l'harmonie. Il représente le fait de constamment changer notre vision vers la Vérité, la Bonté et la Beauté.



Ainsi, CK10 repose sur les principes de la transcendance, du contrôle de soi et de l'harmonie. Il représente le fait de constamment changer notre vision vers la Vérité, la Bonté et la Beauté.