

# *Compass Spirit Montréal*



*Septembre 2017*

## Formation continue pour instructeurs et assistants

Du 17 au 20 août 2017 s'est déroulée une session de formation continue pour les instructeurs et assistants de Montréal au Centre St-Michel. Khai Nghiêm, un instructeur compétent et surtout très dévoué de iTC Global en Californie, est venu en personne pour nous enseigner. Il revenait tout juste d'un voyage en Asie où il donnait aussi des cours; sans prendre un seul jour pour se reposer, il a pris l'avion pour Montréal. Pas de surprise, donc, de le voir lutter contre le décalage horaire pendant les premiers jours! Un grand MERCI à Khai Nghiêm! MERCI aussi à tous ceux qui ont contribué au succès de l'évènement. Les 31 participants sont d'accord pour dire que la semaine fut bénéfique pour eux dans tous les aspects, autant physique, intellectuel que mental.



## La famille des instructeurs et assistants de Montréal s'agrandit

L'entraînement en vue de la certification des nouveaux instructeurs avec Khai Nghiêm s'est déroulé dans la semaine du 21 au 27 août 2017. C'était un moment propice pour les instructeurs de revoir les notions de théorie et d'avoir une semaine d'entraînement d'intensif. Pour les élèves de CK10, ce fut une occasion d'approfondir leurs connaissances. Parmi les 33 participants, 10 élèves s'étaient préparé depuis 6 mois pour l'examen de certification et ont obtenu leur diplôme avec succès.



*Félicitations aux nouveaux instructeurs et assistants de Montréal de 2017!*



## Conférence nationale sur le leadership de CSS-Jeunesse

Le 26 juillet dernier, j'ai pris un vol pour la Virginie aux États-Unis afin de participer à un camp de six jours: une conférence nationale pour les jeunes sur le «leadership». Cet événement, grâce auquel j'ai eu la chance de rencontrer 75 autres participants, a été organisé par quelques jeunes adultes très talentueux et dédiés que j'ai aussi eu le plaisir de faire connaissance. Avec l'aide de bénévoles faisant partie du CSS East en Virginie, le camp fut un grand succès. Le transport de l'aéroport jusqu'à l'hôtel, les buffets grandioses préparés par les bénévoles, les activités planifiées par le comité (la visite de Washington DC, nourrir les gens sans abris, une randonnée en forêt, une conférence sur le bouddhisme et le CSS, du kayak, des soirées de jeux de table), etc. le tout était organisé impeccablement. Ça m'a aussi permis de découvrir des styles différents de méditation, incluant la pratique de la gratitude envers autrui, la méditation axée sur la respiration et la méditation du thé. Du coup, des jeunes du Texas, de la Virginie, du Canada et même de la France ont pu nouer des liens et se créer entre eux un sentiment de communauté grandissant. Malgré la courte durée du camp, nous avons appris à prendre soin des uns et des autres, nous avons passé des moments de fous rires et fait des souvenirs inoubliables que j'ai pu ramener à Montréal.

De plus, la motivation, le soin, l'attention et la gentillesse démontrés par les bénévoles et les «leaders» m'ont beaucoup touché. Telle un virus, cette énergie positive déployée par ceux-ci se répandait à travers le camp. En six jours, nous sommes devenus une petite famille, par conséquent, ce n'était pas facile de dire au revoir. Et comme ça, malgré les coeurs lourds, il y avait déjà de l'excitation pour la prochaine réunion.



J'ai quitté la Virginie avec les épaules libérées de stress et l'esprit un peu plus sain, mais j'étais aussi perplexe. De nos jours, nous vivons dans une société qui roule sans cesse, ce qui m'a fait réaliser à quel point il est important d'avoir des camps comme celui-ci, offrant une pause mentale aux gens et leur donnant la chance de trouver du support, de créer un refuge. Ils offrent aussi l'opportunité d'apprendre comment vivre plus consciencieusement et comment être plus compatissant. Sur ce, ne serait-ce pas nécessaire de créer plus d'organisations et d'événements comme ça ici à Montréal? Je trouve que ce serait une bonne initiative de commencer un groupe pour les jeunes ici.

Andrea Huynh

## Les Trois Vertus (suite)

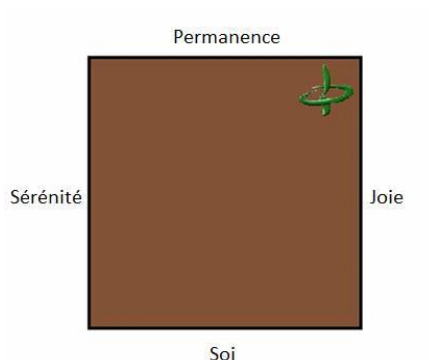
(Tiré du livre "Altruistic Home-Leaving: A Bodhisattva Path" de Maître Hang Truong)

### 2- La libération

Il s'agit de la deuxième vertu. Le corps dharma est la nature de l'esprit pur, tandis que la fonction de l'esprit pur est la libération absolue en tout temps et lieu. C'est la propagation illimitée et infinie de la lumière que rien ne peut entraver. Dans notre réalité, comment cette libération se manifeste-t-elle? Selon l'Avatamsaka Sutra, le Bodhisattva qui atteint cette libération est totalement altruiste dans tous ses actes; il n'agit jamais de façon égoïste, n'aspire jamais à la célébrité ou au profit, ne se soumet pas à ses désirs. Il donne sans regret, se sacrifie pour toute sortes de causes – petites et grandes, recherche la réussite des autres, reconstruit la vie des malchanceux, etc. Ainsi, il ne se trouve pas prisonnier de ce monde. Il n'aspire pas au Nirvana, mais n'est jamais loin du Nirvana... Autrement dit, il est toujours libre et serein. Bien qu'il vive dans ce bas-monde, sa conscience est saine, il cherche toujours à aider les autres sans jamais être influencé par le Moi. Il est libéré de ce monde pollué sans le quitter.

Cette caractéristique de libération est symbolisée par le morceau de tissu pour s'asseoir. C'est un morceau de tissu de petite dimension, juste assez large pour qu'une seule personne s'y installe.

D'un point de vue philosophique, ce morceau de tissu symbolise les 4 caractéristiques de libération appelées Les **Quatre Moralités du Nirvana**: la Permanence, la Joie, le Soi, la Sérénité. Ainsi, quand on s'assoit sur ce morceau de tissu, on s'assoit sur la libération et habitons complètement la nature du Nirvana.



Pour les disciples d'Avatamsaka, les **Quatre Moralités du Nirvana** résulte de la bouddhité des **Quatre Incommensurables**: la Bienveillance, la Compassion, la Joie sympathisante (ou altruiste) et le Détachement :

- Quand les êtres cultivent la Bienveillance (la gentillesse, le pardon), alors la bouddhité a pour caractéristique la Permanence.
- Quand les êtres cultivent la Compassion (l'amour inconditionnelle), alors la bouddhité s'appelle le Soi.
- Quand les êtres cultivent la Joie (la sérénité, la paix intérieure) alors la bouddhité est la Joie.
- Quand les êtres cultivent le Détachement (don matériel, éliminer les attachements, libérer de tous les obstacles), alors la bouddhité est la Sérénité.

Ainsi, quand nous partons pour la retraite monastique temporaire, à chaque fois que nous nous assoyons sur le morceau de tissu, nous nous assoyons dans la maison du Bouddha. Les caractéristiques du morceau de tissu sont les fondations de notre vraie maison et non celle dans laquelle nous vivons actuellement. Ce corps n'est pas notre maison non plus. Il n'y a que les Quatre Incommensurables qui constituent notre véritable demeure.

En résumé, le morceau de tissu est le symbole de la libération, une des Trois Moralités que Gautama Bouddha nous laisse comme héritage. Chaque fois que nous nous y installons, apprécions qu'il nous ait donné une maison très noble, nous aidant à réaliser le caractère de libération. C'est la voie pure et sereine, nous rappelant que la joie permanente n'est pas dans l'attachement matériel et que le chemin de la libération existe déjà en nous.

(À suivre)

Petit rappel :

Veillez vous inscrire en ligne à la retraite monastique temporaire: [Inscription](#)