

## Dịch vụ miễn phí

- ❖ Sinh hoạt sáng chủ nhật
- ❖ Lớp hướng dẫn thiền
- ❖ Phổ biến tài liệu và kinh sách về thiền Vô-Vi cho công chúng

## Hiệu quả của thiền Vô-Vi

- ❖ Nếu chuyên cần và thành tâm thực hành, sức khỏe tiến bộ thấy rõ trong thời gian tương đối ngắn
- ❖ Bệnh mất ngủ và lo âu dần dần biến mất
- ❖ Thông thường thiền giả được ổn định tinh thần sau vài tháng thực hành, Thiền giả trở nên kiên nhẫn, rộng lượng, thanh tịnh và cởi mở đối với mọi người
- ❖ Sự ổn định quân bình rất cần thiết này sẽ giúp cho sự thành công trong cuộc đời
- ❖ Một trong những kết quả chính của pháp thiền là đạt được sự sáng suốt để đối phó với mọi tình huống
- ❖ Vô-Vi dựa trên căn bản của món quà quý thiên nhiên : điển quang
- ❖ Về lâu về dài, thiền giả sẽ tiến sang trình độ của thế giới điển quang

## Người truyền pháp

Thiền sư Lương Sĩ Hằng (Thầy Tám)

## Thiền Vô-Vi là gì ?

- ❖ Đây là một phương pháp thiền thuần túy khoa học để tự giải thoát bằng những động tác giản dị như tập trung, hít thở và ngồi nghỉ
- ❖ Pháp thiền này thích hợp cho mọi người, hoàn toàn tự do, không có nghi lễ nhập môn. Đây không phải là một tôn giáo, mà là một phương cách phát triển tâm linh
- ❖ Thiền giả vẫn tiếp tục giữ lập trường tôn giáo, chính trị và xã hội của mình
- ❖ Chỉ những thiền giả chuyên cần hành đúng pháp mới tự đạt được trình độ cao về quân bình tâm thức

## Mục đích của thiền viện

- ❖ Hướng dẫn và phổ biến pháp thiền Vô-Vi
- ❖ Vận động phát triển lòng tự tin, thương yêu, từ bi và hòa ái
- ❖ Giúp đỡ và hỗ trợ về tinh thần và vật chất cho người nghèo khổ
- ❖ Thực hiện các công tác từ thiện
- ❖ Tổ chức những sinh hoạt xã hội và văn hóa để phục vụ công chúng

# Thiền viện Hội Tụ Tâm Linh Cùng Tiến Tới

(Centre de méditation  
Jolicoeur)



2920-2922-2924, rue Jolicoeur  
Montréal, Québec  
H4E 1Z3  
(514) 769-8799

meditation.jolicoeur@primus.ca  
<http://www.vovi.org>

# Hoạt động của thiền viện

## Sinh hoạt sáng chủ nhật

- ❖ Chung thiền, hoặc tập các pháp cho 6 tháng đầu
- ❖ Thảo luận về các đề tài tâm linh

## Phổ biến cho ban đạo ở thiền viện

- ❖ Tuần báo phát triển điện năng

## Lớp hướng dẫn thiền

- ❖ Triết lý thiền Vô-Vi
- ❖ Kỹ thuật thiền Vô-Vi  
6 tháng đầu  
Sau 6 tháng

## Khóa sống chung tâm linh

- ❖ Thuyết giảng
- ❖ Chung thiền
- ❖ Thảo luận
- ❖ Kiểm điểm cách hành pháp

## Thuyết giảng và thực tập

### Cho sức khỏe thân xác

- ❖ Ăn uống quân bình
- ❖ Trở thành người ăn chay
- ❖ Tinh dầu
- ❖ Tự xoa bóp
- ❖ Y học đông phương
- ❖ Chữa bệnh bằng thảo mộc thiên nhiên
- ❖ Chữa bệnh bằng âm thanh (nhạc, chấn động)

### Cho sức khỏe tình cảm và tinh thần

- ❖ Quản lý tình cảm
- ❖ Phát triển lòng tự tin
- ❖ Tự thương mình để bớt mập

## Tương trợ

Giúp đỡ và hỗ trợ về tinh thần và vật chất cho người nghèo khổ

- ❖ Hướng dẫn người gặp cảnh khó khăn hay chán đời, một chỗ tạm trú để ăn ở trong khi chờ đợi có được phương tiện tốt hơn

## Chỉ dẫn cho người thiếu thốn tiền bạc

- ❖ Thiết lập một ngân sách gia đình
- ❖ Những chọn lựa tốt cho sức khỏe và ít tốn kém

Lắng nghe và ban rải tình thương cho người đau khổ

## Thực hiện công tác từ thiện

- ❖ Quyên góp và gửi tặng cho người thiếu thốn, nạn nhân thiên tai và nạn tai (td : lụt lội, động đất, ...)

## Sinh hoạt văn hóa xã hội

- ❖ Buổi ăn gây quỹ
- ❖ Sinh nhật
- ❖ Tiệc cho người về hưu
- ❖ Bán thức ăn chay
- ❖ Bán thảo mộc thiên nhiên
- ❖ Bán đồ đạc dư thừa (quần áo, đồ chơi, sách vở, video, máy móc, phần mềm, ...)

## Services offerts gratuitement

- ❖ Rencontres du Dimanche
- ❖ Cours de méditation
- ❖ Distribution de documentation et d'informations sur la méditation Vô-Vi au public.

## Les bienfaits

- ❖ Par la pratique sincère et régulière de la méditation Vô-Vi, notre santé physique s'améliore en peu de temps.
- ❖ Certains problèmes d'insomnie et d'anxiété disparaissent graduellement avec le temps.
- ❖ On retrouve souvent une stabilité mentale accrue après seulement quelques mois de pratique. Le pratiquant devient naturellement plus patient, tolérant, serein et plus ouvert d'esprit dans ses relations avec autrui.
- ❖ Cet équilibre indispensable contribuera à la réussite dans la vie.
- ❖ Un des effets majeurs de la méthode est d'atteindre la lucidité pour faire face à toutes éventualités.
- ❖ Vô-Vi s'appuie sur un don de la nature : l'énergie.
- ❖ À long terme, les effets de la pratique de la méditation introduiront les pratiquants au monde de l'énergie vitale.

## Guide spirituel de Vô-Vi

Maître Luong Si Hang (M. Tam)

### Qu'est ce que la méditation Vô-Vi ?

- ❖ C'est une forme de méditation scientifique et non discriminatoire pour se libérer par les exercices simples de concentration, de respiration et de relaxation.
- ❖ Cette méthode est accessible à tous, dans une liberté totale, sans aucune contrainte. Elle n'est pas une religion, mais un acte délibéré d'enrichissement spirituel.
- ❖ Le méditant continue à maintenir ses propres croyances politiques, religieuses et sociales.
- ❖ Seulement le méditant qui aura pratiqué de façon sérieuse la méditation Vô-Vi obtiendra un niveau élevé de satisfaction spirituelle.

### Objectifs du Centre

- ❖ Enseigner et promouvoir la technique de méditation Vô-Vi.
- ❖ Promouvoir le respect de soi, l'harmonie, l'amour et la compassion.
- ❖ S'entraider et soutenir moralement et matériellement les gens défavorisés qui se trouvent dans le besoin.
- ❖ Réaliser des oeuvres de charité
- ❖ Organiser des activités sociales et culturelles au profit de la collectivité.

## Centre de méditation Jolicoeur



2920-2922-2924, rue Jolicoeur  
Montréal, Québec  
H4E 1Z3  
(514) 769-8799

meditation.jolicoeur@primus.ca  
<http://www.vovi.org>

# Activités du Centre

## Rencontres du Dimanche

- ❖ Méditation en groupe ou pratique des techniques préparatoires de la méditation
- ❖ Discussion sur différents sujets spirituels.

## Diffusion aux pratiquants du Centre

- ❖ Bulletins hebdomadaires Life Energy Development (LED Weekly)

## Cours de méditation

- ❖ Philosophie de la méditation Vô-Vi
- ❖ Techniques de la méditation Vô-Vi  
6 premiers mois  
Après 6 mois

## Retraites spirituelles

- ❖ Conférences
- ❖ Méditation
- ❖ Discussion
- ❖ Vérification de la pratique et techniques

## Conférences et ateliers

### Pour la santé physique

- ❖ Manger équilibré
- ❖ Devenir végétarien
- ❖ Huiles essentielles
- ❖ Auto massage
- ❖ Médecine orientale
- ❖ Guérir par les produits naturels
- ❖ Guérir par le son (musique, vibration)

### Pour la santé émotionnelle et mentale

- ❖ Gérer ses émotions
- ❖ Développer la confiance en soi
- ❖ S'aimer pour maigrir

## S'entraider

Soutenir moralement et matériellement les gens défavorisés qui se trouvent dans le besoin.

- ❖ Recommander aux gens en difficulté ou en détresse, un endroit pour habiter et se nourrir temporairement, jusqu'à l'obtention d'autres ressources.

Instruire les gens qui n'ont pas beaucoup de ressources financières.

- ❖ Comment faire un budget familial
- ❖ Comment faire des choix santé et économiques.

Offrir l'écoute et la compassion aux gens qui se trouvent dans le besoin.

## Réaliser des oeuvres de charité

- ❖ Collectes et donations aux démunis, aux victimes de désastres naturels et de catastrophes soudaines (ex : inondations, tremblement de terre, ...)

## Activités sociales et culturelles

- ❖ Soupers bénéfiques
- ❖ Anniversaires
- ❖ Parties des retraités
- ❖ Vente de repas végétariens
- ❖ Vente de produits naturels
- ❖ Vente de garage (linges, jouets, livres, vidéo, appareils, logiciels, ...)