



**VOIE
BORÉALE**

(for the English version, please scroll down)

Bulletin Janvier 2010

Bonne année!

Nous vous souhaitons une très heureuse année 2010, remplie de paix.

Gratitude

Nous avons de bonnes raisons d'être reconnaissants en ce début d'année. Voie boréale dépend du soutien de ses nombreux bénévoles, qui lui permettent de poursuivre son chemin : notre graphiste a de nouveau produit notre magnifique brochure et continue à produire nos affiches ainsi qu'à nous aider avec la conception de notre site Web; nos webmestres, nos traducteurs nous permettent d'être un organisme bilingue; ceux qui nous conseillent judicieusement quant aux levées de fond et au marketing; sans oublier tous les autres bénévoles qui nous aident lors d'évènements spéciaux, de retraites, en faisant circuler l'information ou de toute autre façon, petite ou grande. Nos bénévoles ont fourni plus que 1700 heures en 2009. Merci du fond du cœur à vous tous pour ce soutien! Si vous souhaitez devenir bénévole pour Voie boréale, communiquez avec nous. Vous pouvez vous impliquer de façon régulière ou pour un projet particulier. Vos idées et votre aide quelqu'elle soit sont toujours les bienvenues.

Nous tenons également à remercier tous ceux qui ont répondu si généreusement à notre lettre d'appel à l'aide envoyée à la mi-novembre. Nous avons jusqu'ici reçu 402 \$ en dons mensuels et 6 980 \$ en dons ponctuels. Nous avons encore besoin de votre aide financière; si ce n'est encore fait, nous vous invitons à envisager un don mensuel ou soit ponctuel. Même de petits montants font la différence.

Retour sur les retraites

S'ouvrir à la réalité de l'impermanence : Jim Bedard, de Spring Rain Sangha à Toronto, et Daryl Lynn Ross ont enseigné ensemble pour la première fois du 19 au 22 novembre à Arnprior; 21 yogis ont participé à cette retraite. L'un d'entre eux à exprimé ceci:

- *Daryl et Jim sont des professeurs extraordinaires, et la retraite pour moi fut une expérience profonde et très enrichissante. Merci à Voie boréale d'apporter cette bénédiction dans ma vie. Jim R.*

Cette vie qui nous échappe : Notre deuxième retraite en français enseignée par Pascal Auclair du 4 au 6 décembre a réuni 25 personnes. Voici ce que certains ont exprimé:

- *Ma retraite avec Voie boréale a été très appréciée. Ça m'a permis de prendre du temps pour m'écouter intérieurement et laisser tomber mes fausses croyances. Ça m'a permis de revenir au moment présent. Pascal est un professeur extraordinaire, très à l'écoute! Le Centre Galilée est un endroit magnifique pour pratiquer. Un oasis pour tous! Roxanne D.*
- *Chaque retraite de Voie boréale à laquelle j'ai participé s'est déroulée dans un lieu magnifique, fort bien conduite, avec des professeurs de haut calibre. Cette institution spirituelle est indispensable pour l'Est du Canada et nous devons tout faire pour qu'elle survive. Lise W.*
- *Tant de sagesse en si peu de temps. Je ne voulais pas en perdre un seul mot. Je recommande cette retraite à tous ceux qui sont en quête de paix intérieure. L'équilibre entre la théorie et la pratique était parfait pour moi. De tout ce que je pouvais faire de la fin de semaine, ce fut de loin le meilleur choix!! Michèle L.*

Retraite du nouvel an Norman Feldman et Molly Swan sont revenus à Arnprior enseigner cette année du 30 décembre 2009 au 2 janvier 2010. 34 yogis ont participé à cette retraite. Lors de cette agréable retraite silencieuse, un rituel et une pratique spéciale de nouvel an ont eu lieu. Quelques participants ont partagé leur expérience:

- *La retraite du nouvel an de TNI est une expérience merveilleuse, une bonne opportunité de réfléchir dans le sacré sur l'année à venir ainsi que sur l'année venant de s'écouler, afin d'accueillir nos nouvelles bonnes intentions. Kristy L.*
- *Une retraite de TNI est comme aller en vacance dans un pays exotique. On a répondu à tous mes besoins, encore mieux que pour d'autres destinations, car pour celle là c'était le*

voyage intérieur qui fut important. Aller à une retraite de TNI est un cadeau que je me suis offert, ainsi qu'à tous ceux avec qui je partage ma vie. Paul C.

Programme d'étude et de pratique intensive de deux ans

Vingt six personnes se sont inscrites pour suivre ce programme enseigné par Daryl Lynn Ross. Il débutera par une fin de semaine fin janvier. Les participants travailleront sur une série de contemplations devant être intégrées dans la vie courante lors de la première année; durant la deuxième année, ils pratiqueront sur les quatre fondations de la pleine conscience à un niveau plus profond. Nous sommes très heureux de cet intérêt si marqué et souhaitons aux participants beaucoup de bonnes choses alors qu'ils s'appêtent à entreprendre ce merveilleux voyage de la pratique du Dharma.

Retraites à venir

Il reste encore des places pour nos retraites à venir. Les chambres individuelles sont attribuées selon le principe premier arrivé, premier servi. Bonne raison de s'inscrire tôt! Pour obtenir des précisions, veuillez consulter la section Calendrier de notre site Web à <http://www.truenorthinsight.org/fr/schedule.html>.

- ***Une transformation radicale du cœur, toute en douceur*** Pascal Auclair enseignera du 18 au 21 mars à Arnprior. Pour apprendre comment amener la chaleur et l'aisance au corps, au cœur et au mental.
- ***L'attention au quotidien*** Norman Feldman revient à Kingston du 21 au 27 mars pour donner cette retraite non résidentielle qui mettra l'accent sur l'intégration de la pratique à la vie quotidienne.
- ***Cœur, corps et conscience cherchent sagesse, compassion et éveil*** Ce sera notre troisième retraite enseignée en français par Pascal Auclair, du 16 au 18 avril à Arnprior. Explorez en silence et en méditation ce qu'est la présence, l'ouverture et la liberté.
- ***Vivre plein cœur*** Joignez-vous à Norman Feldman et à Molly Swan pour cette retraite à laquelle vous pouvez être présent pendant le week-end (du 21 au 24 mai) ou pendant la semaine complète (du 21 au 28 mai), à Arnprior. On explorera chacun des Brahma Viharas : l'amour bienveillant, la compassion, la joie et l'équanimité.

Vous avez peut-être constaté que Voie boréale a deux adresses, une à Montréal et une à Hudson, au Québec! Afin de vous assurer que votre formulaire d'inscription parvienne à notre coordonatrice, Janet, le plus rapidement possible, veuillez utiliser l'adresse de Hudson pour toutes les retraites: C.P. 1211, Hudson, Québec, J0P 1H0

Retraites d'une journée

Les prochaines retraites d'une journée se tiendront :

- Le 10 janvier à Montréal, au Spa Zazen, avec Daryl Lynn Ross.
- Le 10 janvier à Toronto, avec Norman Feldman et Molly Swan.
- Les 7 février, 27 février, 4 avril et 2 mai à Kingston, au Lila Centre, ***Introduction en quatre parties*** avec Daryl Lynn Ross.

- Le 13 février à Montréal, au Centre Padua, avec Daryl Lynn Ross.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le <http://www.truenorthinsight.org/fr/schedule.html>.

Puisse tout être trouver la paix,

*Le comité organisateur de Voie boréale
Gail Guy, Janet Maxwell et Daryl Lynn Ross*



Newsletter January 2010

Happy New Year!

We wish you all a very happy and peaceful 2010.

Gratitude

We have much to be grateful for as we begin a new year. True North Insight relies on the support of its many volunteers to keep the ball rolling: our graphic designer, who continues to produce our beautiful brochure and posters, as well as helping us with our website design; our webmaster; our translators who enable us to be a bilingual organization; those who give us valuable advice in fundraising and marketing; as well as the many other volunteers who help with special events, retreats, getting the word out, and in many other ways, big and small. The total number of volunteer hours in 2009 was over 1,700! Deep thanks to all of you who support us! If you are

interested in becoming a True North Insight volunteer, please contact us. You can be involved in an ongoing or on a project-based manner. Of course we welcome your ideas of how you would like to help.

We would also like to thank all of you who have responded so generously to our appeal letter which was sent out mid-November. So far we have received over \$400 in monthly donations, and \$6,980 in one-time donations since the letter went out. We still need your financial support, so if you haven't responded to our appeal yet, please consider making a monthly or one-time donation! Even small amounts make a big difference.

Retreat Reflections

Opening to the Truth of Impermanence: Jim Bedard from Toronto's Spring Rain Sangha and Daryl Lynn Ross taught together for the first time November 19-22 in Arnprior, with 21 yogis attending. One participant shared this comment:

- *Daryl and Jim are wonderful teachers, and the retreat was a deep, rich experience. Thank you to TNI for bringing this blessing into my life. Jim R.*

This Elusive Life: Our second retreat taught in French was led by Pascal Auclair December 4-6, with 25 people participating. Here is what some of them shared:

- *I appreciated my retreat with True North Insight very much. It allowed me to take the time to listen on the inside and let go of my false beliefs. It allowed me to come back to the present moment. Pascal is an extraordinary teacher, very sensitive! Galilee Centre is a magnificent place to practice. An oasis for all! Roxanne D.*
- *Every True North Insight retreat I've attended has been in a beautiful setting, superbly run, with teachings at the highest level. This is an indispensable spiritual institution in Eastern Canada and we need to make sure it survives. Lise W.*
- *So many insights in such a short period of time. I did not want to miss a single word. I would recommend this retreat to anyone wanting inner peace. The balance of practice and theory was ideal for me. Of anything I could have done this weekend, this was by far the best use of my time!! Michele L.*

New Year's Retreat: Norman Feldman and Molly Swan returned to Arnprior to teach this popular retreat December 30, 2009-January 2, 2010.

Two-year Intensive Study and Practice Program

Twenty-six people have registered to follow the two-year intensive with Daryl Lynn Ross. The program will be launched with a weekend retreat at the end of January. Participants will be working with a series of contemplations to be integrated into daily life in the first year; in the second year they will practice the Four Foundations of Mindfulness discourse at a deep level. We are delighted with this high level of response and wish them well as they embark upon this wonderful journey of Dharma practice.

Upcoming Retreats

Space is still available in our upcoming retreats. Single rooms are assigned on a first come, first served basis, a good reason to register early! For more information see Retreats/Schedule at <http://www.truenorthinsight.org/en/schedule.html>.

- ***A Soft and Radical Transformation of the Heart: a weekend metta retreat*** Pascal Auclair will be teaching in Arnprior from March 18-21. Learn how to bring warmth and ease to heart, mind and body.
- ***Mindfulness in Daily Life Retreat*** Norman Feldman returns to Kingston March 21-27 to teach this non-residential retreat with an emphasis on bringing the practice into daily life.
- ***Heart, Body and Consciousness Seeking Wisdom, Compassion and Awakening*** This will be our third retreat taught in French by Pascal Auclair, held in Arnprior April 16-18. Explore through meditation and silence what it is to be present, open and free.
- ***Living Heartfully: a Metta and Vipassana retreat*** Please join Norman Feldman and Molly Swan for this weekend/weeklong retreat in Arnprior May 21-24 or 21-28, and open to each of the Brahma Viharas: lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity.

You may have noticed that TNI has two addresses, one in Montreal and one in Hudson, QC! In order to be sure that your registration gets to our retreat coordinator, Janet, in a timely manner, please use the Hudson address for all retreat registrations: P.O. Box 1211, Hudson, QC J0P 1H0.

Daylongs

The next daylongs are:

- January 10 in Montreal, Spa Zazen, with Daryl Lynn Ross.
- January 10 in Toronto, with Norman Feldman and Molly Swan.
- February 7, February 27, April 4 and May 2 in Kingston, Lila Centre, a four-part ***Introduction to Meditation*** course with Daryl Lynn Ross.
- February 13 in Montreal, Padua Centre, with Daryl Lynn Ross.

For more information please go to <http://www.truenorthinsight.org/en/schedule.html>.

May all beings find peace,

***TNI Organizing Committee
Gail Guy, Janet Maxwell, & Daryl Lynn Ross***