



(La version française suit.)

Newsletter March 2010

Warm greetings to you!

Fundraising Goal

Another deep bow to all of you who so generously responded to our fundraising appeal last fall! So far we have received over \$13,000 in one-time and monthly donations. Our goal is to raise \$20,000, so we are still \$7,000 short of our target. If you have not yet donated, please consider making a one-time or monthly donation. If 70 people made a donation of only \$10/month, this would allow us to reach our goal and more. We'd like to remind you that if you are able to give a donation of at least \$300, or \$25/month, as an expression of our gratitude we will send you the special edition of Matthew Flickstein's DVD *With One Voice*, which includes Matt's talk on the Seven Concentric Circles of Spiritual Development. This offer will end after March 31.

Rick Hanson Fundraiser in Montreal, August 20-21, 2010

We are pleased to announce a fundraiser with neuropsychologist and meditation teacher, Rick Hanson, PH.D, which will be held at the Montreal Diocese August 20-21, 2010. Rick will give a talk Friday evening on *Taking in the Good: Weaving Positive Emotions, Optimism, and Resilience into the Brain and Self*. There will be a daylong workshop on Saturday as well. Rick is the author of *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*. www.rickhanson.net **Save the dates—more details to come!** If you are interested in volunteering for this event, please contact Patricia Dobkin at animacara@gmail.com.

Retreat Reflections

Two-Year Intensive Opening Retreat The Two-Year Intensive Study and Practice Program, taught by Daryl Lynn Ross, began with a weekend retreat January 29-31 in Arnprior, ON. A few of the participants shared their comments:

- In offering a structured course of Buddhist study, TNI is filling a void in this area of the country. It is much needed, and much appreciated. *Oli C.*
- This retreat has been a great start to a great adventure for the next two years. The energy of the group is very good and encouraging. Thanks, Daryl, for your support! *Roxanne D.*
- I am always so grateful to attend these retreats. I feel enriched, peaceful, and feel my heart open. Thank you. *Muriel J.*

March Metta Retreat

A Soft and Radical Transformation of the Heart Pascal Auclair will be teaching a weekend metta retreat in Arnprior from March 18-21. Learn how to bring warmth and ease to heart, mind and body.

Other 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>.

- ***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.

Daylongs

The next daylongs are:

- March 14 in Montreal, Spa Zazen, with Daryl Lynn Ross.
- April 10 in Montreal, Padua Centre, with Daryl Lynn Ross.
- May 9 in Montreal, Spa Zazen, with Daryl Lynn Ross.
- May 16 in Toronto, with Norman Feldman and Molly Swan.

For more information please go to

<http://www.truenorthinsight.org/en/schedule.html>.

May all beings be happy,

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



**VOIE
BORÉALE**

**Bulletin
Mars 2010**

Bonjour à tous,

Objectif de financement

Encore une fois, un grand merci du fond du cœur à tous ceux qui ont répondu généreusement à notre demande de financement de l'automne dernier! Jusqu'à présent, les dons mensuels et ponctuels amassés s'élèvent à 13 000 \$. Comme nous visions 20 000 \$, nous sommes encore à 7 000 \$ de notre objectif. Si vous n'avez pas encore fait de don, nous vous invitons à y songer. Si 70 personnes s'engageaient à donner seulement 10 \$ par mois, nous dépasserions notre objectif. Rappelons que, si vous êtes en mesure de donner un minimum de 300 \$ ou de vous engager à un don mensuel de 25 \$, nous vous ferons parvenir, en signe de gratitude, l'édition spéciale du DVD de Matthew Flickstein, *With One Voice*. Vous y entendrez le discours de Matthew sur les sept cercles concentriques du développement spirituel. Cette offre prend fin le 31 mars.

Activité de financement avec Rick Hanson à Montréal, les 20 et 21 août

Nous sommes heureux d'annoncer une activité de financement avec le neuropsychologue et professeur de méditation Rick Hanson, Ph. D. L'événement se tiendra au diocèse de Montréal les 20 et 21 août 2010. Le vendredi soir, Rick donnera un discours intitulé *Taking in the Good : Weaving Positive Emotions, Optimism, and Resilience into the Brain and Self* (Accueillir les bienfaits – stimuler en soi et dans son cerveau les émotions positives, l'optimisme et la résilience). Le samedi se tiendra un atelier d'une journée. Rick a signé *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*. www.rickhanson.net. **Notez cet événement dans votre calendrier. Nous vous transmettrons des précisions ultérieurement!** Si vous souhaitez contribuer bénévolement à cet événement, veuillez communiquer avec Patricia Dobkin à animacara@gmail.com.

Réflexions sur les retraites passées

Retraite d'ouverture du programme intensif de deux ans – Le programme intensif théorique et pratique de deux ans, enseigné par Daryl Lynn Ross, commençait par une retraite d'un week-end, qui s'est tenue du 29 au 31 janvier dernier, à Arnprior, en Ontario. Voici les commentaires de quelques participants :

- Ce cours structuré sur le bouddhisme offert par Voie boréale comble un manque au pays. Nous en avons grand besoin, et c'est très apprécié. *Oli C.*
- Cette retraite est un formidable point de départ vers l'aventure tout aussi formidable des deux prochaines années. L'énergie du groupe est très bonne, c'est encourageant! Daryl, je te remercie de ton soutien. *Roxanne D.*
- Je suis toujours très reconnaissante de pouvoir participer à ces retraites. Je me sens enrichie, paisible, le cœur ouvert. Merci. *Muriel J.*

Retraite Metta du 18 au 21 mars

Une transformation radicale du cœur, tout en douceur – Pascal Auclair enseignera dans le cadre de cette retraite Metta d'un week-end, à Arnprior, du 18 au 21 mars. Apprenez à insuffler chaleur et bien-être au corps, au cœur et à l'esprit.

Autres 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>.

- *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* – Pour la troisième fois, Voie boréale offre une retraite en français, animée par Pascal Auclair. Elle se tiendra à Arnprior du 16 au 18 avril prochain. Explorez par la méditation et en silence ce que c'est que d'être présent, ouvert et libre.
- *Vivre à plein cœur : une retraite Metta et Vipassana* – Joignez-vous à Norman Feldman et à Molly Swan pour cette retraite d'une semaine qui se déroulera du 21 au 28 mai prochain. Il est également possible d'y participer le week-end seulement, soit du 21 au 24 mai. Ce sera l'occasion de s'ouvrir à chacun des Brahma Viharas : l'amour bienveillant, la compassion, la joie empathique et l'équanimité.

Retraites d'une journée

Les prochaines retraites d'une journée se tiendront :

- le 14 mars à Montréal au Spa Zazen, avec Daryl Lynn Ross
- le 10 avril à Montréal, au centre Padua, avec Daryl Lynn Ross
- le 9 mars à Montréal au Spa Zazen, avec Daryl Lynn Ross
- le 16 mai à Toronto, avec Norman Feldman et Molly Swan

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