



## TRUE NORTH INSIGHT

Meditation Centre  
Centre de méditation  
v i p a s s a n a

(Pour la version en Français, défilez la page vers le bas.)

### Spring 2008 Newsletter

Greetings!

We hope you have made it through this extraordinary winter with peace and joy!

This newsletter is to update you on the TNI events to come and events that have recently passed. For a full schedule of True North Insight retreats, please go to our website at [www.truenorthinsight.org](http://www.truenorthinsight.org).

### **A Heart Full of Peace with Joseph Goldstein June 20 and 21, 2008**

Joseph Goldstein is co-founder of Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts and author of *A Heart Full of Peace*, *One Dharma*, *Seeking the Heart of Wisdom*, and more. Joseph will be giving a talk on June 20 and workshop on June 21 as a fundraising event for True North Insight.

Tickets are now available for this special event in Ottawa. Joseph Goldstein will give a talk on Friday, June 20 from 7 to 9 pm and a workshop entitled *Courage and Wisdom: The exploration of right effort on the journey of awakening* on Saturday, June 21 from 9 am to 5 pm. The event will be held at St. Elias Centre, 750 Ridgewood Ave. There is plenty of parking and a bus goes by the door on Riverside Dr.

Tickets are \$30.00 for the Friday evening and \$110.00 for the Saturday workshop. A vegetarian lunch is included on Saturday. Tickets can be purchased at Mother Tongue Books, 1067 Bank St., Ottawa, (613) 730-2346 or 1-800-366-0514, or in Toronto at Snow Lion: The Meditation Shop, 708A Pape Ave. (across from the Pape subway station), 416-461-1611. You can also order tickets by sending a check made out to True North Insight and mailed to: Joseph Goldstein Event, 319 Lorne Green Way, Ottawa, ON. K2B 6A8.

This is a rare opportunity to see Joseph Goldstein in Ottawa. We are very grateful for his support and hope that you will all be able to attend.

<b>UPCOMING TRUE NORTH INSIGHT RETREATS</b> (see details below)		
<b>April 5, 2008</b>  Day-long Retreat	<i>Meeting Painful Emotions with Wisdom and Compassion with Daryl Lynn Ross</i>	<b>Yoga &amp; Relaxation Centre Kingston, ON</b>  Registration: 613-545-1063 info@yogarelay.ca
<b>April 19, 2008</b>  Day-long Retreat	<i>The Four Noble Truths: a radical approach to the search for happiness, a day- long retreat in French with Pascal Auclair</i>	<b>Padua Centre, Montreal, Quebec</b>  Registration: 450-458-5321 info@truenorthinsight.org
<b>April 27 to May 3, 2008</b>  Non- residential retreat	<i>Mindfulness in Daily Life Retreat with Norman Feldman</i>	<b>Kingston, ON</b>  Registration: Linda Abbott (613) 549- 3546 <a href="mailto:linda.potteryclasses@gmail.com">linda.potteryclasses@gmail.com</a>
<b>May 23 to 29, 2008</b>  Residential Retreat	<i>Erasing the Boundaries to Freedom with Matthew Flickstein, assisted by Daryl Lynn Ross</i>	<b>Galilee Centre, Arnprior, ON</b>  Registration: <a href="http://www.truenorthinsight.org">www.truenorthinsight.org</a>
<b>June 7, 2008</b>  Day-long retreat	<i>Day-long retreat with Daryl Lynn Ross</i>	<b>Padua Centre, Montreal, Quebec</b>  Registration: 450-458-5321 info@truenorthinsight.org

## **Retreat Reports**

### **Metta-tation Retreat with Norman Feldman**

The first metta retreat for True North Insight was held on Feb. 22 to 24, 2008 at Galilee Centre. There were 19 yogis in attendance. The evaluation forms showed a response of gratitude and appreciation for Norman's teaching on metta. One participant wrote,

For those who have trouble honouring themselves and forgiving others, the TNI metta practice is the best antidote.

## **The Universe is My Body: Awakening to Inter-being with Daryl Lynn Ross**

This retreat, held March 14 to 16, 2008 at Galilee Centre, was the first TNI retreat with a focus on practices developed by Joanna Macy. There were 14 participants. It was exciting to bring deep ecology and insight meditation together in this way. These comments reflect some of the participants' experiences.

- I have enjoyed so much the skilful integration of insight meditation with earth consciousness rituals and practices. It is a holistic approach to spiritual practice that feels exactly right to me. Thank you so much for a wonderful retreat!
- Uplifting experience of holding the pain in the world with an open heart. The retreat really brought home the interconnectedness of all the beings in the group, and all beings, for that matter.
- I really appreciate the diverse group activities that accompany the meditation sittings. These retreats with TNI help to cultivate my meditation practice and connect with others on a deeper level.

### **Keeping the Ball Rolling**

The schedule for TNI continues to grow with the opportunity for more and more people to attend insight meditation retreats with wonderful teachers. If you would like to help support this growth through monthly donations by direct withdrawal from your bank account, please contact us at [info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org) and we will send you the necessary information. You can also donate with your credit card on our website through Canada Helps. Each monthly donation brings us further to our goal of providing ongoing retreats and ultimately, the establishment of our own centre.

### **Gratitude**

We would like to thank you for your support of True North Insight. It is our hope that the retreats and events are helping to support you in your practice. We would love to hear from you. Please contact us at [info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org)

## **Lettre d'information Printemps 2008**

Bonjour tout le monde!

Nous espérons que vous avez passé cet hiver exceptionnel dans la paix et la joie!

L'objectif de ce bulletin est de vous tenir au courant de toutes les activités de TNI. Vous pouvez consulter l'horaire complet des retraites sur le site web [www.truenorthinsight.org](http://www.truenorthinsight.org)

### **A Heart Full of Peace**

Avec

***Joseph Goldstein***

**20 - 21 juin 2008**

Joseph Goldstein est le co-fondateur de Insight Meditation Society, à Barre dans le Massachusetts, et l'auteur de *A Heart Full of Peace*, *One Dharma*, *Seeking the Heart of Wisdom*, et d'autres oeuvres. Joseph donnera une conférence le vendredi 20 juin en soirée et un atelier le samedi 21 juin à Ottawa au bénéfice de True North Insight.

Les billets pour cet évènement unique sont maintenant en vente à Ottawa. Joseph Goldstein donnera une conférence le vendredi 20 juin de 19h à 21h00 et un atelier le samedi 21 juin de 9h à 15h intitulé: « Courage and Wisdom: The exploration of right effort on the journey of awakening » (Courage et Sagesse, une exploration de l'effort juste sur la voie de l'éveil). Cet événement se déroulera au St Elias Centre, 750 Ridgewood Ave., Ottawa. Le stationnement est abondant et l'autobus passe sur Riverside devant l'immeuble.

Le prix des billets est \$30 pour le vendredi soir et \$110 pour l'atelier du samedi. Un repas végétarien est inclus le samedi. Les billets sont disponibles à la librairie Mother Tongue Books au 1067 rue Bank, Ottawa, (613) 730-2346 ou 1-800-366-0514 et à Toronto au Snow Lion: The Meditation Shop, 708A Pape Ave. (en face de la bouche du métro Pape), 416-461-1611. Vous pouvez aussi acheter vos billets par la poste en envoyant un chèque fait à l'ordre de True North Insight au :

Joseph Goldstein Event  
319 Lorne Green Way,  
Ottawa, Ontario K2B 6A8.

C'est une occasion exceptionnelle de voir Joseph Goldstein à Ottawa. Nous sommes reconnaissants envers Joseph pour son soutien et nous espérons que vous allez participer en grand nombre.

## Retraites à venir

Voir les details ci-bas

<p><b>5 avril 2008</b></p> <p><b>Retraite d'une journée</b></p>	<p><i>Aller à la rencontre des émotions difficiles avec sagesse et compassion avec Daryl Lynn Ross</i></p>	<p><b>Yoga &amp; Relaxation Centre Kingston, ON</b></p> <p><b>Inscription: 613-545-1063</b> <a href="mailto:info@yogarelay.ca">info@yogarelay.ca</a></p>
<p><b>19 Avril 2008</b></p> <p><b>Retraite d'une journée</b></p>	<p><i>Les quatre nobles vérités : une approche radicale de la recherche du bonheur, avec Pascal Auclair</i></p> <p><i>En français</i></p>	<p><b>Centre Padua, Montréal, Québec</b></p> <p><b>Inscription : 450-458-5321</b> <a href="mailto:info@truenorthinsight.org">info@truenorthinsight.org</a></p>
<p><b>27 avril au 3 mai 2008</b></p> <p><b>Retraite non résidentielle</b></p>	<p><i>La pleine conscience au quotidien avec Norman Feldman</i></p>	<p><b>Kingston, ON</b></p> <p><b>Inscription: Linda Abbott (613) 549-3546</b> <a href="mailto:linda.potteryclasses@gmail.com">linda.potteryclasses@gmail.com</a></p>
<p><b>23 au 29 mai 2008</b></p> <p><b>Retraite résidentielle</b></p>	<p><i>Dépasser les limites de la liberté avec Matthew Flickstein, assisté par Daryl Lynn Ross</i></p>	<p><b>Galilee Centre, Arnprior, ON</b></p> <p><b>Inscription:</b> <a href="http://www.truenorthinsight.org">www.truenorthinsight.org</a></p>
<p><b>7 juin 2008</b></p> <p><b>Retraite d'une journée</b></p>	<p><i>Retraite Vipassana avec Daryl Lynn Ross</i></p>	<p><b>Centre Padua, Montréal, Québec</b></p> <p><b>Inscription 450-458-5321</b> <a href="mailto:info@truenorthinsight.org">info@truenorthinsight.org</a></p>

# Rapport des retraites

## La retraite Metta-tation avec Norman Feldman

La première retraite Metta de TNI a eu lieu du 22 au 24 février 2008 au Centre Galilée. 19 yogis y ont participé. Selon les évaluations reçus, l'enseignement de Norman a été fort apprécié. Un participant a écrit,

*La pratique de metta est le meilleur antidote pour tous ceux qui ont de la difficulté à s'aimer et à pardonner les autres.*

## L'univers est mon corps –L'éveil à l'inter-être avec Daryl Lynn Ross

Cette retraite s'est tenue au Centre Galilée du 14 au 16 mars 2008 et ce fut la première retraite de TNI s'inspirant des pratiques développées par l'écologiste spirituelle Joanna Macy. Quatorze personnes ont assisté à la retraite. Quelle richesse que ce rapprochement de l'écologie profonde et de la méditation Vipassana! Voici quelques commentaires des participants :

- J'ai beaucoup apprécié le rapprochement que l'enseignante a fait entre la méditation Vipassana et les pratiques et rituels de l'écologie profonde. C'est une approche holistique à la spiritualité qui résonne parfaitement chez moi.
- Quelle expérience inspirante de tenir dans son cœur la souffrance du monde! Cette retraite m'a fait comprendre réellement l'interdépendance de tous les êtres.
- J'ai beaucoup aimé les activités en groupe variées qui ont suivies les séances de méditation. Ces retraites de TNI m'aident à cultiver ma pratique et à connecter plus profondément avec d'autres.

## Maintenir le Momentum

Le calendrier des événements continue à s'enrichir de belles occasions de retraites guidées par des enseignants chevronnés. Si vous voulez donner votre soutien à ce projet vous pouvez faire un don unique ou mensuel soit de votre compte en banque ou de votre carte de crédit avec Canada Helps. Veuillez communiquer avec nous à l'[info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org). Chaque don nous rapproche de notre objectif d'offrir des retraites régulièrement et ultimement d'établir notre propre centre de méditation.

## Reconnaissance

Nous tenons à vous remercier de votre appui. Nous espérons que les activités de TNI, retraites et autres événements, vous soutiennent dans votre pratique. Il nous ferait grand plaisir de recevoir de vos nouvelles.

Veuillez communiquer avec nous à l'[info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org).