



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

Newsletter December 2007

Greetings everyone,

True North Insight Meditation Centre is an organization with the purpose of promoting the Buddhist teachings and practices in Canada through offering retreats and events with a variety of teachers, as well as establishing a rural retreat centre in Ontario.

This newsletter comes from the organizing committee of True North Insight, composed of Melodie Bengler (meeting chair and newsletter writer), Gail Guy (volunteer co-ordinator), Janet Maxwell (retreat co-ordinator), Daryl Lynn Ross (member of guiding teachers, board member and organizing committee member), Kosu Boudreau (outreach) and Melinda Norris.

We would like to welcome Melinda to the committee. Melinda is in the process of moving from Ottawa to Halifax and will work with the committee from there. She comes with experience in working with non-profit organizations as well as being on board of directors. Melinda recently returned from a trip in Asia with a renewed commitment to the establishment of a retreat centre in this part of Canada.

Since the last newsletter in September a lot has been happening on the TNI front. This newsletter is to keep you up to date on the developments and to let you know about the retreats that are coming up.

Upcoming Retreats

The schedule for 2008 offers a rich variety of retreats led by highly skilled teachers. For a detailed list and descriptions, please go to the website at www.truenorthinsight.org.

Dec. 29, 07 to Jan. 1, 08	New Year's Retreat with Norman Feldman and Molly Swan	Galilee Centre, Arnprior, ON
------------------------------	---	------------------------------------

Feb. 22 to 24, 08	Metta-tation Weekend Retreat with Norman Feldman	Galilee Centre, Arnprior, ON
Mar. 14 to 16, 08	The Universe is My Body: Awakening to Inter-being with Daryl Lynn Ross	Galilee Centre, Arnprior, ON
May 23 to 29, 08	Erasing the Boundaries to Freedom with Matthew Flickstein	Galilee Centre, Arnprior, ON
Aug. 15 to 18 or 15 to 22, 08	Getting Off The Wheel: Insight Meditation Retreat for 18 to 32 Year Olds with Daryl Lynn Ross and Pascal Auclair	Galilee Centre, Arnprior, ON
Sept. 7 to 13, 08	Mindfulness in Daily Life with Norman Feldman	Non-residential, Ottawa
Sept. 23 to 27, 08	Where Peace Begins, a five day study course with Ayya Medhanandi, Tuesday to Friday evenings, 7-9 pm. Saturday 9-5, cost and location to be announced	Non-residential, Montreal
Oct. 10 to 13 or 10 to 17, 08	Insight Meditation Retreat with Norman Feldman and Molly Swan	Galilee Centre, Arnprior, ON
Dec. 5 to 12, 08	Retraite de meditation Vipassana et Metta (en français) avec Charles Genoud et Patricia Genoud-Feldman	Galilee Centre, Arnprior, ON
Dec. 30, 08 to Jan. 2, 09	New Year's Retreat with Norman Feldman and Molly Swan	Galilee Centre, Arnprior, ON

Retreat Reports

Wisdom and Equanimity with Michele McDonald, November 2 to 9, 07 at Galilee Centre

Michele led the retreat assisted by Jesse Vega Frey, a trainee of Michele's. There were 28 people registered for the retreat, some on their first retreat and others who have been practicing for many years. Many people at the end of the retreat expressed how important the retreat had been to them, how heart-centred the retreat had been and how deeply they had gone in the seven days. The following quote from one retreatant expresses it well:

I have participated in numerous retreats in the past 11 years. My first TNI retreat ranks as one my best. The support and care by the manager was seamless; the accommodations at Galilee on the river were magical. The joy and the depth of the teachings provided by Michele and Jesse, along with their deep devotion and caring, made this an outstanding retreat.

Kingston Day-long Meditation Retreat with Daryl Lynn Ross

On Sunday, November 11, Daryl Lynn Ross led a day-long retreat at the Lila Centre, 156 Princess Street. The retreat was well attended and appreciated by the participants. Future retreats are planned for Saturdays February 9, March 8, and April 5, 2008. For information or to register call 613-545-1063

True North Insight Fundraising Event with Joseph Goldstein

Joseph Goldstein, one of the founders of Insight Meditation Center in Barre, Massachusetts, will give a talk on Friday evening, June 20, and a workshop on Saturday, June 21, in Ottawa, Ontario, entitled, *Courage and Wisdom: An Exploration of Right Effort on the Journey of Awakening*. We hope you will plan to attend this very special event with this highly respected teacher and author. Details on the event and on how to purchase tickets will be made available in the near future.

There is a group of TNI volunteers in Ottawa who are working on this event. If you would like to help, please contact Gail Guy at tnivolunteers@sympatico.ca. If you can distribute promotion for the event in your city or region, please contact Gail.

Fundraising

The next frontier that the organizing committee will pursue is the implementation of a fundraising plan. There are three areas of focus: foundations, major donors and fundraising events. If you would like to share expertise in these areas or would just like to help out, please contact Gail Guy at tnivolunteers@sympatico.ca.

Volunteers

True North Insight Meditation Centre is a non-profit charitable organizing that depends on the generosity of volunteers to keep going. The number of volunteer hours in September was 95. The number of volunteer hours in October was 188, bringing the total number of hours for the year to 2505.0.

Thank you to everyone who has so generously contributed their time and expertise to True North Insight.

Donations

Donations are always greatly appreciated. You can make tax deductible donations on the website at www.truenorthinsight.org or you can mail a check to True North Insight, 4137 Oxford Ave., Montreal, Quebec H4A 2Y5.

Inspiration

Thanks to Gloria Murrant for the following poem that came out of her October retreat with Norman Feldman and Molly Swan.

Standing Meditation:

Standing.
Just now.
Not then.
Not that time I felt
so strong, so steady
I kept standing
long after the bell rang.
Not that other time either.
Not that time grief and despair
swept over me,
my knees buckled,
I couldn't stand.
And, not the times to come either.

When I will long for the
strong and steady
and fear the collapse.

No, not then,
or that other time
or the next time
but just now,
standing
on these feet,
in this moment.
Just now.

Lettre d'information décembre 2007

Bonjour à tous,

Le centre de méditation True North Insight est un organisme dont la vocation est de promouvoir les enseignements et les pratiques bouddhistes au Canada en offrant des retraites et des évènements conduits par une bonne variété de professeurs. Nous souhaitons également nous établir dans un centre de la campagne ontarienne.

Cette lettre d'information provient du comité organisateur de True North Insight, composé de Melodie Benger (présidente du comité et rédactrice de la lettre), Gail Guy (coordonnatrice des volontaires), Janet Maxwell (coordinatrice des retraites), Darryl Lynn Ross (membre des professeurs principaux et membre du comité organisateur), Kosu Boudreau (communication) et Melinda Morris..

Nous souhaitons la bienvenue à Melinda qui est entrain de déménager d'Halifax pour venir s'établir à Ottawa où elle travaillera avec le comité. Elle a oeuvré au paravant avec des associations à but non lucratif et est membre du comité de direction.

Melinda vient de revenir d'un voyage en Asie avec un engagement profond de créer un centre de retraite au Canada..

Depuis notre dernière lettre du mois de septembre, il s'est passé beaucoup de choses pour TNI. L'objectif ici est de vous tenir au courant ainsi que de vous informer sur les retraites à venir.

Prochaines retraites:

La programmation pour 2008 offre une grande variété de retraites conduites par des professeurs très qualifiés. Pour plus de détails, allez consulter le site

www.truenorthinsight.org.

Du 29 décembre au 1 janvier 08: Retraite du Nouvel an avec Norman Feldman et Molly Swan, Galilee Centre, Arnprior en Ontario.

Du 22 au 24 février 08, ``Metta-tation`` retraite de fin de semaine avec Norman Feldman, au Galilee Centre, à Arnprior en Ontario.

Du 14 au 16 mars 08, ``L'univers est mon corps: ``Awakening to inter-being``, éveil à l'inter-être`.au Galilee Centre à Arnprior en Ontario.

Du 23 au 29 mai 08:`` Abolir les limites de la liberté``avec Matthieu Flicklstein au Galilee Centre, à Arnprior en Ontario.

Du 15 au 18 (ou au 22) août 08:`` Pour sortir de la roue:``Retraite de meditation vipassana pour les 18-32 ans avec Daryl Lynn Ross et Pascal Auclair au Galilee Centre à Arnprior en Ontario.

Du 7 au 13 septembre 08: Attention au quotidien avec Norman Feldman, retraite non résidentielle à Ottawa.

Du 23 au 27 septembre 08: Where Peace Begins, Soirées d'étude avec Ayya Medhanandi, retraite non résidentielle, à Montréal.

Du 10 au 13 (ou au 17) 08: Retraite de méditation vipassana avec Norman Feldman et Molly Swan, au Galilee Centre à Arnprior, en Ontario.

Du 5 au 12 décembre 08: Retraite de méditation Vipassana et Metta en français avec Charles Genoud et Patricia Genoud Feldman, au Galilee Centre, à Arnprior en Ontario.

Compte rendu des retraites

Sagesse et équilibre avec Michele McDonald, du 2 au 9 novembre, 2007 au Galilee Centre

Michèle a animé la retraite assistée par Jesse Vega Frey, (en formation avec Michèle). 28 personnes étaient inscrites, certaines débutantes et d'autres pratiquant depuis un certain temps. Beaucoup, au terme de cette retraite, ont évoqués combien elle avait été significative, comment elle avait rejoint le coeur et à quel point ils avaient cheminés en 7 jours. Ce témoignage d'un des participants l'exprime bien:

'' J'ai participé à de nombreuses retraites durant les 11 dernières années. Cette première retraite avec TNI se classe parmi les meilleures. L'organisation y était excellente, le site près de la rivière à Galilee était magique. La joie et la profondeur

des enseignements prodigués par Michele et Jesse, ainsi que leur profonde dévotion et attention ont fait de cette retraite une expérience hors du commun.''

Journée de retraite à Kingston en Ontario avec Daryl Lynn Ross.

Dimanche 11 novembre, Darryl Lynn Ross a conduit une retraite d'une journée au Lila Centre, 156 Princess street. Ce fut une retraite que de nombreux participants ont bien appréciée. D'autres retraites sont planifiées les samedis en février, mars et avril. Pour plus d'information, appeler le 613-545-1063

Levée de fond

Joseph Goldstein, un des membres fondateur de Insight Meditation Society, à Barre dans le Massachusetts, donnera une conférence le vendredi 20 juin en soirée et un atelier le samedi 21 juin à Ottawa, intitulé: ``Courage et sagesse, une exploration de l'effort juste sur la voie de l'éveil.`` Nous espérons que vous puissiez assister à cet évènement spécial avec ce professeur et auteur de renom. Plus de détails sur l'évènement ainsi que la façon de se procurer des billets vous seront communiqués ultérieurement.

Un groupe de volontaires de TNI travaillent actuellement sur l'organisation de cet évènement. Si vous voulez y participer, contactez Gail Guy à tnivolunteers@sympatico.ca. Si vous pouvez promouvoir cet événement dans votre région, contactez Gail.

Levée de Fond.

La prochaine étape pour le comité organisationnel est l'implémentation d'un plan de levée de fond. Trois secteurs sont ciblés: Les fondations, les

donateurs importants et les événements de levée de fond. Si vous voulez partager votre expérience en ce domaine ou si vous voulez donner de votre temps, contactez Gail Guy à tnivolunteers@sympatico.ca

Volontaires

True North Insight Meditation est un organisme de charité sans but lucratif qui dépend de la générosité des volontaires qui y contribuent. 95 heures ont été données par les volontaires en septembre, 188 en octobre, ce qui donne un total annuel de 2505 heures.

Merci à tous ceux et celles qui ont généreusement contribué de leur temps ou de leur expérience pour True North Insight.

Donations

Les dons sont toujours très appréciés. Vous pouvez faire ces dons déductibles d'impôt sur le site web au www.truenorthinsight.org ou par la poste avec un chèque libellé à l'ordre de True North Insight, 4137 Oxford Ave., Montreal, Quebec H4A 2Y5

Inspiration

Merci à Gloria Murrant pour ce poème qui lui a été insufflé durant sa retraite d'octobre avec Norman Feldman et Molly Swan.

Meditation debout:

Debout

Maintenant

Seulement maintenant

Pas la fois où je me suis sentie
Si forte, si immobile,
où je suis restée debout
Bien après que la cloche ait fini de sonner.

Pas cet autre fois non plus,
où la colère et le désespoir
m'envahissaient,
mes genoux noués,
je ne pouvais me tenir debout.

Pas dans le futur non plus,
quand j'espérerai que la force et l'immobilité
soient à nouveau présentes
ainsi que la peur disparaisse.

Non, pas ces autres fois,
où cette prochaine fois,
juste maintenant,
debout,
sur ces pieds,
à ce moment,
juste maintenant.