



**TRUE NORTH
INSIGHT**

Meditation Centre
Centre de méditation
vipassana

(The English version follows the French version.)

**Nouvelle lettre d'information
Février 2008**

Bonjour tout le monde,

Nous sommes très contents que ce projet aie pris de l'expansion au cours des dernières années, et de pouvoir offrir encore plus de retraites en cette année 2008.

En août 2006 avait lieu la retraite inaugurale, en 2007 5 retraites se sont déroulées et pour 2008 9 retraites sont au programme, plus des retraites d'un jour et des cours à Montréal. Nous espérons que l'année prochaine, nous pourrons offrir jusqu'à 12 retraites.

Nous tenons à remercier ceux qui ont participé à ces retraites et espérons que vous y reviendrez. Ceux qui ne sont jamais encore venu sont les bienvenus cette année.

Nouvelles retraites

Il nous reste de la place dans les 2 retraites suivantes. Pour plus d'information allez sur site le site www.truenorthinsight.org dans la rubrique: Retraites / Calendrier.

| Date | Enseignant | Title | Lieu |
|--|--------------------|--|--|
| vendredi. 22 fév. au dimanche 24 fév. 2008 | Norman Feldman | Metta-tation, retraite d'une fin de semaine Fin de semaine où nous célébrerons la générosité de coeur de metta, traduit par ``amitié, gentillesse`` et nous explorerons des voies nous permettant d'appliquer metta afin de nous ouvrir à l'intelligence du coeur. | Galilee Centre, Arnprior, Ontario |
| vendredi. 14 mars au dimanche 16 mars 2008 | Daryl Lynn Ross | L'univers est mon corps: s'éveiller à l'inter-être Cette retraite de fin de semaine comportera la pratique de la méditation silencieuse et des enseignements du dharma ainsi que des travaux dirigés de groupe, incluant des approches développées par Johanna Macy nous | Galilee Centre, Arnprior, Ontario |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | permettant d'expérimenter l'interconnection de tout ce qui vit, aiguisant ainsi nos perceptions et notre empathie pour notre terre. | |
|--|--|---|--|

Rapport des retraites

Nous tenons à remercier Norman Feldman et Molly Swan pour avoir guidé une belle retraite du nouvel an du 29 décembre 07 au 1er janvier 08. Nombreux parmi ceux qui y participaient ont exprimé leur gratitude d'avoir pu terminer une année et en commencer une autre dans la quiétude et l'intériorité. Quelques yogis ont profité de ce site enchanteur en chaussant leurs skis ou en marchant dans la forêt. Vous trouverez ci-dessous quelques commentaires de yogis ayant participé à cette retraite.

- *Cette retraite qui est allée droit au coeur grâce au magnifique décor, aux enseignements en douceur qui nous ont permis de faire confiance au silence, à l'importance de ralentir et à notre propre expérience de pouvoir apporter ce qui nous était nécessaire à ce moment même.*
- *Je recommande définitivement cette retraite, car la vie au jour le jour nous captive vraiment. La chance de pouvoir explorer nos paysages intérieurs tout en étant entouré par de glorieux paysages extérieurs.*
- *Une précieuse expérience entre un coeur fermé et un coeur ouvert tout en reconnaissant comment je pouvais osciller de l'un à l'autre durant ces 4 jours. J'ai pu également prendre conscience de la souffrance de mes proches...ce qui m'a permis d'avoir de la compassion pour moi-même. Cela m'a également amené à mieux comprendre la souffrance des autres., ce qui n'était jusque là que théorique pour moi.*

Levée de fond au bénéfice de True North Insight à Ottawa 2008

A Heart Full of Peace...with Joseph Goldstein, membre fondateur de Insight Meditation Society et auteur de *One Dharma*, *Seeking the Heart of Wisdom*, *A Heart Full of Peace*, et d'autres ouvrages.

Le vendredi 21 juin, conférence en soirée de 19h à 21h, Tarif: 30\$

Le samedi 22 juin, atelier de 9h à 17h intitulée: « 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). Tarif: 110\$ repas inclus.

Cet événement se déroulera au St Helias Centre, 750 Ridgewood Ave., Ottawa, accessible aux chaises roulantes.

Les billets seront disponibles à partir du 1er mars. Pour vous en procurer avec Visa ou Master Card, appeler Mother Tongue Books à Ottawa au 1 800- 366-0514 ou 613-730-2346 (région de Ottawa).

Pour régler par chèque: le faire à l'ordre de *True North Insight* et l'envoyer à:

Joseph Goldstein Event
1240 Clyde Ave.
Ottawa, ON K2C 1Y4

Pour toute autre information, veuillez appeler le 613- 225-8977.

Comment nous aider:

Nous sommes à la recherche de personnes voulant distribuer les brochures de True North Insight dans leur communauté, ainsi que les affiches annonçant les retraites et l'évènement avec Joseph Goldstein. Si vous pouvez y participer, veuillez contacter: melodiebenger@rogers.com.

Soutien des volontaires:

True North Insight ne peut exister que grâce au soutien des volontaires. En 2007, 3 129 heures ont ainsi été données à TNI. Merci à tous ceux et celles qui ont généreusement contribué. La nouvelle programmation des retraites cette année est le fruit de votre travail.

Dons:

True North Insight ne peut opérer que grâce à la générosité de nos donateurs. Si tous ceux qui participent aux retraites organisées par TNI donnent 1\$ additionnel par jour, cela participerait à offrir un meilleur soutien au déroulement régulier de retraites vipassana au Canada. Vous pouvez également faire des dons mensuels grâce à notre site web sous la rubrique ``How You Can Help`` (Comment nous aider) ou par virement automatique en contactant TNI info@truenorthinsight.org. Des reçus pour frais d'impôt sont disponibles.

Nous vous souhaitons plein de bonnes choses pour cette nouvelle année et vous envoyons nos sincères salutations.

Le comité organisateur

Newsletter Update February 2008

Greetings everyone,

We are very excited about the developments at TNI over the past year and are happy to offer even more insight retreats in 2008. In August 2006, the TNI inaugural retreat took place. In 2007 we

held 5 retreats and in 2008 there are 9 retreats scheduled plus day-long retreats in Kingston and a study course in Montreal. Next year we expect to increase the offering to 12 retreats.

We want to thank those who attended retreats this past year and hope that you will return. For those of you who have not made it to a retreat yet, we hope to see you this year.

Upcoming Retreats

There is still room available in the following retreats. For more information go to Retreats/Schedule at www.truenorthinsight.org.

| Date | Teacher | Retreat Title | Location |
|--|-----------------|--|-----------------------------------|
| Friday, Feb. 22 to Sunday, Feb. 24, 2008 | Norman Feldman | Metta-tation Weekend Retreat A weekend for nourishing the heartfulness of metta, translated as loving-kindness or friendliness, and exploring ways in which metta can be used as a support for freedom of heart-mind. | Galilee Centre, Arnprior, Ontario |
| Friday, March 14 to Sunday, March 16, 2008 | Daryl Lynn Ross | The Universe Is My Body: Awakening to Inter-being This weekend retreat will balance silent meditation practice and Dharma teaching with guided work in groups, including practices developed by Joanna Macy to experience the interconnectedness of all life and to enlarge our perceptions of and empathy for the living Earth. | Galilee Centre, Arnprior, Ontario |

Retreat Report

We would like to thank Norman Feldman and Molly Swan for leading a beautiful New Year's retreat December 29, 2007, to January 1, 2008. Many of the 32 yogis who attended expressed deep appreciation for the opportunity to end one year and welcome another in quiet and stillness. Some yogis took advantage of the beautiful setting at Galilee by getting on their skis or walking through the forest. Below are a few comments from yogis on that retreat.

- *A heartfelt retreat in a beautiful natural setting with strong, gentle teachings that encouraged trust—trust in the benefits of the silence, trust in the importance of slowing down, trust in our own experiences to provide what we need at this moment, and this moment.*
- *I highly recommend this beautiful retreat from the day-to-day doing that so captivates us. A chance to explore inner landscapes while surrounded by glorious outer landscapes.*
- *It was precious for me to experience the difference between a closed and open heart: how I would waver from one to the other during the 4-day retreat, and also got to be so aware of the suffering that goes with the closed one...which brought me to compassion for myself. By extension, it made me understand others' suffering as well. So far, all this had been mostly theory for me.*

2008 True North Insight Fundraiser in Ottawa, Ontario

A Heart Full of Peace...with Joseph Goldstein, co-founder of Insight Meditation Society and author of *One Dharma, Seeking the Heart of Wisdom, A Heart Full of Peace* and more...

Friday, June 21, Evening Talk from 7 to 9 pm, \$30

Saturday, June 22, Workshop from 9 am to 5 pm entitled: *Courage and Wisdom: the exploration of right effort on the journey of awakening.* \$110, lunch included

The event will be held at St. Elias Centre, 750 Ridgewood Ave., Ottawa. It is wheelchair accessible.

Tickets will be available starting March 1. To purchase with Visa or MasterCard call Mother Tongue Books in Ottawa at 1-800-366-0514 or 613-730-2346 (Ottawa area). To pay by check: make payment to ***True North Insight*** and mail to:

Joseph Goldstein Event
1240 Clyde Avenue
Ottawa, ON K2C 1Y4

For more information call 613-225-8977

How Can You Help?

We are looking for people who would be willing to distribute True North Insight brochures in their community, as well as posters for retreats and the Joseph Goldstein event. If you can offer this help, please contact Melodie Benger at melodiebenger@rogers.com.

Volunteer Support

True North Insight is run primarily by the generous participation of volunteers. In 2007, there were 3,129 hours of volunteer time donated to TNI. Thanks to everyone who contributed. This year's retreat schedule is a reflection of your hard work.

Donations

The operations of True North Insight are supported by donations. If everyone who attends TNI retreats donates a dollar a day, it would provide much-needed support towards offering insight meditation retreats in Canada on a regular basis. One-time or monthly donations can be made on the website under How You Can Help or through a direct deposit by contacting TNI at info@truenorthinsight.org. Tax receipts are available.

We wish you all the best in this New Year ahead.

Kindest Regards from the Organizing Committee