



**TRUE NORTH
INSIGHT**

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

(for the English version, please scroll down)

**Lettre d'information
juin 2008**

Bonjour à tous!

Alors que les feuilles et les fleurs s'épanouissent sur nos arbres et que le soleil réchauffe l'air, nous réalisons à quel point nous sommes reconnaissants pour ce magnifique pays dans lequel nous vivons et toutes ces opportunités qui nous permettent de nous réunir.

Nous aimerions vous rappeler les événements qui s'en viennent et vous parler des retraites qui ont eu lieu depuis notre dernière lettre d'information.

Venue de Joseph Goldstein à Ottawa, les 20 et 21 juin 2008.

Il reste des billets pour cet événement unique. Vous pourrez assister à une conférence le vendredi 20 juin de 19h à 21h intitulée ``A Heart Full of Peace``, le titre du dernier livre de Joseph. L'atelier se tenant le samedi de 9h à 17h s'intitule ``Courage and Wisdom: The exploration of right effort on the journey of awakening.

Cet événement, gracieusement offert par Joseph, permettra une levée de fond pour True North Insight.

Vous pouvez vous procurer des billets à Toronto, au Snow Lion Bookstore, 708 Pape Ave. (416) 461-1611 ou à Ottawa au Mother Tongue Books, 1067 Bank St. (613) 730-2346 ou au 1-800-366-0514. Vous pouvez acheter les billets par téléphone avec une carte de crédit.

Pour plus d'information, veuillez vous rendre sur le site de TNI au www.truenorthinsight.org

TNI RETRAITES À VENIR		
Pour plus d'information : www.truenorthinsight.org		
7 juin 2008	<i>Une retraite d'un jour avec Daryl Lynn Ross</i>	Centre Padua, Montréal, Quebec

Une retraite d'un jour		Inscription: 450-488-7484 info@truenorthinsight.org
26 juillet 2008 Une retraite d'un jour	<i>Une retraite d'un jour avec Daryl Lynn Ross in Kingston</i>	Yoga and Relaxation Centre, Kingston, ON Inscription: 613-545-1063 info@yogarelay.ca
9 août 2008 Une retraite d'un jour	<i>Une retraite d'un jour Daryl Lynn Ross</i>	Centre Padua, Montréal, Quebec Inscription: 450-488-7484 info@truenorthinsight.org
15 - 17 août ou 15 - 22 août Retraite résidentiel	<i>Briser les chaines : Retraite de méditation vipassana pour les 18-32 ans avec Daryl Lynn Ross and Pascal Auclair</i>	Galilee Centre, Arnprior, ON Inscription: www.truenorthinsight.org

Retour sur les retraites

Erasing the Boundaries to Freedom (Dépasser les limites de la liberté) avec Matthew Flickstein, assisté de Daryl Lynn Ross à Arnprior en Ontario.

Du 23 au 29 mai, 21 personnes se sont rassemblées au centre Galilee à Arnprior en Ontario lors de cette retraite de 7 jours avec Matthew Flickstein, un des professeur fondateur de TNI. Son humour, sa clareté et sa gentillesse ont réussi à rendre cette retraite inspirante et profonde. Voici quelques commentaires de retraitants:

- Ces retraites de grande qualité sont animées avec talent et avec grâce dans un environnement à couper le souffle avec des professeurs très qualifiés. Avoir accès à cet enseignement de haut calibre dans l'est du Canada est une bénédiction.
- Je le recommande à tous ceux qui souhaitent approfondir leur pratique.

Mindfulness in Daily Life Retreat (La pleine conscience au quotidien) avec Norman Feldman à Kingston en Ontario.

C'est la première fois que cette retraite non résidentielle se déroule à Kingston et les dates sont déjà choisies pour l'an prochain. 13 personnes ont participé à toute la retraite, quelques autres ayant participé à une partie seulement. Ce type de retraite permet l'établissement d'une communauté ainsi que l'intégration de la pleine conscience dans nos activités quotidiennes. Depuis cette retraite, un groupe se réunit régulièrement pour pratiquer. Nous tenons à remercier Linda Abbott et Kathy Sage pour l'organisation de cette retraite. Les dates fixées pour l'année prochaine sont du dimanche 29 mars au samedi 4 avril. Voici 2 commentaires de participants:

- Merci! J'ai apprécié cette excellente opportunité d'échanger en groupe et durant

les repas. Norman nous a offert un excellent enseignement et sa sagesse m'a vraiment interpellée.

- La succession de travail et retraite, parole et silence fut très bénéfique. J'ai appris beaucoup grâce à l'approche informelle. Ce type de retraite m'a donné le temps de pratiquer au quotidien, de me questionner et de réfléchir aux obstacles qui m'empêchent d'accéder à la pleine conscience. Cela m'a permis une meilleure interaction avec le professeur sans l'enveloppe spirituelle. C'était très instructif d'avoir des débutants, formant la majeure partie du groupe, pour leur questions perspicaces.

À la rencontre des émotions difficiles avec sagesse et compassion avec Daryl Lynn Ross

Cette retraite d'un jour fait partie d'une série offerte au Yoga and Relaxation Centre à Kingston. Il y avait du monde venant d'aussi loin qu'Ottawa. La prochaine retraite d'un jour Kingston se déroulera le 26 juillet 2008

Les 4 nobles vérités: Une approche radicale de la recherche du bonheur avec Pascal Auclair à Montréal.

Pascal Auclair a animé cette retraite inspirante, la première à être offerte en français. Nous sommes très heureux que ces retraites aient commencé. La prochaine retraite d'un jour en français est prévue pour le 8 novembre 2008 à Montréal. TNI offrira également une retraite de 7 jours en français du 5 au 12 décembre 2008 à Arnprior en Ontario. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site web.

Avec gratitude:

Nous tenons à remercier tous ceux qui encouragent True North Insight par leurs dons et/ou par leur travail bénévole. Les retraites proposées pour l'année 2009 se multiplient avec de nouveaux thèmes et de nouveaux professeurs. Sans votre contribution, cette variété ne serait pas possible.

Newsletter June 2008

Greetings!

As the leaves open up on the trees and the sun warms the air, we are very grateful for this beautiful country we live in and the many opportunities to come together in community.

We would like to remind you of events coming up soon and report on the retreats that have happened since our last newsletter.

Joseph Goldstein in Ottawa - June 20 and 21, 2008

There are still tickets left for this unique event with Joseph Goldstein. The event includes a talk on Friday, June 20 from 7 to 9 pm. entitled A Heart Full of Peace, which is the name of Joseph's most recent book. The Saturday workshop from 9 am to 5 pm is

entitled *Courage and Wisdom: The exploration of right effort on the journey of awakening*.

Joseph has very generously offered this event as a fundraiser for True North Insight.

Tickets can be bought in Toronto at Snow Lion Bookstore, 708 Pape Ave., (416) 461-1611 or in Ottawa at Mother Tongue Books, 1067 Bank St., (613) 730-2346 or 1-800-366-0514. Tickets can also be purchased over the phone at either location with a credit card.

For more information on the event please go to the TNI website at:
www.truenorthinsight.org

UPCOMING TRUE NORTH INSIGHT RETREATS (for more information go to www.truenorthinsight.org)		
June 7, 2008 Daylong retreat	<i>Daylong retreat with Daryl Lynn Ross</i>	Padua Centre, Montreal, Quebec Registration: 450-488-7484 info@truenorthinsight.org
July 26, 2008 Daylong retreat	<i>Daylong retreat with Daryl Lynn Ross in Kingston</i>	Yoga and Relaxation Centre To register call 613-545-1063 or email: info@yogarelay.ca
August 9, 2008 Daylong retreat	<i>Daylong retreat with Daryl Lynn Ross</i>	Padua Centre, Montreal, Quebec Registration: 450-488-7484 info@truenorthinsight.org
August 15 to 17 or Aug. 15 to 22 Residential Retreat	<i>Getting Off the Wheel: Insight meditation retreat for 18 to 32 year olds with Daryl Lynn Ross and Pascal Auclair</i>	Galilee Centre, Arnprior, ON Registration: www.truenorthinsight.org

Retreat Reports

Erasing the Boundaries to Freedom with Matthew Flickstein, assisted by Daryl Lynn Ross, Arnprior, ON

From May 23-29, 21 participants came together at Galilee Centre in Arnprior, ON for this 7-day retreat with Matthew Flickstein, one of TNI's guiding teachers. Matt's clarity, warmth and humour made it a rich and thoughtful retreat. Here are some of the comments shared by the retreatants:

- These are first-class retreats managed with grace and skill in a breathtaking setting and with teachers of the highest caliber. It is a true blessing to have access to this standard of offerings in eastern Canada.
- I would definitely recommend the whole experience to anyone wishing to deepen their practice.

Mindfulness in Daily Life Retreat with Norman Feldman, Kingston, ON

This is the first time that this non-residential retreat was offered in Kingston, and the dates are already set for next year. There were 13 participants who attended the whole retreat, with a few more who were able to attend some of it. This style of retreat is helpful for both building community and integrating mindfulness in our everyday life. From this first retreat, a group is gathering together regularly to practice. We want to thank Linda Abbott and Kathy Sage for the work they did on organizing this retreat. The dates for next year's retreat are Sunday, March 29 to Saturday, April 4, 2009. Below are comments from two of the participants:

- Thank you! Excellent opportunity. Appreciated the group sharing time and sharing during mealtimes. Norman provided wonderful teachings and excellent insight. His wisdom really challenged me.
- The interplay of work and retreat, talking and silence, was very beneficial. I learned more through the teacher's informal approach. The retreat format allowed time to practice in everyday life and to observe and question obstacles to mindfulness. It allowed for more direct interaction with the teacher without an overlay of "spirituality." Also, it was very beneficial to have "beginners" forming a large part of the group because they asked such pithy questions.

Meeting Painful Emotions with Wisdom and Compassion with Daryl Lynn Ross, Kingston, ON

This daylong retreat is part of a series offered at the Yoga and Relaxation Centre in Kingston. It was well attended with people coming from as far as Ottawa to attend. The next daylong retreat in Kingston will be held on July 26, 2008.

The Four Noble Truths: A Radical Approach to the Search for Happiness with Pascal Auclair, Montreal, Quebec

Pascal Auclair led this inspiring daylong retreat, the first to be offered in French. We are very excited that these retreats have begun. The next daylong retreat in French is scheduled for November 8, 2008 in Montreal. TNI is also offering a 7-day residential retreat in French from December 5 to 12, 2008 in Arnprior, Ontario. Please see the website for more information.

Gratitude

We would like to thank those of you who are supporting True North Insight through donations of time and/or money. The retreat offerings are growing with more retreats and more teachers scheduled for 2009. Without your support the benefits of these retreat offerings would not be possible.