



(La version française suit.)

## **Newsletter November 2009**

### ***Warm greetings to you,***

As we move into the changing beauty of late fall, we would like to share with you what has been happening with True North Insight in the past two months.

### **Website News**

We now have a new volunteer webmaster! We would like to welcome and thank Hanh Nguyen for stepping in to take care of our website. He will be working with us in the near future to make our website clearer and easier to use. We are also grateful to Benoit Martin for so generously offering to host our website for free on his server. He and Hanh worked hard last month to make the transfer, so a deep bow to you both!

### **2010 Schedule**

We hope to have our 2010 schedule at the printers by the time you read this, and it should be on our website soon! Soon we will be mailing our brochure to everyone on our mailing list with a postal address, so if you have moved since January, please send your new address to us at [info@truenorthinsight.org](mailto:info@truenorthinsight.org).

### **Two-year Intensive Study and Practice Program**

Developed by Matthew Flickstein, this intensive program is now being offered by Daryl Lynn Ross to meditators with at least one year of insight practice and some retreat experience. Based on the Seven Concentric Circles of Spiritual Development, in the first year participants will work with contemplations to remove impediments and develop skillful qualities of mind. It will begin with a weekend retreat on January 29-31, 2010. Teachings and discussions during that year will then be by email. The second year will focus on deep study and practice of the Satipatthana Sutta,

or Four Foundations of Mindfulness. It will include teachings through email correspondence and three weeklong retreats.

The cost of the program will be the registration costs of the retreats plus monthly dana to the teacher. Retreats will be held at Galilee Centre, Arnprior, Ontario. Please contact Daryl at [darylyn@sympatico.ca](mailto:darylyn@sympatico.ca) for more information. Application deadline December 1, 2009.

## **Retreat Reflections**

***Meditative Absorptions (Jhanas) and Insight (Vipassana)*** Leigh Brasington taught his first retreat for TNI from September 11-20 in Arnprior, with 18 people in attendance. Here's what one yogi shared:

- *I have found every TNI retreat that I have attended to be incredibly positive, helpful experiences. They've been both intellectually stimulating and have furthered my sense of a community of people who are working toward a better world for themselves and others. The retreat with Leigh Brasington brought people from all over North America together in this endeavour. It was a heartwarming, insightful experience. Carol W.*

***Mindfulness in Daily Life Retreat*** Norman Feldman returned to Ottawa September 13-19 to teach this non-residential retreat with an emphasis on bringing the practice into daily life. This popular retreat was full, with 29 people participating. Here's a few of their comments:

- *This has been an opportunity to bring space, silence and breath into my everyday life, deepening my spiritual practice and commitment to staying with my daily process of self-reflection and creation. Paula R.*
- *I appreciate the collaborative community approach of coming together, cooking and sitting together over the week, and finding ways to continue the sangha throughout the year. Ernie G.*

***Approaching the Lotus: Gently, and with Renunciation*** 14 people came together in Montreal over two evenings and a daylong for this study and practice course September 24-26, taught by Daryl Ross and Vanessa Sasson. Participants studied some of the early scriptures of the Buddhist tradition and practiced meditation together.

***The Emptiness of Self and No-self*** Norman Feldman and Molly Swan taught their 18<sup>th</sup> Thanksgiving weekend/weeklong retreat, the second under the TNI banner, from October 9-12 and 9-16. A total of 28 people attended, 15 for the weekend and 13 for the whole week, with the fall colours at their peak! One of the participants shared her experience:

- *This was a very nourishing retreat. I'm leaving feeling rejuvenated, a deepening experience of peace and presence, and inspiration to continue on the path. Robin M.*

## **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 [www.truenorthinsight.org](http://www.truenorthinsight.org).

- ***Opening to the Truth of Impermanence*** Daryl Lynn Ross, one of our guiding teachers, and Jim Bedard, a Spring Rain Sangha teacher from Toronto, will be teaching this three-day retreat November 19-22 in Arnprior. Explore how our experiences of ageing, illness and death can help turn the mind toward liberation.
- ***This Elusive Life*** Please join Pascal Auclair for TNI's second weekend retreat held in French, December 4-6. Calming the mind, opening the heart, and inviting in wisdom: this is what is on the menu for this weekend of silence, meditation and nature!
- ***New Year's Retreat*** Norman Feldman and Molly Swan return to Arnprior to teach this annual retreat December 30, 2009-January 2, 2010. Welcome the New Year with reflection and intention, silence and community, surrounded by the beauty and warmth of Galilee Centre. This is a popular retreat, so be sure to sign up early if you would like a single room!

## Daylongs

The next daylongs are:

- ***Meditation for Calming and Liberating Mind and Body*** November 7 in Kingston, Lila Centre, with Daryl Lynn Ross.
- ***Impermanence: The Constant Teaching*** November 15 in Montreal, Spa Zazen Wellness Centre, 209 St. Paul West, metro Place d'Armes, Old Montreal, with Daryl Lynn Ross.
- ***Light in the Darkness: A Solstice Reflection and Ritual*** December 19 in Montreal, Padua Centre, with Daryl Lynn Ross.

For more information please go to [www.truenorthinsight.org](http://www.truenorthinsight.org).

## TNI Holiday Party in Montreal

**Date:** Sunday, November 29, 2009

**Time:** 3:00pm - 6:00pm

**Location:** Padua Centre, Montreal

The more the merrier when celebrating together! Since most of our time together is spent in silence, what better way to get to know each other than this. Join us for the first annual True North Insight/Voie Boréale Holiday Party. There will be a short sitting session, followed by snacks and mingling. If you are planning on attending, please RSVP to Dawn at [dawn@dawnmaurico.com](mailto:dawn@dawnmaurico.com).



*Wishing you a peaceful fall and happy holiday season,*

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



## Bulletin de novembre 2009

### *Bonjour à tous,*

En avançant vers la fin de l'automne, avec ses splendeurs changeantes, nous aimerions vous faire savoir ce qui s'est passé de nouveau à Voie boréale au cours des deux derniers mois.

### **Site Web**

Nous avons maintenant un nouveau webmestre bénévole! Nous souhaitons la bienvenue à Hanh Nguyen et le remercions de s'être joint à nous pour s'occuper de notre site Web. Sous peu, il travaillera avec nous à le rendre plus clair et convivial. Nous remercions également Benoit Martin, qui a généreusement offert d'héberger notre site Web sur son serveur gratuitement. Avec Hanh, il a travaillé très fort le mois dernier pour faire le transfert. Un grand merci du fond du cœur à tous les deux!

### **Calendrier 2010**

Nous espérons que notre calendrier 2010 sera sous presse au moment où vous lirez ces lignes. Il devrait également se trouver sur notre site Web sous peu! Nous enverrons bientôt notre brochure à toutes les personnes se trouvant sur notre liste de distribution dont nous avons l'adresse postale. Si vous avez déménagé depuis janvier, veuillez nous fournir votre nouvelle adresse à [info@voieboreale.org](mailto:info@voieboreale.org).

### **Programme intensif théorique et pratique de deux ans**

Conçu par Matthew Flickstein, ce programme est maintenant offert par Daryl Lynn Ross à des méditants qui pratiquent la méditation vipassana depuis au moins un an et qui ont une certaine expérience des retraites de méditation. Le programme est fondé sur les sept cercles du développement spirituel. La première année, les participants travailleront avec des contemplations visant à éliminer les obstacles aux prises de conscience spirituelles et à acquérir certaines qualités souhaitables de l'esprit. Le tout commencera par une retraite d'une fin de semaine, du 29 au 31 janvier 2010. Au cours de l'année, les enseignements et les échanges se feront par courriel. La deuxième année sera consacrée à l'étude et à la pratique approfondie des Satipatthana Suttas, ou quatre fondations de la pleine conscience. Des enseignements seront fournis par courriel, et trois retraites d'une fin de semaine sont prévues.

Le coût du programme comprendra les frais d'inscription aux retraites et un dana mensuel à l'enseignante. Les retraites se dérouleront au Galilee Centre, à Arnprior, en Ontario. Pour avoir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Daryl à [daryl@sympatico.ca](mailto:daryl@sympatico.ca). La date limite pour s'inscrire est le 1<sup>er</sup> décembre 2009.

### **Réflexions autour des retraites passées**

**Niveaux d'absorption méditative (jhanas) et Vipassana** Leigh Brasington a enseigné sa première retraite à Voie boréale du 11 au 20 septembre à Arnprior. Il y avait 18 participants. Voici les réflexions d'un yogi qui y était :

- *Toutes les retraites de Voie boréale auxquelles j'ai participé ont été des expériences incroyablement positives et utiles. C'était stimulant intellectuellement et cela m'a permis de prendre davantage conscience de la communauté qui travaille à améliorer le monde, pour elle-même et pour les autres. La retraite de Leigh Brasington a réuni des gens de partout en Amérique du Nord, engagés dans cette voie. Ce fut une expérience reconfortante et riche en prises de conscience. Carol W.*

**L'attention au quotidien** Norman Feldman est revenu à Ottawa du 13 au 19 septembre pour donner cette retraite non résidentielle qui a mis l'accent sur l'intégration de la pratique dans la vie quotidienne. Cette populaire retraite affichait complet, avec 29 participants. Voici quelques commentaires :

- *Ce fut l'occasion d'amener de l'amplitude, du silence et du souffle dans ma vie quotidienne, d'approfondir ma pratique spirituelle et mon engagement à l'autoréflexion et à la création au quotidien. Paula R.*
- *J'aime l'idée de se rassembler en communauté, de cuisiner et de méditer ensemble pendant une semaine, et de trouver des moyens de continuer de nourrir la sangha tout au long de l'année. Ernie G.*

**À la découverte du lotus : avec douceur et renonciation** 14 personnes se sont réunies à Montréal pendant deux soirs et une journée complète dans le cadre de ce cours théorique et pratique qui s'est tenu du 24 au 26 septembre, avec les enseignements de Daryl Ross et de Vanessa Sasson. Les participants ont étudié certains des écrits les plus anciens de la tradition bouddhiste et ont médité ensemble.

***La vacuité du moi et du non-moi*** Norman Feldman et Molly Swan ont enseigné leur 18<sup>e</sup> retraite de l'Action de grâce. Les participants pouvaient être présents pendant la longue fin de semaine (du 9 au 12 octobre) ou pendant la semaine complète (du 9 au 16 octobre). C'était la deuxième fois qu'ils offraient cette retraite sous l'égide de Voie boréale. En tout, 28 personnes y ont participé, 15 pour la fin de semaine, et 13 pour la semaine complète. Les couleurs de l'automne étaient à leur apogée! Un des participants a partagé ses impressions :

- *Ce fut une retraite très nourrissante. Je pars avec l'impression d'avoir rajeuni, avec une paix et une présence approfondies et la motivation de continuer de parcourir le chemin.*  
Robin M.

### **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 [www.voieboreale.org](http://www.voieboreale.org).

- ***S'ouvrir à la réalité de l'impermanence*** Daryl Lynn Ross, qui compte parmi nos enseignants principaux, et Jim Bedard, professeur de Spring Rain Sangha, à Toronto, enseigneront cette retraite de trois jours qui se tiendra à Arnprior du 19 au 22 novembre. Venez explorer comment notre expérience du vieillissement, de la maladie et de la mort peut contribuer à tourner l'esprit vers la libération.
- ***Cette vie qui nous échappe*** Vous êtes invités à participer à cette deuxième retraite animée en français par Pascal Auclair pour Voie boréale, du 4 au 6 décembre. Calmer le mental, ouvrir le cœur et inviter en nous la sagesse : voilà ce qui est au menu de ce week-end de méditation silencieuse en nature!
- ***Retraite du Nouvel An*** Norman Feldman et Molly Swan reviendront à Arnprior pour enseigner cette retraite annuelle du 30 décembre 2009 au 2 janvier 2010. Accueillez la nouvelle année en réflexion et avec intention, en silence et en communauté, dans le magnifique et chaleureux Galilee Centre. Cette retraite est populaire. Assurez-vous de réserver tôt si vous souhaitez avoir une chambre individuelle!

### **Retraites d'une journée**

Voici les prochaines retraites d'une journée prévues :

- ***Méditer pour calmer et libérer corps et esprit*** Le 7 novembre à Kingston, au Lila Centre, avec Daryl Lynn Ross.
- ***L'impermanence : un apprentissage constant*** Le 15 novembre à Montréal, au Spa Zazen Wellness Centre, 209, Saint-Paul Ouest, métro Place d'Armes, Vieux-Montréal, avec Daryl Lynn Ross.
- ***Une lueur dans la pénombre : Rituel et réflexion autour du solstice*** Le 19 décembre à Montréal, au centre Padua, avec Daryl Lynn Ross.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le [www.voieboreale.org](http://www.voieboreale.org).

### **Fête de Noël de Voie boréale à Montréal**

**Date :** Dimanche 29 novembre 2009

**Heure :** 15 h à 18 h

**Lieu :** Centre Padua, Montréal

Quoi de plus agréable que de fêter ensemble! Comme la majeure partie du temps que nous partageons se déroule en silence, ce sera une formidable occasion pour apprendre à nous connaître les uns les autres. Venez à la toute première fête annuelle de Noël de Voie boréale. Il y aura une courte méditation assise, après quoi nous casserons la croûte en bavardant. Si vous prévoyez être des nôtres, veuillez réserver votre place en communiquant avec Dawn à [dawn@dawnmaurico.com](mailto:dawn@dawnmaurico.com).



*Nous vous souhaitons un automne paisible et un joyeux temps des Fêtes!*

*Le comité organisateur de Voie boréale*

*Gail Guy, Janet Maxwell et Daryl Lynn Ross*