



(for the English version, please scroll down)

Bulletin Septembre 2009

Bonjour à tous,

Nous espérons que vous profitez bien de la fin de l'été!

Sondage auprès des jeunes adultes

Un grand merci à tous ceux qui ont répondu à notre récent sondage sur les retraites pour jeunes adultes. Nous vous sommes reconnaissants des commentaires reçus, qui nous aideront à planifier les retraites futures.

Réflexions autour des retraites passées

Fais ce que dois Michele McDonald est revenue à Arnprior du 7 au 14 août pour enseigner à Voie boréale pour une deuxième fois, assistée cette fois encore de Jesse Vega-Frey. Les 32 yogis ont beaucoup apprécié leur chaleureux enseignement, tout comme la chaleur du soleil, qui s'est montré, jour après jour, avec presque aucune pluie! Voici les commentaires de quelques participants :

- ***Je ne peux imaginer meilleur mélange que celui de l'amour, de l'humour et de la sagesse dont j'ai fait l'expérience en la présence de Michele et de Jesse, et grâce à leur enseignement. Leur présence dans ce monde le rend vraiment meilleur. Namaste.***
Janice F.
- ***S'offrir le cadeau d'une retraite à Voie boréale, c'est non seulement une cure de rajeunissement pour l'esprit, le corps et l'âme, mais cela procure aussi de précieux outils qui enrichissent la vie quotidienne.*** Kristy L.

- *J'ai pris conscience de ma capacité de m'aimer et d'aimer les autres. Cette retraite à Voie boréale a été un tournant dans ma vie. Merci.* Justin G.

Michele et Jesse reviendront enseigner à Voie boréale l'année prochaine, du 8 au 15 octobre.

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.truenorthinsight.org.

- ***Niveaux d'absorption méditative (jhanas) et Vipassana*** Leigh Brasington, un enseignant américain d'expérience et très respecté, donnera une retraite de neuf jours du 11 au 20 septembre 2009, à Arnprior. Cette retraite s'adresse aux méditants ayant déjà vécu au moins deux retraites résidentielles.
- ***L'attention au quotidien*** Norman Feldman revient à Ottawa du 13 au 19 septembre pour donner cette retraite non résidentielle qui mettra l'accent sur l'intégration de la pratique à la vie quotidienne.
- ***À la découverte du lotus : avec douceur et renonciation*** Ce cours théorique et pratique non résidentiel en trois parties se tiendra du 24 au 26 septembre à Montréal et sera consacré à l'étude de certains textes anciens de la tradition bouddhiste. Daryl Lynn Ross and Vanessa Sasson animeront deux séances en soirée et une journée complète.
- ***La vacuité du moi et du non-moi*** Joignez-vous à Norman Feldman et à Molly Swan pour cette retraite d'une semaine qui englobera le week-end de l'Action de grâce. Elle se tiendra à Arnprior du 9 au 12 ou du 9 au 16 octobre et sera l'occasion d'explorer les principes du moi, du non-moi et de la vacuité, et la façon dont ces principes se manifestent dans un monde caractérisé par une certaine perception du soi et de l'Autre.

Retraites d'une journée

Les prochaines retraites d'une journée se tiendront :

- Le 12 septembre à Montreal, au centre Padua, avec Daryl Lynn Ross et Dawn Mauricio, ***Retour dans le corps***, une journée de médiation et de yoga, en anglais et en français.
- Le 20 septembre à Kingston, au Lila Centre, avec Norman Feldman.
- Le 10 octobre à Montréal, au centre Padua, avec Daryl Lynn Ross, ***La gratitude : journée de méditation de l'Action de grâce***.
- Le 7 novembre, à Kingston, au Lila Centre, avec Daryl Lynn Ross, ***Méditer pour calmer et libérer corps et esprit***.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le www.truenorthinsight.org.

Nous vous souhaitons une belle fin d'été!

Le comité organisateur de Voie boréale

Gail Guy, Janet Maxwell et Daryl Lynn Ross



Newsletter September 2009

Warm greetings to all,

We hope you are enjoying these late summer days!

Young Adult Survey

Many thanks to all of you who responded to our recent survey about young adult retreats. We are grateful for the useful feedback—your responses will help us plan future retreats.

Retreat Reflections

Doing What Needs to Be Done: Michele McDonald returned to Arnprior August 7-14 to teach a second time for TNI, assisted again by Jesse Vega-Frey. The 32 yogis enjoyed their warm-hearted teaching, as well as the warm sun, which finally appeared day after day with almost no rain! A few participants shared these comments:

- ***I can imagine no better combination of love, laughter and wisdom than what I experienced in the presence of Michele and Jesse and their teachings. The world is truly a better place knowing they are in it. Namaste.*** Janice F.
- ***Giving yourself the gift of a True North Insight retreat will not only rejuvenate your mind, body and soul, you will also receive valuable tools to enrich your everyday life.*** Kristy L.
- ***I awakened to my capacity to love myself and others. My TNI retreat was a turning point in my life. Thank you.*** Justin G.

Michele and Jesse will be returning to teach next year October 8-15.

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.

- ***Meditative Absorptions (Jhanas) and Insight (Vipassana)*** Leigh Brasington, an experienced and respected teacher from the States, will be teaching a 9-day retreat from September 11-20 in Arnprior. This retreat is for meditators who have previously sat a minimum of two residential retreats.
- ***Mindfulness in Daily Life Retreat*** Norman Feldman returns to Ottawa September 13-19 to teach this non-residential retreat with an emphasis on bringing the practice into daily life.
- ***Approaching the Lotus: Gently, and with Renunciation*** This non-residential three-part study and practice course September 24-26 in Montreal will be devoted to studying some of the early scriptures of the Buddhist tradition. Daryl Lynn Ross and Vanessa Sasson will be teaching two evenings and a daylong.
- ***The Emptiness of Self and No-self*** Please join Norman Feldman and Molly Swan for this Thanksgiving weekend/weeklong retreat in Arnprior October 9-12 or 9-16, and explore the principles of self, no-self and emptiness and how they manifest in this world of self and other.

Daylongs

The next daylongs are:

- September 12 in Montreal, Padua Centre, with Daryl Lynn Ross and Dawn Mauricio, *Coming Home to Your Body*, a bilingual meditation and yoga daylong.
- September 20 in Kingston, Lila Centre, with Norman Feldman.
- October 10 in Montreal, Padua Center, with Daryl Lynn Ross, *Living With Gratitude: A Thanksgiving Daylong Retreat*
- November 7 in Kingston, Lila Centre, with Daryl Lynn Ross, *Meditation for Calming and Liberating Mind and Body*.

For more information please go to www.truenorthinsight.org.

Wishing you all a lovely end of summer,

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