Boletim Dhamma Saraṇa

Novembro 2016

Sace labhetha nipakam sahayam saddhim caram sadhuviharidhiram abhibhuyya sabbani parissayani careyya tenattamano satima

Ouça em páli

Se por companhia encontrar um amigo sábio e prudente que leva uma vida de bondade, você deverá, vencendo todo impedimento, aproveitar sua companhia com alegria e atenção plena.

Dhammapada 23.328

Queridos amigos em Dhamma.

Em outubro, após 50 dias de obras de melhorias e reformas, foram retomados os cursos de 10 dias em Dhamma Sarana. Agora, o Centro está ainda mais confortável para receber os alunos, porém restam algumas intervenções e obras que serão feitas nos próximos períodos de serviços. No segundo semestre deste ano também foram realizados dois cursos de meditação Anapana, um para adolescentes e outro para crianças. O próximo ciclo de cursos de 10 dias vai até abril de 2017.

Principais notícias de novembro 2016:

* *Dhamma Sarana finaliza etapa de melhorias e obras* * *Jardim do Dhamma Sarana está florindo* * *Crianças e jovens aprendem a meditar* * *Bem-vindos ao serviço no Centro* * *Curso de 1 dia em Cunha, SP* * *Novo Dhamma Santi* * *América Latina lança boletim semestral* * *Palavras de Goenkaji*

Senha para acessar as notícias do boletim: *behappy*

Dhamma Sarana finaliza etapa de melhorias e obras

A mobilização e a dedicação dos alunos presentes no último Período de Serviços no Dhamma Sarana, realizado entre 28 de agosto e 18 de

outubro, produziram uma série de bem-vindas realizações. Dezenas de servidores tiveram a oportunidade de, através de atividades diversas, contribuir para o avanço das melhorias no espaço do Centro, visando instalações cada vez mais adequadas para a realização dos cursos.

Com o trabalho de equipes contratadas e coordenação das obras por servidores do Comitê de Construção, foi possível: construir um sistema de drenagem de águas pluviais (essencial para o período de chuvas que se aproxima); recuperar as áreas erodidas por chuvas anteriores; reformar a ponte para veículos e construir poço caipira e um novo galpão que abrigará oficina e lavanderia. Também foram realizadas a reforma na casa de servidores e as instalações para sistema de aquecimento a gás.

Segue abaixo uma breve descrição de cada atividade realizada nos últimos meses, mais um período proveitoso de melhorias em Dhamma Sarana:

- Construção do sistema de drenagem de águas pluviais: foram construídas quatro canaletas principais de concreto com reforço metálico nas áreas de passagem de automóveis. Em pontos específicos foram construídas grelhas metálicas para suportar passagem de automóveis ou transeuntes, conforme a demanda, de modo que as canaletas não fiquem descobertas. O acesso a elas é muito fácil, permitindo a limpeza e manutenção. Todos os dormitórios, masculinos e femininos, receberam calhas de zinco que direcionam as águas das chuvas para dentro do sistema das canaletas. Em pontos de passagem intensa de pessoas e onde a água da chuva costumava acumular, foram feitos passeios de tijolos, elevados do chão. Estas obras são especialmente importantes, já que Dhamma Sarana está localizado em uma região que costuma receber fortes chuvas, sobretudo no verão. Também foram instaladas calhas nos telhados dos dormitórios e sala de meditação.

- Reforma da casa de servidores: foram realizadas modificações do layout interno da casa de servidores e o antigo contrapiso do escritório e recepção foram refeitos para receber o piso porcelanato, aplicado em todos os cômodos (quartos de servidores e servidoras e escritório). O aumento do pé direito do banheiro dos servidores

também foi possível após a demolição de uma laje de concreto em más condições e da instalação do forro de PVC e manta aluminizada. Também foram instaladas mantas aluminizadas em toda a cobertura do telhado da casa, forro de cedrinho e novas aberturas para passagem de luz com telhas translúcidas. Internamente, houve pintura do forro e das paredes.

- Recuperação de área erodida pelas chuvas: conforme estabelecido pelo Comitê de Construção, foram realizadas obras de recuperação dessa área, com um sistema de contenção do talude na área do dormitório feminino, através de dois tipos de arrimo: uma barreira permeável de madeira e outra mais sólida, de alvenaria de pedra. Esses sistemas foram pensados de modo a permitirem o bom funcionamento do sumidouro das fossas, pois são permeáveis ao redor dos sumidouros.

- Reforma e recuperação da ponte de veículos: a ponte foi desmontada para reestruturação dos pilares, com inclusão de quatro novos anéis de concreto, um em cada coluna, para aumentar a altura da ponte em relação à calha do rio. Essas colunas receberam as quatro vigas metálicas existentes, porém com comprimento maior. Como consequência do aumento no comprimento das vigas metálicas, foram acrescentadas mais madeiras na estrutura da camada de passagem das rodas dos veículos e na faixa de passagem propriamente dita. Para suavizar o acesso à ponte, foram feitas rampas de concreto e entulho. As margens do rio ao redor da ponte foram refeitas com alvenaria de pedra. - Galpão: foi construído um galpão de 6m de largura por 12m de comprimento, com pé direito médio de 3,5m. A área total de telhado chega próximo aos 100m², pois o galpão tem beirais generosos em três dos seus lados. Os vãos da fundação foram preenchidos com entulho e terra compactada, mas nem todos os vãos estão preparados para receberem o contrapiso, tarefa que será indicada como uma das prioridades para o próximo período de serviços.

- Instalações para sistema de aquecimento a gás: para aumentar a capacidade de chuveiros quentes, e o consequente bem-estar dos alunos, foi iniciada no dormitório bioconstrução feminino e nos dormitórios 2 e 3 masculino a instalação de sistema a gás. No começo de novembro foi finalizada toda a instalação do novo sistema

de aquecimento dos chuveiros nos dormitórios e na casa dos servidores.

- Construção de poço caipira: foi construído um poço caipira ao lado da antiga fonte de água do Centro, preenchido pelo mesmo veio d'água que abastece a fonte. A água entra no poço através de furos feitos nas manilhas de concreto, e pelo fato das manilhas estarem cercadas de brita, a água entra filtrada e lá se acumula para o consumo.

Outras melhorias realizadas em setembro e outubro: pintura de corrimãos na entrada das alunas e dos servidores homens na sala de meditação, manta aluminizada no forro da cozinha, manta aluminizada e forro de PVC no refeitório masculino, manta aluminizada e forro de cedrinho no hall de entrada dos alunos e dos professores na sala de meditação, manta aluminizada no dormitório de bioconstrução feminino, instalação de passarinheiras nos telhados, construção de caminho de tijolos entre refeitório feminino e sala de meditação, instalação de telas mosquiteiras na cozinha e refeitórios e melhorias nas instalações elétricas da casa de servidores e dormitório feminino com mezanino.

[gallery link="file" columns="4" ids="2141,2070,2139,2071,2072,2140,2075,2074,2073,2137,2138,2142"]

Que Dhamma Sarana continue sua expansão em harmonia e receba os alunos com cada vez mais conforto e segurança, beneficiando muitas pessoas que chegam para receber o ensinamento do Dhamma.

Doações são muito bem-vindas para as próximas obras de melhorias.
www.sarana.dhamma.org/dana

Jardim do Dhamma Sarana está florindo

Nesta primavera foram plantados novos canteiros de flores na entrada da sala de meditação de Dhamma Sarana e também na área dos dormitórios e na entrada do Centro. O Comitê de Paisagismo e Jardinagem realizou plantios em setembro e outubro, durante o período de obras.

Alguns servidores do Comitê e outros que estavam servindo no Centro aproveitaram a pausa no calendário de cursos para iniciar ações pontuais do Projeto Paisagístico elaborado por uma arquiteta integrante do Comitê. O objetivo deste projeto é valorizar o paisagismo realizado anteriormente no local e a exuberante Mata Atlântica do entorno, e também embelezar o Centro.

Em setembro houve a doação de plantas que chegaram de uma feira de exposição paisagística, incluindo diversos tipos de palmeiras, samambaias, bromélias, filodendros e begônias, entre outros. As tampas das fossas na área do dormitório feminino foram muito bem aproveitadas e ganharam canteiros de flores.

A implantação do projeto paisagístico, aliada à manutenção do local, é um esforço contínuo do Comitê de Paisagismo e Jardinagem de Dhamma Sarana, com grande potencial para expansão. Ainda é preciso atender algumas necessidades do Centro, tais como segregação (de madeira e cercas vivas).

Há muitas oportunidades para alunos antigos que queiram servir nesta área, seja colocando a mão na terra ou ajudando na organização geral das atividades do Comitê. Quem tiver interesse pode preencher o formulário e integrar este comitê, clicando aqui (senha de acesso: behappy).

[gallery columns="4" link="file" ids="2059,2064,2063,2062,2061,2060,2065,2066"]

Crianças e jovens aprendem a meditar

Recentemente, o Centro de Meditação Vipassana Dhamma Sarana, em Santana de Parnaíba - SP, realizou dois cursos de meditação Anapana para crianças (em 16 de outubro) e para adolescentes (18 de setembro). Foram momentos de muita alegria e dedicação no serviço ao Dhamma, com a participação de 40 alunos, 42 servidores e 8 professores no total.

“O curso fluiu como um rio. Um grupo muito entregue de servidores se dedicou bastante para receber os jovens com muita Metta e tranquilidade. Recebemos um grupo grande de meninas e meninos de algumas cidades de São Paulo. A leveza do Centro esteve bem visível nesses finais de semana especialmente significativos”, comentou um

servidor do Comitê de Cursos de Anapana de Dhamma Sarana.

Os novos meditadores – com idade entre 8 e 17 anos -, puderam conhecer as técnicas dessa prática milenar e experimentar seus benefícios, em um ambiente aconchegante especialmente preparado para acolhê-los. "Anapana", em páli (idioma antigo da Índia), significa "tomar consciência da respiração", e a meditação frequente ajuda a acalmar a mente, a se concentrar e a ter relações mais saudáveis e felizes.

Meditação e brincadeiras

A programação do curso, com duração de um dia, contemplou áudios do professor Goenka, contação de histórias e interação com os professores para o aperfeiçoamento da técnica e esclarecimento de dúvidas. Nos intervalos, monitores acompanharam os jovens em atividades lúdicas e recreativas.

"O curso foi agraciado com servidores e servidoras que se dedicaram bastante no desenvolvimento de cada atividade, com muita presença, alegria e compaixão. Os adolescentes e as crianças, por sua vez, mostraram-se disponíveis tanto para aprender a meditação Anapana, como para desenvolver cada atividade no intervalo das meditações. Ficamos muito felizes. Foi lindo!", compartilhou uma servidora do Comitê de Cursos de Anapana.

No encerramento, um momento mágico: uma sessão especial de meditação Metta Bhavana (desenvolvimento do amor compassivo), com a presença dos pais e responsáveis.

Experiências compartilhadas

"No meu dia a dia, a meditação vai me ajudar a compreender melhor as coisas, a ser mais relaxado com a mente e com o corpo", afirmou um aluno de 11 anos. "Hoje meu dia foi legal porque eu aprendi a meditar. Quando eu tiver algum problema, ela vai ajudar a me tranquilizar", relatou uma aluna de 9 anos. "Foi bom, eu relaxei e consegui entender a meditação. Vou embora me sentindo mais leve e cheia de paz", disse uma adolescente de 17 anos.

O Comitê de Cursos de Anapana do Dhamma Sarana já planeja os

próximos cursos para crianças e adolescentes em 2017. Acompanhe informações pelo site www.santi.dhamma.org/criancas. O próximo curso para crianças (de 8 a 12 anos) no Brasil está marcado para 5 de fevereiro de 2017, em Curitiba.

[gallery link="file" columns="4" ids="2092,2096,2091,2089,2093,2090,2095,2094,2129,2130,2097,2088"]

Em outubro deste ano também foi realizado um curso de Anapana para adolescentes próximo ao Centro de Meditação Dhamma Santi, no Rio de Janeiro, com a participação de 4 meninas, 3 meninos, 12 servidores e 4 professores.

Assista ao vídeo produzido com imagens e depoimentos do Curso de Anapana para Crianças realizado em abril de 2016 em Dhamma Sarana.

[embed]https://vimeo.com/184078803[/embed]

Outras informações e vídeos do Curso de Meditação Anapana:

www.children.dhamma.org/pt-br

Bem-vindos ao serviço no Centro

Seja bem-vindo(a) para servir no Centro de Meditação Dhamma Sarana nos meses de novembro e dezembro. Ainda há possibilidade de se inscrever como servidor(a) nos seguintes cursos de 10 dias: de 9 a 20/11, de 23/11 a 4/12 e de 12 a 23/12. Esta é uma ótima oportunidade para colocar em prática os ensinamentos do Dhamma ao doar serviço desinteressado. Também estão abertas as inscrições para servir nos cursos do início de 2017.

No período entre-cursos, normalmente com três dias de duração, os alunos antigos são bem-vindos para servir nas tarefas de manutenção e preparar o Centro para o próximo curso. Veja as principais necessidades e datas abaixo.

Para servir, de acordo com sua disponibilidade de tempo, inscreva-se no calendário de cursos, clicando aqui.

[gallery link="file" ids="1940,1939,1937,1935,1936,1762"]

Tarefas contínuas no período entre-cursos - limpeza e organização

da cozinha - preparo das refeições - limpezas gerais (banheiro, quartos, refeitórios) - serviço de lavanderia - manutenção do jardim e paisagismo

Próximos períodos entre-cursos - 20 a 22 de novembro - 04 a 11 de dezembro - 23 a 27 de dezembro

Horário do período entre-cursos 05h30 – 06h30: Meditação em Grupo com Cânticos 06h30 – 07h00: Preparação do café da manhã 07h00 – 08h00: Café da manhã 08h00 – 08h15: Reunião para divisão de tarefas 08h15 – 12h30: Período de Serviços 12h30 – 13h30: Almoço 13h30 – 14h30: Descanso 14h30 – 15h30: Meditação em grupo 15h30 – 18h00: Período de Serviços 18h00 – 19h00: Jantar 19h00 – 20h00: Meditação em Grupo 20h00 – 21h00: Leitura e vídeos (opcional) e descanso

Servir nos cursos de 10 dias - 9 a 20 de novembro - 23 de novembro a 4 de dezembro - 12 a 23 de dezembro - 28 de dezembro a 8 de janeiro (Servidores: lista de espera) - 11 a 22 de janeiro (Servidoras: lista de espera) - 25 de janeiro a 5 de fevereiro - 8 a 19 de fevereiro - 22 de fevereiro a 5 de março - 8 a 19 de março - 22 de março a 2 de abril - 5 a 16 de abril - 19 a 30 de abril

Curso de 1 dia em Cunha, SP

O curso de 1 dia possibilita aos alunos antigos o fortalecimento da prática diária, além da oportunidade da meditação em grupo com outros irmãos em Dhamma. No estado de São Paulo, a atividade é realizada na cidade de Cunha, em Dhamma Sarana e em Campinas.

No final de novembro, o sítio de um aluno antigo em Cunha receberá mais uma vez um curso de 1 dia (veja informações completas abaixo). Para as demais localidades ainda não estão definidas datas para dezembro e janeiro de 2017, mas é possível verificar as atualizações em www.sarana.dhamma.org/cursos-de-1-dia (senha: behappy).

Cunha 20 de novembro

Das 8h45 às 16h40 Sítio TAO do Rio Manso – Bairro Rio Manso Pedimos a gentileza de confirmar sua participação enviando um SMS

para (12) 99656-2488 (Alexandre). Caso prefira ligar, ligue nos horários das 12h às 13h ou das 19h às 20h.

No dia anterior, dia 19 (sábado), haverá três meditações em grupo, às 8h00, 14h30 e 18h00.

[gallery link="file" columns="4" ids="2121,2119,2120,2045"]
Para mais informações, acesse a página de cursos de 1 dia, clicando aqui.

Veja aqui e saiba mais detalhes sobre as meditações em grupo em São Paulo, Cunha e Campinas.

Para ver as informações de cursos de 1 dia e meditações em grupo em todo o Brasil, clique aqui (login: oldstudent – senha: behappy).

Novo Dhamma Santi

Com o intuito de receber alunos com maior conforto nos cursos de Vipassana, o Centro de Meditação Dhamma Santi, em Miguel Pereira, no Rio de Janeiro, está passando por diversas obras de expansão e melhorias, cuja primeira etapa está programada para ir até dia 23 de dezembro de 2016.

Principais obras do projeto de expansão:

- Construção de 22 suítes para o dormitório masculino. - Construção de nova cozinha, novos refeitórios, escritório e recepção. - Aterramento para elevação e ampliação da área do estacionamento. - Expansão da área próxima ao refeitório feminino usada para convivência entre homens e mulheres no final dos cursos. - Melhoria da estrada de acesso ao Centro.

Neste momento, as obras estão sendo realizadas por equipes contratadas. Temos a alegria de compartilhar que as seguintes etapas já foram concluídas:

- Terraplenagem da área onde serão construídas as suítes masculinas. - Corte do talude: recorte feito no morro para construção da nova cozinha e refeitórios. - Aterramento do estacionamento, feito com aproveitamento das terras retiradas do talude. - Obras na estrada

de acesso ao Centro: nivelamento com formação da caída da água.

Até o próximo curso de 10 dias, marcado para 23 de dezembro, pretende-se concluir as seguintes obras:

- Construção das primeiras 12 suítes masculinas. - Instalação de canaletas e caixas de passagem para drenagem das águas onde o talude foi cortado, para segurança da área da cozinha e dos refeitórios. - Construção do muro de pedra para ampliação da área de convivência em frente à varanda da casa principal. - Obras na estrada de acesso ao Centro: colocação de canaletas e caixas de passagem para escoamento de água e cobertura de saibro sobre a terra em toda a extensão da estrada.

[gallery link="file" columns="4" ids="2112,2111,2110,2108,2107,2106,2105,2104,2103,2102,2101,2117,2041,2042"]

Para aqueles que quiserem participar pessoalmente da transformação de Dhamma Santi, existe a possibilidade de servir em tarefas de manutenção. Alunos e alunas que já concluíram ao menos um curso de 10 dias de Vipassana são bem-vindos a participar do serviço e das três meditações em grupo realizadas diariamente. As inscrições foram abertas no dia 1º de novembro.

Veja algumas tarefas de manutenção que podem ser realizadas por alunos antigos:

- Jardinagem - Pintura de paredes e aplicação de verniz em madeiras - Aplicação de gesso - Limpeza das caixas d'água - Confecção de telas para portas - Organização do depósito - Lavagem de cobertores, mantas e cobre-leitos - Instalação de lâmpadas - Construção da composteira provisória - Transplante de plantas - Manutenção geral dos aquecedores dos banheiros - Melhoria dos varais - Limpeza em geral

Para se inscrever, clique aqui.

Em breve divulgaremos as novas etapas das obras e detalhes para todos aqueles que queiram contribuir. As doações de alunos antigos são bem-vindas para que Dhamma Santi continue sua expansão e beneficie muitas pessoas que chegarão para praticar o Dhamma.

Banco Itaú Agência: 0380 Conta: 54080-7 Associação Vipassana Brasil CNPJ 04.979.151/0001-94

Para doações online, acesse www.santi.dhamma.org/os/dana.html.

***login:* oldstudent *senha:* behappy**

América Latina lança boletim semestral

Lançado no final do mês de setembro em memória do aniversário de três anos da morte do professor S.N. Goenka, o Boletim América Latina continua acessível a todos os alunos antigos. A iniciativa reúne em um único endereço notícias, artigos, fotos, vídeos e novidades acerca das atividades de Vipassana na região, auxiliando no fomento e na propagação do Dhamma nesta parte do mundo.

O Boletim conta ainda com uma sessão de perguntas e respostas de Goenkaji e uma galeria com boletins locais de cada país, contribuindo para a integração e a aproximação dos países onde o Dhamma está sendo difundido.

É possível, também, fazer o download do boletim em PDF, tanto em espanhol quanto em português.

http://boletin.la.region.dhamma.org/pt_BR/

***login:* oldstudent *senha:* behappy**

O Boletim América Latina será produzido duas vezes por ano e enviado para todos os alunos antigos da região por e-mail.

Palavras de Goenkaji

"Às vezes, alguém vem conversar comigo e diz: 'É inacreditável uma pessoa fazer tanto trabalho em tão pouco tempo.' E eu respondo: 'Nada é feito por uma só pessoa.' Lembro que, desde o primeiro curso que conduzi, houve pessoas que vieram com antecedência para organizar, administrar e cuidar de todos os preparativos necessários. Curso após curso, os alunos têm prestado um serviço altruísta. Apesar de terem muitas responsabilidades mundanas,

oferecem o seu tempo para trabalhar para o benefício dos outros.

A organização e o professor são como as duas rodas de uma carroça, as duas asas de um pássaro. Naturalmente, sem o professor, a organização não pode ajudar a difundir Dhamma. Mas o professor também não pode servir na difusão de Dhamma sem o apoio dos servidores de Dhamma. Sinto-me muito grato a todos esses alunos dedicados que têm ajudado, seja qual for a tarefa. Nada foi concretizado por uma só pessoa, e sim pelo serviço dedicado de um grande número de alunos. Fico contente com o fato de os professores assistentes estarem recebendo uma cooperação idêntica por parte dos servidores de Dhamma em todo o mundo.

Os professores e os servidores são igualmente importantes. Nenhum dos dois deve sentir que tem um papel maior a desempenhar. Claro que quando um professor assistente ocupa o assento de Dhamma, os outros servidores prestam-lhe reverência. Dessa maneira desenvolvem a boa qualidade do respeito pelo Dhamma, e não por uma pessoa. Alguém que está no assento de Dhamma representa o Dhamma, o Buda, a Sangha, que manteve a técnica durante vinte e cinco séculos na sua pureza original. Por isso, os servidores prestam reverência com consciência das sensações, com o entendimento de anicca, dukkha, anatta. E com esta compreensão, prestem reverência e tenham em mente que o seu trabalho é o de cooperar para que a responsabilidade dada ao professor assistente produza bons frutos.

Por outro lado, aqueles que ocupam o assento de Dhamma devem ter muita humildade, compreender que o respeito não é prestado a eles, mas ao Dhamma, e que eles apenas representam o Dhamma. Como servidor ou professor, o nosso serviço destina-se sempre à difusão de Dhamma."

Para Benefício de Muitos - S.N. Goenka

Para ler outros livros acesse: www.santi.dhamma.org/os/ebook.html
(Login: oldstudent - Senha: behappy)

Contato info@sao-paulo.br.dhamma.org
www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo (11) 94185-7289 – WhatsApp

Site da Construção www.sarana.dhamma.org/construcao

Centro de Meditação Dhamma Sarana Rua Nhambu, s/nº, Fazenda Sta. Helena, Rancho Tucsons Santana de Parnaíba – SP Como Chegar: sarana.dhamma.org/como-chegar-pt (senha: *behappy*)

Antes de ir ao Centro, certifique-se de que tenha lido o Código de Disciplina (clique aqui), que deve ser seguido durante toda sua estadia no local.