Boletim Dhamma Saraṇa

Fevereiro 2017

Atthamhi jātamhi sukhā sahāyā tuṭṭhī sukhā yā itarītarena puññaṃ sukhaṃ jīvitasaṅkhayamhi, sabbassa dukkhassa sukhaṃ pahānaṃ.

Ouça em páli

É bom ter amigos quando surge a necessidade. Bom é contentar-se com o que se possui. Bom é o mérito quando a vida chega ao fim, e bom é o abandono de todo sofrimento.

Dhammapada 23.328

Queridos amigos em Dhamma.

O Centro de Meditação Dhamma Sarana publicou recentemente um novo calendário de cursos de 10 dias até o mês de junho. No primeiro semestre haverá cursos de Anapana para crianças e adolescentes e também cursos de 1 dia para adultos (alunos antigos) com o objetivo de fortalecer a prática diária da meditação Vipassana. Conheça o novo formulário de inscrição para Comitês de Serviço e veja também as melhorias que o Comitê de Paisagismo está implantando no Centro.

Principais notícias de fevereiro 2017:

**** Dhamma Sarana divulga novo calendário de cursos * Novo formulário de inscrição para Comitês de Serviço * Comitê de Paisagismo continua florindo o Centro * Novas datas: curso de Anapana para crianças e adolescentes * Cursos de 1 dia de Vipassana * Receba boletins de outros países da América Latina * Dica de leitura: Manual de um meditador * Artigo: Dhamma nos torna um * Palavras de Goenkaji***

Senha para acessar as notícias do boletim: *behappy*

Dhamma Sarana divulga novo calendário de cursos

Recentemente, o Centro de Meditação Dhamma Sarana divulgou novas datas de cursos de 10 dias até junho. Durante três dias entre um curso e outro está aberto aos alunos antigos o programa de servir em tarefas de manutenção no Centro. Em maio e junho também haverá cursos de 1 dia para alunos antigos.

É importante salientar que as inscrições para cada curso abrem cerca de 3 meses antes da data. Para se inscrever, acesse o link:

www.dhamma.org/ptBR/schedules/schsarana

Veja abaixo o calendário completo:

- 22 de fevereiro a 5 de março (mulheres fechado – homens lista de espera – servidoras lista de espera – servidores em aberto) - 5 a 7 de março (período de serviços) - 8 a 19 de março (mulheres fechado – homens lista de espera - servidores e servidoras em aberto) - 19 a 21 de março (período de serviços) - 22 de março a 2 de abril (mulheres fechado – homens em aberto - servidores e servidoras em aberto) - 2 a 4 de abril (período de serviços) - 5 a 16 de abril (mulheres fechado – homens em aberto - servidores e servidoras em aberto) - 16 a 18 de abril (período de serviços) - 19 a 30 de abril (mulheres fechado – homens em aberto - servidores e servidoras em aberto) - 30 de abril a 9 de maio (período de serviços) - 7 de maio (curso de 1 dia para alunos antigos) - 10 a 21 de maio (inscrições abertas em 10 de fevereiro) - 21 e 23 de maio (período de serviços) - 24 de maio a 4 de junho (inscrições abertas em 24 de fevereiro) - 4 a 27 de junho (período de serviços) - 11 de junho (curso de Anapana para Adolescentes 13 a 17 anos) - 25 de junho (curso de Anapana para Crianças 8 a 12 anos) - 18 de junho (curso de 1 dia para alunos antigos)

Alunos e alunas antigos podem se inscrever para servir nestes cursos.

Novo formulário de inscrição para Comitês de Serviço

Para que a Associação Vipassana de São Paulo, responsável pelo Centro de Meditação Dhamma Sarana, possa realizar atividades contínuas em diferentes áreas, alguns grupos específicos de alunos antigos oferecem de forma constante sua contribuição ao integrar os Comitês de Serviço.

Para integrar um ou mais comitês, preencha o formulário de inscrição clicando aqui e, após o preenchimento, aguarde a confirmação de sua inscrição que será feita pelo Comitê de Serviço ao Dhamma.

Ao escolher fazer parte de um comitê, o servidor ou servidora passa a acompanhar e a contribuir diretamente com as decisões e projetos desenvolvidos por aquela área específica. Assume, de acordo com suas possibilidades e habilidades, tarefas presenciais ou à distância, sempre em parceria com outros irmãos e irmãs em Dhamma. E assim todas as atividades em Dhamma Sarana continuam sendo realizadas com harmonia e serviço desinteressado. As ideias e propostas dos comitês são discutidos e aprovados pelo Conselho da Associação, formado por alunos antigos comprometidos com o serviço e nomeados pelo professor responsável pelo Centro.

Fazem parte das tarefas dos comitês de serviço atividades como inscrições, comunicação, preparação de cursos para adultos/crianças e adolescentes, manutenção, projetos de infraestrutura e obras, implantação de tecnologias, paisagismo, finanças etc.

Você pode conferir a lista completa dos comitês e um resumo das suas atividades clicando aqui (senha: behappy).

É muito importante ler o Código de Conduta para Servidores de Dhamma antes de se candidatar para um comitê. Clique aqui para ler.

Requisitos para integrar os comitês:

1) Manter a *Sila*, ou seja, os Cinco Preceitos em sua vida diária, em particular abster-se completamente de uso de intoxicantes (álcool, drogas, ayahuasca etc.)

2) Manter a prática diária da meditação Vipassana.

3) Ter sentado um curso de 10 dias nos últimos dois anos. Participar preferencialmente de pelo menos um curso de Meditação Vipassana anualmente.

4) Preferencialmente ter servido pelo menos um curso.

Todos os alunos antigos, aqueles que completaram ao menos um curso de 10 dias, podem aproveitar essa oportunidade de cooperar para que a roda do Dhamma continue girando e beneficiando cada vez mais pessoas.

Informações: *info@sao-paulo.br.dhamma.org*

Comitê de Paisagismo continua florindo o Centro

Desde a primavera do ano passado, o Comitê de Paisagismo e Jardinagem de Dhamma Sarana intensificou as ações de melhorias na jardinagem do Centro. No começo de 2017 foram feitos novos canteiros com formato orgânico e flores ornamentais para compor o sistema de drenagem na área dos dormitórios femininos.

Em outras áreas do Centro também houve a continuidade de plantio de espécies tropicais e foram feitas operações de podas em algumas plantas já existentes.

Seja bem-vindo para visitar o Centro e acompanhar de perto o desenvolvimento dos jardins de Dhamma Sarana. 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. É possível se candidatar para integrar o Comitê de Paisagismo preenchendo o formulário para comitês aqui. (senha de acesso: *behappy*).

Mais informações: *info@sao-paulo.br.dhamma.org*

[gallery link="file" ids="2181,2209,2207,2208,2205,2059"]

Novas datas: curso de Anapana para crianças e adolescentes

No mês de junho, o Centro de Meditação Dhamma Sarana vai oferecer mais dois cursos de Anapana direcionados para crianças (entre 8 e 12 anos) e adolescentes (entre 13 e 17 anos). Os adolescentes participarão do curso em 11 de junho e as crianças terão a oportunidade de aprender a técnica de meditação no dia 25 de junho. As inscrições podem ser feitas aqui.

O curso de Anapana com um dia de duração possui uma programação especial para conduzir as crianças e os jovens nos seus primeiros passos em Dhamma. Entre as atividades estão contação de histórias e atividades lúdicas e recreativas em meio à natureza. Os pais e responsáveis que já fizeram pelo menos um curso de 10 dias de Vipassana podem participar como servidores na cozinha. No encerramento, todos são convidados para a sessão de *Metta-bhavana* junto com as crianças/adolescentes, professores e demais servidores que serviram como monitores ou coordenadores de atividades.

A técnica de meditação Anapana – que ajuda a "tomar consciência da respiração" – proporciona inúmeros benefícios para as crianças e adolescentes, como a melhora na concentração, diminuição da ansiedade e mais tranquilidade no dia a dia.

Ao final do curso, os alunos recebem um CD de meditação com áudio do professor Goenka e, assim, podem continuar a prática de Anapana em suas casas.

Calendário:

11 de junho - Curso de Anapana para adolescentes de 13 a 17 anos
Abertura das inscrições: 11 de março

25 de junho - Curso de Anapana para crianças de 8 a 12 anos
Abertura das inscrições: 25 de março

Em Curitiba, em local alugado, haverá mais um curso de meditação Anapana para crianças no dia 5 de fevereiro. Informações:

childrens-course@parana.br.dhamma.org

Outras informações e vídeos do Curso de Anapana: www.children.dhamma.org/pt-br

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

Cursos de 1 dia de Vipassana

O curso de 1 dia ajuda os alunos antigos a fortalecerem a prática diária da meditação. O curso normalmente acontece das 8h45 às 16h40, com sessões de Anapana, Vipassana, Metta e discurso final. Em São Paulo, esta atividade – aberta apenas para alunos antigos - é realizada na cidade de Cunha, em Dhamma Sarana e em Campinas.

Confira as próximas datas:

Campinas 12 de fevereiro 12 de março 9 de abril 14 de maio 18 de junho

Das 8h45 às 16h40 Instituto de Yoga Clássico – Rua Paulo Justi, 53. Referências: Perto do Balão da Castelo (praça 23 de outubro), em frente ao Bosque dos Italianos (clique aqui para ver o mapa)

Cunha 18 e 19 de fevereiro 25 e 26 de março

Das 5h30 às 12h40 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, faça nos horários das 12h às 13h ou das 19h às 20h.

Para participar do curso você deve chegar no sábado, pois o curso terá início às 5h30 do domingo. No sábado há meditações em grupo e preparação do alimento. O término do curso está marcado para 12h40 da tarde do domingo.

Dhamma Sarana 7 de maio (inscrições abertas em 7 de abril) 18 de junho (inscrições abertas em 18 de maio)

Inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana

Para mais informações, acesse a página de cursos de 1 dia, clicando aqui.

Veja aqui 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*).

Receba boletins de outros países da América Latina

A partir de agora todos os alunos da América Latina podem optar por receber comunicados e boletins de outros países da região. Para atualizar suas preferências de recebimento de e-mails clique aqui.

Dessa forma, será possível receber notícias e novidades de atividades de Vipassana em outros países como Argentina, Chile, Peru, Colômbia e outros.

Para conferir a primeira edição do Boletim Vipassana América Latina, lançado em setembro de 2016 com diversos artigos e notícias da região, clique aqui (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.

Dica de leitura: Manual de um meditador

Recentemente foi lançado no site da Pariyatti, organização sem fins lucrativos, um novo livro que pode ser baixado gratuitamente: "Manual de um Meditador", de Bill Crecelius.

Em um trecho inicial do livro, o autor conta:

"O caminho do monge é elevado e sublime. Diz-se que o caminho para o monge é livre e suave e fácil de trilhar. Está elevado acima da sujeira e da lama. Não há pedra, seixos, rochas afiadas ou espinhos. Infelizmente, para nós pobres chefes de família este não é o caso. Nossas vidas estão estreitamente ligadas às responsabilidades

mundanas, empregos, laços familiares e pagamentos de hipoteca. Ao contrário dos monges, o nosso caminho está cheio de obstáculos mundanos e distrações. É por esta razão que acho poder o 'Manual de um meditador' ajudar os alunos de Vipassana em sua caminhada ao longo desta trilha de purificação".

Para fazer o download, clique aqui.

Artigo: Dhamma nos torna um

O texto abaixo é um extrato de uma palestra proferida em dezembro de 2014 no encontro de professores assistentes realizado em Dhamma Giri, Índia. O palestrante foi o Venerável Bhikkhu Udawana Ratanapala, um professor bhikkhu residente no Sri Lanka e que tem viajado extensamente para compartilhar o ensinamento de Dhamma com outras pessoas.

Após um primeiro curso de Vipassana, acredito que a maior parte das pessoas, se não forem todas, sente que ganhou algo, experimentou algo que a torna melhor do que era antes. Mas se você tivesse me perguntado o que experimentei em meu primeiro curso, teria desenhado um enorme zero.

Não entendi coisa alguma. Após aquele curso de 10 dias, praticava meditação – ou seja, Anapana e Metta – mas não Vipassana.

No entanto, por boa fortuna, 11 anos mais tarde, estava em Calcutá, Índia, e encontrei um grupo de pessoas de Mianmar. Disseram-me que estavam a caminho do centro de Goenkaji. Acabei me inspirando e decidi me juntar a eles. Muito gentil e compassivamente, tais pessoas me levaram consigo para Igatpuri.

Aquele foi meu segundo curso, após um longo interregno, e senti o benefício. A meditação simplesmente me transformou. Se não tivesse alcançado o ensinamento de Vipassana, hoje não estaria aqui nesta sala de meditação. Por causa de Goenkaji, penso ter conseguido salvar minha vida como monge. Sou muito grato ao Buda, ao Dhamma, à sangha. Sou grato a Goenkaji e a seus professores predecessores: a Sayagyi U Ba Khin, a Saya Thet Gyi antes dele, a seu professor Ledi Sayadaw e, então, à linhagem de professores no

âmbito da sangha dos bhikkus, que remonta aos discípulos professores Sona e Uttara e, antes deles, ao próprio Buda. Quanto sofrimento enfrentou até redescobrir este caminho, trabalhando vida após vida em diferentes situações para desenvolver suas boas qualidades, a fim de trazer Dhamma a todos que sofrem.

Ao praticar Vipassana, gradualmente, nos livramos dos sankharas de desejo, de aversão e de ignorância para desenvolvermos generosidade, compaixão e sabedoria. Temos de estar muito conscientes. Se não houver consciência, a qualquer momento, o desejo, a aversão e a ignorância podem surgir, trazendo sofrimento.

Goenkaji trabalhou dia e noite para disseminar Dhamma. Como resultado, a família de Vipassana começou a crescer. Sem esperar nome ou reputação, continuou a trabalhar. Pelos seus próprios esforços, Dhamma se disseminou através da Índia e muito além de suas fronteiras, alcançando países ao leste e ao oeste, ao norte e ao sul, em todo canto. As pessoas que praticam Vipassana nesses países falam diferentes línguas e representam diferentes formações culturais. Mas, quando chegam ao Dhamma, são todos um só.

À medida que Dhamma se espalhava e a família de Vipassana começava a crescer, Goenkaji nos alertou sobre o fato de que diferenças de opinião poderiam surgir, de que conflitos de personalidade poderiam ocorrer. As pessoas podiam se tornar apegadas às suas próprias opiniões. Ele nos advertiu para sermos extremamente cautelosos sobre tal situação. É tal qual o fogo. O melhor a fazer é não permitir que o fogo surja. Mas, se tiver surgido, trate de extingui-lo imediatamente. Não permita que se alastre. Lembre-se sempre das palavras do Buda:

Vivādaṃ bhayato disvā, avivādañca khemato, samaggā sakhilā hotha esā buddhānusāsanī.

Enxergando o perigo na controvérsia e a segurança na concórdia, convivam na amizade – este é o ensinamento dos Budas.

— Khuddakanikāya, Apadānapāḷi-1, 1.79

Temos de trabalhar duro para desenvolver o amor compassivo, a compaixão, a alegria solidária e a equanimidade. Isto tornará possível

resolver qualquer problema. Em uma ocasião, Goenkaji disse a seus professores assistentes, citando o grande poeta indiano Kabir: "Decepe sua cabeça (isto é, seu ego) se desejar seguir o Dhamma." Esta é uma orientação muito boa para nós hoje em dia. Temos de continuar a fortalecer o Dhamma dentro de nós mesmos. Se encontrarmos alguma fraqueza dentro de nós mesmos, devemos continuar a praticar e a desenvolver o amor compassivo, a compaixão e a alegria solidária. Os conflitos surgem em razão de nossas impurezas mentais. Temos de continuar a purificar nossas mentes por intermédio da prática diária de Vipassana.

Todos vocês aqui são professores assistentes ou professores plenos. Carregam uma enorme responsabilidade de doar Dhamma aos outros. Fortaleçam seu próprio Dhamma para poderem ajudar os outros.

Que todos vocês possam ser capazes de disseminar Dhamma ao desenvolver suas próprias boas qualidades, desenvolvendo seu próprio Dhamma, pelo benefício e pelo bem-estar de muitos.

Que todos possam ser felizes.

*** * ***

Versos em hindi de Goenkaji

Sampradāya nahiṅ dharama hai, dharama na bane divāra; dharama sikhāye ekatā, dharama sikhāye pyāra.

Sectarismo não é Dhamma, Dhamma não ergue muros. Dhamma ensina a unicidade, Dhamma ensina o amor.

Jāta pāṅta nahiṅ dharama hai, dharama na baneṅ dīvāra; dharama sikhāye ekatā, manuja manuja meṅ pyāra.

Casta ou posição não é Dhamma, Dhamma não ergue muros. Dhamma ensina a unicidade, O amor por todos e por tudo.

Publicado na Vipassana Newsletter International – março 2015 Leia outros artigos: news.dhamma.org/pt-br (login: *oldstudent* - senha: *behappy*)

Palavras de Goenkaji

"Praticamos exercício físico, ioga, corrida ou caminhada, para manter o corpo saudável e forte. Do contrário, o corpo se torna fraco e doente. Da mesma maneira, é ainda mais necessário manter a mente saudável e forte. A mente é mais importante. Não podemos permitir que se torne fraca ou doente. Vipassana é o exercício da mente. Meditar pela manhã e à noite torna a mente forte e saudável. Não é uma perda de tempo. Vivemos em um mundo complexo e estressante. Se a mente não estiver forte, perderemos o equilíbrio da mente e ficaremos infelizes. Aqueles que não conhecem o puro Dhamma, que não aprenderam esta meditação, são desafortunados. Mas aqueles que receberam este ensinamento benévolo e que não o estejam utilizando, são ainda mais desafortunados. Encontraram uma jóia tão preciosa, mas a descartaram como se fosse uma pedra sem qualquer valor. Pode haver maior infortúnio do que este?

É uma enorme sorte ter nascido ser humano. Somente um ser humano é capaz de se introverter e erradicar impurezas mentais das profundezas da mente. Este trabalho não pode ser realizado por animais ou por pássaros ou por répteis ou por insetos ou por outros animais inferiores. Mesmo um ser humano não poderá realizar este trabalho se não conhecer esta técnica. Obtemos um nascimento humano, encontramos tão maravilhosa técnica, aprendemos a utilizá-la, nos beneficiamos com isto e, ainda assim, descontinuamos a prática. Quanto infortúnio! Uma pessoa na bancarrota encontra um tesouro. E o descarta e recai na bancarrota. Uma pessoa faminta recebe uma comida deliciosa. E a descarta e fica com fome novamente. Uma pessoa doente encontra remédio. E o descarta e volta a ficar doente. De fato, um grande infortúnio! Não devemos cometer este erro.

Às vezes, me procuram e dizem: "parei de meditar. O que fazer, sou muito ocupado." É uma desculpa indigente. Não damos comida ao corpo três vezes por dia? Não dizemos: "Sou uma pessoa tão ocupada, não tenho tempo para comida hoje." Esta meditação que praticamos todas as manhãs e à noite torna a mente forte. E uma mente forte é mais importante do que um corpo forte. Se nos esquecermos disto, nos prejudicaremos. Jamais deveríamos cometer

tal erro. Mesmo se houver trabalho demais, devemos praticar este exercício. Às vezes, não é possível meditar no mesmo lugar em uma hora determinada. Embora desejável, não é uma obrigação. O que é importante é meditar duas vezes por dia em um espaço de vinte e quatro horas. Em raras circunstâncias, quando não for possível nos sentar com os olhos fechados, poderemos meditar com os olhos abertos. Sentar-se em meio a outras pessoas com a mente dirigida para dentro Não devemos fazer um espetáculo ostensivo da meditação. As outras pessoas não precisam saber que você está meditando. Talvez não sejamos capazes de meditar tão bem quanto se estivéssemos sozinhos de olhos fechados, mas, pelo menos, teremos acalmado e fortalecido um pouco a mente. Sem a prática regular, a mente se tornará fraca. Uma mente fraca nos faz sofrer, por retornar ao seu velho padrão de hábito de gerar desejo e aversão."

A importância da meditação diária - S.N. Goenka Leia o texto completo aqui.

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

Site oficial www.sarana.dhamma.org

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.