Boletim Vipassana Brasil

Abril de 2017

Ouça em páli

Índice de notícias:

** Dhamma Sarana iniciará obras de melhorias * Novos cursos para crianças e adolescentes no Brasil * Período de serviços e novas construções em Dhamma Santi * Mutirão de jardinagem em Dhamma Santi * Conheça o trabalho do Comitê de Inscrições * Vipassana no Rio Grande do Sul * Novo centro na Bahia * Cursos de 10 dias em Curitiba * Vipassana no Planalto Central * Novos cursos em Minas Gerais * Conheça os grupos de meditação em todo Brasil * Dhamma.org lança aplicativo para celular * Artigo: A importância da prática diária*

Senha para acessar as notícias do boletim: *behappy*

Dhamma Sarana iniciará obras de melhorias

Inaugurado em março de 2016 e com capacidade para 100 alunos por curso, o centro de meditação Dhamma Sarana já recebeu mais de 2 mil pessoas e realizou 21 cursos de 10 dias, um curso de Satipatthana Sutta, cinco cursos de meditação Anapana para crianças e adolescentes, um curso de 3 dias e diversos cursos de 1 dia.

No segundo semestre deste ano será realizado o terceiro período de obras para dar continuidade às melhorias necessárias para que o centro esteja cada vez mais propício ao ensino da meditação Vipassana.

O próximo passo será a finalização da construção do piso inferior da sala de meditação, que será destinado para palestras em outros

idiomas, reuniões e entrevistas privadas com professores. Atualmente, parte desta área está sendo utilizada provisoriamente para dois quartos femininos.

Também será realizada a reforma do banheiro coletivo dos servidores e a construção de dois banheiros para visitantes, melhorando assim a recepção de pessoas no início e final dos cursos no centro.

Outras obras e intervenções estão em fase de estudo pelo Comitê de Construção: melhoria no sistema de esgoto, implantação de novo portão na entrada do centro e ampliação e reforma dos dormitórios.

Custos estimados

R$ 95 mil: finalização das salas abaixo da sala de meditação e construção de dois banheiros para visitantes, com reforma do banheiro de servidores. Esse valor também inclui a contratação de serviços ambientais e outras melhorias.

A campanha de divulgação terá duas fases com valores distintos:

1ª fase

R$ 45 mil: finalizar a construção das salas abaixo da sala de meditação para palestras em outros idiomas e reuniões.

2ª fase

R$ 50 mil: construção de 2 banheiros para visitantes (masculino e feminino) e reforma do banheiro coletivo dos servidores. Contratação de serviços ambientais e outras melhorias.

[gallery link="file" ids="2285,2186,1761,1940,2182,1937,1762,1941,1763"]

Doações

Assim como os cursos de meditação se realizam graças à generosidade daqueles que já completaram ao menos um curso de 10 dias desta técnica, também as reformas e as obras são possíveis graças aos donativos e à participação de alunos antigos.

Participar do estabelecimento de um centro de meditação é uma oportunidade única. Por isso, convidamos todos os alunos antigos a

participar desta etapa de expansão do Centro de Meditação Dhamma Sarana.

Toda contribuição é muito bem-vinda.

Para acompanhar informações frequentes sobre as obras e as doações recebidas, acesse o site Construção Dhamma Sarana: www.sarana.dhamma.org/construcao

Novos cursos para crianças e adolescentes no Brasil

Os benefícios da prática de meditação Vipassana não são exclusivos para os adultos. Crianças a partir de 8 anos já podem se beneficiar desta técnica que ensina a "ver as coisas como realmente são" e a observar a respiração natural por meio da meditação Anapana. No Brasil, os próximos cursos para crianças e adolescentes vão acontecer no Rio de Janeiro, São Paulo, Brasília e Curitiba (veja calendário abaixo).

Os cursos de um dia são realizados com a presença de monitores e professores com experiência com o público infantil e jovem. Enquanto aprendem a meditar, os pequenos também participam de atividades lúdicas e recreativas. Entre os benefícios para as crianças – e adolescentes até 17 anos – estão a purificação mental por meio da auto-observação, maior concentração e paz interior.

Anapana é o primeiro passo na prática da meditação Vipassana. É uma técnica simples, que ajuda a desenvolver a concentração da mente. À medida que aprendem a acalmar e a concentrar a mente, crianças e jovens adquirem domínio sobre seus impulsos e ações, conseguindo lidar melhor com os medos, as ansiedades e as pressões comuns na infância e na adolescência.

Saiba mais sobre a técnica no site www.children.dhamma.org.

Você também pode contribuir como servidor nos cursos para crianças e adolescentes. Basta ter concluído um curso de 10 dias e estar seguindo os cinco preceitos da prática de Vipassana. Servidores chegam no dia anterior e participam da preparação do

curso.

Confira o cronograma dos cursos de Anapana no Brasil e programe-se para inscrever seu filho, sobrinho ou crianças e adolescentes que você conhece!

Centro Dhamma Santi Local: Miguel Pereira - Rio de Janeiro Curso para crianças de 8 a 12 anos Data: 28 de maio (domingo) Inscrições: childrens-course@santi.dhamma.org Informações: www.santi.dhamma.org/criancas

Como posso servir? Preencha o formulário de inscrição disponível no site www.santi.dhamma.org/criancas/servidor.htm e envie para o e-mail childrens-course@santi.dhamma.org

Centro Dhamma Sarana Local: Santana de Parnaíba - São Paulo Curso para adolescentes de 13 a 17 anos Datas: 11 de junho (domingo) e 22 de outubro (domingo)

Curso para crianças de 8 a 12 anos Datas: 23 de julho (domingo) e 12 de novembro (domingo)

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

Brasília (local alugado) Curso para adolescentes de 13 a 17 anos Data: 23 de julho (domingo) Inscrições: childrens-course@planalto-central.br.dhamma.org

Paraná - Curitiba (local alugado) Curso para crianças de 8 a 12 anos Data: 30 de julho (domingo) Inscrições: childrens-course@parana.br.dhamma.org

[gallery link="file" ids="2129,2096,2091,2094,2088,2089,1930,1687,1682"]

Período de serviços e novas construções em Dhamma Santi

As inscrições para o período de serviços em Dhamma Santi já estão abertas. Todos os alunos antigos são bem-vindos a participar das tarefas de manutenção e melhorias do centro que vão de 27 de maio a 13 de junho de 2017. Neste período, os servidores também participam

de três meditações em grupo por dia.

Prestar serviço em uma atmosfera carregada das vibrações do Dhamma é uma boa oportunidade para fortalecer a prática diária da meditação Vipassana.

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

É possível servir em tempo parcial. Informe a data de chegada e a de partida no fim do formulário.

Novas construções

O Comitê de Construção de Dhamma Santi foi reestruturado e conta agora com 7 membros. As construções de expansão e as melhorias do centro continuam.

Seguem algumas atividades realizadas por esse comitê no último ano:

- **corte do talude ao lado da cozinha para abrir espaço para nova construção;**
- **ampliação da área atrás do atual refeitório feminino e construção de muro de pedra para contenção;**
- **elevação do estacionamento com a terra retirada do talude ao lado da cozinha;**
- **terraplanagem da área onde serão construídas 12 suítes masculinas;**
- **início da construção das suítes masculinas.**

Dhamma Santi deverá interromper os cursos de 10 dias a partir de agosto de 2017 para realizar outras construções.

[gallery link="file" ids="2105,2314,2313,2312,2311,2230"]

Mutirão de jardinagem em Dhamma Santi

No ano passado, foram realizados dois mutirões de jardinagem em Dhamma Santi. No total, cerca de 70 alunos participaram das atividades de plantio e de manutenção de diversas áreas do centro de

meditação.

O próximo mutirão de jardinagem acontecerá nos dias 1, 2 e 3 de junho de 2017 (quinta, sexta e sábado). Como de costume, no domingo após o mutirão, dia 4, haverá um curso de 1 dia. As inscrições estarão abertas a partir de 10 de maio.

[gallery link="file" ids="2319,2310,2309,2320,2318,2317,2316,2315,2323"]

Conheça o trabalho do Comitê de Inscrições

O primeiro contato dos interessados em aprender a meditação Vipassana é feito com o Comitê de Inscrições. É um serviço fundamental para o sucesso dos cursos.

As funções desempenhadas pelos integrantes deste comitê no Brasil são:

- **responder e-mails de informações, esclarecer dúvidas etc.;**
- **processar formulários de cursos, períodos de serviço e atividades diversas;**
- **acompanhar cursos (chamar alunos na lista de espera, manter número ideal de inscritos, gerar relatórios do dia zero e comunicar com os professores condutores).**

Para tanto, existem protocolos e procedimentos normatizados para orientar os responsáveis pelas inscrições.

Servir nesse importante comitê significa atuar em rede (na localidade em que se fizer necessária), ou seja, estamos estabelecendo equipes de processadores e coordenadores de cursos *na nuvem*.

Para servir como responsável pelas inscrições, os requisitos básicos são:

- **ter completado pelo menos dois cursos de 10 dias;**
- **ter volição de servir;**
- **estar tentando manter sua prática diária de meditação;**
- **estar tentando manter os cinco preceitos na vida diária, especialmente o quinto (abster-se de álcool, drogas e**

intoxicantes);
- assumir o compromisso de servir no Comitê de Inscrições pelo mínimo de 6 horas por semana durante pelo menos um ano;
- ter conhecimentos básicos de informática (processador de texto, instalação de programas etc.);
- ter um computador em casa (não compartilhado ou público) e contar com serviço de internet próprio.

Voluntários são bem-vindos e podem manifestar seu interesse escrevendo para info@santi.dhamma.org. Assim, receberão as orientações gerais para conhecimento e um formulário a ser preenchido e devolvido para avaliação e aprovação do professor responsável.

Treinamento

Caso aprovado, seu treinamento terá a duração mínima de três sessões de duas horas cada. Então, apresenta-se o programa de inscrições (DhammaReg) e são realizados os seguintes procedimentos: resposta de e-mails, processamento de formulários e acompanhamento de cursos.

A avaliação da capacidade de levar adiante as tarefas com responsabilidade continuará durante a fase inicial do processo de treinamento. A maturidade, a estabilidade e a capacidade de assumir compromissos são algumas das qualidades importantes de quem serve no Comitê de Inscrições.

Servir neste comitê exige conhecimentos específicos e muita dedicação, mas essa participação oferece aos alunos antigos uma forma maravilhosa de servir sem precisar sair de suas casas. Integrar o Comitê de Inscrições possibilita, ainda, beneficiar-se do seu serviço, tornando-se um aluno ou aluna mais estabelecido(a) na técnica.

Vipassana no Rio Grande do Sul

O grupo de alunos antigos do Rio Grande do Sul continua

organizando meditações em grupo semanalmente em Porto Alegre, em dois locais:

***Às quintas*, das 20h00 às 21h00 Bairro: São Geraldo Local: Av. São Pedro, 1708/303 Informações: Pedro Leal (51) 99990-3772, pl@pedroleal.io**

***Às sextas*, das 20h00 às 21h00 Bairro: Centro Local: Praça Dom Feliciano, 56 apt. 13 Informações: Alcindo (51) 99102-5963, alcindo-bortolini@hotmail.com**

Durante o ano, também haverá cursos de 1 dia. As datas serão divulgadas no grupo oficial Vipassana Rio Grande do Sul no Facebook (www.facebook.com/groups/vipassanargs)

O grupo também contribuiu para traduzir o ensaio *A practical and spiritual path: an introduction to Vipassana meditation*, do psiquiatra e meditador Paul Fleischmann. O ensaio está em fase de revisão e, em breve, estará disponível para todos os alunos antigos.

Novo centro na Bahia

No dia 11 de maio de 2016 foi fundada a Associação Vipassana da Bahia com o propósito de disseminar a meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

Estamos felizes em divulgar a compra de um terreno em Itacaré para construção de um Centro de Meditação. Toda contribuição é muito bem-vinda para que o Dhamma se estabeleça cada vez mais na Bahia.

Antes da Associação ser constituída, os alunos interessados nesta tradição tinham que percorrer longas distâncias até um Centro de Meditação. Com a fundação da Associação, houve o fortalecimento do *sangha* na região sul da Bahia. Realizamos em setembro de 2016 o primeiro curso de 10 dias no estado, em local alugado, e organizamos também meditações em grupo, cujas datas e locais podem ser conferidos no grupo de alunos antigos no

Facebook: www.facebook.com/groups/vipassanabahia.

Outro passo de suma importância na consolidação do Dhamma nesta parte do país foi dado agora. Após aprovação durante assembleia realizada no dia 21 de fevereiro de 2017, a Associação adquiriu um terreno de 25 hectares para a instalação de um Centro de Meditação Vipassana na Bahia.

Trata-se de área privilegiada, remanescente de Mata Atlântica, localizada em um corredor ecológico circundado pela Reserva Particular de Preservação Natural do Instituto de Estudos Sócio-Ambientais do Sul da Bahia - denominada RPPN IESB; pela Reserva Particular de Preservação Natural Rio Capitão e pela continuidade do Parque Estadual Serra do Conduru.

Além disso, o terreno, que tem área disponível para construção e áreas de preservação ambiental, possui excelente disponibilidade de água perene, energia elétrica, estrada asfaltada a menos de 2 km, com acesso às principais cidades da região e ao aeroporto de Ilhéus, localizado a menos de 80 km. Considerando todas essas vantagens e os preços dos terrenos na região, os R$ 150 mil pagos para adquiri-lo se configura como um valor extremamente baixo.

Esta aquisição só foi possível graças à colaboração generosa de um aluno antigo que, a título de empréstimo, está dispondo de suas economias somadas durante anos de trabalho.

Durante um curso de 10 dias ouvimos aquela inspiradora palestra, na qual Goenkaji conta a estória de um discípulo leigo de Buda, que cobriu o chão com moedas de ouro para comprar uma terra onde seria ensinado o Dhamma, simbolizando que não há nada mais valioso do que o ensinamento que leva ao fim do sofrimento.

Assim sendo, sinta-se convidado a unir-se a nós, cooperando e contribuindo, de acordo com suas possibilidades, com a Associação Vipassana da Bahia. Com as doações, conseguiremos pagar o empréstimo feito para que o terreno fosse adquirido.

Para tanto, algumas opções são:

- **antecipar um empréstimo em condições a combinar**

- **oferecer *dana* na seguinte conta bancária:**

Banco 237 - Banco Bradesco S.A Agência: 3121-6 Conta Corrente: 37.987-5 CNPJ: 26.034.000/0001-04 Associação Vipassana da Bahia

Meditações em Grupo na Bahia

BA – Itacaré *Aos domingos,* das 16h00 às 17h00 Local: Serra do Capitão – BA-645, km 5 A meditação acontecerá toda semana em um dos espaços disponíveis na zona do Capitão (escola Rosa dos Ventos ou Fazenda Pedra do Sabiá – antes de ir, confirme local e horário com o anfitrião). Informações: Rodrigo (73) 99976-7595, rbdoc22@yahoo.com.br

BA – Salvador *Às terças,* das 20h00 às 21h00 Bairro: Pituba Local: Av. Paulo VI, 355, sala 402 – Ed. S.R. Center Informações: Sônia (71) 98817-0301 ou (71) 98118-7387, syssimagalhaes@yahoo.com.br

Que todos os seres sejam felizes!

Cursos de 10 dias em Curitiba

Todos os anos acontecem dois cursos de 10 dias de meditação Vipassana em Curitiba. Os cursos são realizados na Casa de Retiros Mosssunguê, local alugado com capacidade para mais de 100 alunos.

Normalmente, um curso é realizado no início do ano (janeiro/fevereiro) e o outro, no meio do ano (junho/julho). O próximo curso de 10 dias está marcado para o período de 18 a 29 de julho de 2017, com 52 lugares para cada gênero, sem contar servidores. As inscrições estão abertas a partir de 18 de abril (www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/parana.br).

A cada ano, também são realizados dois cursos de meditação Anapana para crianças e adolescentes, sempre após o término dos cursos de 10 dais. O próximo será em 30 de julho para crianças de 8 a 12 anos.

Em 5 de fevereiro deste ano foi realizado o quarto curso de Anapana

para crianças na cidade. Dessa vez, crianças com idade entre 8 e 12 anos tiveram a oportunidade de experimentar os benefícios da meditação. Oito meninas e três meninos praticaram, durante um dia, esta ferramenta que traz inúmeros benefícios para suas vidas.

Meditações em grupo e cursos de 1 dia

Durante o ano, são realizadas meditações em grupo na região central de Curitiba:

***Às quintas*, das 19h30 às 20h45 *Aos sábados*, das 10h30 às 11h45 Bairro: Centro Local: Rua Brigadeiro Franco, 1877 – apto. 42 B (Edifício Paranoá). Entre as ruas Comendador Araújo e Emiliano Perneta. Informações: Rodrigo Souza, (41) 3585-1847, (41) 8428-0743, contatovipassanaparana@gmail.com**

Além disso, cursos de 1 dia são organizados no último domingo de cada mês, em um bairro próximo à região central de Curitiba. No começo de abril deste ano, foram realizados dois cursos de 1 dia consecutivos, em Quitandinha, na região metropolitana de Curitiba.

As meditações em grupo e os cursos de 1 dia estão abertos apenas para alunos antigos – todos aqueles que já completaram ao menos um curso de 10 dias de meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka – e é uma ótima oportunidade para fortalecer a prática diária.

Vipassana no Planalto Central

Atualmente, o projeto arquitetônico do Centro de Meditação Vipassana Dhamma Uyyana, na Serra dos Pireneus – Pirenópolis (Planalto Central), está sendo elaborado por arquitetos alunos antigos com a ajuda de outros profissionais da construção. Em junho deste ano, será apresentado a todos um *Master Plan* (plano mestre) com o projeto inicial da cozinha, refeitórios, escritório e recepção.

Doações para as despesas com o projeto e construção do centro podem ser feitas na seguinte conta bancária:

Associação Vipassana Planalto Central CNPJ 14.303.164/0001-00

Banco do Brasil Agência 1114-2 Conta Corrente 40480-2

Em 2016, foi construída uma sala de meditação provisória para realização de cursos de 1 dia, com capacidade para 15 alunos de cada gênero.

Cursos de 10 dias

O próximo curso de 10 dias no Planalto Central, em local alugado, será realizado de 11 a 22 de julho 2017 (inscrições abertas), seguido de um curso de meditação Anapana para adolescentes em 23 de julho.

Cursos de 1 dia

A cada mês, estão sendo realizados cursos de 1 dia para alunos antigos no Distrito Federal e também em Goiânia:

- **Em Dhamma Uyyana, na Serra dos Pireneus, em Pirenópolis - GO.**

Sempre no segundo domingo do mês*, das 9h00 às 16h30 (em maio e agosto será realizado no terceiro domingo). Confirme presença pelo e-mail *planaltocentral.vipassana@gmail.com

Local: Fazenda Vargem Grande II – Serra dos Pireneus, Pirenópolis – Goiás. *Informações:* Darlene (62) 98127-8964, darlenemfideles.dd@gmail.com; Juarez (62) 98266-6768, juarezmorrameds@yahoo.com.br; Elza (62) 99224 7618, egpedroza@gmail.com.

- **Em Brasília, no Lago Norte.**

Sempre no último domingo de cada mês.

Local: Jnana Mandiram (Templo da Sabedoria) - SHIN QL 06, Conj A. *Informações:* Victor (61) 98309-0300, victorfumanchu@gmail.com.

Meditações em grupo

GO – Goiânia

***Às quintas*, das 19h00 às 20h00 Bairro: Setor Sul Local: Auditório da**

Phamarcia Therapeutica - Rua 83, nº 206. Informações: Rosemberg (62) 98463-9870, moreirarosemberg@gmail.com Favor levar sua almofada e/ou tapete de meditação.

DF – Brasília

***Às segundas, quartas* e *sextas*, das 18h30 às 19h30 *Às terças* e *quintas,* das 21h00 às 22h00 Bairro: Asa Norte Endereço: CLN 213 – bloco A, sala 216 Próximo ao Parque Olhos D'água, favor pressionar 216 no interfone. *Informações:* Rodrigo (61) 98100-5508, rodri.b@gmail.com, Victor (61) 98309-0300, victorfumanchu@gmail.com, Flávio (61) 9829-6523, cafe.flavio@gmail.com, Gabriel (61) 99117-0773, gabrielfmicas@gmail.com**

***Aos domingos*, das 18h00 às 19h00 Bairro: Lago Norte Local: Jnana Mandiram (Templo da Sabedoria) – SHIN QL 06, Conj A. *Informações:* Victor (61) 98309-0300, victorfumanchu@gmail.com**

[gallery link="file" ids="2329,2327,2328"]

Novos cursos em Minas Gerais

A Associação Vipassana de Minas Gerais está feliz em anunciar um curso de 3 dias (para alunos antigos) e dois cursos de 10 dias em julho de 2017. Os cursos serão realizados na cidade de Caeté, próxima a Belo Horizonte.

Confira as datas:

- **29 de junho a 3 de julho - curso de 3 dias (inscrições a partir de 2 abril)**
- **5 a 16 de julho - curso de 10 dias (inscrições a partir de 10 abril)**
- **18 a 29 de julho - curso de 10 dias (inscrições a partir de 20 abril)**

Para participar ou servir em algum desses cursos, inscreva-se *online* pelo site:

www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/minas-gerais.br

Oportunidades de serviço estão disponíveis para os seguintes comitês:

- **Comitê de organização no período pré-cursos (26 a 28 de junho);**
- **Comitê de compras e cozinha;**
- **Comitê de montagem/desmontagem e segregação;**
- **Comitê do dia zero (29 de junho e 05 e 18 de julho);**
- **Comitê do dia de Metta (2, 15 e 28 de julho);**
- **Comitê de organização no entre-cursos (2, 4, 16 e 17 de julho)**

Se você tem disponibilidade para ajudar em algum comitê/serviço mencionado, por favor, entre em contato através do e-mail: mg.vipassana@gmail.com

Doações

Todos os cursos de Vipassana são custeados por doações de alunos antigos que experimentaram os benefícios da técnica e que desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

Caso queira doar através de uma transferência, seguem os dados bancários:

Associação Vipassana de Minas Gerais CNPJ: 23.096.187/0001-74 Banco Itaú 341 Agência 3033 Conta Corrente 10330-4

Cursos de 1 dia em Brumadinho

Os cursos de 1 dia para alunos antigos acontecem mensalmente, um domingo por mês, das 9h30 às 17h30.

O próximo curso está programado para 30 de abril. Para saber as datas dos próximos cursos consulte o calendário (clique aqui).

***Local*: Rua da Quaresmeira Rosa 154, Condomínio Retiro das Pedras - Brumadinho. Referência: Bairro Jardim Canadá, BR-040, saída para o Rio de Janeiro.**

Por favor, confirme sua presença enviando e-mail para mg.vipassana@gmail.com com nome completo, data e local do seu primeiro curso de 10 dias.

Acompanhe informações sobre Vipassana em Minas Gerais através do grupo oficial de alunos antigos no Facebook (clique aqui).

Conheça os grupos de meditação em todo Brasil

As meditações em grupo e os cursos de 1 dia visam o fortalecimento da prática de Vipassana em nosso cotidiano, além de apresentarem a oportunidade do encontro com outros irmãos e irmãs em Dhamma. Por isso, essas atividades são organizadas por alunos antigos em diversas regiões do Brasil.

Os cursos de 1 dia e sessões de meditação em grupo de 1 hora podem ser encontrados em áreas que vão do Planalto Central até o Sul do país, como nas cidades de Curitiba, Porto Alegre e Florianópolis, passando por Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo. Outros estados com meditações em grupo: Bahia, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, Goiás e Mato Grosso do Sul. Dessa forma, a roda do Dhamma segue girando e beneficiando muitos seres.

Clique aqui e conheça os detalhes de local, horário e contatos para participar das meditações em grupo e dos cursos e 1 dia em todo o país.

Dhamma.org lança novo aplicativo para celular

A partir de agora, o site Dhamma.org tem um novo aplicativo para celular disponível para dispositivos iOS, iPhones e iPads. É possível baixar aqui ou na iTunes Store (aqui). O link para download também está disponível na parte inferior da página inicial do site www.dhamma.org.

O aplicativo oferece informações sobre a meditação Vipassana ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagi U Ba Khin e torna mais fácil a pesquisa e inscrição para cursos no mundo todo.

Alunos antigos também podem usar o aplicativo (*login*: oldstudent - *senha*: behappy) para apoiar sua prática diária com publicações e áudios de meditação em grupo de 1 hora em mais de 25 idiomas.

No campo de busca é possível encontrar cursos de Vipassana usando critérios como datas, regiões e idiomas de instrução, com base em uma lista com mais de 300 locais em mais de 80 países.

Se você gostar do aplicativo, pode dar sua nota e fazer comentários na página de downloads. Assim, o *app* terá uma posição mais alta na listagem dos aplicativos Apple.

A versão para Android já está sendo desenvolvida pela equipe de tecnologia de Dhamma.org. Dúvidas, perguntas ou sugestões: mobile-app-support@dhamma.org.

Artigo: A importância da prática diária

"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 joia 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, beneficiamo-nos 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, as pessoas 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, prejudicaremo-nos. 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 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."

O texto acima foi traduzido e adaptado de uma palestra de Goenkaji proferida na Universidade Ground, Nagpur, para cerca de 5 mil alunos antigos, no dia 8 de outubro de 2000.

Leia o artigo completo aqui.

Indicação de links ***(login: oldstudent / senha: behappy)***

Áudios de meditação em grupo Publicações Resumo das palestras - curso 10 dias Boletim América Latina Site Dhamma Santi Site Dhamma Sarana Facebook Vipassana Brasil

Grupos oficiais no Facebook ***(para alunos antigos)***

Vipassana São Paulo Vipassana Rio de Janeiro Vipassana Minas Gerais Vipassana Paraná Vipassana Planalto Central Vipassana Norte/Nordeste Vipassana Bahia Vipassana Santa Catarina Vipassana Rio Grande do Sul

Você está recebendo este e-mail porque realizou algum curso de 10 dias de Meditação Vipassana, como ensinada por S.N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin. Caso prefira não receber mensagens ou se quiser atualizar suas preferências, por favor clique aqui.