Boletim Vipassana Brasil

Agosto de 2017

Ouça em páli

***Índice de notícias*:**

**** Dhamma Santi realizará obras até dezembro * Alunos antigos produzem vídeo sobre Vipassana * Dhamma Sarana terá quatro meses de obras * Terreno à venda para apoiar futuro centro na Bahia * Minas Gerais realizou novo ciclo de cursos * Formação de novos professores de Anapana * Curso de páli em São Paulo * Vipassana em João Pessoa * Peregrinações: pelos caminhos da joia tríplice * Curitiba realizará quatro cursos de 10 dias por ano * Vipassana no Planalto Central * Conheça os grupos de meditação em todo Brasil * Site para baixar palestras do curso de 10 dias * Palavras de Dhamma - Carvão em brasa coberto por cinzas***

Senha para acessar as notícias do boletim: *behappy*

PARA BAIXAR O BOLETIM EM PDF, clique aqui.

Dhamma Santi realizará obras até dezembro

Entre agosto e dezembro de 2017, haverá um período de obras em Dhamma Santi para construção da nova cozinha e dos refeitórios. A atual cozinha será demolida e um complexo mais apropriado será construído.

Além disso, a construção das 15 suítes masculinas está progredindo. As paredes já foram levantadas, as instalações - hidráulica e elétrica - foram concluídas e estão começando o telhado. Cerca de 70% da obra está finalizada.

Em agosto, serão feitos os acabamentos: piso, pintura, portas, janelas e azulejos. O término do telhado está previsto para início de

agosto; a obra completa será concluída no final deste mês.

Os alunos antigos que quiserem ajudar na continuidade da expansão do centro podem fazê-lo através de doações na conta bancária ou doações *online* no site: www.santi.dhamma.org/os/dana.html login: oldstudent senha: behappy

Conta Bancária para Doações Banco Itaú, agência: 0380 Conta: 54080-7 Associação Vipassana Brasil CNPJ 04.979.151/0001-94

Mutirão de desmontagem da cozinha

O mutirão para realocar a cozinha acontece entre 6 e 13 de agosto. Materiais e equipamentos foram transferidos para o dormitório feminino e a demolição da atual cozinha foi iniciada no dia 6 de agosto, após o final do último curso de 10 dias realizado em 2017 no centro.

Os alunos antigos que quiserem servir neste período, pelos seis dias completos ou em tempo parcial, podem se inscrever pelo site no Período de Serviços:

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

Oportunidade para servir

O Período de Serviços será realizado entre 6 de agosto e 23 de dezembro. Haverá diversas tarefas de manutenção a serem realizadas por alunos antigos: desde jardinagem e trabalhos com madeiras (como confeccionar placas de aviso, lixar e envernizar portas e janelas) a serviços de hidráulica e elétrica (troca de canos, da fiação externa, de torneiras e bocais).

Os alunos antigos podem servir de acordo com a disponibilidade de tempo, por alguns dias ou por semanas.

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

Ao longo deste período, teremos cursos de 1 dia. As datas serão divulgadas no calendário de cursos. Os cursos de 10 dias vão recomeçar em janeiro de 2018.

Que os alunos e as alunas que chegarem em Dhamma Santi tenham condições ainda mais satisfatórias para praticar o precioso ensinamento de Vipassana.

Informações: info@santi.dhamma.org (21) 98112-3089

[gallery link="file" ids="2552,2223,2600,2601,2602,2603,2604,2605,2606,2607,2611,2612,2613,2614,2323"]

Alunos antigos produzem vídeo sobre Vipassana

Um vídeo introdutório sobre a técnica de Vipassana está sendo produzido por um grupo de alunos antigos em Dhamma Santi.

Foram entrevistados três professores e nove alunos antigos que falaram um pouco sobre os efeitos da meditação Vipassana e de sua prática diária. O vídeo está em fase de edição e terá aproximadamente 15 minutos.

O objetivo é divulgar a técnica para pessoas que ainda não fizeram o curso – além de inspirar aqueles que já praticam –, de modo que muitos possam entrar em contato com essa técnica de meditação, para o próprio benefício e para o benefício de tantos outros.

[gallery link="file" ids="2595,2596,2310"]

Dhamma Sarana terá quatro meses de obras

Após 18 meses desde a inauguração em março de 2016, Dhamma Sarana já recebeu mais de 3 mil alunos em 28 cursos de 10 dias e dois cursos de Satipatthana. A partir de 20 de agosto, o centro começará o terceiro período de obras, que se estenderá até 10 de dezembro deste ano, dando continuidade às melhorias necessárias. Será finalizada a construção do piso inferior da sala de meditação, destinado a palestras em outros idiomas, reuniões e entrevistas privadas com professores.

Atualmente, parte desta área está sendo utilizada provisoriamente para dois quartos femininos, que serão ampliados para aumentar a

capacidade do complexo de quartos para alunas. A intenção é oferecer mais conforto até que o projeto de construção de novos dormitórios femininos (quartos duplos e individuais) esteja pronto e possa ser implantado.

Neste período, também será reformado o banheiro coletivo dos servidores e serão construídos dois novos banheiros para visitantes, de modo a recepcionar as pessoas com mais conforto no início e no final dos cursos. Haverá melhoria no sistema de esgoto dos dormitórios feminino e masculino e há planos para construção de uma rampa de acesso à recepção, ao lado do refeitório feminino.

Outras obras e intervenções estão em fase de estudo pelo Comitê de Construção: melhorias nos banheiros coletivos do dormitório feminino - feito com bioconstrução -, implantação de novo portão na entrada do centro e ampliação dos dormitórios. Atualmente também está sendo realizado um estudo ambiental.

Campanha de arrecadação

Para seguir com esta reforma do Dhamma Sarana, divulgamos as necessidades para que os alunos antigos possam colaborar de diversas maneiras. Agora, iniciamos a segunda fase da Campanha de Arrecadação, com valor estimado em R$ 50 mil e duração de 45 dias para divulgar e receber doações.

Na primeira fase, finalizada em 31 de maio, foi arrecadado o valor de R$ 26.306.

Custos estimados

1ª fase R$ 45 mil: construção das salas abaixo da sala de meditação para palestras em outros idiomas e reuniões.

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

Doações

Assim como os cursos de meditação são realizados 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.

Presenciar o 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

[gallery link="file" ids="2626,2623,2619,2620,2622,2625"]

Terreno à venda para apoiar futuro centro na Bahia

A Associação Vipassana Bahia comunica, com alegria solidária (*mudita*), ter adquirido, próximo a Ilhéus, uma área de cerca de 26,30 hectares para construir o primeiro centro de Vipassana da Região Nordeste do Brasil. O futuro centro já recebeu o nome em páli Dhamma Bhassara, que significa Resplandecer do Dhamma.

Este nome foi escolhido pelos Acharyas a partir de indicações feitas pelos alunos antigos do estado. Dhamma Bhassara estava entre a lista de nomes deixados pelo próprio S.N. Goenka, para denominar futuros centros.

Clique aqui para ver a configuração geral do terreno onde será construído o centro e sua localização (via Google Maps).

Venda de terreno

Para financiar a construção de Dhamma Bhassara, a Associação Vipassana Bahia está colocando à venda o terreno doado mais ao sul, com 219,29 hectares, próximo a Olivença, sendo que 95% dessa área faz parte do Refúgio de Vida Silvestre de Uma. Outros detalhes podem ser vistos aqui: http://rppnboauniao.weebly.com/

Que a luz do Dhamma resplandeça cada vez mais forte na Bahia.

Metta Associação Vipassana Bahia info@nordeste.br.dhamma.org vipassana.bahia@gmail.com

[gallery link="file" ids="2631,2630,2445"]

Minas Gerais realizou novo ciclo de cursos

No final de junho deste ano, a Associação Vipassana de Minas Gerais retomou o calendário anual de cursos. Em uma pousada alugada na cidade de Caeté foram oferecidos um curso de 3 dias para alunos antigos e dois cursos de 10 dias.

O grupo de servidores está em crescimento e os comitês de serviço estão sendo fortalecidos. Em meados de julho, entre um curso de 10 dias e outro, foi realizada uma assembleia geral para eleger a nova diretoria da Associação. Foi uma ótima oportunidade para os novos servidores obterem esclarecimentos quanto aos comitês e ao conselho de alunos antigos (*Trust*).

Os próximos cursos estão marcados para fevereiro de 2018, e as inscrições abrem em 1º de novembro 2017.

*** Curso de 3 dias para alunos antigos: de 8 a 12 de fevereiro * Curso de 10 dias: de 14 a 25 de fevereiro**

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

Todos são bem-vindos para contribuir na montagem e desmontagem da segregação e dos espaços a serem utilizados durante o curso.

Cursos de 1 dia

Os cursos de 1 dia para alunos antigos continuam sendo realizados uma vez por mês no Condomínio Retiro das Pedras, bem perto de Belo Horizonte. É preciso se inscrever pelo calendário de cursos, aqui.

Informações: info@minas-gerais.br.dhamma.org

mg.vipassana@gmail.com

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

Acompanhe informações sobre Vipassana em Minas Gerais através do grupo oficial de alunos antigos no Facebook (www.facebook.com/groups/vipassanaminasgerais).

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.

Para doar por meio de transferência, seguem os dados bancários:

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

[gallery link="file" columns="4" ids="2635,2636,2382,2654"]

Formação de novos professores de Anapana

Entre 9 e 11 de junho, o Centro de Meditação Dhamma Sarana foi palco de mais um curso de formação de novos professores de meditação Anapana para crianças e adolescentes. Esta foi a terceira formação realizada no país e houve participação de alunos antigos do Brasil, Chile, Argentina, Colômbia e Venezuela.

Os 19 formandos assumiram a responsabilidade de ensinar e treinar a nova geração de jovens a acalmar e concentrar suas mentes utilizando a técnica Anapana. Todos tiveram a oportunidade de se aprofundar nos conceitos do Dhamma e trocar experiências sobre as melhores abordagens para auxiliar crianças e jovens nos primeiros passos nesta meditação e no autoconhecimento.

Sob a coordenação da professora Fátima Coelho e com o apoio da professora Valéria Kozlowsky, o curso contou com a generosa

contribuição de nove professores antigos de Anapana e de 26 servidores - incluindo os servidores do período de serviços em Dhamma Sarana.

Além da parte teórica, os participantes puderam vivenciar momentos de interação e colocar em prática os ensinamentos recebidos. O término do treinamento foi em 11 de junho, com a realização do Curso Anapana para Adolescentes (entre 13 e 17 anos) e participação ativa dos novos professores. As dez meninas e os nove meninos ficaram muito agradecidos pelas descobertas e pelas possibilidades de crescimento a partir da prática diária de Anapana.

Depoimentos dos jovens

"O que eu mais gostei foi que nos períodos de silêncio: as pessoas se comunicavam por olhares, menos quando estavam meditando. Essa técnica de meditação pode me ajudar na concentração e também a não ofender os outros, a cuidar de todos os seres como eu me cuido." (Miguel, 14 anos)

"Adorei tudo: os professores, o grupo e todo o pessoal. Quero participar mais vezes, espero. Gostei de descobrir que consigo me concentrar mais do que eu imaginava. Descobri meu 'eu' interior. A meditação Anapana vai me ajudar a ser menos nervosa no dia a dia, a me controlar mais, ter mais paciência e ser menos estressada." (Mariana, 14 anos)

"O curso foi interessante, pois trouxe novos aprendizados e experiências. Gostei de ter conseguido melhorar minha relação com o momento presente. Praticando Anapana todo dia poderei melhorar meu temperamento, ser menos estressado e ansioso." (Rafael, 15 anos)

"Foi um dia bom. Consegui descobrir que a base do nosso equilíbrio vem da respiração. Gostei muito das histórias que foram contadas e dos momentos em que meditamos. A técnica Anapana vai ajudar no meu autocontrole e na minha calma quando relacionada à respiração." (Bianca, 15 anos)

[gallery link="file" ids="2639,2640,2638,2641,2642,2643"]

Mensagem de encerramento de Goenkaji para os professores de

Anapana Dhamma Giri, Índia - 8 de janeiro de 1998

Estes cursos para crianças são muito importantes porque este é o momento em que podem lhes dar orientação apropriada a fim de ajudá-las a viver uma vida boa no Dhamma. Uma coisa deveria ficar muito clara na mente dos professores de cursos para crianças: não estamos absolutamente interessados em converter alguém de uma religião organizada para outra. Somos, é claro, contra qualquer tipo formação de grupos sectários, tendo em vista que isto é tão prejudicial à sociedade. Isto é muito evidente.

Estamos lhes oferecendo uma semente que os ajudará a compreender que, em vez de viver uma vida de sectarismo, bem, vejam, poderão viver uma vida no Dhamma que é tão pura. Viver uma vida de moralidade, uma vida em que controle sua mente, uma vida em que possa purificar a sua mente – ninguém poderá se opor a isto.

Portanto, quem quer que esteja ensinando deve estar plenamente convencido de que o que ensina não converterá as pessoas a qualquer religião. A ação mais insalubre de qualquer professor de Vipassana, seja iniciante seja veterano, seria tentar trazer pessoas para uma seita específica. Isto significaria que teríamos perdido completamente o nosso objetivo. Nosso objetivo é o de remover pessoas do comunalismo, do sectarismo, de toda visão estreita que leva as pessoas a brigar com as outras – de retirar as pessoas disto e lhes oferecer esta verdade ampla do Dhamma que é para todos, que é universal.

Se nós, que estamos ensinando, não compreendermos isto, então não deveríamos começar a ensinar. Frequentem mais cursos, venham conversar comigo, com outros professores mais experientes e livrem-se desta visão equivocada.

O seu pensamento deverá ser: "Estou aqui para ajudar pessoas a fim de que possam viver uma vida melhor, boa para elas e boa para a sociedade." Então, poderá facilmente responder qualquer pergunta que lhe for formulada por pais ou pelos professores das crianças. No entanto, é importante mencionar o Buda porque, no Dhamma, a gratidão é um aspecto importante do desenvolvimento.

Nós oferecemos a semente pura do Dhamma a estes meninos e a estas meninas e, após quinze ou vinte anos, a nova geração que surgirá terá responsabilidade com relação a sua família, com relação à sociedade, com relação ao país, com relação ao mundo, com relação à humanidade. Devem crescer para se tornarem seres humanos ideais. Este é o nosso único objetivo.

Se aquele que estiver ensinando for muito firme e estiver convencido de que o que ele ou ela está ensinando é perfeitamente bom para quem quer que seja, então ficará fácil explicá-lo aos outros. Se não estivermos seguros de que nossa missão não é a de converter pessoas ao budismo ou a qualquer outra coisa, então será melhor não se tornar professor. Não assuma esta responsabilidade.

Pessoas praticam asanas ou pranayamas da ioga. Isto não quer dizer que se converteram a esta religião ou àquela religião. Estão praticando para permanecer saudáveis. Agora, aqui está uma técnica que os ajudará a viver uma vida mental saudável. É um exercício mental para tornar a mente saudável.

Isto deve estar muito claro para todos. Certifiquem-se de que cada vez mais cursos para crianças sejam realizados e que cada vez mais crianças recebam a semente do Dhamma, com o objetivo de que a nova geração cresça e se transforme em uma geração ideal. Isto ocorrerá.

Vocês devem se sentir afortunados pelo fato de estarem podendo participar desta missão e de poderem desenvolver as próprias paramis. O Dhamma está destinado a se disseminar, quer façamos parte dele ou não. Que vocês possam aderir a esta boa causa, que é boa para os outros e boa para si. Que possa haver cada vez mais cursos para crianças. Que a próxima geração cresça e se torne uma geração ideal em todos os cantos do mundo.

Bhavatu sabba mangalam

Curso de páli em São Paulo

Estar em contato com a língua páli, utilizada pelo próprio Buda para transmitir os ensinamentos de Dhamma, é uma oportunidade para se inspirar na prática diária da meditação Vipassana. Em junho deste ano houve um curso introdutório na ONG ACCL, em Santana de Parnaíba, na mesma cidade do centro de meditação Dhamma Sarana, em São Paulo.

Ao todo, 30 alunos antigos de Vipassana puderam entrar em contato com as palavras em páli citadas por Goenkaji nas palestras do curso de 10 dias. Com três meditações em grupo por dia, aulas teóricas e com repetição, o curso abordou o básico da estrutura gramatical e do vocabulário desse idioma.

O próximo curso vai acontecer no mesmo local entre 7 e 10 de setembro, com hospedagem e doações espontâneas ao final. As inscrições já estão abertas no site www.institutotathagata.org/p256li.html.

Para participar, o aluno antigo deve ter sentado pelo menos dois cursos de 10 dias e estar tentando manter a prática diária da meditação.

Informações: palibrasil@gmail.com (11) 99654-6894

[gallery link="file" ids="2674,2675,2676"]

Vipassana em João Pessoa

Em agosto, realizaremos o quinto curso de 10 dias de Vipassana em João Pessoa, na Paraíba, completando, assim, mais de 15 cursos na Região Nordeste nos últimos dez anos.

Agradecemos a todos os mais de mil alunos antigos da região pela presteza em suas doações (*dana*) nos últimos meses, tornando possível a realização deste curso e, possivelmente, dos próximos retiros em 2018.

Nosso próximo passo poderá ser o início da Associação Vipassana Norte/Nordeste, dependendo apenas de cada um de nós. Além da

dana financeira, doe um pouco de seu tempo para participar da organização dos cursos e participe também das meditações semanais e dos cursos de 1 dia para alunos antigos.

Dados bancários para doações Banco do Brasil: agência 2802-9, conta poupança 84.959-6, operação 51 Caixa Econômica Federal: agência 1294, conta poupança 55240-7, operação 13

As contas são em nome de dois alunos antigos que integram o Comitê de Finanças: Pollyanne Poroca - CPF 047.795.404-96 Pedro Monteiro - CPF 073.846.514-33

Com muita Metta Comitê Organizador João Pessoa - PB Informações: (83) 98828-9943 info@nordeste.br.dhamma.org Site inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/nordeste.br Próximo curso: 16 a 27 de agosto de 2017

Peregrinações: pelos caminhos da joia tríplice

O Instituto Tathāgata organizará duas viagens de peregrinação para locais sagrados da trajetória do Buda, passando por diferentes centros de Vipassana em cidades da Índia, Sri Lanka e Nepal. Confira a programação e veja mais informações no site www.institutotathagata.org.

Para aproveitarem melhor o roteiro, os peregrinos precisam atender alguns requisitos, por exemplo: ter sentado pelo menos três cursos de 10 dias de Vipassana, não ter praticado outra técnica de meditação e estar tentando manter a prática e os cinco preceitos em suas vidas diárias por pelo menos um ano. Os custos da viagem são compartilhados entre os participantes, conforme a disponibilidade e as possibilidades de cada um.

Peregrinação Índia/Sri Lanka - 15 dias – 1.500 Km Data: de 28 de setembro a 12 de outubro de 2017 *Descrição*: peregrinos terão a oportunidade de visitar e meditar na Ilha de Dhamma, como Sri Lanka é considerada - na língua de Buda é chamada de Dhamma Dipa.

Visitarão e meditarão nos locais mais importantes conectados à história e à trajetória do Dhamma na ilha.

Peregrinação Índia/Nepal - 28 dias - 3.200 Km Data: de 21 de dezembro de 2017 a 18 de janeiro de 2018 *Descrição*: peregrinos (máximo vinte) terão a oportunidade de meditar e visitar diversos locais relacionados à trajetória do Buda (nascimento, iluminação, primeiro sermão e morte).

Curitiba realizará quatro cursos de 10 dias por ano

No início de 2018, vão acontecer dois cursos de 10 dias de um único gênero em Curitiba, com 125 vagas por curso. Para mulheres, será entre 9 e 20 de janeiro e o curso para homens será realizado entre 23 de janeiro e 3 de fevereiro.

Os alunos antigos também terão a oportunidade de participar dos cursos de 1 dia: em 7 de janeiro (somente para mulheres) e em 21 de janeiro (somente para homens).

A ideia dos organizadores é realizar quatro cursos de 10 dias por ano, dois no início (janeiro e fevereiro) e dois no meio do ano (junho e julho). A cada ano, também são realizados cursos de meditação Anapana para Crianças de 8 a 12 anos, sempre após os cursos de 10 dias. O próximo está marcado para 4 de fevereiro de 2018.

Veja o vídeo do novo local dos cursos em Curitiba. https://vimeo.com/223340984

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)**

98428-0743, contatovipassanaparana@gmail.com

Além disso, cursos de 1 dia são organizados no primeiro e no último domingo de cada mês, um na região central de Curitiba e dois em Quitandinha, região metropolitana.

***Curitiba* Bairro: Cachoeira Local: Rua João Scucato, 176. *Quitandinha* - região metropolitana de Curitiba Entrada de Mato Branco, km 159 da BR 116**

Informações: Rodrigo Souza, (41) 3585-1847, (41) 98428-0743 Rodrigo Bora, (41) 99916-9371 contatovipassanaparana@gmail.com

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

A Associação Vipassana Planalto Central está se organizando para iniciar a campanha de captação de recursos para dar continuidade à construção de Dhamma Uyyana, em Pirenópolis - Goiás.

Atualmente, cursos de 1 dia estão sendo realizados todo mês na sala de meditação provisória, que ocupa a primeira edificação erguida no terreno do centro, próxima à entrada e destinada a ser a futura casa do gerente.

Além disso, já contamos com diversos alunos antigos credenciados como anfitriões de meditações em grupo, em Brasília, e estas têm acontecido várias vezes por semana em mais de um local e horário.

Veja detalhes em www.santi.dhamma.org/os/grupos.html (usuário: oldstudent - senha: behappy).

Conheça os grupos de meditação em todo Brasil

As meditações em grupo e os cursos de 1 dia são realizados com o objetivo de ajudar os alunos antigos a fortalecerem a prática de Vipassana em suas vidas diárias, além de oferecerem a oportunidade do encontro com outros irmãos e irmãs em Dhamma. 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 são realizados no Planalto Central (Brasília e Goiânia), Curitiba, Porto Alegre, Florianópolis, Belo Horizonte, Rio de Janeiro e São Paulo. Outros estados com meditações em grupo: Bahia, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte e Mato Grosso do Sul. Dessa forma, a roda do Dhamma segue girando e beneficiando muitos seres.

Acesse o site www.santi.dhamma.org/os/grupos.html (usuário: oldstudent - senha: behappy) 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.

Site para baixar palestras do curso de 10 dias

O novo site pode ser acessado por alunos antigos – todos aqueles que já concluíram ao menos um curso de 10 dias nesta tradição – que queiram baixar as palestras ou ouvi-las online, em português e também em outros idiomas. É possível baixar palestras do curso de 10 dias e do curso Satipatthana Sutta. As palestras do curso de 3 dias serão incluídas em breve.

www.dhammadiscourses.org nome de usuário: oldstudent senha: behappy

Não há qualquer custo, mas um link para doações está disponível para aqueles que desejarem doar. As doações serão utilizadas para apoiar atividades internacionais do Dhamma.

O acesso a esses materiais está sendo disponibilizado apenas para

ajudar os alunos antigos na prática contínua e crescimento na Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin. Por isso, está limitado aos alunos antigos desta tradição.

Os áudios estão sujeitos a várias proteções de direitos autorais e, consequentemente, você deve estar atento às seguintes condições:

*** Você não fará nenhuma cópia dos discursos. Se outros desejarem ter acesso às palestras, podem acessar online, desde que sejam alunos antigos. * Você não está autorizado a disponibilizar essas gravações (por transmissão, download ou de qualquer outra forma) a qualquer outra pessoa ou entidade. * Você não está autorizado a licenciar ou vender esses materiais a terceiros.**

Palavras de Dhamma Carvão em brasa coberto por cinzas

Buda fez uma comparação: se você torcer uma corda repetidamente, ela ficará cada vez mais apertada. Toda vez que você quebra *sīla,* torce a corda mais um pouco e fica tenso em seu íntimo. A tendência a reagir da mesma forma torna-se um hábito e você torce a corda outras vezes; assim, sua infelicidade continua a crescer. Ele disse que, possivelmente, no nível superficial da mente você não sabe que está criando tensão no seu interior. Como isso acontece sem você tomar conhecimento?

Se você olhar para um carvão em brasa coberto por uma camada espessa de cinzas, parece que não está queimando, como se não houvesse fogo. Da mesma forma, 90% da sua mente está queimando e 1% na superfície pode estar distraído, apreciando algum prazer sensorial. Como você não viu o seu interior, não sabe que está queimando.

Buda sorri e diz: "Malucos. Ficam felizes com a camada de cinzas encobrindo a verdade". Eles não sabem que estão queimando por dentro e continuam alimentando o fogo. Toda vez que você quebra qualquer *sīla,* está alimentando cada vez mais esse fogo e ficando

mais infeliz.

Quando você se aprofundar na meditação, praticando todos os cinco *sīlas*, começará a entender que qualquer quebra de *sīla* adiciona cinzas à superfície da mente e aumenta a queimação interna. Compreenda a verdade da queimação, a infelicidade interna. Não se iluda com as cinzas superficiais, com essa pequena parte da chamada mente consciente.

E entenda ser apenas com a prática de Dhamma que você poderá se beneficiar de Dhamma. Se completar um curso e não praticar todos os dias, será ajudado apenas em uma extensão pequena. Ou se participar de um curso por ano, mas não praticar diariamente, o hábito-padrão da mente não poderá ser alterado; e o hábito-padrão cego precisa ser alterado. Toda vez que você medita, altera esse hábito-padrão, pouco a pouco, descondiciona sua mente pouco a pouco, até chegar ao estágio em que ela está totalmente descondicionada; todos os hábitos-padrão do passado se evaporam. Para isso, é preciso trabalhar seriamente.

S.N. Goenkaji Fonte: www.vridhamma.org/en2005-11

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

Áudios de meditação em grupo Áudios das palestras do curso de 10 dias Publicações Resumo das palestras - curso 10 dias Boletim América Latina Acesso a boletins regionais 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.