Boletim Vipassana Brasil

Dezembro de 2017

Ouça em páli

***Índice de notícias*:**

** Mudanças e realizações em Dhamma Santi * Dhamma Saraṇa encerra período de obras * Minas Gerais terá novo ciclo de cursos em 2018 * Curitiba divulga calendário de cursos para 2018 * Plantando sementes para construção de Centro na Bahia * Brasília tem novo espaço para meditação em grupo * João Pessoa terá quinto curso de 10 dias * Ouça palestras do curso de 3 dias * Curso de Anapana para Crianças e Jovens em 2018 * Meditação em grupo e cursos de 1 dia no Brasil * Aplicativo Dhamma.org está disponível para Android * Palavras de Dhamma - Sīla, a fundação de Dhamma*

Mudanças e realizações em Dhamma Santi

As obras em Dhamma Santi continuam e os resultados dos serviços realizados aproximam-se de mais um momento de consolidação. Para o próximo mês está prevista a finalização da construção do complexo da nova casa principal, que, além da cozinha industrial, abrigará também refeitórios mais amplos para os alunos, refeitórios segregados para servidores e servidoras, despensa de alimentos e um escritório para atender às demandas dos cursos.

A construção das 12 suítes masculinas foi finalizada em novembro - neste momento, os servidores estão trabalhando em alguns retoques finais. A proposta destes quartos de uso individual para alunos mais antigos é oferecer oportunidade de maior introspecção para aprofundamento da prática.

Alunos antigos que quiserem colaborar com a expansão de Dhamma Santi contribuindo com qualquer quantia, podem fazê-lo através de

doações em conta bancária ou doação 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

Os alunos antigos que quiserem contribuir doando serviço poderão participar do mutirão para montagem da cozinha, limpeza e organização de todo o Centro, que irá anteceder o primeiro curso do ano (curso de 3 dias - 24 a 28 de janeiro - inscrições abertas). A data do mutirão será divulgada na página *Vipassana Rio de Janeiro* no Facebook:

www.facebook.com/groups/vipassanariodejaneiro

Período de serviços para manutenção e obras

Dhamma Santi está em período de serviços até 23 de janeiro de 2018. Desde agosto, diversas tarefas estão sendo realizadas por alunos antigos em áreas como marcenaria, costura, elétrica, jardinagem etc. Estão em andamento reparos e reformas em dormitórios, escadas e outros locais.

O serviço é uma maravilhosa oportunidade para nos desenvolvermos em Dhamma através do convívio coletivo e da prática diária. Durante a estadia no Centro, os servidores participam de três meditações em grupo diariamente. Todos os alunos antigos são muito bem-vindos.

Inscrições podem ser feitas no calendário de cursos, clicando em *Período de Serviços*:

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

Período de cursos 2018

O primeiro curso do ano em Dhamma Santi acontecerá entre 24 e 28 de janeiro - um curso de 3 dias, somente para alunos antigos. Na ocasião, será inaugurado o novo complexo da cozinha industrial e refeitórios e também as suítes masculinas.

Trata-se de uma ótima oportunidade para que os alunos antigos fortaleçam sua prática diária.

Inscrições para servir ou sentar neste curso e datas de outros cursos no link:

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

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

[gallery link="file" ids="2751,2758,2781,2792,2783,2784,2786,2787,2788"]

Dhamma Saraṇa encerra período de obras

Em pouco mais de três meses, Dhamma Sarana realizou diversas obras de melhorias e reformas, tornando o local ainda mais acolhedor e receptivo para os alunos. O próximo período de obras está marcado para 1º de abril a 19 de junho de 2018.

Neste ano foi possível realizar as seguintes obras:

- Finalização da construção do piso inferior da sala de meditação, que será utilizado para palestras, reuniões e entrevistas individuais com professores – por enquanto, o lado direito ainda continuará sendo utilizado como quartos femininos; - Construção de nova rampa de madeira para acesso à recepção e dormitórios femininos e para cadeirantes; - Acabamento e pintura dos refeitórios; - Construção do abrigo externo para lixo da cozinha; - Construção de uma nova composteira para lixo orgânico; - Acabamentos e melhorias em geral: instalação de boxes nos banheiros femininos e masculinos, construção da calçada ao lado do refeitório masculino, adequação de caminhos, rampas de acessibilidade na área masculina; - Implantação de mais uma parte do projeto de paisagismo e jardinagem, incluindo novas segregações com cerca-viva e mais de 2.000 mudas plantadas para o embelezamento do Centro com novos canteiros; - Diversas intervenções pequenas para melhorar a estética das construções do Centro.

Projetos futuros

- Ampliação dos dormitórios femininos, com a construção de quartos duplos e individuais, para o maior conforto das alunas.

- Construção de banheiros para visitantes e reforma do banheiro dos servidores.

Doações periódicas para construção

Estamos felizes com as doações recebidas na 2ª fase da etapa de divulgação de obras em Dhamma Sarana, encerrada em 30 de setembro. Foi arrecadado o valor de R$ 30.075 em doações realizadas por alunos antigos.

De acordo com a tradição de Vipassana pura, os cursos são financiados somente por doações, que podem ser aceitas daqueles que completaram ao menos um curso de 10 dias com S. N. Goenka ou um de seus professores assistentes e que experimentaram os benefícios da técnica e que desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

As doações recebidas no final dos cursos regulares não alcançam o valor necessário para arcar com despesas maiores do Centro Dhamma Sarana, como as obras de melhorias na infraestrutura.

Os cursos no Brasil têm grandes filas de espera devido à demanda sempre crescente de alunos. Por esta razão, pensamos em criar um "fundo" de recursos que permita contribuições voluntárias mensais para impulsionar essas construções e ampliações. Com isso, o Centro de Meditação Dhamma Sarana receberá os alunos com mais conforto e comodidade.

As doações recebidas serão de grande ajuda para futuras construções e reformas, como novos banheiros para visitantes e mais dormitórios femininos, entre outras.

Doações online PagSeguro e PayPal www.sarana.dhamma.org/dana

Conta bancária Banco Itaú Agência 0300 Conta Corrente: 33.400/0 Associação Vipassana de São Paulo CNPJ: 16.940.530/0001-50

"Sei por experiência própria e pela experiência de muitos dos meus alunos que, quando alguém serve aos outros no Dhamma, a sua

própria meditação se torna cada vez mais forte e o processo da purificação mais eficiente. Quando ajudam os outros a progredir no Dhamma, desenvolvem a sua parami do *dana* e, de todas as ofertas possíveis, a doação do Dhamma é a maior. Todas as doações que vocês dão são úteis, sem dúvida, mas esta doação dá o máximo benefício a si próprio, pois estão oferecendo algo que tem o máximo valor. Quem recebe o presente do Dhamma obtém o caminho da purificação e começa a libertar-se de todos os sofrimentos da vida. Por isso o Buda anunciou *sabba danam dhammadanam jinati* – doar o Dhamma é a maior doação." - *S.N. Goenka*

Que muitos possam se beneficiar nesta terra de Dhamma agora e no futuro, que os alunos e alunas que aqui chegarem tenham cada vez melhores condições para praticar o precioso ensinamento de Vipassana.

Com Metta Associação Vipassana de São Paulo – Dhamma Sarana
info@sao-paulo.br.dhamma.org www.sarana.dhamma.org
www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo

[gallery columns="4" link="file"
ids="2807,2800,2797,2806,2805,2804,2803,2802,2799,2798,2796,2795"]

Minas Gerais terá novo ciclo de cursos em 2018

A Associação Vipassana de Minas Gerais retomou o calendário anual de cursos. Em uma pousada alugada na cidade de Caeté serão oferecidos um curso de 3 dias para alunos antigos e um curso de 10 dias para alunos novos e antigos.

- Curso de 3 dias para alunos antigos: de 1 a 5 de fevereiro - Curso de 10 dias: de 6 a 17 de fevereiro

Inscrições:

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

O grupo de servidores está em crescimento e os comitês de serviço estão sendo fortalecidos. Todos são bem-vindos para contribuir. Oportunidades de serviço estão disponíveis para os seguintes

comitês:

- Comitê de compras - Comitê de cozinha - Comitê de alojamento - Comitê de montagem e segregação - Comitê do dia zero - Comitê do dia de Metta - Comitê de desmontagem

Se você tem disponibilidade em ajudar em algum comitê/serviço mencionado acima, por favor, entre em contato pelo e-mail mg.vipassana@gmail.com para mais informações sobre como pode contribuir.

Os cursos de 1 dia para alunos antigos continuam sendo realizados uma vez por mês bem perto de Belo Horizonte.

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

É preciso se inscrever pelo calendário de cursos, aqui.

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

Mais informações: info@minas-gerais.br.dhamma.org mg.vipassana@gmail.com

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

Curitiba divulga calendário de cursos para 2018

Com a intenção de que o Dhamma seja estabelecido cada vez mais no sul do país, a cidade de Curitiba já tem definido o calendário de cursos para o primeiro semestre de 2018. Por questões estruturais e de organização, os cursos de 10 dias serão realizados em datas distintas para os diferentes gêneros: entre 09 e 20 de janeiro para as mulheres e entre 23 de janeiro e 03 de fevereiro para os homens.

Para alunos antigos interessados em reunirem-se com outros irmãos e irmãs para fortalecimento da prática diária serão realizados dois cursos de 1 dia - para as mulheres em 7 de janeiro e para os homens em 22 de janeiro.

Também acontecem duas vezes ao ano, no dia posterior ao término dos cursos de 10 dias, os cursos de Anapana para Crianças e Adolescentes. Os próximos estão marcados para 21 de janeiro de 2018 (crianças de 8 a 12 anos) e para 4 de fevereiro de 2018 (adolescentes de 13 a 17 anos).

Ocorrem também, na região central de Curitiba, meditações em grupo semanais: quinta-feira à noite e aos sábados pela manhã. Além disso, cursos de 1 dia também são organizados no primeiro e no último domingo de cada mês na região central de Curitiba e no município de Quitandinha, na região metropolitana da capital paranaense.

Informações podem ser obtidas através do e-mail *contatovipassanaparana@gmail.com*

Calendário de cursos:
www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/parana.br

Plantando sementes para construção de Centro na Bahia

Graças à generosidade de alunos antigos, a Associação Vipassana da Bahia conseguiu pagar a primeira parcela do terreno de 26,3 hectares, que abrigará o Centro Dhamma Bhassara (Resplandecer do Dhamma), em Itacaré. A área foi adquirida em maio de 2017, proporcionando o fortalecimento do *sangha* local e realização de

mutirões de serviço mensais e cursos de 1 dia em locais próximos.

Os envolvidos na germinação de Dhamma Bhassara seguem a inspiração da palestra do curso de 10 dias, na qual Goenkaji conta sobre 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.

Todos estão convidados a cooperar e contribuir de acordo com as suas possibilidades, para que esta semente seja plantada e seja estabelecido Dhamma Bhassara. A primeira parcela quitada foi no valor de R$ 39 mil - o valor total da compra é de R$ 150 mil, a ser quitado até dezembro de 2018.

Com muita alegria, estamos trabalhando para que o Dhamma resplandeça cada dia mais, levando paz e felicidade a todos os seres.

Doações Depósito em conta bancária: Banco Bradesco (237) Agência: 3121-6 Conta Corrente: 37987-5 Associação Vipassana Bahia CNPJ 26.034.000/0001-04

***Após realizar sua transferência, por favor, envie um e-mail para vipassana.bahia@gmail.com com as informações de doação, incluindo nome completo e valor transferido para que possamos lhe enviar um recibo, caso queira, e contabilizar sua doação.**

Contato: vipassana.bahia@gmail.com

Brasília tem novo espaço para meditação em grupo

Além do espaço Bicho da Seda, agora os alunos antigos contam com mais um local em Brasília para praticar a meditação Vipassana em grupo: o Instituto Confúcio, na Universidade de Brasília (UnB). As meditações em grupo estão agendadas para segunda e quarta, às 17h30; terça e quinta, às 18h30, e domingo, às 18h00. Os horários estão alternados com o cronograma do espaço Bicho da Seda e podem ser alterados, se houver necessidade e interesse dos

participantes.

O primeiro curso de 1 dia para alunos antigos no novo espaço foi realizado em 17 de dezembro. Nos próximos cursos, aguardamos a presença de meditadores do Planalto Central e arredores para compartilhar dos benefícios da prática da meditação como ensinada por Goenkaji.

O Instituto Confúcio está localizado no campus Darcy Ribeiro, Asa Norte, Plano Piloto. São pontos de referência para chegar ao local: o Centro de Excelência em Turismo e o prédio da Fiocruz.

Informações: Mary Lourdes (61) 98185-0085, mary_loa@hotmail.com Ricardo Sampaio (61) 98172-5439, rsampaio.br@gmail.com

João Pessoa terá quinto curso de 10 dias

No atual local para cursos de 10 dias em João Pessoa, com capacidade para 120 alunos, foi possível receber mais de 500 alunos nos últimos dois anos, com a participação de mais de 400 alunos novos.

O próximo curso de 10 dias, marcado para o período de 20 de fevereiro a 3 de março, lotou já no primeiro dia em que foram abertas as inscrições. Ao final do curso, será realizado o primeiro curso de meditação Anapana no estado, para crianças de 8 a 12 anos. As inscrições para este curso de 1 dia para crianças começam no dia 04 de janeiro de 2018.

Iniciamos também a criação dos comitês permanentes para organização dos cursos de 10 dias. Quem quiser participar de algum comitê, favor entrar em contato por e-mail, celular, WhatsApp ou Telegram (veja contatos ao final da notícia).

As doações efetuadas nos períodos entre cursos são muito importantes para termos caixa para o curso seguinte. Para o curso de 20 de fevereiro de 2018 já temos uma boa parte dos recursos necessários para sua realização.

Caso se sintam inspirados a ajudar a cobrir os custos deste curso e contribuir para a realização de futuros cursos, permitindo, desse modo, que mais pessoas entrem em contato com o puro Dhamma, encaminhamos abaixo as informações bancárias.

Banco do Brasil Agência 2802-9 Conta poupança 84.959-6 Operação 51 Pollyanne Poroca - CPF 047.795.404-96

Caixa Econômica Federal Agência 1294 Conta poupança 55240-7 Operação 013 Pedro Monteiro - CPF 073.846.514-33

As contas bancárias estão em nome dos dois alunos antigos que integram o Comitê de Finanças.

Com toda Metta Comitê Organizador - Vipassana João Pessoa
Celular: (83) 98828-9943 E-mail: info@nordeste.br.dhamma.org

Site
inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/nordeste.br

Ouça palestras do curso de 3 dias

Agora, além das palestras do curso de 10 dias e do curso Satipatthana Sutta, é possível baixar e ouvir as palestras do curso de 3 dias de Vipassana. O site Dhamma Discourses pode ser acessado apenas por alunos antigos – todos aqueles que já concluíram ao menos um curso de 10 dias –, que podem baixar as palestras ou ouvi-las online, em português e também em outros idiomas.

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

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.

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.

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

*** Você não fará nenhuma cópia das palestras. 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.**

Cursos de Anapana para Crianças e Jovens em 2018

Anapana é o primeiro passo na prática da meditação Vipassana. 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 da idade.

Acompanhe o calendário de cursos pelo site www.santi.dhamma.org/criancas e veja mais informações sobre inscrições para os cursos de Anapana realizados em São Paulo, Rio de Janeiro, Curitiba, Brasília, Salvador e João Pessoa.

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.

Confira o cronograma dos cursos de Anapana em 2018:

CURITIBA 21/01/18 (domingo) - Curso Anapana para Crianças de 8 a 12 anos 04/02/18 (domingo) - Curso Anapana para Adolescentes de 13 a 17 anos

Informações: childrens-course@parana.br.dhamma.org
Inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/parana.br

JOÃO PESSOA 04/03/18 (domingo) - Primeiro curso de meditação para crianças de 8 a 12 anos

Informações: info@nordeste.br.dhamma.org
Inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/nordeste.br

SÃO PAULO 29/04/18 (domingo) - Curso Anapana para Crianças de 8 a 12 anos 13/05/18 (domingo) - Curso Anapana para Adolescentes de 13 a 17 anos

Informações: info@sao-paulo.br.dhamma.org
Inscrições: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana

Bahia teve primeiro curso de Anapana para jovens em 2017

No final de agosto, aconteceu o primeiro curso de meditação Anapana para jovens na Bahia, na escola pública Raphael Serravalle, em Salvador. Com a condução de cinco professores, o curso ofereceu o aprendizado da técnica para 27 meninas e 13 meninos, em sessões de meditação intercaladas com brincadeiras e jogos

A seguir, alguns depoimentos de jovens sobre esta primeira experiência com o Dhamma:

"Passar o dia sendo presenteado pelo projeto de Meditação foi muito bom, um dia que realmente tirou a tensão que eu sentia. A meditação Anapana irá ajudar no meu encontro comigo mesmo. (...) Eu pude perceber que tem, sim, um jeito de conseguir ter o autocontrole sobre o cérebro e os pensamentos."

"*Foi um dia calmo, bastante produtivo e dinâmico, muito importante. (A técnica) vai me ajudar a ter mais paciência, a diminuir o estresse, a me concentrar na hora das aulas, de estudar em casa e em provas."*

"Ultimamente tenho ficado muito estressado e acredito que fiz este curso na hora certa. Amei este curso e, com toda certeza, irei meditar todos os dias, de acordo com o que aprendi. Viva a meditação Anapana!"

[gallery columns="4" ids="2820,2821,2817,2818,2819,2822,2823,2824"]

Meditação em grupo e cursos de 1 dia no Brasil

[caption id="attachment_2826" align="aligncenter" width="640"] Curso de 1 dia - São Paulo[/caption]

As meditações em grupo e os cursos de 1 dia são realizados em todo o país 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.

A novidade é que agora também haverá meditações em grupo e cursos de 1 dia em Maceió, Alagoas:

Rua Pretestato Ferrreira Machado, nº 1526, sala F_Bairro da Jatiúca Referência: o local fica em uma galeria, na esquina com a Av. Dona Constança, próximo à farmácia Pharmaderm. Informações: paulosoares.paz@gmail.com, (82) 99125-2280

Meditações em grupo: sábados, das 7h00 às 8h00 Cursos de 1 dia: sempre no último sábado do mês, das 9h às 16h30.

No momento, além de Maceió, os encontros são realizados no Planalto Central (Brasília e Goiânia), Curitiba, Porto Alegre, Florianópolis, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, São Paulo, e também nos estados da 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 sessões de meditação em grupo de 1 hora e dos cursos de 1 dia.

Novo local para curso de 1 dia em SP

Com participação de cerca de 30 alunos antigos, foi realizado em setembro deste ano o primeiro curso de 1 dia no espaço Mukti Yoga Shala, na zona sul de São Paulo. O espaço é um novo reforço para aqueles que estão buscando se estabelecer na prática e tem pouca

disponibilidade para sair de São Paulo.

Com o apoio de mais alunos antigos, a ideia é oferecer cursos de 1 dia mensalmente nesse espaço, favorecendo o fortalecimento da prática diária dos alunos antigos de São Paulo. Em breve, espera-se estabelecer também a meditação em grupo semanal nesse novo espaço.

Aplicativo Dhamma.org está disponível para Android

A partir de agora, o aplicativo Dhamma.org também está disponível para o sistema Android. No primeiro semestre de 2017, o aplicativo havia sido lançado apenas para dispositivos iOS, iPhones e iPads. O link para *download* está disponível na parte inferior da página inicial do site www.dhamma.org, ou clique aqui para ir direto para a página de *download*.

Instruções para baixar direto no celular:

- Abra o aplicativo Loja Google Play no seu dispositivo Android - Procure por Dhamma.org - Após localizar o *app* oficial Dhamma.org, clique em instalar

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 gostar do aplicativo e achar útil, por favor avalie e faça comentários na página de downloads para melhorar sua posição nos

resultados de busca.

Dúvidas, perguntas ou sugestões: mobile-app-support@dhamma.org.

Palavras de Dhamma - *Sīla*: a fundação de Dhamma

"A base da moralidade é absolutamente necessária. Devemos entender porque é tão necessária. Afinal, devemos realizar uma operação cirúrgica na mente. Meramente preencher a parte superficial da mente com êxtase não é a meta de Vipassana. É preciso alcançar e purificar as profundezas, a parte mais profunda da mente, onde surgem as impurezas, onde elas estão acumuladas. É uma operação cirúrgica muito profunda. Se a parte superficial da mente estiver muito perturbada, muito agitada, resultará em vibrações impuras grosseiras. Essas vibrações agem como uma barreira e impedem que atinjamos a profundidade da mente. Suponha que seja preciso prospectar petróleo sob o leito do oceano. Durante as monções, a prospecção tem de ser interrompida porque não é possível fazer esse trabalho de busca nas profundezas do oceano, quando há gigantescas ondas causadas pelas marés. Quando as monções terminam, as grandes ondas diminuem. Agora, será possível buscar lençóis de petróleo mesmo que as grandes ondas não tenham cessado por completo. Da mesma forma, há ondas de impurezas na mente. Mas quando quebramos qualquer sīla, seja matando, seja roubando, seja ingerindo intoxicantes, seja mentindo seja ainda incorrendo em má conduta sexual, haverá ondas gigantescas de impurezas criadas na parte superficial da mente, que impedem a ida até as profundezas. Como precisamos trabalhar nas profundezas da mente, uma condição terá de ser criada onde, mesmo havendo ondas de impurezas, elas não se multiplicarão nem causarão tais gigantescas ondas de impurezas"

Trecho retirado do artigo "*Sīla*: a fundação de Dhamma", de S.N. Goenka

Outras publicações:

www.santi.dhamma.org/os/ebook.html oldstudent – behappy

boletin.la.region.dhamma.org/pt_BR oldstudent – behappy

news.dhamma.org oldstudent – behappy

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

Áudios das palestras do curso de 10 dias, 3 dias e Satipatthana Áudios de meditação em grupo 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.