Boletim Vipassana Brasil

Abril de 2019

Ouça em páli

***Índice de notícias*:**

**** Curso de Satipatthana e 20 dias em Dhamma Sarana * Comitês de Serviço em Dhamma Santi * Vipassana na Bahia: o Resplandecer do Dhamma * Precisa-se de servidores para curso no presídio em MG * Presídio em SP terá cursos de 1 dia em 2019 * Brasil teve mais uma formação de professores de Anapana * Brasília realiza segundo curso de Anapana para Crianças * Dhamma está a todo vapor no estado do Paraná * Novos anfitriões e locais para meditação em São Paulo * Curso de Anapana para Jovens em Dhamma Sarana * Vipassana no Rio Grande do Sul * Meditações em grupo e cursos de 1 dia no estado de SP * Nova palestra para alunos antigos * Nota sobre Jenny Phillips, autora de Letter from the Dhamma Brothers * Celebração dos 50 anos do 1º curso de Vipassana na Índia * Artigo do professor Paul Fleischman - Espelhando a mente * Perguntas e respostas – S.N. Goenka***

[gallery columns="1" link="none" ids="3255"]

Curso de Satipatthana e 20 dias em Dhamma Sarana

No segundo semestre de 2019 haverá mais um curso de Satipatthana Sutta e um curso de 20 dias para alunos antigos no Centro de Meditação Dhamma Sarana, em São Paulo. Estas são ótimas oportunidades para que alunos antigos sérios sigam aprofundando no Dhamma.

O primeiro curso de 20 dias no Centro ocorreu em agosto de 2018, com a participação de aproximadamente 30 alunos e alunas. As

inscrições para o curso em 2019 abrem em 17 de abril e os requisitos são:

- estar mantendo a prática diária(uma hora pela manhã e uma hora à tarde/noite) nos últimos dois anos e os 5 preceitos no último ano. - ter sentado 5 cursos de 10 dias de Vipassana completos - ter sentado um curso de Satipatthana Sutta - ter servido ao menos 1 curso de 10 dias completo

Já o curso de Satipatthana Sutta, com duração de 8 dias, é direcionado para alunos antigos sérios que tenham completado 3 cursos de 10 dias sentado e estejam tentando manter a prática diária de meditação e os 5 preceitos durante 1 ano. As inscrições para o curso de Satipatthana abrem dia 31 de maio.

Datas *Satipatthana Sutta* - 31 de julho a 8 de agosto *Curso de 20 dias* - 17 de agosto a 7 de setembro

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

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

Metta Dhamma Sarana www.sarana.dhamma.org

Comitês de Serviço em Dhamma Santi

Convidamos alunos antigos comprometidos a participar dos comitês de serviço. Estamos renovando equipes e são necessárias pessoas com experiência em construção e contenção de encostas para o comitê de construção, mas também há vagas no comitê de comunicação, entre outros.

Se você se sentir inspirado a ajudar, por favor, inscreva-se visitando https://www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/ sobre o serviço ao Dhamma onde encontrará a lista dos comitês e o formulário apropriado.

Com toda metta, Dhamma Santi

"Todas as tarefas empreendidas devem ser realizadas com a volição: 'Que todos os seres sejam felizes!'. Os centros deverão sempre irradiar amor e boa-vontade de modo a permitir a todos aqueles que ali cheguem sentir ter adentrado um santuário de paz. Que cada um e todos os centros se transformem em uma verdadeira morada do Dhamma, um abrigo onde muitos possam encontrar a saída para o sofrimento." **- S.N. Goenka**

Vipassana na Bahia: o Resplandecer do Dhamma

A Associação Vipassana da Bahia tem sua sede temporária no espaço Rosa dos Ventos, localizado no município de Itacaré, a menos de 2 km do terreno do nosso futuro Centro Dhamma Bhassara, que significa "Resplandecer do Dhamma".

O espaço foi cedido gentilmente por um aluno antigo para que fosse possível desenvolver ações propositivas para o crescimento do Dhamma na Bahia. Neste espaço, há boa infraestrutura para realização de cursos de 1 e de 3 dias, sendo que a Associação assume apenas custos de manutenção, sem precisar pagar aluguel.

Além disso, recentemente, a Associação Vipassana da Bahia obteve autorização para desenvolver melhorias no espaço Rosa dos Ventos, a fim de torná-lo apropriado para também receber cursos de 10 dias. Com isto, pretende-se otimizar os recursos, poupando em aluguéis de espaços e direcionando este dana para a construção do Centro.

Adicionalmente, realizando essas melhorias, os cursos poderão ser oferecidos com maior frequência, em um espaço que fica próximo ao terreno do Centro, movimentando a vibração do Dhamma nesta localidade, aumentando o fluxo de ações no terreno do futuro Centro e fortalecendo o sangha da Bahia.

Nos próximos meses, teremos cursos de 1 dia e cursos de 3 dias para alunos(as) antigos(as). Para ver o calendário e se inscrever, acesse: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/nordeste.br

Mutirões de serviço Abril – 20 e 21; 27 a 30 Maio – 25 Junho – 8; 22 e 23 Julho – 13 e 14; 20 e 21

Cursos de 1 dia Maio – 26 Junho – 9

Cursos de 3 dias Maio – 1 a 5 Julho – de 22 a 26 (para homens) e de 27 a 31 (para mulheres)

Para saber mais informações sobre os cursos e mutirões de serviço, entre em contato pelo e-mail vipassana.bahia@gmail.com.

Com metta, Associação Vipassana da Bahia

[gallery link="file" columns="2" ids="3232,3233"]

Precisa-se de servidores para curso no presídio em MG

Estão abertas as inscrições para servidores para o curso de 10 dias de Meditação Vipassana que acontecerá entre 14 e 25 de maio na Penitenciária GPA em Ribeirão das Neves, Minas Gerais.

Se você é um aluno antigo, tem disponibilidade e volição para servir neste curso e cumpre os requisitos que seguem, por favor, envie um e-mail para: info@minas-gerais.br.dhamma.org, que enviaremos mais informações sobre o processo de inscrição.

Alunos antigos homens são bem-vindos para servir durante os 10 dias. Os requisitos são:

- ter sentado 3 cursos de 10 dias - ter servido 3 cursos de 10 dias - 2 anos de prática diária da meditação Vipassana (2 horas a cada dia) O curso não será publicado na página do Vipassana Minas e, por isso, pedidos de inscrição para este serviço deverão ser solicitados por e-mail.

Que todos os seres sejam felizes!

Com toda metta, Comitê Cursos em Presídios MG

Presídio em SP terá cursos de 1 dia em 2019

Os alunos antigos que concluíram o curso de 10 dias no presídio de Potim, em São Paulo, em agosto de 2018, terão a oportunidade de fortalecer a prática diária da meditação através dos cursos de 1 dia, que serão organizados mensalmente dentro da prisão.

Portanto, convidamos alunos antigos homens para servir nestes cursos de 1 dia dentro do presídio, ajudando na organização do espaço e limpeza, além de meditar junto com todos.

Se você tem interesse, entre em contato pelo e-mail *info@sao-paulo.br.dhamma.org* e enviaremos mais informações.

Requisitos

- 3 cursos de 10 dias sentando - 3 cursos de 10 dias servindo - 2 anos de prática diária da meditação Vipassana (2 horas a cada dia)

Nas próximas semanas, enviaremos à administração do presídio os dados dos servidores voluntários, que poderão participar da atividade durante este ano. Somente poderá participar quem estiver cadastrado e autorizado pela administração.

Curso de 10 dias

Em agosto de 2018 foi realizado um curso de meditação Vipassana na Penitenciária pública de segurança máxima Potim I, que atualmente possui mais de 2 mil presos.

Para a realização do retiro de 10 dias foi reservado um galpão inteiro dentro do presídio, o uniforme dos internos foi substituído por outras roupas e uma alimentação vegetariana simples foi preparada por alunos antigos. Todos estes aspectos tornaram a atmosfera mais propícia para a prática da meditação.

Que todos os seres sejam felizes.

Com Metta Comitê de Cursos em Presídios SP info@sao-paulo.br.dhamma.org

Brasil teve mais uma formação de professores de Anapana

Entre os dias 20 e 24 de fevereiro de 2019 foi realizada em Dhamma Sarana a quarta formação de Professores de Cursos de Anapana (PCAs) no Brasil. Completaram a formação com sucesso 14 alunos(as) antigos(as), que assumiram a responsabilidade de treinar a nova geração recém chegada e ajudá-la a crescer no Dhamma.

Entre as responsabilidades dos PCAs estão: planejar, organizar e implementar cursos de meditação Anapana para crianças e adolescentes no Brasil, com disponibilidade para servir como PCA ou em outras funções como coordenadores de atividades, monitores, gerentes, servidor de cozinha ou de inscrições.

Antes desta formação, contávamos com 25 PCAs ativos, sendo 7 também professores de Vipassana.

"Não pode haver um serviço melhor do que aquele de servir estes jovens no Dhamma, com o objetivo de que possam viver uma vida dhâmmica de paz e de harmonia, boa para si mesmos e boa para os outros." - Goenkaji

Com Metta Coordenação Regional de Cursos para Crianças e Adolescentes

Brasília realiza segundo curso de Anapana para Crianças

No dia 7 de abril de 2019 ocorreu o segundo curso de Meditação Anapana para crianças entre 8 e 12 anos em Brasília. O curso foi realizado no Solar Guadalupe, local que vem recebendo há mais de uma década cursos de 10 dias de Vipassana para adultos. Neste mês

de abril, além do curso para crianças, estão programados dois cursos de 10 dias, mais um curso de Meditação Anapana (adolescentes 13-15 anos) e um curso de 3 dias para alunos antigos.

O curso de Anapana para crianças alterna períodos mais curtos de meditação com momentos de atividades e outras brincadeiras. Há pinturas, trilhas e jogos, além de lanches preparados com muito empenho dos servidores voluntários. Os professores também contam histórias inspiradoras sobre compaixão, amizade, generosidade e outras boas qualidades. O curso começa por volta das 9 da manhã e termina próximo das 17 horas, depois de uma sessão de mettābhāvanā.

A ampliação no número de cursos de Vipassana no Planalto Central ajuda na consolidação do sangha local. O terreno do centro Dhamma Uyyana, em Pirenópolis, está em fase final da regularização e finalização do projeto arquitetônico. No Planalto Central há três cursos de 1 dia por mês: em Brasília (Instituto Confúcio/UnB), em Pirenópolis (no Dhamma Uyyana) e em Cavalcante (Chapada dos Veadeiros). Há também meditações em grupo de segunda a sexta na UnB.

Clique no link para ter mais informações sobre os cursos de 1 dia e meditações em grupo (somente para alunos antigos):

http://sarana.dhamma.org/meditacoes-em-grupo-vipassana/ (senha: behappy)

Contato: info@planalto-central.br.dhamma.org

[gallery link="file" ids="3239,3240,3241"]

Dhamma está a todo vapor no estado do Paraná

Entramos no ano de 2019 com dois cursos de 10 dias: uma edição masculina que contou com 126 alunos e uma edição feminina que alcançou a marca de maior número de alunos que um curso no Brasil

já teve: 129 alunas.

Depois destes dois cursos de janeiro em Curitiba, começamos a ter mais locais de meditação em grupo, sendo agora em espaços de três anfitriões, com meditações de 1 hora às segundas, quartas, quintas e sábados. Também tivemos um curso de 1 dia no mês de março, que teve como quórum 23 alunos antigos, realizado no local onde será o nosso centro de meditação em um futuro breve.

Dizemos "breve" porque no domingo dia 7 de abril demos um novo passo neste sentido: tivemos a Assembleia Constituinte da Associação Vipassana do Paraná, que teve como participantes 14 alunos antigos. A assembleia teve como objetivo a constituição da associação para dar início às doações para o Centro, começando pelo terreno e, na sequência, pensando nas doações também para a efetivação da construção.

O Dhamma tem se espalhado por aqui e o momento da assembleia demonstrou ser muito especial para todos que participaram, sendo possível a partir de então vislumbrar a construção de um sangha engajado em prol do trabalho para benefício de muitos.

Que todos os seres possam se beneficiar deste trabalho e do novo Centro de Vipassana que vem surgindo no horizonte aqui no Paraná.

[gallery link="file" ids="3243,3245,3246"]
Metta

Informações: contatovipassanaparana@gmail.com
https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/parana.br

Novos anfitriões e locais para meditação em São Paulo

Esperamos que São Paulo tenha mais locais de meditação em grupo e cursos de 1 dia para que mais pessoas pratiquem juntas e se

fortaleçam no Dhamma.

Se você, que já completou ao menos um curso de 10 dias de Vipassana, tem um local adequado ou conhece alguém que tenha, por favor, entre em contato pelo e-mail *info@sao-paulo.br.dhamma.org*.

Ficaremos felizes em enviar as diretrizes e requisitos para novos locais oficiais de meditação, que devem ser aprovados pelos professores.

Atualmente, há meditações em grupo de 1 hora para alunos antigos todos os domingos no Espaço Rasa, próximo ao metrô Sumaré. Meditações em grupo em São Paulo e Campinas

Quem tiver interesse em servir como anfitrião ou anfitriã de meditações em grupo em São Paulo (capital) ou Campinas, pode enviar e-mail para info@sao-paulo.br.dhamma.org e solicitar a ficha de inscrição.

Após aprovação de um professor, você poderá servir ajudando a recepcionar os alunos antigos e colocar o áudio da meditação em grupo. Normalmente há um grupo de anfitriões que se reveza para fazer esta tarefa uma vez por semana.

Requisitos **- Ser um aluno antigo sério de meditação Vipassana nesta tradição. As solicitações para ser anfitrião ou anfitriã serão analisadas caso a caso.**

Com Metta Associação Vipassana de São Paulo

Curso de Anapana para Jovens em Dhamma Sarana

Sejam bem-vindos(as) para o próximo Curso de Meditação Anapana para jovens de 8 a 15 anos em Santana de Parnaíba, São Paulo.

O curso, com duração de 1 dia, será realizado no dia 19 de maio de 2019 (domingo), no Centro de Meditação Dhamma Sarana, das 9h às 17h.

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo site: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana

Entre as sessões de meditação há brincadeiras e jogos para descontrair. A ideia é oferecer às crianças e jovens um dia muito divertido! :)

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

Vipassana no Rio Grande do Sul

No dia 10 de fevereiro de 2019 alguns alunos antigos de Vipassana se reuniram para meditar em grupo. Desse encontro resultou o planejamento de 10 cursos de 1 dia que serão realizados durante o ano nas cidades de Porto Alegre e São Francisco de Paula.

Confira as próximas datas na cidade de São Francisco de Paula: 28 de abril 30 de junho 25 de agosto 27 de outubro 29 de dezembro

Confira as próximas datas na cidade de Porto Alegre: 02 de junho 28 de julho 29 de setembro 24 de novembro

No final de março deste ano foi realizado o primeiro dos 10 cursos de 1 dia planejados para 2019.

Contato e informações: *anildoboes@gmail.com*

Meditações em grupo e cursos de 1 dia no estado de SP

Desde fevereiro deste ano, os meditadores da cidade de Atibaia, São Paulo e região também têm tido a chance de se beneficiar com cursos de 1 dia mensais. A cidade de Campinas já conta com cursos de 1 dia todos os meses há alguns anos, além de meditação em grupo semanal, que também acontece na capital paulista.

Confira a agenda para se programar para os próximos meses.

As meditações em grupo e os cursos de 1 dia são ótimas oportunidades para que os alunos antigos fortaleçam a sua prática diária da meditação Vipassana.

CURSOS DE 1 DIA

O curso acontece das 8h45 às 16h40 (o horário de chegada é das 8h45 às 9h15 e o curso inicia às 9h30).

Este curso é somente para alunos antigos que já concluíram pelo menos um curso de 10 dias de Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

ATIBAIA Próximas datas: 28 de abril, 26 de maio e 30 de junho

Local: Yoga Atibaia - Rua Monsenhor Koly, 275 - Centro - Atibaia/SP - Link do Google Maps: https://goo.gl/LASPm9

Informações com Rafael Prado: (11) 97960-5641, caminho_dobem@hotmail.com

CAMPINAS Próximas datas: 16 de junho

Local: Instituto de Yoga Clássico – Rua Paulo Justi, 53. Referências: Perto do Balão da Castelo (praça 23 de outubro), em frente ao Bosque dos Italianos.

Informações com Lila ou Rogério: (19) 98176-5198, (19) 98190-3715

SANTANA DE PARNAÍBA Próxima data: 12 de maio

Local: Centro de Meditação Dhamma Sarana

Informações pelo telefone (11) 94185-7289.

Clique aqui para fazer sua inscrição no Calendário de Cursos de Dhamma Sarana.
https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsarana

O QUE LEVAR - Almoço vegetariano próprio sem ovos/peixes (exceto em Dhamma Sarana) - Água (exceto em Dhamma Sarana) - Almofada

de meditação - Cobertor ou manta para meditação - Copo, caneca ou garrafa própria para beber água (exceto em Dhamma Sarana)

Mais informações: www.sarana.dhamma.org/cursos-de-1-dia senha: behappy

Observações: - Não é necessário se inscrever para participar do curso (exceto em Dhamma Sarana). - Recomendamos que você participe do retiro completo, no entanto, é possível participar apenas de parte do curso. Caso queira fazer isso, favor chegar nos horários de intervalo de meditação. Na hora de sair, avise o anfitrião para que sua saída seja silenciosa. - Ao final, compartilharemos informações de interesse geral com todos que queiram ficar mais um pouco, e haverá um lanche coletivo (se quiser participar, seja bem-vindo e bem-vinda). - Seguimos a programação indicada pelo Vipassana Internacional e devemos seguir também o código de conduta durante todo o tempo no local do retiro. Para relembrar, leia aqui: http://www.dhamma.org/pt-BR/about/code

MEDITAÇÕES EM GRUPO São Paulo Aos domingos, das 9h às 10h Bairro: Sumarezinho Local: Espaço Rasa – Rua Heitor Penteado, 220/236, estúdio 16, na galeria do Edifício Rimini (perto do Metrô Sumaré, linha verde)

***Informações:* Fábio Sakamoto – (11) 98626-8000 – sakamoto.fabio@gmail.com**

Campinas Aos domingos, das 9h às 10h Bairro: Jardim Chapadão Local: Instituto de Yoga Clássico – Rua Paulo Justi, 53 Referências: Perto do Balão do Castelo (praça 23 de outubro), em frente ao Bosque dos Italianos. Horário de chegada: 8h45 – levar almofada para meditação.

***Informações:* Rogério – (19) 98176-5198 – rogeriomontibeller2003@yahoo.com.br Lila – (19) 98190-3715 – lila.cruvinel@yahoo.com**

Mais informações: http://sarana.dhamma.org/grupos-de-meditacao/ senha: behappy

Nova palestra para alunos antigos

***"Não use a prática diária da meditação para se prejudicar, use-a apenas para se ajudar"* - Paul R. Fleischman**

Já está disponível o áudio em português da palestra do professor de Vipassana Paul R. Fleischman sobre os desafios e a importância da prática diária da meditação para alunos antigos. É muito inspiradora e esclarecedora.

A palestra foi gravada originalmente em inglês, em 2015.

Que esta palestra possa inspirar muitos alunos antigos e alunas antigas a seguirem exercitando a determinação de aplicar Dhamma na vida diária e continuar percebendo todos os benefícios ao sentar todos os dias para meditar.

Aproveitem e compartilhem com os(as) amigos(as) meditadores(as).

Para ouvir o áudio http://sarana.dhamma.org/livros-e-audios/ senha: behappy

Para baixar o áudio (duração: 1h03), clique aqui.

Versão original em inglês, aqui.

Também é possível ouvir no site de Dhamma Santi: https://www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/publicacoes/#c60471 (oldstudent / behappy)

Nota sobre Jenny Phillips, autora de Letter from the Dhamma Brothers

"Visitei Donaldson pela primeira vez no outono de 1999. Percorrendo a estrada longa e isolada de acesso ao presídio, a sensação é de estar alcançando a fronteira de uma terra estrangeira. Subitamente, surge a penitenciária, uma estrutura comprida e baixa pontuada por

torres de controle. Na recepção, há uma verificação e revista e se passa por um detector de metais. Em seguida, uma porta se abre permitindo entrar em uma gaiola de metal com um portão em cada ponta, ambos controlados eletronicamente por um guarda armado em uma das torres...”

O trecho acima é do livro "Letters from the Dhamma brothers" (Cartas dos irmãos em Dhamma), atualmente sendo traduzido para o português.

A autora, Jenny Phillips, morreu no dia 9 de julho de 2018. Merece ser lembrada, pois seus feitos foram mesmo memoráveis.

Jenny Phillips era antropóloga, psicoterapeuta e cineasta e dirigiu o filme The Dhamma Brothers (Irmãos em Dhamma), sobre um curso de Vipassana no presídio de segurança máxima de Donaldson, no Alabama. Depois do curso, recebeu mais de 200 cartas dos detentos, documentando suas vidas no cárcere e sua busca pela paz interior.

Além disso, desenvolveu projetos culturais em diversos presídios e lutou incansavelmente para melhorar as condições dos detentos, divulgando as dificuldades enfrentadas por eles inclusive após terem cumprido suas penas, o que registrou em seu último documentário, “Beyond the wall” (Além do muro).

Celebração dos 50 anos do 1º curso de Vipassana na Índia

As várias mãos do Dhamma

O texto a seguir foi tirado da palestra dada por Goenkaji em 17 de janeiro de 2010, no evento chamado Reunião de Gratidão (Gratitude Gathering). Esse evento atraiu muitos dos alunos mais antigos de Goenkaji ao Pagode Global de Vipassana, em Mumbai. Na ocasião, Goenkaji expressou sua gratidão a todos aqueles que o ajudaram na sua jornada como um mensageiro do Dhamma. O texto foi

condensado e editado para fins de publicação.

“Se eu não tivesse encontrado Sayagyi U Ba Khin, teria desperdiçado a minha vida simplesmente falando sobre Dhamma, religião, controle da mente, pureza. Todas essas coisas eram boas, mas eu teria apenas falado sobre elas. Eu não as teria experimentado. Sayagyi me deu a oportunidade de experimentar coisas sobre as quais antes eu havia apenas falado. Eu sou muito grato a ele.

Passei 14 anos maravilhosos com meu professor em Myanmar. Durante esse período, eu me lembro dele dizendo: “Nosso país herdou essa técnica maravilhosa da Índia, mas lá ela foi perdida. Nós precisamos saldar a nossa dívida de gratidão. Eu vou pagar a dívida.” Ele também costumava dizer: “Já se passaram dois mil e quinhentos anos desde que o Buda faleceu. Essa é a hora de Dhamma voltar de Myanmar para a Índia e depois para o mundo. Eu levarei o Dhamma para a Índia. Chegou a hora de Vipassana!”

No final dos anos 60, eu e ele solicitamos passaportes birmaneses. Naquela época, o governo criava dificuldades para os cidadãos birmaneses viajarem para o exterior. De algum modo, meu pedido foi aceito, mas o passaporte de Sayagyi foi negado. Ao saber disso, ele me disse: “Goenka, você tem que ir. Você tem que dar o Dhamma. Você deve pagar a dívida de gratidão com a Índia.”

Eu fiquei estarrecido. Como uma pessoa comum como eu poderia ensinar Dhamma em um país onde a maioria da população não entendia exatamente o que o Buda de fato ensinava? Além disso, eu era um pai de família, vestido com roupas de leigo. Quem me aceitaria como um professor? Eu não tinha cabelo comprido e barba, nem raspava a cabeça. Quem me aceitaria? Mesmo que eles aceitassem, quem organizaria um curso de 10 dias? Quem viria para se sentar comigo? Porque eles viriam? “Guruji” – eu disse. “Isso não é possível. Não vai dar certo.” Sayagyi respondeu: “Não é você quem vai, sou eu quem vai e o Dhamma vai com você. Por que você deveria se preocupar? Vá! Tudo vai dar certo.”

Eu vim para a Índia como ele queria. Até alguns dias após a minha chegada eu estava muito apreensivo, cheio de dúvidas. Eu até me perguntei se deveria voltar para Myanmar. Então, pensei: “Quem sou

eu? É o Dhamma que vai ensinar. Sayagyi disse: “O Dhamma vai com você, eu vou com você.” E de repente, sem qualquer sugestão minha, um homem chamado Dayanand Adukia disse: “Ouvi dizer que você quer dar um curso de Vipassana. Eu organizarei tudo!” E então um amigo meu de Myanmar chamado Kantilal Shah disse: “Eu vou me inscrever no curso e trazer alguns amigos.” Alguém disse: “Eu também participarei do curso.” Meus pais também concordaram em participar do curso. Algumas pessoas decidiram se inscrever no curso, e o primeiro curso foi organizado. É o Dhamma que trabalha.

Sou grato ao meu professor, sou grato ao Dhamma, sou grato a todas as pessoas que vieram, começando por aquele primeiro curso. Hoje, muitas pessoas em todo o mundo aprenderam Vipassana. Muitos centros foram construídos e há professores treinados para conduzir cursos para adultos e crianças. O ensinamento foi traduzido para dezenas de idiomas. Tantas pessoas estão trabalhando para facilitar o acesso a Vipassana.

Talvez seja possível congregar pessoas em uma reunião e dizer a elas: “Veja, aqui está uma técnica. Volte para casa e observe a sua respiração. Então você começará a sentir sensações; observe as sensações e você vai se libertar.” Milhares e milhares de pessoas poderiam receber o ensinamento dessa maneira, mas não é assim que funciona. É preciso ceder pelo menos 10 dias da sua vida. É preciso passar esse tempo com o professor, longe das outras responsabilidades da vida, e trabalhar, trabalhar e trabalhar. Então começará a dominar os fundamentos da espiritualidade, de Vipassana. É um longo caminho.

Sou grato a todos os professores, a todos os trabalhadores do Dhamma que estão servindo abnegadamente para ajudar as pessoas a sair do sofrimento.

Esse curso em julho de 1969 marcou o retorno de Vipassana à Índia. Sou grato às pessoas que me permitiram ministrar o primeiro curso. E sou muito grato a todos os alunos que reservaram 10 dias de suas vidas para aprender esse ensinamento. Eu era capaz de doar o dana de Dhamma, mas se ninguém viesse para recebê-lo, como eu poderia cumprir essa tarefa meritória? Felizmente, as pessoas vieram e aceitaram o ensinamento e eu tive a oportunidade de servi-los. Sou

muito grato.

Sou grato a todos aqueles que fizeram um curso comigo e a todos aqueles que hoje deixam de lado as exigências da vida cotidiana e fazem cursos no mundo todo.

O Dhamma está se espalhando mais uma vez. Isso está acontecendo não por minha causa. Está acontecendo por causa do Buda, por causa do meu professor. Se Sayagyi não tivesse me dado forças para sair e ensinar, eu não teria feito isso por iniciativa própria. Isso está acontecendo porque muitas pessoas deram 10 dias de vida para aprender Vipassana. E não apenas eles se beneficiaram, mas através deles muitos outros se beneficiaram. O Ganges de Dhamma continuará a fluir, continuará beneficiando pessoas pelo mundo, ajudando-as a sair do sofrimento.

É por isso que eu digo que sou muito grato a todos os meus alunos e a todos aqueles que estão servindo ao Dhamma. Que eles continuem evoluindo, servindo ao Dhamma. Que o Dhamma cresça para o benefício das pessoas. Pessoas de todas as origens estão servindo ao Dhamma, e sou muito grato a elas. Se eles não prestassem esse serviço, como teríamos alcançado o resultado?

Me lembro o que meu professor costumava dizer: "Chegou a hora de Vipassana. Se espalhará pelo mundo." E está se espalhando pelo mundo. Eu tenho apenas duas mãos para realizar essa tarefa, mas o Dhamma tem milhares de mãos, inúmeras pessoas que estão praticando Vipassana. É por causa delas que tivemos sucesso. É por causa delas que eu pude ajudar meu professor Sayagyi U Ba Khin, atender seu desejo.

Que todos vocês evoluam. Que o Dhamma evolua. Que mais e mais pessoas se beneficiem do Dhamma.

Que todos os seres sejam felizes! S.N. Goenka

***Fonte*: Vipassana International Newsletter VNL março 2018 - news.dhamma.org**

Artigo do professor Paul Fleischman - Espelhando a mente

A meditação pode ser prejudicial? Em maio de 2017, um artigo foi publicado no periódico científico on-line "The Public Library of Science", que discutiu esse problema. Posteriormente, o artigo foi citado pela imprensa, circulou pela mídia social e suas postagens induziram confusão e dúvida sobre meditação nas mentes de muitos leitores.

Neste artigo, o professor de Vipassana Paul R. Fleischman fala sobre a incidência e causa dos desafios durante ou depois da meditação.

Leia na íntegra:
https://drive.google.com/file/d/1FuSK6k4djvw6iaxkfXrb997oovYdlYnt/view

Perguntas e respostas – S.N. Goenka

Pergunta: Anteriormente você falava sobre as leis da natureza, e agora, muitas pessoas estão observando que a natureza em si está em apuros. Alguns se preocupam que muito dela está, de fato, morrendo, e que muitas partes do nosso mundo natural estão passando por imenso sofrimento. Muitas pessoas sentem uma grande urgência em reagir a este sofrimento e algumas vezes sentem raiva das pessoas que o estão causando. O que você recomenda? Como essas pessoas devem reagir diante do sofrimento que veem – tanto na natureza quanto na sociedade humana – com equanimidade?"

S.N. Goenka: Este problema tem dois aspectos. Um dos aspectos é a poluição de toda a atmosfera natural, por exemplo, através de diferentes tipos de produtos químicos que prejudicam a vegetação, a vida dos animais, dos pássaros, e assim por diante. Claro que

qualquer pessoa sensata e sensível deve parar essa poluição. Se a natureza se torna poluída, o prejuízo desta é secundário. Nós estamos sendo prejudicados. Se toda a atmosfera se tornar tóxica, como podem as pessoas que, primordialmente a envenenaram, viver uma vida saudável? Elas têm que viver nessa atmosfera, e a estão estragando. Então, não é que elas deveriam ser bondosas com a natureza – eu diria, melhor serem bondosas com elas mesmas. Nós não entendemos o que estamos fazendo. A natureza pode estar poluída agora e mais tarde se tornar limpa novamente – depois, digamos, de algumas centenas de anos. Enquanto isso, o que fizemos a nós mesmos?

Portanto, as pessoas devem pensar nelas mesmas. Eu quero que todos sejam egoístas, mas egoístas em um sentido apropriado. Agora mesmo, as pessoas não sabem onde reside o seu próprio interesse, e fazem mal a si mesmas. As pessoas precisam ser compassivas consigo mesmas.

O envenenamento químico é um tipo de poluição que está prejudicando as pessoas. Mas outra poluição, ainda maior, acontece sempre que nossas mentes geram uma contaminação. Essa contaminação não é nada além de uma vibração – uma vibração insalubre. Primeiro corrompe a atmosfera dentro de nós, para em seguida começar a permear a atmosfera que nos rodeia. Se sinto raiva, eu sou a primeira vítima da minha raiva. Eu sou a primeira pessoa a ser afetada. A segunda vítima será afetada um pouco mais tarde, mas, primeiro, eu serei afetado. Assim, depois que eu sou afetado por essa raiva, a vibração que sai de mim polui toda a atmosfera à minha volta. Se existirem mais e mais pessoas com raiva, como se pode esperar que as pessoas vivam em paz naquela atmosfera? É impossível.

Se em uma família há uma pessoa com raiva, todos os membros se tornarão muito infelizes. E se todos estão com raiva, é um inferno. Que tipo de vida seria essa? Mas é isso que vem acontecendo! As pessoas esquecem que quando geram negatividade elas não estão apenas prejudicando aos outros, mas estão prejudicando a si mesmas. Mas se aprenderem Vipassana, essa técnica que a natureza nos deu, elas podem sair dessa poluição. Veja como vivem em paz agora, tão harmoniosamente. Estão dando paz e harmonia para a

atmosfera. Qualquer pessoa que entre em contato com essa atmosfera começará a sentir paz e harmonia.

Assim, essa poluição é, para mim, mais perigosa. Por anos nós viemos fazendo isso. Pessoas santas que tiveram a experiência da verdade, dizem, "Ah, não, não faça isso". Mas mesmo assim, fazemos. Porque não compreendemos que estamos prejudicando a nós mesmos.

É a mesma coisa para a poluição externa – as pessoas deveriam entender que elas estão afetando a elas mesmas. Um dono de uma fábrica que está poluindo a atmosfera com gases químicos não está apenas prejudicando aos outros, mas a si mesmo também, vivendo nessa atmosfera. Ele não pode ter uma atmosfera separada para si. Mas aquele que está poluindo a atmosfera em um nível mental, sofre muito mais. No momento que começa a gerar raiva, ele é a primeira vítima, e se torna uma pessoa infeliz.

Então, como você diz, a atmosfera fora de nós é ruim e algo deve ser feito. Mas quando você diz que as pessoas ficam com raiva quando veem a poluição, isso não ajuda. Elas começaram a produzir outra poluição com a própria raiva. A raiva não pode resolver o problema. Você deve ter compaixão para com as outras pessoas. Elas são ignorantes, não sabem o que estão fazendo. Nós precisamos ser firmes e muito estritos, e muito fortes ao nos opormos a eles, mas lá no fundo deve haver apenas amor e compaixão, nenhum ódio. Ódio e raiva não podem resolver problema algum.

***Fonte*: site do VRI - Vipassana Research Institute, Seção Perguntas e Respostas de S.N. Goenka**

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 [novo] Palestra alunos antigos - Paul Fleischman

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