Boletim Vipassana Brasil

Agosto de 2019

Ouça em páli aqui. *Índice de notícias*:

**** Dhamma Santi realiza campanha para novas construções * Vipassana Bahia lança nova campanha para reformas * Dhamma Sarana terá período de serviços * Notícias de Vipassana em Minas Gerais * Cursos de 1 dia no estado de São Paulo * Planalto Central realizou 30º curso de 10 dias * Rio Grande do Sul fortalece grupo de servidores * Meditações em grupo e Cursos de 1 dia no Brasil * Curso de páli no Planalto Central * Dhamma Santi realizou curso de Anapana em junho * Cursos de Anapana no Brasil no 2º semestre * Minhas experiências com Goenkaji***

[gallery columns="1" ids="3316"]

Dhamma Santi realiza campanha para novas construções

Dhamma Santi entrará em período de obras e manutenção geral em setembro deste ano. As construções serão: celas individuais para meditação, suítes femininas, acomodações para servidoras e novo banheiro feminino para alunas. Além de melhorar nossa estrutura para receber apropriadamente alunos e servidores, estas novas obras também adequam o Centro a condições ideais para realização de cursos longos de 20, 30 e 45 dias.

Dependendo das doações recebidas, alguns ou todos esses projetos serão realizados. Veja a seguir o detalhamento do valor por obra:

- 16 Celas (8 femininas + 8 masculinas): com esse acréscimo alcançaremos um total de 30 celas para os homens e 30 para as mulheres, possibilitando o aumento do número de alunos em cursos longos. Atualmente temos acomodações para 29 alunos homens, mas apenas 22 celas. (Valor total da obra: R$ 133.364,00)

- 8 Suítes femininas: atualmente, em cursos longos temos

acomodações individuais para 22 alunas mulheres; com o acréscimo de 8 novas celas e de 8 novas suítes, poderemos acomodar individualmente 30 alunas em cursos longos. (Valor total da obra: R$ 204.871,00)

- Acomodações para servidoras: atualmente, 8 servidoras dividem um único quarto em condições muito desconfortáveis. A proposta é uma construção em dois andares: o piso superior abrigaria as servidoras em quartos individuais com banheiro coletivo, e no piso inferior seriam instalados lavanderia, depósito e oficina, os quais não seriam concluídos nessa fase agora, mas apenas a parte de fundações, estrutura e piso. Os dois pisos não se comunicam pois possuem entradas independentes. (Valor total da obra: R$ 290.424,00)

- Novo banheiro coletivo feminino + 1 quarto coletivo: o atual banheiro feminino não atende à demanda das alunas durante o intervalo das meditações de grupo, gerando atrasos constantes. A proposta é transformar o quarto maior do dormitório feminino em novo banheiro e construir outro quarto para compensar a perda de leitos. (Valor total da obra: R$ 62.049,00)

Toda doação é muito bem-vinda. Com a ajuda de todos e todas conseguiremos deixar o Centro de Meditação ainda mais confortável para que muitos possam vir e se beneficiar do Dhamma.

PARA DOAR ACESSE:

www.santi.dhamma.org/campanhaexpansao

Login: oldstudent Senha: behappy

Swift Code (para transferências internacionais): ITAUBRSP Código IBAN: BR84 6070 1190 0038 0000 0540 807C 1

Informações Bancárias: Associação Vipassana do Brasil Banco: Itaú S.A. - Agência: 0380 - Conta Corrente: 54080-7
CNPJ: 04.979.151/0001-94

SERVIDORES(AS) Durante as obras, de 08 de setembro a 10 de dezembro, estaremos em período de serviços com atividades de jardinagem, manutenção, organização etc. É possível servir em

período parcial.

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

Que todos os seres se beneficiem de mais esta etapa de expansão de Dhamma Santi.

Metta Dhamma Santi www.santi.dhamma.org

Vipassana Bahia lança nova campanha para reformas

A Associação Vipassana da Bahia acaba de firmar contrato de comodato (empréstimo - isento de aluguel), por dois anos, do espaço Rosa dos Ventos, onde atualmente é a sede temporária da Associação Vipassana da Bahia, localizada a aproximadamente 1,5 km do terreno do futuro Centro Dhamma Bhassara, em Itacaré.

No presente momento, a Rosa dos Ventos possui infraestrutura que possibilita a realização de cursos de 1 e 3 dias. Para que ocorram cursos de 10 dias, faz-se necessário investir em melhorias no local.

Os custos do investimento serão assumidos através de um acordo entre o proprietário do local e a Associação Vipassana da Bahia. Parte do investimento trata-se de aquisição de produtos que serão utilizados no futuro Centro, tais como eletrodomésticos, colchões, camas, ferramentas etc. A outra parte trata-se de reforma do local, que também beneficiará outro projeto social.

Além da possibilidade de fortalecer o *sangha* da Bahia com a realização de cursos maiores no espaço, este também será um ponto de apoio para a construção do futuro Centro Dhamma Bhassara.

Atualmente, o custo de aluguel para a realização de cursos em Ilhéus para ambos os gêneros é entre R$ 12.000,00 e R$ 14.000,00 por período. Sendo assim, este investimento representa uma economia considerável a médio prazo.

Objetivo da Campanha: Arrecadar R$ 60.000,00 Prazo ideal para

alcançar esta meta: Janeiro de 2020.

Alcançando a meta prevista, a reforma seria finalizada em janeiro, quando já poderia ser realizado o primeiro curso de 10 dias no espaço Rosa dos Ventos, seguido de muitos outros.

Para darmos este passo importante, todo tipo de Dana é muito bem-vindo: serviço nos mutirões, apoio financeiro e envio de Metta.

Dados para doações: VIPASSANA BAHIA BANCO BRADESCO AGÊNCIA: 3121-6 CONTA CORRENTE: 37987-5 CNPJ: 26.034.000/0001-04

Para identificarmos melhor as doações, pedimos que aqueles/as que desejarem doar especificamente para esta CAMPANHA, favor utilizar o número "1" na terminação dos seus depósitos. Exemplos: R$ 101,00; R$ 351,00; R$ 1001,00 etc.

Após realizar sua doação, envie e-mail para vipassana.bahia@gmail.com informando seu nome completo e valor da doação para que possamos lhe enviar um recibo e contabilizar sua doação.

Que todos os seres sejam felizes.

Associação Vipassana da Bahia

Vídeo do espaço a ser reformado

Assista ao vídeo de apresentação do espaço Rosa dos Ventos, realizado por uma aluna antiga de Vipassana: https://vimeo.com/350585464

Dhamma Sarana terá período de serviços

"Período de Serviços" é o período em que o Centro não tem cursos e são feitas obras de melhorias e atividades de manutenção. Alunos(as) antigos(as) são bem-vindos a participar da manutenção diária do Centro.

De 22 de setembro a 12 de novembro de 2019, Dhamma Sarana terá

mais um desses períodos. Para se inscrever, clique aqui.

Ao preencher o formulário, no campo "deseja acrescentar alguma informação?", por favor, informe a data e horário de chegada e partida.

Exemplos de tarefas no Centro no Período de Serviços: – limpeza e organização da cozinha – organização de depósito – organização do escritório – limpezas gerais (banheiro, quartos, refeitórios) – manutenção em geral

Horário do período de serviços e entre-cursos

05h30 – 06h30: Meditação em Grupo com cânticos 06h30 – 07h00: Preparação do café da manhã 07h00 – 07h45: Café da manhã e limpeza da cozinha 08h00 – 08h15: Reunião para divisão de tarefas 08h15 – 12h30: Período de Serviços 12h30 – 13h15: Almoço e limpeza da cozinha 13h15 – 14h15: Descanso 14h30 – 15h30: Meditação em grupo 15h30 – 18h00: Período de Serviços 18h00 – 18h45: Jantar e limpeza da cozinha 19h00 – 20h00: Meditação em Grupo 20h00 – 21h30: Leitura, vídeos e descanso 21h00: Apagam-se as luzes

Ao prestar serviço dentro dos limites do Centro de Meditação Dhamma Saraṇa, é necessário seguir o código de conduta dos servidores. Clique aqui para ler.

Se tiver alguma dúvida, entre em contato pelo e-mail info@sao-paulo.br.dhamma.org.

***"Qualquer pessoa que tenha provado verdadeiramente o Dhamma sabe que ele é maravilhoso. Lá fora, quando provam algo delicioso têm vontade de compartilhar com os amigos e com a família, é natural. Porém, não há nada mais delicioso do que o Dhamma – dhammarasam sabbarasam jinati –, e quem provou o Dhamma de verdade vai começar a sentir ehi-passiko – ah, é tão maravilhoso. Todos devem prová-lo! Quer esta sensação de ehi-passiko tenha ou não começado a se desenvolver na mente, esse é um parâmetro através do qual se mede o progresso no Dhamma."* – S.N. Goenka**

Notícias de Vipassana em Minas Gerais

Estes são registros fotográficos do grupo de alunos e servidores que participaram dos cursos de Meditação Vipassana, versão para mulheres e para homens respectivamente, no Retiro da Piedade, em Caeté, em julho 2019. Cerca de 40 mulheres e 50 homens participaram dos cursos em novo local alugado.

A data dos cursos de inverno em Minas coincide com a comemoração dos 50 anos do 1° curso de Vipassana conduzido por S.N. Goenka, em julho de 1969, em Mumbai, na Índia, com a participação de 12 alunos. Coincide também com os 25 anos desde o primeiro curso de Vipassana no Brasil, realizado em outubro de 1994 em Caeté/MG, aos pés da Serra da Piedade.

Assim, com toda metta e gratidão, mais uma temporada de cursos em Minas é finalizada. Que muitas outras pessoas possam vir e que muitos seres possam continuar experimentando os benefícios do puro Dhamma.

[gallery columns="4" link="file" ids="3318,3322,3323,3321"]

Associação Vipassana de Minas Gerais

Medinī thātu sakkhike Que sejamos testemunhas vivas do Dhamma na terra

****

Meditações em Grupo

Esperamos que Belo Horizonte 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 é um aluno antigo sério de meditação Vipassana nesta tradição, tem um local adequado ou conhece alguém que tenha, por favor, entre em contato pelo e-mail info@minas-gerais.br.dhamma.org.

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

Quem tiver interesse em servir como anfitrião ou anfitriã nos cursos de 1 dia em Minas Gerais (capital ou interior), pode enviar e-mail para info@minas-gerais.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 nos cursos de 1 dia. Normalmente, há um grupo de anfitriões que se reveza para fazer esta tarefa uma vez por mês.

***Requisitos:* - Ser um aluno antigo sério de meditação Vipassana nesta tradição.**

As solicitações para ser anfitrião ou anfitriã serão analisadas caso a caso.

****

Cursos de 1 dia em Minas no 2º semestre

Confira as próximas datas na cidade de Nova Lima: 1º de setembro 6 de outubro 10 de novembro 8 de dezembro

Confira as próximas datas na cidade de Mariana: 28 de julho 25 de agosto 29 de setembro 27 de outubro 24 de novembro

Confira as próximas datas na cidade de São João Del Rei.

Veja o calendário de cursos em MG: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/minas-gerais.br

*** Curso de Anapana para Crianças em Belo Horizonte

Mais um curso de Anapana para Crianças será realizado em parceria com o Instituto Itapoã na região da Pampulha, em Belo Horizonte, para crianças de 8 a 12 anos. O curso será em 15 de setembro (domingo). São 20 vagas, 10 para meninas e 10 para meninos, e toda ajuda será bem-vinda durante o serviço neste curso, que inclui também o dia anterior, 14 de setembro (sábado). Se você tem volição para servir em um curso para crianças e disponibilidade durante este final de semana, inscreva-se pelo site:

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

Mais informações: info@minas-gerais.br.dhamma.org

Cursos de 1 dia no estado de São Paulo

Os cursos de 1 dia de Vipassana são uma ótima oportunidade para que os alunos antigos fortaleçam a sua prática diária da meditação Vipassana. Estes cursos são 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.

Os cursos acontecem das 8h45 às 16h40 (horário de chegada é das 8h45 às 9h15 e o curso inicia às 9h30), sempre aos domingos.

Incentivamos o uso de caronas para facilitar a chegada e saída dos alunos no local do curso. Se você precisa de carona ou tem vaga disponível no carro, entre em contato com o anfitrião de sua cidade.

MONTEIRO LOBATO 18 de agosto 08 de setembro 13 de outubro

Local: Casa da Montanha (propriedade particular) Sétima Travessa do Rio Manso 1500 – Monteiro Lobato/SP Link do Google Maps: https://goo.gl/maps/U8L6da1R8mZZ5CWE6

ATENÇÃO: é imprescindível ligar e combinar o horário de chegada com o Mauro, pois o local tem acesso restrito. Os últimos 800 metros da estrada exigem veículo com tração 4x4 e o Mauro buscará os meditadores em seu veículo.

O que levar: - Almoço vegetariano sem ovos/peixes para consumo próprio ou para compartilhar - Almofada de meditação - Cobertor ou manta para meditação - Copo, caneca ou garrafa própria para beber água

Contato: Mauro Jaymes - (11) 97461-1471 maurojaymes@terra.com.br

ATIBAIA 25 de agosto 29 de setembro 27 de outubro

Local: Yoga Atibaia Rua Monsenhor Koly, 275 - Centro - Atibaia/SP Referência: Próximo ao SAAE

Como chegar: Link do Google Maps: https://goo.gl/LASPm9

O que levar: - Almoço vegetariano próprio sem ovos/peixes - Almofada de meditação - Cobertor ou manta para meditação - Copo, caneca ou garrafa própria para beber agua - O espaço não dispõe de muitas cadeiras para o horário de descanso. Caso queira, pode levar sua própria cadeira ou colchonete de yoga para sentar do lado de fora da sala.

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

CAMPINAS 18 agosto 15 setembro 13 outubro

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

Link do Google Maps: https://goo.gl/u3jzMT

O que levar: - Almoço vegetariano próprio sem ovos/peixes - Água - Almofada de meditação - Cobertor ou manta para meditação

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

HORÁRIO DOS CURSOS DE 1 DIA

8:45 às 9:15 - Chegada e Recepção 9:15 às 9:30 - Orientação aos alunos 9:30 às 10:20 - Instruções Anapana 10:30 às 11:30 - Anapana 11:40 às 12:30 - Instruções Vipassana 12:30 às 13:30 - Almoço e descanso 13:30 às 14:20 - Meditação Vipassana 14:30 às 15:30 - Meditação em Adhitthana 15:40 às 16:35 - Metta e palestra final 16:40 - Termina o Nobre Silêncio. Termina o curso.

Observações:

- Não é necessário se inscrever para participar dos cursos de 1 dia que acontecem fora de Centro.

- 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

Também são realizadas meditações em grupo semanais nas cidades de São Paulo, Campinas e Santos:

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 Fábio Chagas – (11) 97994-6094 – fabio.chagas.mail@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**

Santos Às quartas, das 6h55 às 8h Bairro: Boqueirão Local: Rua João Pinho, 46 *Informações:* Lia Cassetari – (13) 982023843 - liacassettari@gmail.com

Planalto Central realizou 30º curso de 10 dias

Entre os dias 03 e 14 de julho de 2019, no Solar Guadalupe, foi

realizado o 29º Curso Vipassana de 10 dias na Vipassana Planalto Central. Em seguida, foi realizado o 30º curso, de 17 a 28 de julho.

O primeiro curso de 10 dias no Planalto Central foi realizado em outubro de 2004, também no Solar Guadalupe. Esse primeiro curso foi conduzido pelo professor Daniel Mayer. Daquela época até hoje, cerca de 1.200 alunos tiveram a oportunidade de aprender a técnica de meditação Vipassana neste espaço.

Projeto Diretor do novo centro é concluído

Em assembleia do Trust Planalto Central, que contou com a presença da professora Silvia, foi aprovado o Projeto Diretor para construção do novo Centro de Meditação do Planalto Central - Dhamma Uyyana - no município de Pirenópolis/GO.

O projeto foca em um modelo de sustentabilidade com menor impacto possível ao meio ambiente, protegendo a vida de todos os seres que vivem no local.

A área total a ser construída é de 4.500 m², com capacidade para 120 pessoas.

O próximo passo é o encaminhamento do projeto para avaliação dos professores. Após aprovação, será iniciada a fase licenciamento nos órgãos competentes, tais como Licença Ambiental, outorga de uso de águas e Licença para construção.

Próximos cursos de 1 dia no Planalto Central

Site para inscrições: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/planalto-central.br

Contatos: Pirenópolis/GO - Dhamma Uyyana - João Cláver (61) 98129-4566 Cavalcante/GO - Reserva Bacupari - João Cláver (61) 98129-4566 Brasília/DF - Instituto Confúcio - João Pedro (61) 99148-0309

Rio Grande do Sul fortalece grupo de servidores

O grupo de meditadores gaúchos vem crescendo e se unindo com o objetivo comum de promover o primeiro curso de 10 dias no Estado do Rio Grande do Sul.

A grande inspiração são as iniciativas recentes do Paraná, Bahia, Minas Gerais e Brasília. Estes locais ainda não têm um Centro fixo como Rio e São Paulo, mas com a mobilização coletiva já conseguem realizar grandes cursos, fundaram associações estaduais de Vipassana e já estão se movimentando para a construção de novos Centros.

Cursos em novos locais são realizados com a ajuda de alunos antigos que sentiram os benefícios do Dhamma e querem que mais pessoas tenham acesso ao ensinamento. Meditadores gaúchos perguntaram aos professores o que é preciso para organizar um curso de 10 dias (seja em local alugado, ou até construindo um centro no RS). A resposta foi: "Meditem". Meditem muito, e meditem juntos, pois assim será formado um grupo sólido, um *sangha* capaz de grandes ações coletivas.

E é isso que o Rio Grande do Sul tem feito cada vez mais, com cursos de 1 dia mensais e meditações em grupo semanais cada vez mais frequentadas.

As meditações em grupo em Porto Alegre acontecem toda quinta-feira às 20h, na casa do aluno antigo Paulo Behar (51 98211-3355; paulobehar@gmail.com), onde todos os que já sentaram o curso de 10 dias são bem-vindos.

Esperamos expandir esta prática para mais dias e locais, inspirados em outras cidades onde ocorrem até 6 meditações em grupo a cada semana.

Em Santa Maria, o encontro semanal para meditar é organizado por Enio (55 3025-2397 ou 55 99681-5460) na Rua Catharina Z. Parcianello, 260, sempre às terças-feiras, às 9h da manhã.

Os cursos de 1 dia acontecem no último domingo de cada mês, alternando a cidade. Em Porto Alegre, o curso é organizado pelo anfitrião Anildo Böes (anildoboes@gmail.com) e ocorre na sede da

ESTEF, local que é uma ilha de tranquilidade dentro da cidade. E em São Francisco de Paula são realizados no sítio Trombeta dos Anjos (fotos), pelo anfitrião Ademir Hartmann (hartmannademir@hotmail.com), local em meio à natureza e com sala específica para meditar. Caronas até lá costumam ser combinadas pelos participantes.

Planeje-se para as próximas datas de 2019: 25/8 - São Francisco de Paula 29/9 - Porto Alegre 27/10 - São Francisco de Paula 24/11 - Porto Alegre 29/12 - São Francisco de Paula

Estes cursos são gratuitos e exclusivos para alunos antigos. Os detalhes sobre localização e o que levar sempre são divulgados no grupo do Facebook "Vipassana Rio Grande do Sul (Oficial)", e também no grupo de WhatsApp "Meditação Vipassana POA", administrado por Paulo e Anildo (contatos acima), nos quais alunos antigos podem entrar para se informar e participar das atividades crescentes.

Alunos(as) antigos(as) de Caxias do Sul estão realizando meditações em grupo e participam também de cursos de 1 dia em Porto Alegre e em São Francisco de Paula, que também tem recebido pessoas de Cachoeirinha-RS e outros locais.

Convidamos todos os meditadores da região a se juntarem a nós! Fortaleça conosco sua prática diária, e com a sua presença, ajude a realização de novas conquistas. O convite é principalmente aos que já se perguntaram "Por que não tem centro de Vipassana no Rio Grande do Sul?". A resposta está dentro de si, e o caminho está aberto.

[gallery link="file" ids="3332,3331,3330"]

Meditações em grupo e Cursos de 1 dia no Brasil

Praticar a técnica Vipassana com outros meditadores, pelo menos uma vez por semana, dá aos alunos antigos força e determinação para seguir na trilha do Dhamma.

Os alunos interessados em participar das sessões de meditação (cursos de 1 dia ou encontros semanais de 1 hora) podem acessar o

link:

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

ou os link abaixo:

https://www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/meditacoes-em-grupo/cursos-de-1-dia/

https://www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/meditacoes-em-grupo/#c51992

Aqueles(as) que desejarem acolher estes encontros em suas casas ou em algum outro espaço apropriado, podem solicitar os requisitos pelo e-mail info@santi.dhamma.org.

Curso de páli no Planalto Central

Entre os dias 7 e 11 de agosto será realizado um curso de páli na Serra dos Pireneus, no Sítio Espaço Azul, Pirenópolis - Goiás.

Todos os alunos(as) antigos(as) são bem-vindos(as)!

Requisito: - ter sentado pelo menos 2 cursos de 10 dias de Vipassana

Para mais informações e para fazer sua inscrição, acesse: https://www.institutotathagata.org/p256li.html

Há necessidade de servidores para o curso. Se você tem interesse em prestar serviço, escreva um e-mail para palibrasil@gmail.com.

Pāli - que significa linha, coluna, texto - se tornou o nome do próprio idioma e cuja escrita foi encontrada em rochas e nos pilares de Asoka, na Índia, há mais de dois séculos antes de Cristo. É considerada a mais antiga escrita decifrada no continente Indiano.

As aulas deste curso de páli são para ajudar alunos(as) antigos(as) de Vipassana a aprender o básico do idioma, gramática e vocabulário, através do estudo direto de discursos de Buda (selecionados dos cursos de 10 dias de Vipassana como ensinada por S.N. Goenka). Assim, destina-se para tornar mais compreensíveis os mais antigos

textos budistas.

Dhamma Santi realizou curso de Anapana em junho

No dia 2 de junho de 2019 foi realizado mais um curso de meditação Anapana, em Dhamma Santi, Rio de Janeiro, para jovens entre 12 e 15 anos. Em um ambiente repleto de Dhamma, os 11 alunos receberam as instruções para essa prática tão valiosa que irá auxiliá-los na melhora da concentração nos estudos, no controle da ansiedade e na amorosidade ao próximo.

Além das sessões de meditação, foram feitas muitas atividades pelo Centro, como a plantação de girassóis, brincadeiras em grupo e estímulo à criatividade com arte em camiseta. Segundo o questionário preenchido por eles, foi um curso muito proveitoso: eles sentiram mais calma após as meditações e tiveram um dia muito divertido.

O próximo curso em Dhamma Santi está marcado para o dia 15 de setembro, para jovens de 15 a 17 anos.

Inscrições já estão abertas: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsanti

Cursos de Anapana no Brasil no 2º semestre

Confira as datas dos próximos cursos de meditação Anapana para jovens no Brasil:

Curitiba 25 de agosto (8 a 12 anos) Inscrições: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/parana.br

Dhamma Santi (RJ) 15 de setembro (15 a 17 anos); Inscrições: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/schsanti

Belo Horizonte 15 de setembro (8 a 12 anos) Inscrições: https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/minas-gerais.br

Dhamma Sarana (SP) 6 de outubro (8 a 15 anos) 27 de outubro (15 a 17 anos) Inscrições:

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

Os cursos de meditação Anapana para jovens têm duração de 1 dia, das 9h às 17h, e além das sessões de meditação, eles realizam atividades lúdicas e artísticas.

Os pais, mães ou parentes alunos(as) antigos(as) de Vipassana podem servir no curso.

Celebração dos 50 anos do primeiro curso de Vipassana na Índia

Minhas Experiências com Goenkaji

(em comemoração aos 50 anos do primeiro curso de 10 dias de Vipassana na Índia, em 1969)

Meu nome é Rampratap Yadav. Eu era assistente pessoal do reverenciado Goenkaji. Moro em Dhammagiri e trabalho em um pequeno escritório nos aposentos residenciais de Goenkaji. Ainda trabalho aqui da mesma maneira que trabalhava antes. Hoje é dia de metta, e olhando pra fora vejo o primeiro centro de Vipassana construído na história! Como são maravilhosos os grandes salões de Dhamma, a bela vegetação, a folhagem colorida em torno da residência de Goenkaji, e ao fundo surge o lindo pagode dourado. Neste momento os rostos brilhantes e sorridentes dos alunos me encantam, me enchem de alegria. Há também residências com todas as facilidades modernas para alunos e professores. Refeições saudáveis e saborosas são servidas nos refeitórios para quase mil pessoas todos os dias, e sempre na hora certa. É temporada de monções e há muitas cascatas em colinas próximas, que tornam a cena tão cativante. Ver tudo isso me traz lembranças daqueles primeiros dias com Goenkaji. A memória da sua jornada única surge na mente como um filme. Ele completou sua jornada com fé, devoção e esforço incomparáveis, apesar de tantos desafios ao longo do caminho.

Eu me considero felizardo em ter conseguido a incrível oportunidade de servir Goenkaji logo após a sua chegada à Índia em junho de 1969. No dia seguinte a sua chegada em Mumbai, ele veio aos escritórios

do quinto andar de seu irmão mais novo Shyamsunder, na estrada Kalbadevi, e fui convocado para cuidar da correspondência em hindi. Ele havia trazido consigo uma lista de uns duzentos nomes e endereços. Essas pessoas deveriam ser informadas que seu professor de Vipassana, o venerado Sayagyi U Ba Khin, tinha lhe nomeado para ensinar Vipassana e que um retiro de 10 dias aconteceria em Mumbai. Todo aqueles que desejasse participar do curso, ou quisessem organizar um retiro na sua região, deveria responder imediatamente. A troca de cartas começou. Além de Mumbai, muitos locais começaram a solicitar cursos, incluindo Chennai (na época Madras), Saranate, Calcutá, Déli, Tadepalligudam (Andhra Pradesh), Madhoganj e Ajmer (Rajastão), entre muitos outros.

O primeiro curso de 10 dias foi organizado em um dharamshala (uma pousada pública) chamada Panchayat Wadi, de 3 a 13 de julho. A sala de meditação era grande e o número de alunos era de apenas quatorze. No entanto, não havia acomodações adequadas para hospedar Goenkaji. O dormitório feminino ficava numa área acima do salão principal e embora houvesse um quarto disponível acima deste, Goenkaji teria que subir e descer um lance de escadas que passava por essa área. Goenkaji providenciou um dormitório para o curso com uma divisão de tecido em uma das extremidades da longa sala de meditação. O assento de Dhamma foi montado do lado oposto da cortina, enquanto ele compartilhava a entrada comum da sala. Nesse curso, até os poucos banheiros eram compartilhados. As pessoas usavam os banheiros uma de cada vez aguardando numa fila. Quando Goenkaji precisava usá-los ele perguntava se um dos banheiros estava disponível.

Para todos os efeitos, o curso estava andando bem. No entanto, no quinto dia eu e alguns outros alunos ficamos doentes de repente. Goenkaji imaginou o que poderia ter dado errado. A princípio ele pensou que a comida poderia ser a causa. Um médico foi convocado para nos examinar e medicar. Senti-me um pouco melhor no dia seguinte após tomar a medicação para febre. Mais tarde, após uma avaliação mais profunda, Goenkaji se aproximou de mim no meu escritório e perguntou se eu estava praticando alguma outra forma de meditação.

Confirmei que realmente estava praticando uma técnica diferente (Ananda Marga) por meia hora duas vezes ao dia. “Ah,” ele disse “não me espanta você tenha ficado doente com os outros alunos.” Ele explicou ainda: “Essa é uma técnica baseada no Beej Mantra (repetição de uma palavra com vibração forte), mas eu ensino um caminho diferente, com base nas leis da natureza, e as duas não podem coexistir sob o mesmo teto. Se você não parar de praticar o mantra terá que ir embora.”

Eu disse a ele que de agora em diante praticaria apenas em casa, mas que não poderia deixar de fazê-lo. Com muita compaixão, ele começou a explicar as diferenças entre as duas técnicas. E me garantiu que se eu deixasse de praticar o mantra e praticasse apenas Vipassana, não me causaria mal algum. "No futuro muitos cursos serão organizados, então é melhor construir uma base sólida desde já." Bastante confuso, eu concordei. Ele me levou ao centro da sala e me ensinou Anapana. O curso já estava na metade, então não havia muito mais o que pudesse ser feito. Fui instruído a trabalhar apenas com a respiração. Fiz como me foi dito e o curso terminou em paz – todas as perturbações acabaram.

O próximo curso estava programado de 24 de agosto a 3 de setembro [1969] em Chennai. Quinze dias antes de começar, viajamos juntos para lá e nos hospedamos com seu irmão mais velho, Sr. Bala Krishna. Um dia, de repente, durante minha prática, senti uma formiga andando sobre o meu nariz. Passei a mão para espantá-la, mas ela parecia que retornava assim que eu fechava os olhos. Fiquei perplexo com essa nova dificuldade. Depois de tomar o ditado de Goenkaji, perguntei-lhe sobre isso, ele apenas me aconselhou a não prestar atenção a isso. “Foque apenas na respiração,” ele disse. “Vou lhe explicar melhor no seu retiro de 10 dias.”

Quando o curso do dia 24 de agosto começou, eu me matriculei como aluno. Porém, ainda continuava com obrigações relacionadas à troca de correspondências/cartas. Tomava o ditado quando era necessário e varava a noite datilografando, sempre meditando também segundo o horário do curso. Minha prática de Anapana por um período mais longo valeu a pena, e quando Vipassana foi ensinado tive sensações por toda parte. Contudo, minha prática anterior de uma técnica diferente trouxe grandes desafios, e lutei contra o fato de ter

abandonado minha técnica anterior. Goenkaji escreveu uma carta detalhada sobre isso para seu irmão mais velho em Rangun, Sr. Babulal, pedindo-lhe para encaminhar esse assunto para Sayagyi U Ba Khin. A poderosa metta de Sayagyi me ajudou a enfrentar essas tempestades e elas diminuíram. Sinto-me imensamente afortunado por essa ajuda.

Naqueles dias, os cursos realizados em Dharamshala eram repletos de desafios únicos e às vezes difíceis. Goenkaji teve que suportar uma série de adversidades durante esses cursos, mas eu nunca vi uma sombra sequer de desagrado em seu semblante. Ele dizia: "Como viemos preparados para dificuldades, e realmente não há nada a reclamar, afinal todos os alunos estão enfrentando dificuldades semelhantes".

Um desses cursos foi realizado numa pequena aldeia, Sadra, perto de Ahmedabad, no Gujarate. Nesse curso ímpar, os alunos tinham se voluntariado para gerenciar o andamento do curso. Isso incluía a montagem de uma fogueira ao ar livre para cozinhar as refeições. Após o início do curso, todos os alunos (homens e mulheres) trabalhariam juntos para preparar o almoço e fazerem a limpeza após a refeição. Goenkaji tinha me informado de antemão que os participantes do curso eram muito pobres, e por isso, eu não deveria pedir nada a eles. Eu deveria aceitar o que fosse oferecido e jamais questionar.

Quando fui pegar seu almoço no primeiro dia, trouxe de volta um vegetal cozido, sopa de lentilha, um pão seco meio queimado, meia cebola para salada e leitelho. Antes de comer, Goenkaji me perguntou novamente, "Você não pediu nada, pediu?". Eu garanti que não havia pedido. Mais tarde, os alunos se aproximaram e lamentaram: "Goenkaji, sentimos muito. Sabemos que a nossa comida não é boa, mas é tudo o que temos. Esse lugar é distante da cidade, por favor, nos perdoe." Goenkaji riu: "Ah, mas a comida estava deliciosa! Tinha a metta de vocês nela. Vocês devem todos focar na sua prática, não se preocupem comigo, pois estou muito confortável aqui." Hoje, alguns alunos daquele curso são instrutores de Vipassana, e servem a muitos outros em Dhamma.

Autor: Rampratap Yadav Fonte: Boletim Vipassana VRI Vol.24 #9 de

09/09/2014

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