Boletim Vipassana Brasil

Setembro de 2019

Ouça em páli aqui.

***Índice de notícias*:**

**** Dhamma Santi realiza novas construções * Cursos de 1 dia em Minas Gerais * Cursos de 1 dia no estado de São Paulo * Notícias de Vipassana em Recife e João Pessoa * Assembleia comemorativa em Dhamma Sarana * Notícias do Rio Grande do Sul * Vipassana no Paraná * Planalto Central realiza três cursos de 1 dia em setembro * Dhamma resplandece na Bahia * Meditações em grupo e Cursos de 1 dia no Brasil * Áudios de palestras e meditações em grupo * Saiba como doar em diversas localidades no Brasil * Perguntas e Respostas - Goenkaji * Palavras de Dhamma - Atravessando estradas pedregosas***

[gallery link="file" columns="1" ids="3265"]

"Sayagi tinha dito que quando eu chegasse na Índia (1969) a natureza daria um sinal do meu futuro sucesso. Quando desci do avião em Calcutá e pisei pela primeira vez esta terra de Budas, senti a terra tremer... Sinais como esse tinham ocorrido na época do Buda. Seria essa a maneira da natureza expressar alegria pelo renascimento do ensinamento do Buda por intermédio do retorno da meditação Vipassana a esta terra?"

S.N. Goenka Global Pagoda Souvenir: A Monument of Gratitude

Em 2019 comemora-se os 50 anos do 1º curso de Vipassana conduzido por Goenkaji na Índia.

Dhamma Santi realiza novas construções

Em setembro deste ano Dhamma Santi realizará mais uma etapa do plano master com obras para expansão de sua capacidade de alojamentos e celas para beneficiar alunos e servidores. A partir do início das construções, um blog no site santi.dhamma.org registrará o progresso das obras e será atualizado regularmente.

Dhamma Santi, o primeiro centro de meditação do Brasil – inaugurado há 16 anos – e referência na América Latina, será também pioneiro com estrutura para receber os cursos longos de 45 dias na região.

Para saber mais, acesse o blog abaixo: www.dhammasantiexpansao.wordpress.com

[caption id="attachment_3437" align="aligncenter" width="640"] Projeto arquitetônico das próximas obras em Dhamma Santi[/caption]

Cursos de 1 dia em Minas Gerais

Confira as novidades dos próximos cursos de 1 dia no estado e também o novo local para meditações em grupo em Belo Horizonte, aos domingos.

O curso de 1 dia está aberto a todos os alunos que completaram ao menos um curso de 10 dias de Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

Esta é uma ótima oportunidade para fortalecermos a nossa prática diária.

Seguem informações sobre os cursos de 1 dia em Minas Gerais no final do mês de setembro e início de outubro:

CURSO EM MARIANA Data: 29 de setembro, domingo Local: Rua Laranjeiras, 103, 3andar. Rosário.

Horário 09:30 - Chegada e recepção 09:45 - Orientação aos Alunos

17:00 - O nobre silêncio e o curso se encerram.

O que levar - O almoço será compartilhado. Levar um prato vegetariano (sem ovos) para ser compartilhado - Almofada de meditação - Cobertor ou manta para meditação - Temos disponíveis para empréstimo: tapete, almofada e cobertor.

Inscrição Favor confirmar a sua presença enviando um e-mail para *info@minas-gerais.br.dhamma.org* informando o seu nome completo, data e local do seu primeiro curso completo de 10 dias. (Importante! No site, o *status* do curso aparecerá como "Fechado", mas as inscrições estão ABERTAS e serão feitas por e-mail.)

Servir Ao final, todos os alunos participantes do curso serão bem-vindos para colaborarem na organização do local.

Caronas Via postagem no grupo fechado oficial de Vipassana de Minas Gerais no Facebook.

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

Caso queira realizar uma doação, você poderá fazê-lo ao final do curso. Haverá uma caixa de dana disponível no local.

Contato da Anfitriã: Jeane Mendes (31) 98876-1190 (WhatsApp)

CURSO EM SÃO JOÃO DEL REI Data: 5 de outubro, sábado Local: Rua Rubens Santiago dos Santos, 51, Casa 3 - São João del Rei Link do Google Maps (Atrás do Campus Santo Antônio da UFSJ, próximo da Igreja de São Francisco)

***se você for de carro e chegar até às 8h45 pode estacionar dentro do condomínio**

Horário 08:30 - Chegada e recepção 08:45 - Orientação aos Alunos 09:00 - Início do curso 11:50 - Almoço e descanso 15:30 - O nobre silêncio e o curso se encerram. Para quem quiser, compartilharemos um chá.

O que levar - Tapete de yoga ou cobertor (para isolamento do chão no

período do intervalo, caso necessite) - Almoço (marmita) vegetariano próprio sem ovos - Almofada de meditação - Cobertor ou manta para meditação - Dentro da casa não utilizamos os mesmos sapatos da rua, se quiser trazer um chinelo pessoal de usar dentro de casa, fique à vontade, ou temos aqui para emprestar.

Para: Inscrição, Servir, Caronas e Doações vide acima, idem ao curso em Mariana.

Contato da Anfitriã: Maria Cordélia (11) 99475-6650 (WhatsApp)

CURSO EM NOVA LIMA Data: 6 de outubro, domingo Local: Condomínio Retiro das Pedras, Nova Lima

Horário 09:30 - Chegada e recepção 09:45 - Orientação aos Alunos 10:00 - Início do curso 17:30 - O nobre silêncio e o curso se encerram

Inscrições As inscrições são realizadas pelo site e, as caronas, organizadas pelo Mural de Caronas específico para cada curso. Após realizar sua inscrição, você receberá uma carta de aceitação com todas as informações sobre o curso.

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

***Serão aceitas inscrições até a 6ª feira que antecede o domingo do curso.**

Nota Seguimos a programação indicada pelo Vipassana Internacional e devemos seguir também o código de conduta durante todo o tempo no local dos cursos. Leia aqui: www.dhamma.org/pt-BR/about/code

NOVO LOCAL OFICIAL PARA MEDITAÇÕES EM GRUPO EM BELO HORIZONTE

As meditações em grupo acontecem todos os domingos (exceto aqueles em que ocorrem os cursos de 1 dia em Nova Lima, vide calendário MG), de 8h30 às 9h30 e/ou de 9h40 às 10h40 (é possível participar apenas de um horário ou de ambos).

Local: Escola Municipal Prof. Domiciano Vieira - Rua São Bento, 1.591, Sagrada Família. Link do Google Maps

Referência: próximo à estação de metrô Horto Florestal. A escola pode ser acessada pela rua Carlos Niemeyer. Gentileza chegar pontualmente, identificar-se na portaria e seguir até o auditório.

Obs: Meditação em grupo destinada apenas à alunos antigos, ou seja, àqueles que já completaram pelo menos um curso de 10 dias de Meditação Vipassana nesta tradição.

- Trazer tapete e almofada de meditação.

Informações: Pedro Victor (31) 97320-2414, pavesousa@gmail.com

Em caso de dúvida, não hesite em entrar em contato.

Com os melhores votos e muita metta,

Associação Vipassana Minas Gerais Informações:
info@minas-gerais.br.dhamma.org
www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/minas-gerais.brwww.facebook.com/groups/vipassanaminasgerais

[gallery columns="2" ids="3434,3435"]

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.

CENTRO DE MEDITAÇÃO DHAMMA SARANA Santana de Parnaíba - SP Datas: 29 de setembro e 13 de outubro

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

MONTEIRO LOBATO Datas: 15 de setembro e 13 de outubro Local: Casa da Montanha (propriedade particular)

Sétima Travessa do Rio Manso 1500 – Monteiro Lobato/SP (Link do Google Maps)

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

CAMPINAS Datas: 15 setembro, 13 outubro, 17 novembro, 15 dezembro 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)

O que levar: - Almoço vegetariano próprio (sem ovos) - 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

ATIBAIA – suspenso temporariamente Informaremos novas datas quando os cursos forem retomados. Quem tiver interesse em ser anfitrião e ajudar na organização dos cursos, favor entrar em contato pelo e-mail info@sao-paulo.br.dhamma.org

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

Contato: Rafael Prado: (11) 97960-5641,

caminho_dobem@hotmail.com

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: 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 Eduardo Carvalho – (11) 95208-5681 – eduardo.santos326@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**

Notícias de Vipassana em Recife e João Pessoa

Queridos amigos no Dhamma, Agradecemos profundamente todas as doações recebidas até agora, que permitiram realizar um total de nove cursos de 10 dias em Recife e João Pessoa até a presente data.

O Professor Goenka, em uma de suas palestras, afirma que as doações recebidas ao final de um curso são para o benefício dos alunos do próximo curso. Neste sentido, estamos empenhados em arrecadar o suficiente para darmos seguimento aos cursos no Nordeste.

Doar é outra forma de apoiar o desenvolvimento e a expansão do Dhamma no Brasil e no Nordeste. Como alun@ antig@, você poderá fazer doações em qualquer época do ano para apoiar a organização, a melhoria dos cursos e suas expansões.

Para conhecer mais sobre as atividades realizadas no Nordeste e os comitês de organização dos cursos, entre em contato com o Dhamma Nordeste pelo telefone (83) 8828-9943. Ou escreva para info@nordeste.br.dhamma.org.

Informações sobre calendário de cursos: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/nordeste.br

Confira os dados bancários na notícia "Saiba como doar em diversas localidades no Brasil", ao final deste Boletim.

Assembleia comemorativa em Dhamma Sarana

Em 2019 comemora-se os cinquenta anos do primeiro curso de 10 dias de Vipassana conduzido pelo professor S.N. Goenka na Índia em 1969. Antes de partir de Myanmar para a Índia, Sayagyi o autorizou formalmente como professor, dando-lhe a tarefa de reintroduzir Vipassana no país e depois distribuir ao mundo todo. Sayagyi disse: "Não é você que parte, sou eu que vou, o Dhamma é que está indo".

No dia 8 de setembro de 2019, Dhamma Sarana realizará uma Assembleia Geral e convida todos(as) alunos(as) antigos(as) para relembrar este momento tão significativo da história da difusão do Dhamma.

A reunião, marcada para as 10h00, será antecedida por uma meditação em grupo das 9h às 10h.

Após a Assembleia, haverá um almoço e, depois, a exibição de um vídeo comemorativo com retrospectiva dos últimos 50 anos de Vipassana na Índia e em outras partes do mundo.

Veja os detalhes da Assembleia no edital abaixo.

Sejam todos(as) bem-vindos(as).

Metta Associação Vipassana de São Paulo - Dhamma Sarana info@sao-paulo.br.dhamma.org

EDITAL DE CONVOCAÇÃO Assembleia Geral da Associação Vipassana de São Paulo

1 - Convocação

Estão convocados todos os(as) meditadores(as) Vipassana (conforme ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin) interessados em participar da décima Assembleia Geral da Associação Vipassana de São Paulo.

Data: 8 de setembro de 2019.

Horário: 10h00.

Local: na sede da Associação Vipassana de São Paulo - Dhamma Sarana, Santana de Parnaíba - SP.

A assembleia será instalada, em primeira convocação, às 10h00 e, em segunda convocação, às 10h30. Haverá meditação em grupo das 9h às 10h.

2 - <u>Ordem do dia</u>

- Deliberar sobre a composição da nova diretoria da associação, com mandato a partir desta data; - Examinar e aprovar o balanço anual de 2018; - Melhorar a atuação dos comitês de serviço; - Período de obras do segundo semestre de 2019; - Outros assuntos de interesse dos Associados.

Notícias do Rio Grande do Sul

No dia 25 de agosto foi realizado mais um curso de 1 dia em São Francisco de Paula/RS, no Sítio Trombeta dos Anjos, que tem recebido cursos de 1 dia bimestralmente desde o início de 2019. O local é extremamente silencioso e tem estrutura para receber 15 meditadores com conforto. Caronas saindo de Porto Alegre e região são oferecidas regularmente.

Os cursos de 1 dia são ótimos para fortalecer a prática diária. Entre em contato e venha participar dos próximos!

Curso de 10 dias

Tarefas estão sendo realizadas para tornar possível o primeiro curso

de 10 dias de Vipassana no Rio Grande do Sul e, como resultado de uma primeira triagem de 68 locais pesquisados, 20 atendem os requisitos básicos para realização de cursos.

Professores e alunos antigos estão apoiando muito para que o curso possa ser realizado, e isso traz muita motivação para os servidores locais. Os meditadores também estão se organizando para fundar uma Associação Vipassana RS e assim poder abrir uma conta bancária jurídica na qual o dana possa ser reunido para o primeiro curso de 10 dias. Esforços têm sido feitos para que o curso seja realizado a partir do 1º semestre de 2020 e todos os alunos antigos são convidados a ajudar na doação de serviço, material e recursos financeiros.

Se você tiver interesse em contribuir, entre em contato com: Ademir (51) 99749-5587 - hartmannademir@hotmail.com Anildo (51) 98458-9238 - anildoboes@gmail.com Paulo (51) 98211-3355 - paulobehar@gmail.com

Meditação em grupo semanal

Na cidade de Porto Alegre Quintas - 20h às 21h Local: Av. Bagé, 1292/301 Informações: Paulo (51) 98211-3355, paulobehar@gmail.com

Na cidade de São Francisco de Paula Sábados - 14h às 15h Local: Sítio Trombeta dos Anjos (Estrada Carapina, 2300) Informações: Ademir (51) 99749-5587, hartmannademir@hotmail.com

Na cidade de Santa Maria Quintas - 9h às 10h Local: Rua Catharina Z Parcianello, 260 - Bairro Thomazzeti Informações: Enio (55) 3025-2397 ou (55) 99681-5460, bortolazzoenio@yahoo.com.br

Cursos de 1 dia

Na cidade de Porto Alegre 29 de Setembro 24 de Novembro Local: ESTEF - Rua Tomaz Édison, 212 – Bairro Santo Antônio, Porto Alegre. Informações: Anildo (51) 98458-9238, anildoboes@gmail.com

Na cidade de São Francisco de Paula 27 de Outubro 29 de Dezembro Local: Sítio Trombeta dos Anjos (Estrada Carapina, 2300) Informações: Ademir (51) 99749-5587, hartmannademir@hotmail.com

Vipassana no Paraná

No Paraná, a participação ativa de seus alunos antigos está fazendo a diferença nas atividades de Vipassana.

Recentemente, foi criada uma Comissão chamada "Costura com Metta": alguns integrantes se reuniram para confeccionar 150 zabutons, permitindo mais conforto para os alunos durante as meditações nos cursos, ainda mais em Curitiba, onde o clima é bem frio em julho.

A Comissão também confeccionou vários outros itens, como sacolinhas de pertences, panos de chão, panos de pratos, tapetes de retalhos etc. Tudo isso para promover o máximo de conforto e praticidade às atividades de Vipassana no estado.

A Comissão Costura com Metta retomará suas atividades no segundo semestre para confeccionar mais capas de almofadas e outros materais. O intuito é manter o sangha ativo, além das práticas de Meditação em Grupo semanais, dando oportunidade a todos de servir ao Dhamma com ou sem cursos em andamento.

Após o último curso de 10 dias, tivemos uma experiência inédita no Curso de Anapana no dia 25 de agosto: a inscrição de 31 jovens na faixa etária de 8 a 12 anos, um número bem expressivo.

[gallery columns="5" ids="3421,3420,3419,3418,3454"]

Planalto Central realiza 3 cursos de 1 dia em setembro

Em meio à seca no Centro-Oeste, os meditadores do Planalto Central mantêm suas intenções cheias de Metta com a realização de três cursos de 1 dia no mês de setembro.

O curso de 1 dia é uma ótima oportunidade para os alunos antigos fortalecerem sua prática de meditação diária, uma vez que no curso são dadas novamente as instruções

para *Anapana*, *Vipassana* e *Metta*.

No Planalto Central três locais recebem cursos de 1 dia todo mês: Pirenópolis-GO, na belíssima Serra dos Pireneus, no terreno do futuro centro de meditação Dhamma Uyyana (cujo projeto está em fase final de avaliação pelos professores); a cidade de Cavalcante-GO, na Reserva Bacupari, um local inspirador na exuberante Chapada dos Veadeiros; e a Universidade de Brasília (UnB), em Brasília-DF, no Instituto Confúcio, local onde também ocorrem meditações em grupo de segunda a sexta-feira.

Confira a programação completa:

Data: 08/09/2019 Local: Dhamma Uyyana, Serra dos Pireneus, Pirenópolis-GO

Data: 21/09/2019 Local: Reserva Bacupari, Rua 241 - Vila Morro Encantado, Chapada dos Veadeiros, Cavalcante-GO

Data: 22/09/2019 Local: Instituto Confúcio, Campus Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília (UnB), Brasília-DF

Por favor, é necessário trazer seu almoço (comida vegetariana sem ovos). Também é necessário trazer tapete e almofada, pois ainda não temos tapetes e almofadas disponíveis para todos. Os cursos de 1 dia no Planalto Central começam às 9h da manhã e terminam por volta das 17h. O horário detalhado do curso e demais informações poderão ser acessadas nos e-mails de aceitação e confirmação.

As inscrições para os cursos de 1 dia devem ser realizadas pelo site: www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/planalto-central.br

Para os alunos antigos do Planalto Central, temos um grupo no aplicativo Telegram onde são feitas as divulgações das meditações em grupo e outros assuntos relacionados à meditação Vipassana dessa tradição. Para entrar no grupo, basta acessar o link de convite: t.me/joinchat/G5EcEFIhmeBSAsQWzVjoOQ.

O aplicativo Telegram pode ser baixado gratuitamente no site telegram.org.

Dúvidas podem ser enviadas para o

e-mail info@planalto-central.br.dhamma.org

Que todos os seres sejam felizes

Comitê de Comunicação Vipassana Planalto Central

[gallery columns="2" ids="3423,3424"]

Dhamma resplandece na Bahia

A Associação Vipassana da Bahia agradece a todos/as que estão contribuindo para que o Dhamma resplandeça no nosso Estado. Com a colaboração de vocês, ganhamos poder de realização. Entre 22 de julho e 25 de agosto foi possível oferecer dois cursos de 3 dias para alunos antigos, um curso de Anapana para adolescentes, um curso de 1 dia e um curso de 10 dias, para benefício de muitos.

O curso de 10 dias foi realizado na cidade de Conceição do Jacuípe, no Hotel Fazenda Candeal. O curso de 1 dia aconteceu na cidade de Porto Seguro, em Arraial D'ajuda. E os demais cursos aconteceram na cidade de Itacaré, na sede temporária da Associação Vipassana da Bahia, no Espaço Rosa dos Ventos.

Rosa dos Ventos é um espaço cedido através de contrato de comodato, isento de aluguel, pelo período de dois anos. Conheça este espaço e a atual campanha do Vipassana Bahia através do link:

vimeo.com/350585464

Para darmos continuidade aos trabalhos na Bahia, todo tipo de Dana é muito bem vindo: serviço nos mutirões; apoio financeiro e envio de Metta. Veja os dados bancários na notícia "Saiba como doar em diversas localidades no Brasil", ao final deste boletim.

Que todos os seres sejam felizes Associação Vipassana da Bahia vipassana.bahia@gmail.com

[gallery columns="2" ids="3426,3427"]

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:

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

ou os link abaixo:

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

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.

Áudios de palestras e meditações em grupo

Se você já concluiu pelo menos um curso de 10 dias e quer ter acesso aos áudios de meditação em grupo e às palestras noturnas de Goenkaji, pode buscar este conteúdo no site Dhamma Discourses.

discourses.dhamma.org/recordings/discourses

login: oldstudent senha: behappy

Também é possível baixar no celular o aplicativo "Dhamma.org", para ter acesso aos áudios, calendário de cursos em todo o mundo, entre outras facilidades.

Saiba como doar em diversas localidades no Brasil

***"Das dez paramis, a de dana é uma das mais grandiosas, e o dhammadana é a forma superior desse dana. O Buda disse: sabbadanam dhammadanam jinati – o maior dana é o dana do Dhamma."* - S.N. Goenka**

De acordo com a tradição pura do Vipassana, os cursos são organizados exclusivamente com base em doações feitas apenas por aqueles que tenham completado pelo menos um curso de 10 dias com S.N. Goenka ou um de seus professores assistentes e que experimentaram os benefícios da técnica e desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

Há muitas maneiras de oferecer *dana* em diversas localidades do Brasil, de acordo com suas possibilidades e sua volição. Veja as informações de cada centro de meditação/estado:

DHAMMA SANTI - RJ

www.dhammasantiexpansao.wordpress.com

ou

www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/doacoes-dana/#c51757

Banco Itaú 341 Agência: 0380 - Rio Gloria Conta corrente: 54080-7 Associação Vipassana do Brasil CNPJ: 04.979.151/0001-94

DHAMMA SARANA - SP

www.sarana.dhamma.org/dana senha: behappy

Banco Itaú 341 Agência 0300 - Praça Panamericana Conta Corrente: 33.400/0 Associação Vipassana de São Paulo CNPJ: 16.940.530/0001-50

VIPASSANA BAHIA

Banco Bradesco Agência: 3121-6 Conta Corrente: 37987-5 CNPJ:

26.034.000/0001-04 Associação Vipassana da Bahia

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

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.

VIPASSANA PLANALTO CENTRAL

Titular: Vipassana Planalto Central CNPJ: 14.303.164/0001-00 Banco do Brasil (001) Agência: 1114-2 Conta Corrente: 40480-2

VIPASSANA PARANÁ

Banco do Brasil Agência: 4818-6 Conta Poupança: 7.016-5 Variação: 51 Em nome de Carlos Alberto Aquino Severini

Observação: no momento, a única forma de doação para Vipassana Paraná é deposito em conta ou pessoalmente nas urnas disponíveis nos locais de meditação em grupo. Em breve, teremos uma conta bancária jurídica da Associação.

VIPASSANA MINAS GERAIS

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

VIPASSANA NORDESTE – RECIFE e JOÃO PESSOA

Banco Itaú Agência: 6385 Conta Poupança: 20730-0 Titular: Artur Duvivier Ortenblad CPF: 269.418.448-09

Perguntas e Respostas – Goenkaji

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

Palavras de Dhamma

Atravessando estradas pedregosas

O trecho abaixo é a narrativa de Goenkaji de uma estória tradicional do tempo do Buda. Apareceu primeiro na Vipassana Newsletter em hindi.

Rama ya-Vih r era filho de um homem muito rico na cidade de Rajagaha. Cresceu cercado de todas as delícias que a fortuna material pode comprar. Quando atingiu a idade adulta, sucumbiu à intoxicação dos prazeres sensuais e começou a viver uma vida de completa indulgência.

Um dia, soube que um funcionário público graduado havia sido severamente punido por conduta sexual inadequada. Uma vez que ele próprio estava habitualmente envolvido em tais ações incorretas, o jovem ficou com medo e extremamente agitado.

Em busca da paz mental, este jovem infeliz chegou ao centro de meditação do Buda. Escutou o Iluminado explicar o caminho da verdadeira felicidade, e, inspirado pelo que escutara, decidiu abandonar o caminho da libertinagem para se tornar monge.

Por intermédio do próprio Buda, recebeu a técnica de Vipassana, e, então, abandonou o mundo para viver e meditar na solidão.

Aplicou-se tenazmente, mas, apesar de todos os seus esforços, não conseguia progredir em sua prática. Devido ao seu antigo padrão de hábito mental, sua mente continuava a rolar em fantasias sexuais, e sempre que voltava a si, mergulhava em um pântano de culpa e de arrependimento. Chafurdando ou chorando, era incapaz de praticar Vipassana, ou seja, de observar a realidade objetivamente.

Um dia, este jovem recluso estava sentado debaixo de uma árvore, à beira da estrada, sentindo-se desolado. Enquanto lá permanecia

sentado, viu se aproximar um carro de boi. A estrada era muito ruim, e, em um trecho particularmente difícil, o boi tropeçou e caiu. Cheio de amável solicitude, o condutor ajudou o animal a se re-erguer e o soltou do cabresto. Então, alimentou-o com um pouco de feno, acariciou suas costas e o encilhou novamente ao carro. Com o encorajamento de seu dono, o boi ganhou novo fôlego e recomeçou a puxar o carro, agora com esforço renovado. Apesar dos obstáculos, conseguiu liberar o carro daquele trecho acidentado e seguiu adiante pela estrada.

Vendo como o boi foi ajudado a superar os obstáculos que enfrentava, esse meditador, Rama ya-Vih r , entendeu que ele também conseguiria transpor as suas dificuldades mentais. Trabalhando com entusiasmo renovado, meditou ardentemente e, em pouco tempo, alcançou a completa libertação.

(do *Theragatha,* 45)

Leia outras publicações:

www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/publicacoes/biblioteca-online/#c60610

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

Calendário de cursos - América Latina

Argentina Buenos Aires Córdoba

Bolívia www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/bo

Chile www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/cl

Colômbia Medellín/Cali/Pereira Cundinamarca Bogotá

Paraguai www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/py

Suriname www.dhamma.org/en/schedules/noncenter/sr

Venezuela Dhamma Venuvana Occidente

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.