Boletim Vipassana Brasil

Maio de 2020

Índice de notícias:

**** Meditação em grupo on-line no Brasil *Meditação em grupo on-line na América Latina *Meditação em grupo on-line em Minas Gerais *Atualizações de Dhamma Santi 2020 *Meditações em grupo em Dhamma Sarana *Começa no Brasil o programa Mitra *Aproveitando a quarentena para meditar *Áudios de palestras e meditações em grupo *Perguntas e Respostas com Goenkaji *Palavras de Dhamma - O verdadeiro refúgio *Saiba como doar para diversas localidades no Brasil***

[gallery ids="3728"]

Meditação em grupo on-line no Brasil

Amigas e amigos em Dhamma,

Com alegria, convidamos vocês para participar das meditações em grupo on-line diárias (em três idiomas: português, espanhol e inglês), que serão transmitidas aos alunos antigos do Brasil e de outros países da América Latina, com capacidade para até 1000 pessoas conectadas.

As meditações virtuais ocorrerão de segunda a sexta-feira nos seguintes horários: às 6h55 (cânticos), 8h00, 15h30 e 20h30.

E aos sábados e domingos, às 6h55 (cânticos), 10h00 e 20h30.

Ao final da meditação, nos dias e horários abaixo teremos sessões de Perguntas e Respostas em ambos idiomas (português e espanhol) com professores:

P&R - 8h00 - às terças e quintas

P&R - 20h30 - às quartas

P&R - 18h00 - às sextas (conduzida apenas em português)

P&R - 10h00 - aos domingos (após a meditação latino-americana)

Se você quiser fazer uma pergunta, poderá escrevê-la no chat do aplicativo.

Todas as meditações ocorrerão através da plataforma Zoom, pelo link: https://zoom.us/j/801654947

Importante: Por favor, não compartilhar o link com não meditadores. Só poderão participar alunos antigos de Vipassana que tenham completado um ou mais cursos de 10 dias como ensinado por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

Informações por WhatsApp

Para mantermos uma comunicação direta sobre as atividades virtuais, criamos um grupo de WhatsApp, no qual serão enviados os links para participar das meditações em grupo e atualizações sobre outras atividades que estamos planejando para apoiar alunos(as) antigos(as) de Vipassana nesse momento de isolamento social.

A seguir, enviamos o link do formulário do Google para você ter acesso aos grupos de WhatsApp: https://docs.google.com/forms/d/1j1px0qbg_25zvjGpa_IVMRhWTps2ffzNwpXSvU4dNwo/prefill

Como conectar no Zoom? Se precisar, pode consultar um dos seguintes tutoriais em espanhol para usar o Zoom:

Windows: https://vimeo.com/405180778
Mac: https://vimeo.com/405178282
iPhone: https://vimeo.com/405181002
Android: https://vimeo.com/405181787

Importante: Quando entrar na sala virtual, deve ativar o som compartilhado para poder escutar a meditação. Também pedimos para desligar sua câmera e silenciar seu microfone; isso evitará que a conexão fique sobrecarregada, já que seremos muitas pessoas

conectadas.

***Informações*: comunicacao.sarana@gmail.com Que todos os seres sejam felizes!**

Meditação em grupo on-line na América Latina

Amigas e amigos em Dhamma,

Com alegria, queremos convidar vocês a meditar juntos todos os domingos às 9h00 (horário do Chile) - às 10h horário do Brasil. Depois da meditação em grupo haverá uma breve sessão de perguntas e respostas com os professores.

Abaixo, um link para verificar a equivalência horária na América Latina.

Zonas horárias: https://www.timeanddate.com/worldclock/custom.html?sort=1

Nos conectaremos através da plataforma Zoom. O link para acesso à sala virtual abrirá 10 minutos antes do início da meditação.

Link: https://zoom.us/j/801654947

Importante: Por favor, não compartilhar o link com não meditadores.

Só poderão participar alunos antigos de Vipassana que tenham completado um ou mais cursos de 10 dias como ensinado por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

Como conectar no Zoom?

Se precisar, pode consultar um dos seguintes tutoriais em espanhol para usar o Zoom:

Windows: https://vimeo.com/405180778 Mac: https://vimeo.com/405178282 iPhone: https://vimeo.com/405181002 Android: https://vimeo.com/405181787

Importante: Quando entrar na sala, deve ativar o som compartilhado para poder escutar a meditação. Também pedimos para desligar sua câmera e silenciar seu microfone; isso evitará que a conexão fique sobrecarregada, já que seremos muitas pessoas conectadas.

Que todos os seres sejam felizes!

Meditação em grupo on-line em Minas Gerais

Caros(as) meditadores(as),

Diante do contexto mundial atual e com o intuito de apoiar a nossa prática diária, estamos realizando meditações on-line pelo aplicativo "Zoom Meetings". Assim, alunos antigos poderão se conectar on-line diariamente para meditar.

Para participar é necessário:

1- Baixar com antecedência o aplicativo "Zoom Meetings" no celular ou instalar o programa no computador;

2- Nos horários de meditação, clique no link: https://us04web.zoom.us/j/902419783, usando a senha de acesso: 330786. Caso seja a sua primeira vez usando este recurso, favor entrar na sala um pouco antes do horário da meditação;

3- Durante a meditação, mantenha microfone e câmera desligados;

4- Para participar da Meditação Vipassana on-line são bem-vindos todos os alunos antigos, ou seja, aqueles que já participaram de pelo menos 1 curso completo de 10 dias de Meditação Vipassana como ensinado por S.N. Goenka.

Programação diária semanal – segunda a sexta (horário de Brasília GMT-3)

5:00 às 6:30 (meditação com professor) Meditação e cânticos

14:30 às 15:35 Meditação Vipassana

19:00 às 20:05 (meditação com professor) Meditação Vipassana

Programação final de semana – sábado e domingo - Horário de Brasília (GMT-3)

5:00 às 6:30 (meditação com professor) Meditação e cânticos

8:00 às 9:00 – somente no domingo Meditação Vipassana

17:30 às 18:55 (meditação com professor) Cântico e Meditação

19:00 às 20:15 (meditação com professor) Meditação e Versos do Dhamma

Que mesmo à distância possamos meditar juntos e compartilhar nossos méritos com todos os seres!

Com toda metta, Associação Vipassana de Minas Gerais

Atualizações de Dhamma Santi 2020

A roda do serviço ao Dhamma não para de girar. Veja o que alguns dos comitês estão desenvolvendo para que muitos possam ser beneficiados:

O comitê de traduções está a todo vapor finalizando legendas da palestra de Patrick Given Wilson sobre Sayagyi U Ba Khin, bem como as legendas do longa de Marta Von Patten "De Myanmar para o mundo". Também foi transcrito e traduzido o áudio para meditações em grupo (instruções longas) gravado por Goenkaji em Dhamma Giri, que será gravado em português do Brasil e disponibilizado assim que possível. E mais: foi iniciada a tradução do guia para peregrinos "Ao longo do caminho: guia do meditador à terra do Buda", por Kory Goldberg.

Em virtude da paralização, o comitê de obras, em conjunto com o Conselho Diretor da Associação Vipassana (Trust), acordou que fosse aproveitado este tempo para dar prosseguimento aos trabalhos

possíveis, dando continuidade aos projetos já aprovados que não precisam da visita a Dhamma Santi, por já terem sido feitos os procedimentos *in loco* necessários.

São eles:

1 - Análise do projeto estrutural das suítes masculinas e femininas existentes para averiguar se comportam o peso dos boilers para o aquecimento solar (atendendo requisitos dos Bombeiros). Caso seja identificada a necessidade de reforço, numa segunda etapa será feito o projeto de reforço estrutural.

2 - Projeto executivo das Acomodações das Servidoras na área do atual estacionamento. Já foram feitas as sondagens do solo e a topografia para delimitar os 30 metros de distância do rio. Conforme combinado em reunião do Trust anteriormente, os projetos já deveriam ter prosseguido, mas em função da contenção de despesas no final do ano passado foram paralisados.

Foi sugerido também a continuidade dos estudos para novas suítes masculinas, com posterior apresentação ao Trust para aprovação no devido momento.

Além destes comitês, estão em pleno funcionamento todos aqueles que não necessitam de acesso presencial para suas atividades. Há um movimento de reestruturação interna de cada comitê para melhor articular a organização e dinâmica das demandas. Servir em um comitê é uma oportunidade de compartilhar suas habilidades servindo voluntariamente ao Dhamma, mesmo em tempos de distanciamento social.

Informações:

info@santi.dhamma.org www.santi.dhamma.org

Meditações on-line em Dhamma Sarana

Neste momento desafiante que o mundo está vivendo, o Centro de Meditação Dhamma Sarana também precisou ser isolado. Atualmente não é permitida a inscrição de alunos para servir ou para sentar cursos. Porém, para continuar contribuindo no desenvolvimento no Dhamma de muitos meditadores, o Centro está realizando a transmissão ao vivo pelo Facebook das meditações diárias, com a presença do gerente de Centro e alguns servidores de longa permanência. As transmissões estão sendo realizadas desde o dia 22 de março, da Sala de Meditação.

Para ter acesso, solicite entrada no grupo Vipassana São Paulo (Oficial) no Facebook, no link abaixo, informando nome completo, e-mail e data de nascimento.

www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo

O acesso ao grupo no Facebook é apenas para alunos antigos, ou seja, aqueles e aquelas que já concluíram ao menos um curso de 10 dias de Vipassana nesta tradição.

HORÁRIOS DAS MEDITAÇÕES

Diariamente, de segunda a domingo:

06h00 às 06h30 – cânticos matinais 08h00 às 09h00 – meditação 14h30 às 15h30 – meditação 19h00 às 20h00 – meditação

Desde o Centro de Meditação Dhamma Sarana desejamos a todos e todas muita saúde e tranquilidade nesse momento, que possamos continuar a meditar juntos mesmo à distância.

Que todos os seres sejam felizes e saudáveis. Que estejam em paz.

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

Começa no Brasil o programa Mitra

O programa Mitra é uma prática de concentração desenhada para

escolas e organizada pela Associação Vipassana. O programa surgiu como uma alternativa para beneficiar todas as crianças e jovens com a prática diária de 10 minutos em seu ambiente escolar. O programa é gratuito e direcionado para estudantes acima de 10 anos.

Mitra teve início na Índia em 2006 e foi adotado por Secretarias Estaduais de Educação em diversas partes da Índia. Em outros estados foi implementado de forma independente por iniciativa de servidores e professores de diferentes escolas, beneficiando centenas de milhares de crianças e jovens. Ao longo dos anos foi aplicado em alguns outros países da Ásia, além da Inglaterra e Espanha, no Ocidente.

Em 2019 foram feitas três iniciativas piloto em diferentes cidades aqui no Brasil: São Lourenço - MG, Santana de Parnaíba - SP e Salvador - BA. Com os aprendizados, o programa foi ajustado e disponibilizado em 2020 para todas as escolas interessadas. Uma vez que todo o material já estava disponível on-line, com o surgimento do contexto de isolamento social foi inserido no material de comunicação um reforço de que o programa pode ser adotado de forma virtual pelas escolas para que os estudantes pratiquem em suas casas.

Recentemente, através de uma articulação feita pela Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), a Secretaria Estadual de Educação da Bahia apoiou a inclusão do programa Mitra na Plataforma Educacional Anísio Teixeira. Dessa forma, o Mitra está agora disponível para todas as escolas estaduais da Bahia, uma rede que atende mais de 560 mil estudantes. Espera-se que outras parcerias como essa possam se firmar no futuro, assim como iniciativas independentes de servidores, professores e outros membros da comunidade escolar, permitindo que o programa beneficie muitos estudantes.

No final de abril deste ano foi finalizada a tradução do programa para o idioma espanhol, sendo disponibilizado para as escolas do Chile.

Qualquer membro da comunidade escolar pode implementar o Mitra, pois o programa possui livre circulação. Segundo SS Taparia, Acharya (professor) responsável pelo programa na Índia, Mitra foi criado para ser o equivalente do "Mini Anapana para Todos", porém,

voltado para estudantes.

Se você ficou interessado em conhecer mais, veja todo o material no site: https://sites.google.com/view/mitrabrasil

Aproveitando a quarentena para meditar

Caríssimos irmãos e irmãs em Dhamma,

Assim como acontece atualmente em inúmeras localidades ao redor do planeta, o Sangha do Paraná também está em quarentena. Nossas atividades presenciais em grupo não estão mais acontecendo, por enquanto.

Entretanto, a realidade também é virtual, e uma grande parte de nosso Sangha está participando ativamente das meditações em grupo e dos cursos de 1 dia, que estão acontecendo on-line.

No momento, o Conselho Diretor (Trust) do Vipassana Paraná segue nas tratativas para ofertar novos cursos de 10 dias de Meditação Vipassana no início de 2021, além de aguardar a finalização do processo burocrático para a criação oficial da Associação Vipassana do Paraná; esperamos que seja o mais breve possível.

Informações: **contatovipassanaparana@gmail.com**

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 acessar esse conteúdo no site Dhamma Discourses.

https://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.

Perguntas e Respostas com Goenkaji

No Dhamma tem sido dada muita ênfase a se viver uma vida de simplicidade e desapego. No mundo de hoje, como um chefe de família pode alcançar esses objetivos? ***S.N. Goenka:*** **Veja só, deve ser dada uma importância maior ao desapego. A simplicidade vem em seguida, mas não deve ser o objetivo. Caso contrário, o Dhamma vai se deteriorar. Haverá uma classe de pessoas que apenas farão um show: "Olhem como eu vivo de forma simples", mas lá no fundo haverá apego por fortuna, riquezas etc. Isso não conduz à libertação. Portanto, o objetivo do Dhamma deve ser o desenvolvimento do desapego. Quando o desapego for desenvolvido, nenhuma dessas coisas terá algum atrativo. A simplicidade se desenvolverá naturalmente. Mas se isso torna-se o objetivo, torna-se um show. A purificação da mente através do desapego é mais importante.**

O Sr. falou sobre o desapego às coisas. E quanto ao desapego às pessoas? ***S.N. Goenka:*** **Sim, deve haver desapego às pessoas também. Você pode ter amor verdadeiro, amor compassivo por alguém. Mas quando tem apego, então não tem amor; porque você espera algo dessa pessoa, material ou emocional. Quando você tem apego, está esperando algo em troca. Quando você começar a amar verdadeiramente essa pessoa, então vai somente dar; é uma via de mão única. Não espera nada em troca. Então o desapego e a tensão desaparecem. E você então é muito feliz.**

Como pode o mundo funcionar sem apego? Se os pais fossem desapegados eles não cuidariam nem de seus filhos. Como é possível amar ou estar envolvido na vida sem apego?

S.N. Goenka: **Desapego não significa indiferença; é corretamente chamado de "indiferença sagrada". Como um pai ou mãe, deve**

cumprir sua responsabilidade de cuidar dos seus filhos com todo o amor, porém sem se apegar. Sendo um amor puro e incondicional, você cumpre seu dever. Suponhamos que você cuide de uma pessoa doente, e, apesar dos seus cuidados, ela não se recupera. Você não começa a chorar, isso seria inútil. Com uma mente equilibrada, tentará encontrar uma outra maneira de ajudar. Isto é a indiferença sagrada. Nem inação, nem reação, porém, uma ação real, positiva, com uma mente equilibrada.

Como se pode ser apaixonado pela vida e permanecer desapegado ao mesmo tempo?

S.N. Goenka: **Venha para a Vipassana e saberá como! Parece tão difícil agora porque você não sabe como equilibrar a mente no nível mais profundo. Está tentando impor esse equilíbrio na superfície. Isto é difícil. E ainda que você tenha tornado sua mente equilibrada no nível de superfície, a falta de equilíbrio permanece nas profundezas. Você não consegue sair desse desequilíbrio. A Vipassana é para esse propósito, de maneira que se possa trabalhar no nível da raiz e se tornar realmente feliz.**

***Fonte*: vridhamma.org**

Palavras de Dhamma - O verdadeiro refúgio

Meus queridos meditadores,

Venham, vamos nos refugiar no Dhamma. O refúgio no Dhamma é imensamente benéfico. Dhamma é verdade, é a própria lei da natureza, é a lei que se aplica ao mundo inteiro; tudo depende de Dhamma. Cada átomo, cada objeto, o universo inteiro opera com base em Dhamma.

Dhamma é sem fronteiras, infinito e ilimitável. Existe em cada partícula, cada átomo. Penetra tudo, é todo poderoso e supremo. É o supremo senhor do mundo, a própria base do mundo, o controlador do mundo. Dhamma é o verdadeiro refúgio para aqueles que dele

necessitam.

Queridos meditadores, sempre que enfrentarem dificuldades na vida, devido a tempestades ou furacões, ou sintam uma sensação de desamparo, aprendam a tomar refúgio em Dhamma nesses momentos. O refúgio em Dhamma traz muito alívio.

Às vezes uma tempestade diabólica na forma de uma guerra, uma fome ou uma epidemia pode ocorrer. Ou ondas imensas podem surgir em um lago plácido, e essas ondas elevadas silvam para nós como uma cobra venenosa. Ou talvez um redemoinho ameace arrastar todo mundo para o fundo. Nesses momentos, até nossos amigos podem fugir, ou desviar o olhar como um papagaio. Até nossos entes próximos e queridos estão ocupados protegendo suas próprias vidas; todos que estão se afogando buscam alguma coisa na qual se agarrar para se salvar. Todo sentimento de pertencimento desaparece.

Nesses momentos, queridos meditadores, somente o Dhamma nos oferece proteção. O Dhamma se torna nossa âncora, o Dhamma se torna nossa ilha. Refúgio no Dhamma é o verdadeiro refúgio. Quando uma pessoa está fraca e sofrendo, se ela se entregar ao Dhamma e começar a praticar Dhamma com total devoção e sinceridade, então o Dhamma se torna a sua armadura e começa a protegê-la. Dhamma nunca trapaceia, nunca trai nossa confiança, nunca nos derruba. Meditadores, aprendam ao menos a se entregarem ao Dhamma.

Meditadores, eu não falo com base naquilo que ouvi ou li, falo com base na minha própria experiência. Verdadeiramente, um grande alívio é obtido quando você se entrega ao Dhamma, quando toma refúgio no Dhamma.

Mas, tomar refúgio em um Dhamma abstrato é uma tarefa difícil. Fomos habituados a tomar refúgio em uma pessoa com uma forma física. E tal pessoa, seja quem for, aquela pobre pessoa está, por sua vez, presa, sem paz, insegura, precisando de refúgio. Que refúgio pode então oferecer aos demais? Vendo um refugiado buscar refúgio, ele mesmo irá se sentir desamparado. Começará a se perguntar sobre sua própria proteção. Como uma pessoa fraca pode ajudar outra pessoa fraca? Que apoio pode um órfão dar a outro? Como pode um

cego mostrar o caminho a outro cego?

Portanto, recorram à ajuda do forte e capaz, embora abstrato, Dhamma. Refugiem-se somente no Dhamma. Mesmo que apenas por um breve tempo, procure olhar dentro de si e se permita adentrar o fluxo de Dhamma. Isso lhe dará muita força e autoconfiança. Estando no fluxo de Dhamma, deixamos de criar novos padrões de hábito. É por isso que surge a oportunidade para nos livrarmos dos velhos padrões de hábito, e as tempestades que surgiram, devido a esses velhos padrões de hábito, começam a perder sua força por conta própria. É desse modo que se toma refúgio em Dhamma.

Observe e veja, ao mesmo tempo, toda vez que enfrentar qualquer dificuldade. Seu futuro será repleto de alegria auspiciosa. Seu entorno será repleto de esperança e energia. Dentro de pouco tempo, toda a sua tristeza começará a se evaporar. Toda a atmosfera será repleta de vibrações benéficas.

Por isso, ó meditadores, venham, vamos tomar refúgio no Dhamma. O refúgio no Dhamma é verdadeiramente benéfico.

Kalyanamitta, Satyanarayan Goenka

Fonte: Vol. 30, Nr. 4, 8 Abril 2020. Publicação mensal de Vipassana Research Institute www.vridhamma.org

Edição especial on-line da Vipassana Newsletter (Boletim Vipassana do VRI)

Texto publicado originalmente no Boletim Vipassana Hindi (VRI) vol.6 nr.12_2.6.1977

Saiba como doar para 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 da 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, experimentaram os benefícios da técnica e desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

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

DHAMMA SANTI – RJ

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

Outras formas de doação:
https://dhammasantiexpansao.wordpress.com/

DHAMMA SARANA – SP

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

Outras formas de doação: http://sarana.dhamma.org/dana/ senha: behappy

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 uma CAMPANHA, usarem 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

Titular: Associação Vipassana Paraná CNPJ: 35.042.315/0001-86 Banco Itaú Agência: 3835 Conta Corrente: 84377-6

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

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.