Boletim Vipassana Brasil

Agosto de 2020

[gallery ids="3843"]

Ouça em páli aqui.

Índice de notícias:

**** Meditações em grupo online * Palestra "Meditar em tempos difíceis" do Dr. Paul Fleischman, agora disponível em português * "Como de fato acabar com a preocupação e o medo", por Goenkaji * Serviço ao Dhamma agora em nova plataforma * Reabertura de Dhamma Sarana * A roda do Dhamma continua a girar * Novos vídeos legendados em português * Servidores fazem manutenção em Dhamma Santi durante isolamento * Serviço nos comitês Dhamma Santi * Manutenção do centro Dhamma Sarana * Aquisição de terreno para construção de novo centro de meditação Vipassana no Nordeste * Autocurso de 1 dia de Vipassana compartilhado à distância * Nota Vipassana Paraná * Brasília: atividades suspensas e plano para implementar o programa Mitra nas escolas públicas * Atualizações do Rio Grande do Sul * Plano Topográfico do Dhamma Bhassara * Encontro virtual Páli online * Relato de uma anfitriã mineira de meditações em grupo virtuais * Perguntas e Respostas com Professores Assistentes * Novo e-mail de contato de Dhamma Sarana * Saiba como doar para diversas localidades no Brasil * Sete anos do falecimento de S.N. Goenka***

Meditações em grupo online

Desde março, com a chegada da pandemia do coronavírus ao Brasil, todos os cursos de Vipassana foram cancelados, bem como as meditações em grupo presenciais. Nesses tempos de tantos desafios,

devemos continuar a observar a realidade tal como ela é, e a aprofundar nosso entendimento de dukkha; em especial, de que todos nós estamos sujeitos à enfermidade, ao envelhecimento e à morte.

As meditações virtuais são ótimas oportunidades para que continuemos a nos apoiar na prática de Vipassana mesmo em tempos de isolamento. Quando praticamos juntos, estamos nos associando a pessoas que têm a mesma intenção de alcançar nibbana. E, como o Buda costumava dizer, a associação admirável é "todo o caminho" (Upaddha Sutta, Samyutta Nikaya, XLV.2).

Através do aplicativo Dhamma.org (disponível para celulares Android ou iOS) ou do site para alunos antigos https://www.dhamma.org/pt/os/, você pode consultar todas as meditações virtuais disponíveis ao redor do mundo. Mais recentemente, com o aplicativo Dhamma.org você pode ver quantas pessoas no mundo estão meditando (pelo aplicativo) neste exato momento; se tiver um aparelho iOS, pode agendar um horário para meditar e ver quantas pessoas também estarão meditando no mesmo horário.

Outra opção é o calendário virtual de meditações via Zoom da América Latina, disponível em https://www.dhamma.org/es/os/calendario. Lá poderá encontrar as meditações em grupo on-line organizadas por diferentes países da América Latina por meio do aplicativo Zoom. Na barra superior você escolhe o fuso horário desejado; na coluna mais à esquerda (ID Zoom), estão os links para entrar nas salas virtuais – basta clicar sobre o link.

Dhamma Sarana, em tempo real, diretamente da Sala de Meditação. O grupo oficial no Facebook de alunos antigos de São Paulo está transmitindo as meditações em grupo de Dhamma Sarana. Para ter acesso, solicite entrada no grupo Vipassana São Paulo (Oficial) no Facebook, informando nome completo, e-mail e data de nascimento: www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo.

As meditações em grupo em português ocorrem diariamente em duas salas virtuais no Zoom: 801 654 947 (mantida pela Vipassana Chile –

sessões trilíngues), e 902 419 783 (mantida pela Associação Vipassana de Minas Gerais).

Para participar das meditações pelo Zoom é necessário baixar com antecedência o aplicativo "Zoom Meetings" no celular ou instalar o programa no computador. Durante a meditação, mantenha microfone e câmera desligados. Para participar das sessões de Meditação Vipassana on-line são bem-vindos todos alunos antigos, ou seja, aqueles que já participaram de pelo menos um curso completo de 10 dias de Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka. As sessões de Anapana Para Todos (que ocorrem às 17hs aos domingos) na sala 204 024 170 são abertas às pessoas que nunca fizeram o retiro de 10 dias – para essas sessões vocês podem convidar amigos e familiares que queiram aprender a meditar.

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

Para ver os tutoriais do Zoom, acesse https://forms.gle/sxZ45X9c5Y9x8FZSA

Preparamos um calendário com todos os horários para as meditações em grupo no Zoom. Baixe-o em seu celular ou computador para acompanhar as sessões diárias. Acesse no link abaixo:

http://www.la.region.dhamma.org/brasil/2020-08-divulgacao-meditacao-Brasil.pdf

Com Metta!

Informações: comunicacao.sarana@gmail.com meditacionvipassana.online@gmail.com

info@minas-gerais.br.dhamma.org

Palestra “meditar em temos difíceis”, do Dr. Paul Fleischman, agora disponível em português

Esta palestra foi proferida no dia 18 de abril de 2020, durante a quarentena. Paul Fleischman é professor de Vipassana nesta tradição e um prolífico escritor do Dhamma.

“...Então, a primeira coisa que quero abordar é a ideia e a sensação de excepcionalismo histórico. Excepcionalismo histórico refere-se à ideia de que estes tempos são uma exceção, únicos, uma série de dias ou semanas ou meses que não se encaixam nas rotinas e os fluxos comuns da sociedade e da história humana. É difícil se livrar desse sentimento. E agora é o nosso momento. Muitos de nós nunca experimentaram outros momentos que possam se comparar a estes. O intenso engajamento dos sentimentos no presente, afinal de contas, é um dos diferenciais da mente do meditador. É natural que, por sermos pessoas que cultivam a consciência de cada momento, percebamos que cada momento é único.

Mas eu quero desfazer firmemente a visão equivocada do excepcionalismo histórico. Não importa o quão convincente, ou forte, este sentimento for, ele é uma interpretação equivocada criada pelo nosso ego supervalorizado. Na verdade, o excepcionalismo histórico faz parte do egotismo cuja superação é a razão de ser da Vipassana. Antes de adotarmos o estilo de vida de Buda, temos a tendência de exagerar a importância de tudo que ocorre conosco. Cada um de nós tem a tendência de sentir que somos o centro do universo e que qualquer coisa que aconteça conosco é a coisa mais grave que já aconteceu com alguém. Passaram-se apenas poucas centenas de anos desde a época em que a vasta maioria da humanidade acreditava que a Terra era o centro do universo e que o Sol girava ao redor da Terra. Sempre nos sentimos no centro do que acontece.

Quero deixar duas coisas claras. O coronavírus pode ser perigoso

para muitas pessoas, e fatal para algumas, e não é para ser subestimado. Mas também quero enfatizar que seu impacto na humanidade não é de nenhuma forma excepcional. O que é excepcional é a resposta ao vírus voltada para a saúde, relativamente construtiva, proativa e uniforme, sendo aplicada em muitos países e sociedades. O que não é excepcional é estarmos enfrentando a morte de centenas de milhares de pessoas em um curto período de tempo. A verdade horripilante é que mortes em massa são comuns, não excepcionais, e que pandemias ocorrem todos os anos.

O coronavírus parece se espalhar mais facilmente e mais furtivamente (isso devido aos numerosos casos assintomáticos) e pode ser bem mais fatal que a gripe. Eu não devo ser confundido com alguém que faz pouco caso da importância das medidas de segurança contra o Covid-19. Eu, particularmente, estou tomando todas as medidas de segurança possíveis. Ao mesmo tempo, é verdade que enfrentamos uma pandemia de influenza todos os anos, e que centenas de milhares de pessoas morrem de pandemias viróticas todos os anos. Este ano é mais historicamente excepcional pelas iniciativas sociais de saúde do que pelo vírus em si. Em anos comuns a influenza mata entre 300 e 600 mil pessoas ao redor do mundo. Um cálculo aproximado me levou à surpreendente conclusão de que desde meu nascimento (muito depois da gripe espanhola de 1918), por volta de 25 milhões de pessoas morreram de influenza.

A pandemia mais famosa dos tempos relativamente atuais foi a influenza de 1918, a gripe espanhola, que infectou aproximadamente 500 milhões de pessoas, na época cerca de vinte e cinco por cento da população global. As estimativas da mortalidade total da doença variam entre 17 a 100 milhões. Eu fiquei ainda mais surpreso ao descobrir que a varíola, antes de ter sido erradicada na segunda metade do século vinte, era uma virose crônica letal que, só na primeira metade do século vinte, estimava-se já ter matado 300 milhões de pessoas.

A ambientalista autora de vários livros, Elizabeth Kolbert, estima que a varíola matou um total de 1 bilhão de seres humanos. Sem diminuir a magnitude da ameaça que o Covid-19 nos apresenta hoje, devemos visualizá-la em perspectiva e entender que muitos se foram antes de

nós, e aquilo que hoje sabemos não é novidade.

Tão logo um ser vivo morre, ele começa a apodrecer. Existe um vasto número de vírus, bactérias, fungos e outros microrganismos que estão continuamente nos atacando, e é só graças ao nosso sistema imunológico que conseguimos viver mais que alguns dias. Qualquer forma de vida, não apenas a vida humana, está em constante conflito dialético para sobreviver à ofensiva de microorganismos tentando usar nossos corpos como fonte de energia, materiais e zona de reprodução. Nunca haverá um período na história da humanidade em que as doenças não tenham um impacto formativo na evolução da cultura, da economia e da sociedade humana.

Com esta ampla perspectiva do perigo real, suas dimensões históricas e sua magnitude em contexto, poderemos nos libertar da mídia que ganha mais quanto mais exagerada for. Nós precisamos de informação, mas não precisamos de alvoroço. Vamos atentar para o importante quadro do que acontece ao nosso redor, mas vamos romper sua moldura pequena e estreita. Numa perspectiva mais ampla, nossa situação não é tão excepcional quanto parece ser quando temos a impressão de estarmos nos afogando nela.

É difícil ultrapassar a convenção social de desviar o olhar, fingindo que não vemos. Estamos sempre em perigo, mas em geral encontramos formas de manter esse conhecimento amedrontador à distância. Hoje estamos discutindo meditação Vipassana, o ensinamento de Buda e a realidade de Dukkha. A doença e a morte estão sempre conosco. Segundo a lenda do Buda, ele fugiu de casa para buscar sabedoria quando enxergou a realidade generalizada de doença, envelhecimento e morte, exatamente os mesmos fatores que tornam a pandemia atual tão potente. Estamos praticando uma vida baseada no confrontamento essencial de Dukkha, mas também uma vida que pretende nos permitir transcender Dukkha de forma realista, o que é possível para qualquer pessoa aplicada e comprometida. Assim como o primeiro passo das Quatro Nobre verdades é o conhecimento de Dukkha, hoje, como todos os outros dias, precisamos construir uma prática meditativa que seja útil e forte o suficiente para nos catapultar sobre o medo de Dukkha, para dentro do campo de Dhamma, o que nos leva à transcendência de Dukkha.

Imaginar que esta é uma época única e terrível, além de não ser verdade, nos leva espiritualmente na direção oposta ao Dhamma. Por que hoje seria diferente de qualquer outro dia? Não é. Do ponto de vista do Buda, todos os días têm as mesmas características essenciais: o sofrimento e o Caminho para sair do sofrimento...”

A palestra completa (texto) está disponível em:

https://br.dhamma.org/fileadmin/south-america/br/santi/tmpl/Folder_DSanti/pdf/MeditarEmTemposDifíceis_PaulFleischman..pdf

A gravação da palestra (áudio) está disponível em português em:

https://store.pariyatti.org/Meditating-in-Troubled-Times-Dr-Paul-R-Fleischman-Vipassana

"Como de fato acabar com a preocupação e o medo”, por Goenkaji

“Sempre que você se sentir ansioso e amedrontado, simplesmente observe isso – ‘Oh, o medo surgiu, agora vamos observar que sensações isso traz.’ Naquele momento, a sensação que surgir estará ligada e preenchida com o medo. Observe isso.

Uma parte da mente estará rolando nesse medo, enquanto outra parte estará atenta às sensações. Talvez apenas 5% da mente esteja consciente, os 95% restantes estarão rolando no medo, e ainda assim, aquele 5% é poderoso o suficiente para cortar as raízes do medo.

Se a mente rola 100%, totalmente no medo, então de fato o medo será multiplicado. Ao menos isso devemos aprender de Vipassana; que devemos fortalecer parte de nossa mente o suficiente para testemunhar o medo… Nós observamos essa preocupação e observamos as sensações que estão sendo geradas. Sensações e preocupação, observamos isso repetidas vezes.

Também sabemos que estas sensações estão sempre mudando, são impermanentes. Então também a preocupação é efêmera, ela não irá

ficar para sempre. Se nós continuarmos a observar com essa sabedoria, então a preocupação começa a enfraquecer até que se dissolva por completo. O mundo inteiro diz que não devemos nos preocupar, mas, se entendemos isso apenas intelectualmente e não o testemunhamos como Vipassana nos ensina, então existe pouca diferença entre nós e o mundo."

S.N. Goenka

Serviço ao Dhamma agora em nova plataforma

Dhamma.org e IVTA (sigla em inglês para International Vipassana Technology Association) estão alterando o sistema de e-mails utilizado atualmente pelos servidores do Dhamma.

O foco principal é na segurança de dados e na atualização de tecnologias, atendendo às leis de privacidade e proteção de dados cada vez mais rigorosas em todo o mundo.

Após diversos estudos e teste piloto, foi aprovada a adoção da plataforma on-line do Microsoft 365 (M365).

Esta plataforma já está sendo implantada em Centros de Meditação Vipassana do mundo todo com expectativa de conclusão em dezembro de 2020.

Alguns dos benefícios oferecidos pela plataforma M365 são:

1. **Impedir acesso não autorizado e violações de dados, mudando o modo pelo qual e-mails e listas de e-mails são gerenciados;**
2. **Minimizar o risco para professores, alunos, servidores, Centros, Conselhos Diretores (Trust), Comitês e a organização Vipassana como um todo, substituindo os antigos processos de utilização de e-mail e de guarda de arquivos no computador pessoal.**
3. **Mudança para um sistema de e-mail moderno, que fornece segurança e proteção de informações confidenciais**
4. **Gerar uma integração mundial das atividades da Vipassana.**
5. **Armazenar todos os assuntos relacionados ao nosso serviço**

ao Dhamma em uma plataforma exclusiva da Vipassana.

6. Esta plataforma nos oferece a unificação das ferramentas de comunicação por e-mail, Teams (que substitui em um único aplicativo, o Zoom, Skype, Whatsapp), OneDrive (armazenamento de dados) e compartilhamento de informações.
7. Os usuários terão acesso a todos os programas do Office 365, ou seja, Outlook, Word, Excel, PowerPoint, OneDrive, Teams, OneNote, Chat (chamada de voz e vídeo), etc.

Contas de e-mail @dhamma.org

Todos os servidores recebem uma conta pessoal de correio eletrônico @dhamma.org e o acesso às ferramentas do Office 365, na plataforma on-line, passa a se dar exclusivamente através deste novo e-mail.

Uma vez que todos tenham um endereço eletrônico @dhamma.org, o uso dos e-mails pessoais será descontinuado.

No Brasil, a migração e implantação do M365 está concluída

Em junho de 2020 finalizamos a implantação desta plataforma para todos os Centros e Não-centros no Brasil e os benefícios da sua utilização já estão sendo percebidos.

Estamos em um momento de transição e muitos servidores ainda estão se familiarizando com esta nova forma de se comunicar e interagir no serviço ao Dhamma. Com certeza, à medida que se servirem mais da plataforma, terão a oportunidade de valorizar as vantagens oferecidas.

Desejamos a todos um ótimo serviço ao Dhamma! Metta

Contato: suporte@br.dhamma.org

Reabertura de Dhamma Sarana

Queridos alunos antigos,

Estamos avaliando com muito cuidado e carinho todas as possibilidades para a reabertura do Centro o mais breve possível. Porém, é necessário nos readequar a uma nova realidade daqui para frente.

Todos os esforços serão necessários para que Dhamma Sarana possa receber alunos e servidores da forma segura, seguindo as orientações e normas técnicas dos conselhos de saúde pública nesta complexa nova realidade. Para que isto seja possível, deveremos nos adequar a vários protocolos para propiciar um ambiente saudável para todos: adequar o processo de inscrições, distanciamento social (sala de meditação), cozinha, alimentação, higiene, limpeza e alojamentos.

Um dos requisitos muito importantes que o Conselho de Dhamma Sarana levou em conta nesta nova situação, é que os alunos e servidores possam dispor de suítes individuais ou quartos e banheiros de uso exclusivo.

Neste sentido, já foram elaborados os projetos de adequação do Centro, que consistem na construção de 16 suítes femininas novas e adequação de 8 quartos e banheiros individuais. Na ala masculina, será necessário reformar e adequar os quartos atuais, construindo 20 novos banheiros que darão 20 suítes e 4 quartos e banheiros de uso exclusivo.

Desta forma, neste primeiro momento poderemos receber 48 alunos, sendo 24 homens e 24 mulheres. Entretanto, as obras foram planejadas de tal forma que possamos receber entre 90 e 100 alunos no futuro. Além de melhorar a estrutura geral, estas novas obras possibilitarão a realização de cursos longos de 20 ou 30 dias.

O valor total estimado para estas construções e reformas, bem como a instalação de tratamento de esgoto adequado e aquecimento solar para chuveiros, monta em R$ 850.000,00. O tempo estimado para a realização destas obras e adequações é de 4 a 6 meses.

Convidamos todos os alunos antigos de Vipassana para acompanhar o site: www.sarana.dhamma.org/construcao

Desta forma, poderemos lhes informar o andamento das obras e os

vídeos informativos.

Assista o primeiro vídeo lançado: https://vimeo.com/dhammasarana/reabertura

Publicaremos também as atualizações no Facebook São Paulo: www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo

E no grupo do Whatsapp: https://docs.google.com/forms/d/1q3osWAww9bguG-ACE-GNavKPHHwFsLiloNkEL0nM--M/prefill

Outras Informações: financeiro@sarana.dhamma.org

Sejam todos bem-vindos a participar deste projeto e acompanhar as obras de expansão do Dhamma Sarana.

Que todos possam se beneficiar do Dhamma. Que todos sejam felizes, estejam em paz, se libertem.

“Um centro de Dhamma não é edificado apenas para o benefício dos alunos de hoje. Dirigido de forma adequada, continuará a servir esta parte do mundo durante gerações, talvez mesmo durante séculos.

Quando a mente do doador se enche de alegria e deleite antes de dar dana, enquanto dá dana e depois de dar dana, então a dana de Dhamma será altamente benéfica para si e para todos.

A mente do doador é preenchida com infinita mettā, compaixão, alegria altruísta e sentimento de gratidão, quando ele pensa: "Por causa da minha dana, inúmeras pessoas encontrarão uma maneira de sair do sofrimento e obterão felicidade, contentamento e os benefícios da prática deste maravilhoso Dhamma".

S.N. Goenka.

Novo e-mail de Dhamma Sarana

Dhamma Sarana agora tem novo e-mail para informações. O antigo endereço info@sao-paulo.br.dhamma.org mudou para:

info@sarana.dhamma.org

A roda do Dhamma continua a girar

Como sabem, a partir de março deste ano de 2020 foi necessário cancelar todos os cursos nos nossos centros e nos locais fora de centro.

Agora, em conjunto com outros países, estamos formulando procedimentos para, quando a situação sanitária permitir, retomarmos nossas atividades.

Aqui no Brasil, todos os esforços serão necessários para possibilitar recebermos alunos e servidores de forma segura nesta nova e complexa realidade. Para tanto, vamos nos adequar a rigorosos protocolos e procedimentos.

1. **Seguiremos todas as orientações e normas técnicas dos conselhos de saúde pública, atentos a todos os decretos municipais, estaduais e federais de Saúde e Vigilância Sanitária.**
2. **O local do curso será adaptado para propiciar um ambiente saudável e seguro para todos.**
3. **O local do curso deverá dispor de suítes individuais ou quartos com banheiros de uso exclusivo para os alunos e servidores.**
4. **O número de alunos e servidores será dimensionado respeitando o distanciamento na sala de meditação, nos refeitórios, na cozinha e todos os demais ambientes compartilhados.**
5. **Protocolos de processamento dos formulários de inscrição e triagem dos alunos e servidores serão adequados para incluir perguntas específicas sobre o Covid-19.**
6. **Serão analisadas as condições de transporte – público e/ou caronas ou veículo próprio – no deslocamento para o local do curso.**
7. **Novos protocolos de recebimento dos alunos e servidores serão criados, principalmente para o dia zero.**
8. **Haverá avaliação dos procedimentos relativos à alimentação, cozinha, contato com fornecedores, uso e higienização dos utensílios, adequação dos refeitórios, etc.**
9. **Serão seguidos com rigor todos os protocolos de higiene e limpeza pessoal e coletiva.**

Está sendo avaliada a possibilidade de, primeiramente, oferecermos cursos de 1 dia, depois de 3 dias para alunos antigos e assim sucessivamente, até termos experiência apropriada para também receber alunos novos. Neste momento, ainda não temos como avaliar quando iniciaremos os cursos novamente. Por gentileza, acompanhe as informações publicadas na página de calendários de cursos.

Enquanto isto, convidamos a todos para participar das meditações em grupo e jornadas de meditação transmitidas pelo Zoom tanto com o ID de reunião 801 654 947 quanto no 902 419 783 e/ou pelo Facebook: www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo, muitas delas com a presença de professores para responder perguntas. Detalhes dos horários são compartilhados na notícia "Meditações em grupo on-line".

Muita Metta

Dhamma Santi Informações: info@santi.dhamma.org/inscrições: registration@santi.dhamma.org

Dhamma Sarana Informações/inscrições: info@sarana.dhamma.org - Novo

Planalto Central (Brasília) Informações/inscrições: info@planalto-central.br.dhamma.org

Minas Gerais Informações/inscrições: info@minas-gerais.br.dhamma.org

Nordeste Informações/inscrições: info@nordeste.br.dhamma.org

Paraná Informações/inscrições: info@parana.br.dhamma.org

Novos vídeos legendados em português

Estamos felizes em divulgar alguns vídeos inspiradores que agora possuem versões legendadas em português.

- **"De Myanmar para o mundo", um filme que é um tributo**

a Goenkajipor ter espalhado o Dhamma na Índia e pelo mundo: https://vimeo.com/380890115

- SayaThetgyi – uma palestra de Patrick Given-Wilson: https://vimeo.com/429147781
- SayagyiU Ba Khin - uma palestra de Patrick Given-Wilson: https://store.pariyatti.org/Sayagyi-U-Ba-Khin-a-talk-by-Patrick-Given-Wilson-Video-Streaming-and-Download-Vipassana
- PalestraGoenkajiBuda Purnima: https://vimeo.com/426622333

Servidores fazem manutenção de Dhamma Santi durante o isolamento

Seis servidores estão em Dhamma Santi , em total isolamento desde março, incluindo gerentes do centro. Todos colaboram com o preparo das refeições em esquema de revezamento. Meditam três vezes por dia e, como o grupo de servidores é pequeno, as atividades de cuidados gerais ocupam boa parte do tempo. Algumas dessas são:

- recepção e higienização de alimentos, preparo das refeições, limpeza de ambientes, organização dos lixos limpo e orgânico, limpeza de folhas e galhos nos caminhos, manutenção de canteiros (jardinagem), etc.

Outras tarefas, que não podem ser feitas durante o período de cursos e entre cursos, quando falta tempo suficiente, estão sendo realizadas neste período: nomeação e classificação de panos de chão e de box para banho, conserto de guarda-chuvas quebrados, restauro de equipamentos da cozinha, remoção de manchas de lençóis e cobre-leitos, lavagem de cobertores e mantas de meditação, etc.

Além disso, os servidores se ocupam da manutenção geral com tarefas como:

- instalação de prateleiras, desobstrução de canaletas, troca de filtros de água potável, organização da rouparia, organização de roupas de cama e banho de professores, organização e

atualização de documentos gerais, entre outros.

Durante estes meses, nos quais a humanidade como um todo vivencia tantos desafios físicos e mentais, o grupo de servidores tem zelado não só por esses cuidados, mas, também, por manter um ambiente de harmonia entre si, conversando sobre assuntos cotidianos sempre que necessário. Citando o Código de Conduta para Servidores de Dhamma: "(...) o serviço é benéfico para os próprios servidores, pois dá-lhes mais oportunidades de aprendizagem no Dhamma. Um curso ou um centro constitui uma oportunidade de praticar meditação e, também, de praticar a aplicação do Dhamma aprendendo a servir e a lidar com os outros com compaixão e humildade."

Além disso, as arquitetas do Comitê de Construção estão preparando projetos para as próximas obras a serem realizadas em Dhamma Santi que vão incluir acomodações para servidoras e adequação às exigências do Corpo de Bombeiros.

Contato: info@santi.dhamma.org

[gallery columns="6" ids="3870,3871,3872,3873,3874,3875,3876,3877,3878,3879,3880,3881,3882,3883"]

Serviço nos comitês de Dhamma Santi

Queridxs Alunxs Antigxs,

Mesmo neste período em que se encontra fechado a cursos, Dhamma Santi tem movido muitas atividades através da atuação ativa de alguns de seus comitês fora do centro, onde oportunidades de servir estão à disposição de quem quiser colaborar, de acordo com sua volição, disponibilidade e habilidades.

Conheça aqui um pouco sobre os campos de atuação de cada Comitê de Serviço:

Comitê de construção

Projetos para reformas e construções no Centro de Meditação Dhamma Santi, incluindo obras, infraestrutura, assuntos legais etc.

Comitê de comunicação

Produção de materiais diversos (banner, folder, cartazes, vídeos, boletim, site etc.) para divulgação das atividades de Vipassana no Rio de Janeiro, sobretudo em relação ao Centro Dhamma Santi.

Comitê de cozinha

Organização de compras para os cursos no Centro e melhorias contínuas na cozinha dentro e fora dos cursos.

Comitê dia zero

Organizar a varanda da casa principal para receber alunos, verificar preenchimento dos formulários, coletar e guardar pertences pessoais, distribuir alojamentos e realizar reunião.

Comitê dia de Metta

Organizar a varanda da casa principal, montar exposição de banners/livros; devolução dos pertences, cuidar da mesa de dana e responder perguntas dos alunos.

Comitê de presídios

Difunde os cursos prisionais nos presídios através de vídeos, materiais gráficos e sessões de mini Anapana.

É responsável pelo contato com as autoridades penitenciárias e pela organização e gerência de cursos de Vipassana nos presídios brasileiros. Acompanha os antigos alunos detentos em meditações em grupo e cursos de um dia.

Comitê de cursos para crianças e adolescentes

Preparativos para a realização de cursos de meditação Anapana para Crianças e Adolescentes, antes e depois, incluindo organização de materiais, servidores, alimentação e divulgação.

Comitê de finanças

Gestão dos recursos financeiros recebidos por doação, incluindo realização de pagamentos, envio de recibos escaneados aos doadores fora de curso e revisão de prestações de contas. Relacionamento com o contador, providências relativas a IR e outros.

Comitê de inscrições

Apoio às tarefas de inscrições nos cursos (somente para alunos antigos que estejam mantendo os 5 preceitos, com conhecimento de inglês e acesso regular e estável à internet, dispostos a prestar serviço por pelo menos 1 ano). Para este Comitê existe um documento com requisitos específicos. Caso tenha interesse favor solicitá-lo.

Comitê de jardinagem

Planejamento e implantação de paisagismo do centro Dhamma Santi, em conjunto com o Comitê de Planificação e Construção.

Comitê de manutenção

Organização e realização de tarefas de manutenção em Dhamma Santi.

Comitê de traduções

Tradução de textos para publicar no Facebook e na Internet (santi.dhamma.org/os) bem como de documentos diversos. Exige bom conhecimento de redação além de conhecimento de inglês.

Comitê de serviço ao Dhamma

Organização e contato regular com os servidores e compartilhamento de tarefas entre os comitês.

Para se inscrever em algum destes comitês envie um e-mail para: servico-ao-dhamma@santi.dhamma.org

Manutenção do centro Dhamma Sarana

Desde março os cursos em Dhamma Sarana tiveram que ser cancelados devido à situação da pandemia do Covid-19. Durante este período, os quatro servidores de longa permanência continuaram a desenvolver atividades internas em prol da manutenção e segurança do Centro. Entre essas, podemos mencionar serviços de paisagismo, conservação das estradas de acesso, organização da rouparia, galpão e oficina. Além disso, empreenderam obras como um novo quarto para servidores e a instalação do novo portão eletrônico de acesso ao Centro para veículos e pedestres.

Foram feitas adequações na rede elétrica, bem como no sistema do gerador de energia, com a instalação de novos pontos de distribuição. Assim os cursos serão atendidos no caso de falta de luz.

Foram adquiridos novos aparelhos para alimentar a rede de internet, possibilitando inclusive a transmissão diária, via Facebook, dos cânticos e das meditações em grupo.

Agradecemos a generosidade da natureza pela descoberta de novas nascentes de água dentro dos limites do centro e, com isso, foi criada uma nova rede de captação e distribuição que atenderá às demandas dos cursos e do sistema automatizado de irrigação.

Continuamos a nos preparar para a nova realidade pós-pandemia, executando as benfeitorias e serviços com muita harmonia e volição.

Que todos se beneficiem e se fortaleçam em Dhamma. Contato: info@sarana.dhamma.org

[gallery columns="5" ids="3885,3886,3887,3888,3889"]

Aquisição de terreno para construção de novo centro de meditação Vipassana no Nordeste

Há alguns meses alunos antigos de vários estados nordestinos vêm se reunindo com a aspiração de criar mais uma Associação Vipassana no Brasil. Até o presente momento, o Nordeste conta somente com a Associação Vipassana da Bahia – Dhamma Bhassara. O consenso do grupo foi de que Pernambuco deverá sediar a próxima Associação devido à logística de organização. O primeiro passo foi constituir um Conselho Diretor (Trust) para organizar a criação da Associação Vipassana de Pernambuco.

No dia 14 de agosto, o Trust de Pernambuco foi criado, aprovando o Estatuto da AVP em Assembleia convocada por Whatsapp e reunida virtualmente, com o objetivo de construir um centro nas terras recém adquiridas em Araçoiaba, nas proximidades de Recife. As terras foram adquiridas graças a empréstimo a ser devolvido e os alunos antigos lançam a campanha de arrecadação para esse fim.

Se você se sentir inspirado a contribuir para a criação do segundo centro Vipassana no Nordeste, compartilhamos ao final do Boletim a conta (pessoa física) sendo usada para dana enquanto não formalizamos a Associação Vipassana Pernambuco.

Metta para todos e todas!

Comitê de Comunicação - PE Contato: antonio.guinho@dhamma.org

Autocurso de 1 dia de Vipassana compartilhado à distância

Aberto apenas para alunas e alunos antigos, ou seja, aqueles 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.

Sempre no primeiro domingo de cada mês, exceto no período de Cursos de 10 dias em Pernambuco.

Próximo encontro: 06/09/2020

HORÁRIO

9:00 às 9:15 - Chegada à "sala" do encontro 9:15 às 10:05 - Instruções Anapana 10:15 às 11:05 - Anapana 11:15 às 12:15 - Instruções Vipassana 12:15 às 13:15 - Almoço e descanso 13:15 às 14:05 - Meditação Vipassana 14:15 às 15:15 - Meditação em Adhitthana 15:25 às 16:20 - Metta e discurso final. Termina o Nobre Silêncio. 16:20 às 17:00 - Conversa sobre a aspiração de se criar uma Associação Vipassana em Pernambuco. 17:00 - Término do encontro.

Doações: face a essa aspiração, doações serão bem-vindas. Com essa finalidade, uma conta conjunta foi aberta em nome de Artur Ortenblad e de Nilza Quintino. Você poderá encontrá-la na seção "Saiba como doar para diversas localidades no Brasil" deste boletim, sob o título de "Vipassana Nordeste – Recife e João Pessoa".

Solicitamos que assim que entrar na "sala" cada participante desabilite o seu microfone para evitar interferências.

Link para acessar o autocurso: https://m.teamlink.co/1710238332

Mais informações antonio.guinho@dhamma.org

Muita Metta!

Grupo Vipassana Pernambuco

Nota Vipassana Paraná

Os meditadores de Vipassana do Paraná vinham realizando seus cursos de Vipassana e de Anapana semestralmente, quando os planos para novos cursos foram interrompidos pela pandemia.

Atualmente todos se encontram o mais isolados possível meditando em suas próprias casas.

Será estudada a possibilidade de, quando as condições sanitárias permitirem, serem organizados novos cursos obedecendo aos

protocolos necessários para garantir a saúde de alunos, servidores e professores.

Contato: info@parana.br.dhamma.org

Brasília: atividades suspensas e planos para implementar o programa Mitra nas escolas públicas

Devido às medidas de distanciamento social impostas por decretos municipais da prefeitura de Pirenópolis-GO, o Conselho Diretor (Trust) do Planalto Central cancelou os retiros de 10 dias que ocorreriam no meio do ano na Serra dos Pirineus, em local cedido por uma aluna antiga. Aguardamos novas orientações da Secretaria de Saúde Municipal e do Comitê de Inscrições do Brasil para o retorno seguro dos cursos presenciais de Vipassana. Enquanto isso, seguimos discutindo alguns pontos do Plano Diretor para construção do centro Dhamma Uyyana (Jardim do Dhamma) na Serra dos Pirineus, em terreno que já vinha recebendo cursos de 1 dia mensais antes da pandemia.

Alguns anfitriões de meditações em grupo (SOCs) de Brasília estão servindo nas meditações em grupo virtuais (cujo calendário pode ser encontrado em outra notícia neste boletim). Além disso, logo no início da quarentena realizamos duas jornadas de meditação on-line para mais de cem alunos antigos.

Agora, uma Professora de Cursos de Anapana (CCT) de Brasília está planejando uma conversa com a Coordenação da Regional de Ensino de Samambaia/DF para implantação do Programa Mitra em escolas públicas do Distrito Federal. O Programa Mitra, originário da Índia, é uma proposta de prática continuada da meditação Anapana criada para escolas ou outras instituições de ensino para jovens (mais informações sobre o Programa Mitra: https://sites.google.com/view/mitrabrasil).

Em uma primeira busca por informações, descobriu-se que todos os projetos externos à Regional de Ensino devem ser encaminhados à

Assessoria da CRE/SAM, que tem procedimentos próprios para avaliação das propostas. Se o projeto for aprovado, será enviado à Unieb (Unidade de Educação Básica) para que chegue até as escolas. A administradora do Sítio Geranium (local que recebe cursos de 1 dia em Brasília), também aluna antiga desta tradição, manifestou interesse em apoiar o projeto. O Sítio Geranium já trabalha com escolas públicas de Samambaia em projetos de educação ambiental.

Enviemos Metta para que mais e mais pessoas entrem em contato com o Dhamma. Para a felicidade de muitos, para o bem-estar duradouro de muitos! Contato: info@planalto-central.br.dhamma.org brasilmitra@gmail.com

Atualizações sobre o Rio Grande do Sul

Inspirados pelos encontros semanais que vinham sendo realizados para meditar em grupo, bem como pelos cursos de 1 dia, que aconteciam em Porto Alegre, Santa Maria, São Francisco de Paula (foto do local acima) e Caxias do Sul, os alunos antigos do Rio Grande do Sul estavam empenhados em encontrar um local para realizar o primeiro curso de 10 dias naquele estado. Também estavam sendo discutidos planos para formar uma Associação Vipassana RS.

Com a suspensão de toda atividade presencial em função da pandemia de Covid-19 a partir de 16 de março último, em prol da segurança de todos, as atividades do grupo têm se restringido à participação nas meditações on-line, boa maneira de seguirmos apoiados pelo Dhamma mesmo em isolamento social. Horários, links e outras informações vêm sendo compartilhados no grupo local de Whatsapp.

Contato: anildo.boes@dhamma.org

Plano Topográfico do Dhamma Bhassara

Em 2019, a Associação Vipassana da Bahia iniciou o estudo

topográfico de parte do terreno adquirido para a construção do Centro Dhamma Bhassara, em Itacaré, sul da Bahia, o que resultou na imagem aqui compartilhada.

Esta imagem apresenta o mapa da primeira proposta que recebemos para uso e ocupação das áreas no terreno considerando os seus relevos. Tal proposta foi discutida em diferentes ocasiões, até que, em março deste ano, em reunião do Comitê de Construção e Planificação, foi definido por concentrar a estrutura do Centro na parte mais alta do terreno que é mais plana e descampada, contendo apenas algumas seringueiras, pois este fato tornaria a execução mais viável. Essa área é composta por cerca de 6.000 m2 e está delimitada pelo círculo amarelo incluindo um pouco do seu entorno.

A próxima etapa será a realização de um levantamento planialtimétrico mais detalhado dessa área e assim seguirmos com o andamento da constituição do Projeto Arquitetônico do Centro Dhamma Bhassara.

A primeira etapa deste consiste em construir uma pequena casa de apoio e solicitar a ligação da energia elétrica. Na sequência um poço artesiano para o fornecimento de água.

Outro movimento relevante, foram os contatos promissores com as autoridades da área de educação do Estado da Bahia para levar o programa MITRA, da meditação Anapana, para as escolas públicas do Estado.

Esses são os primeiros passos para que o Dhamma possa resplandecer ainda mais nesta região. Com esse mesmo objetivo, o Trust da Bahia vem realizando encontros frequentes e meditações semanais virtuais.

Para tais realizações contamos com a contribuição de todos, saiba as diversar formas de auxílio pelo site www.dhammabhassara.org

Muita metta a todos os seres. Associação Vipassana da Bahia

Encontro virtual Páli Online

Encontro virtual – 40 minutos de páli - para estudo e compreensão dos cânticos e textos Theravada (os mais antigos do ensinamento do Buda).

Um encontro de alunos antigos que aplicam Dhamma na vida e já completaram pelo menos um curso completo de 10-dias de Meditação Vipassana como ensinada por S.N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

São aulas-dana promovidas por Robson Almeida, professor assistente de Goenkaji.

Durante as aulas, acompanharemos aúdios-aula de pāli - pronúncia gramática e versos – sendo a maioria dos vídeos em Inglês com comentários em português.

Faça sua inscrição: https://forms.gle/JctZa3HoYvStN1XbA

"Eu recomendo que todo aluno de Vipassana aprenda pelo menos pāli básico, as palavras ditas pelo Buda. Falo com base na minha própria experiência. Cada palavra do Iluminado é tão inspiradora, contanto que você continue sua prática de meditação. Você tem que fazer sua própria pesquisa da verdade interior, pesquisa sobre a interação da mente e da matéria - como, por ignorância, continuamos reagindo, como, por sabedoria, se sai disso. É assim que as palavras do Buda podem ser usadas para sua própria libertação "- S. N. Goenka

Contato: palibrasil@gmail.com

Relato de uma anfitriã mineira de meditações em grupo virtuais

Em meados de março 2020, em função da pandemia COVID-19, comecei a participar de meditações on-line com outras duas colegas

da Vipassana. Esse formato era inteiramente novo, gerando algum receio, mas logo percebi ser uma maneira de estar junto e que, ao me comprometer com outros, me comprometia comigo mesma e fortalecia a minha prática. Pouco depois, foi sugerido criarmos uma plataforma no ZOOM para ampliar a oferta das meditações virtuais. O processo foi rápido. Em pouco tempo foram definidos horários, escolhidos alunos antigos comprometidos para servir como anfitriões e feita a divulgação. Sentia-me insegura pois não conhecia bem o funcionamento do microfone nem do aplicativo, mas logo percebi que isso era geral. Será que daria certo? Agora, depois de quatro meses, é curioso lembrar que chamada de vídeo era algo novo. Anicca!

O que percebo em mim e nos que têm compartilhado essa experiência comigo é que esse formato online vem apoiando a prática diária e o desenvolvimento da disciplina para as meditações de cada dia. Além disso, trouxe um espaço necessário de encontro interior, mesmo diante de um momento de pandemia que pode provocar tantos medos em função do encontro direto ou indireto com a morte e trazendo tantas questões de incerteza social, econômica e política. O que fica é o desejo de continuar meditando e aprofundando nesse caminho, compreendendo que em meio ao caos o melhor é olhar para si, meditar, aceitar a realidade tal como é e buscar compreender a impermanência. Sempre.

Muita metta

Perguntas e Respostas com Professores Assistentes

Medito há vários anos. Em geral, minhas sessões de meditação têm sido tranquilas. Saio renovadx, energizadx e muitas vezes em paz. Agora houve uma ocasião, recentemente, em que meu samadhi estava bom e experimentei alguns momentos da impermanência da minha noção de "eu". No entanto, quase na mesma hora em que percebi isso, surgiu um imenso medo...estarei enlouquecendo? Será que posso perder por completo a noção de realidade se esse estado continuar? E esses pensamentos me tiraram do samadhi. Desde então, tenho estado muito bem e continuo a

meditar como antes. Minha pergunta é: como lidar com esses medos quando eles surgem? Existe alguma coisa que eu possa fazer para prolongar o foco e a concentração em vez de deixar que sejam totalmente perturbados?

Resposta: Sim, seu samadhi pode ter estado bom mas, quando uma contaminação de medo surgiu com força, foi acompanhada por outra, ou seja, pela ignorância. E isso, por sua vez, deu origem a outra mais, aversão. Lá estava você tentando praticar Vipassana, ou seja, cultivando uma consciência não-reativa das sensações do corpo com base na impermanência. Mas, quando surgiu uma forte contaminação mental de medo, você imediatamente reagiu: "Oh, o que está errado, estarei perdendo a cabeça?" Toda sua noção de impermanência foi momentaneamente perdida nessa reação, e isso permitiu que o medo e a aversão se alastrassem. Este é o velho jogo condicionado da mente: estar constantemente reagindo, cegamente, com aversão pelas experiências indesejadas; sempre reagindo exageradamente com a falsa noção de que a experiência é permanente. Quando somos capazes de focar na consciência da verdadeira natureza da experiência e nos damos conta da impermanência, temos a possibilidade de começar a erradicar o medo, encarando-o de frente e observando como vai soltando as garras que nos prenderam. Com o tempo, e à medida que nos desenvolvemos em Vipassana, vamos perdendo o medo. E é assim que isso é alcançado: por meio da compreensão, constante e completa, da impermanência no nível das sensações do corpo.

Minha pergunta é sobre teoria, mas sinto que tem um efeito concreto sobre uma pequena parte da minha prática. Entendo que o caminho é primordialmente experimental, por isso, peço desculpas mas, no meu caso, a teoria meio que ilumina o caminho, permitindo desse modo a experiência. Quando, durante Mettā, o sr. Goenka diz, "Compartilho meus méritos com todos os seres", isso significa que estou compartilhando minhas (limitadas) paramis com absolutamente todo mundo? Ao dar assim, livremente, isso significa que vou demorar muito mais para preencher os meus próprios potes de paramis? Além disso, se outros meditadores, bem mais avançados, estão fazendo a mesma coisa, será que eu não deveria apenas me satisfazer com o fato deles estarem recheando os meus potes de paramis – às vezes,

parece que isso poderia ser mais eficiente do que o meu próprio esforço. Obviamente minha pergunta parte dessa mentalidade tradicional de "possuir" os objetos que o mundo exterior nos injeta.

Resposta: Essa é uma boa pergunta, e uma que na verdade é raramente feita e, por isso, pouco respondida! O conceito de compartilhar méritos pode parecer um tanto abstrato se não for considerado à luz de Mettā e dos benefícios que recebemos por intermédio da prática da meditação Vipassana. À medida que desenvolvemos a nossa prática de Vipassana, começamos a retreinar a mente, no seu nível mais profundo, desemaranhando os nossos padrões de hábito negativos e substituindo-os por qualidades positivas como amor bondoso (Mettā), compaixão, boa vontade, paciência e alegria solidária. Essas qualidades, que preenchem nossos corações com um sentimento de generosidade – queremos compartilhá-las com as outras pessoas; e a prática de compartilhar nossos méritos nos permite, intencionalmente, expressar isso como uma ação mental muito saudável. Em lugar de, ao distribui-las, estarmos nos privando daquilo que juntamos, essa ação mental saudável nos parece aumentar essas boas qualidades e multiplicá-las na mente de quem as compartilha. Então, não se preocupe com o risco de perder alguma coisa que tenha adquirido – na verdade, deixar de preocupar-se com a possibilidade de perder é uma qualidade essencial, necessária, para o ato mental da generosidade de compartilhar méritos. Tente e veja por você mesmx!

Fonte: documento Vipassana Califórnia: Pergunte a um Professor Assistente.

Novo e-mail de contato de Dhamma Sarana

Dhamma Sarana agora tem novo e-mail para informações. O antigo endereço info@sao-paulo.br.dhamma.org mudou para:

info@sarana.dhamma.org

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/

https://www.santi.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/doacoes-dana/como-doar/#c63836

DHAMMA SARANA – SP

Há diversas maneiras de oferecer dana para as obras de acordo com suas possibilidades e sua volição. Acesse a página http://sarana.dhamma.org/dana/ (senha: behappy) para ver outras formas de doação.

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

Informações: financeiro@sarana.dhamma.org

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

Uma conta conjunta foi aberta em nome de Artur Ortenblad e Nilza Quintino

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

Sete anos do falecimento de S.N. Goenka

No dia 29 de setembro fazem sete anos da morte de Goenkaji. Vamos lembrar sempre de mandar muita mettā para ele, a quem devemos a benção de termos recebido esta maravilhosa técnica.

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.