Boletim Vipassana Brasil - Abril 2021



BOLETIM VIPASSANA BRASIL - ABRIL 2021



Índice de notícias:

- *Diretrizes para um autocurso
- *Meditações em grupo online
- *A importância da meditação diária
- *Dhamma Sarana prepara reabertura
- *Dhamma Santi na pandemia
- *Novas obras no centro de meditação Dhamma Uyyāna
- *Notícias sobre Vipassana Pernambuco
- *Boletim Vipassa da Amazônia
- *Vídeo legendado sobre Ledi Sayadaw

*Possa a paz prevalecer

*O que exatamente significa "Moha"?

*Perguntas e Respostas com Goenkaji

*Saiba como doar para diversas localidades no Brasil

*Indicação de links

Diretrizes para um autocurso

Como aluno antigo de Vipassana como ensinada por S.N. Goenka e seus professores assistentes, você pode fazer um autocurso por conta própria, seguindo as mesmas instruções e cronograma de meditação de um curso em um Centro de meditação. Não há necessidade de anunciar um autocurso ao Centro, mas, se você quiser, poderá enviar um e-mail para Inscrições (registration@santi.dhamma.org ou info@sarana.dhamma.org), fornecendo as datas do seu autocurso, e será encaminhado a um professor assistente para que possa se lembrar de você em sua mettā.

Algumas diretrizes gerais:

- Um autocurso não deve exceder 10 dias;
- é bom preparar as próprias refeições, mas deve planejar com cuidado para o preparo da refeição exigir pouco esforço. Também poderá receber as refeições;
- o Código de Conduta deve ser seguido ao longo do curso, como em um Centro de meditação: https://www.dhamma.org/pt-BR/about/code;
- Tome a forte determinação de concluir o autocurso seguindo o cronograma do curso e os preceitos;
- Comece o curso com as formalidades: Joia Tríplice e os preceitos.

Joia Tríplice

Buddham saranam gacchami - Eu tomo refúgio no Buda

Dhammam saranam gacchami - Eu tomo refúgio no Dhamma

Sangham saranam gacchami - Eu tomo refúgio no Sangha

Oito preceitos para a duração do curso:

- 1. abster-se de matar qualquer ser,
- 2. abster-se de roubar,
- 3. abster-se de toda atividade sexual,
- 4. abster-se de contar mentiras,
- 5. abster-se de todos os intoxicantes,
- 6. abster-se de comer depois do meio dia,
- 7. abster-se de entretenimento sensual e decoração corporal,
- 8. abster-se de usar camas altas ou luxuosas.

Os alunos antigos observarão o sexto preceito tomando apenas chá (sem leite) ou suco de frutas durante a pausa das 17:00. Se precisar comer após o meio dia por motivo de saúde, faça-o.

A programação do curso:

4:00 – Acordar pela manhã.

4:30 - 6:30 - Meditar (c.6:00 cânticos)

6:30 - 8:00 - Café da manhã.

8:00 – 9:00 – Meditação em adhitthana, forte determinação, a partir de Vipassana (Dia 4 se for de 10 dias)

9:00 - 9:10 - Descanso

9:10 - 11:00 - Meditar

11:00 -12:00 - Pausa para o almoço

12:00 -13:00 - Descanso

13:00 -14:20 - Meditar

14:20 -14:30 - Descanso

14:30 -15:30 - Meditação em adhitthana, forte determinação, a partir de Vipassana

15:30 - 15:40 - Descanso

15:40 -17:00 - Meditar

17:00 -18:00 - Pausa para o chá.

18:00 -19:00 Meditação em adhitthana, forte determinação, a partir de Vipassana

19:10 -20:15 – Palestra (transmissão do site abaixo ou no app dhamma.org para celular)

20:15 - 21:00 - Meditar

21:00 - Descanse

Pela manhã, os cânticos podem ser ouvidos pelo link https://discourses.dhamma.org/recordings/chantings?recording_subtypes%5Bshortc ode %5D=Morning_Chantings. Ou no app dhamma.org

Metta será praticada após a última sessão de meditação do autocurso.

Áudios com algumas instruções para sentar em grupo e as palestras da noite podem ser reproduzidos nos horários apropriados durante o dia. Podem ser transmitidos ou baixados de: https://discourses.dhamma.org/ (nome de usuário e senha habituais dos alunos antigos)

- Os autocursos podem ser realizados por qualquer período de tempo de até dez dias;
- Para o primeiro terço do curso, pratique Anapana (por exemplo, para um curso de dez dias, até as 15h do dia 4);
- Nos últimos dois terços do curso, pratique Vipassana (por exemplo, em cursos de dez dias, a partir da sessão de meditação das 14:30-15:30 no dia 4,

passe a praticar Vipassana);

- Assim como em um centro, nos autocursos de três dias ou mais, devemos planejar deixar no último dia algum tempo de "amortecedor" para se reajustar ao mundo exterior, com atividades suaves e socialização. Um autocurso ajudará a apoiar sua prática. Mantenha a programção e faça o seu melhor. Desejamos todo o sucesso!

Nota: Os autocursos não serão registrados no banco de dados do curso e não serão contabilizados para cumprir os requisitos de cursos para Satipatthana ou Curso Longo.

Para mais informações, entre em contato com o e-mail de sua localidade:

info@santi.dhamma.org

info@sarana.dhamma.org

info@planalto-central.br.dhamma.org

info@minas-gerais.br.dhamma.org

info@nordeste.br.dhamma.org

info@parana.br.dhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

Meditações em grupo online

Para fortalecer nossa prática de Vipassana durante este período de isolamento, as meditações virtuais continuam sendo realizadas diariamente em duas salas virtuais no Zoom: 801 654 947 (sessões trilíngues), e 902 419 783 (em português).

Senha para acessar as meditações no Zoom: behappy

Sala 902419783 https://zoom.us/j/902419783 (Português)

Segunda à sexta:

- 5h às 6h30 (com cânticos)
- 9h30 às 10h35 (Inglês/Hindi)
- 14h30 às 15h35
- 19h às 20h05 (com sessão de perguntas e respostas ao final)

Sábado e domingo:

- 5h às 6h30 (com cânticos)
- 7h30 às 8h35 (Inglês/Birmanês)
- 17h30, 18h, 19h (meditação estendida com cânticos e palestra ao final)

Sala 801654947 https://zoom.us/j/801654947 (Inglês/Espanhol/Português)

Segunda à sexta:

- 6h50 (cânticos)
- 8h às 9h00
- 10h às 11h00 (sessão extra às terças e quintas)
- 15h30 às 16h30
- **20h30 às 21h30** (com sessão de perguntas e respostas na quarta-feira em espanhol, e na quinta-feira em português)

Sábado:

- 6h às 12h30 (Jornada de um dia de meditação sessões às 6h10, 8h, 9h30, 10h40)
- 20h30 às 21h30

Domingo:

- 6h50 (cânticos)
- **10h às 11h00** (Meditação Latino América com sessão de perguntas e respostas em espanhol e português)
- 20h30 às 21h30

Diretamente de Dhamma Sarana, o grupo oficial no Facebook de alunos antigos de São Paulo transmite meditações diariamente às 8h, 14h30 e 19h. 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.

Para ver os tutoriais do Zoom, equivalência de horários e outras informações, podem visitar https://forms.gle/sxZ45X9c5Y9x8FZSA

Para entrar nos grupos de WhatsApp e receber lembretes e avisos sobre as meditações virtuais acesse:

https://docs.google.com/forms/d/1j1px0qbg_25zvjGpa_IVMRhWTps2ffzNwpXSvU4dNwo/prefill

Além das meditações via Zoom e Facebook, sugerimos aproveitar o aplicativo Dhamma.org (disponível para celulares Android ou iOS). No site para alunos antigos https://www.dhamma.org/pt/os/, você pode consultar todas as meditações virtuais disponíveis ao redor do mundo. 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.

Esperamos que isso seja muito benéfico para sua prática diária e que você possa fortalecer-se no Dhamma.

"Pelo esforço e diligência, disciplina e autodomínio, deixe o sábio fazer para si mesmo uma ilha que nenhuma inundação pode dominar" *Dhammapada 2.25*

Equipe Meditações Online

Contatos:

meditacionvipassana.online@gmail.com

info@minas-gerais.br.dhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

A importância da meditação diária

S.N. Goenka, Nagpur, Índia.

Outubro de 2000

Meus queridos filhos e filhas do Dhamma:

sukho buddhānam uppādo

Feliz é o surgimento de Budas no mundo.

sukhā saddhammadesanā

Feliz é o ensinamento do Dhamma puro.

sukhā saṅghassa sāmaggī

Feliz é o encontro de meditadores.

samaggānam tapo sukho

A felicidade é meditarmos todos juntos.

Há dois mil e seiscentos anos atrás, Gótama o Buda viveu neste país e ensinou o Dhamma puro que trouxe grande felicidade ao mundo. As pessoas começaram a viver de acordo com esses ensinamentos e a meditar juntas; não há maior felicidade do que isso.

Cada meditador tem de desenvolver a força para enfrentar as vicissitudes da vida. Por isso, é necessário meditar uma hora todas as manhãs e ao fim da tarde, meditar com outros irmãos e irmãs no Dhamma uma vez por semana, e fazer um retiro de dez dias pelo menos uma vez por ano. Se fizermos isso, continuaremos a progredir no caminho do Dhamma. Os leigos enfrentam muitos obstáculos à sua prática de meditação; mesmo os que renunciaram à vida de leigo dizem-me que não são sempre capazes de meditar regularmente. Porém não desistam, independentemente das dificuldades que enfrentarem.

Nós fazemos exercício físico para manter o corpo saudável e forte; mas é ainda mais necessário manter a mente saudável e forte. Vipassana é um exercício mental, e praticar de manhã e à noite não é uma perda de tempo. Vivemos num mundo complexo e estressante e, se a mente não for forte, acabamos por perder o nosso equilíbrio e sofrer com isso.

É uma grande sorte nascer como ser humano, pois só os seres humanos podem observar a sua própria mente e erradicar profundas contaminações mentais. Este trabalho não pode ser levado a cabo pelos animais ou por outros seres inferiores. Mesmo um ser humano não poderá fazê-lo se não conhecer esta técnica. Ter um nascimento humano, encontrar uma técnica tão maravilhosa, usá-la e se beneficiar dela mas, depois, interromper a prática, é um infortúnio tão grande! É como uma pessoa na bancarrota, que encontra um tesouro, mas, se desfaz dele para voltar à bancarrota, ou um doente que encontra um remédio, mas, o deixa de lado e volta a adoecer. Não permitam que isso aconteça!

Por vezes os meditadores afirmam: "Parei de meditar porque estou muito ocupado." Porém, isso é uma desculpa esfarrapada. Afinal de contas, se alimentam três ou quatro vezes por dia, não é? E não dizem: "Hoje estou tão ocupado que nem tenho tempo para comer". Praticar esta meditação todas as manhãs e todas as noites torna a mente forte, e uma mente forte é ainda mais importante do que um corpo forte. Se nos esquecermos disso, acabaremos por nos prejudicar.

Às vezes não é possível meditar no mesmo local e à mesma hora; embora seja o ideal, não é uma necessidade; o que é importante é meditar duas vezes em vinte e quatro horas. Uma vez ou outra, alguém pode não ter a possibilidade de meditar sozinho; então, mesmo que haja pessoas à sua volta, meditem de olhos abertos e com a mente direcionada para o interior. Lembrem-se de não fazer da sua meditação um espetáculo; não-meditadores não precisam saber o que estão fazendo. Vocês podem não ser capazes de meditar tão bem como se estivessem sozinhos, mas, pelo menos acalmaram e fortaleceram um pouco a sua mente. Sem uma prática regular, a mente acaba por enfraquecer, e uma mente fraca faz sofrer, pois regressa ao seu velho padrão de comportamento de gerar apego e aversão.

Este é, na verdade, um ensinamento sublime: assim que se começa a ter sensações no corpo abre-se a porta da libertação; quando se aprende a permanecer equânime com essas sensações, entra-se por essa porta e começa-se a seguir no caminho da libertação. Todos os passos dados nesse caminho nos aproximam cada vez mais da meta final. Nenhum esforço é desperdiçado, todos dão frutos.

A falta da consciência das sensações conduz-nos ao caminho do sofrimento, visto que, devido à ignorância, reagimos cegamente às sensações.

Na hora da morte alguma sensação irá surgir; se não estivermos conscientes e reagirmos com aversão, iremos para os planos de existência inferior. Porém, um meditador que se mantenha equânime com a sensação no momento da morte vai para um plano auspicioso; é assim que criamos o nosso próprio futuro. A morte pode chegar em qualquer instante. Não temos nenhum acordo para que venha quando estivermos preparados, temos de estar preparados na hora que for. Vipassana não é uma técnica comum, é uma joia inestimável que nos pode libertar do ciclo da vida e da morte, e melhorar não apenas esta vida, mas, também, as vidas futuras e, por fim conduzir-nos à libertação total.

O Buda disse: *Vedanā samosaranā sabbe dhammā*. O que quer que surja na mente é denominado um dhamma, e surge uma sensação no corpo com qualquer que seja o dhamma que surgir na mente. É esta a lei da natureza. A mente e o corpo estão interligados.

Sempre que existir tristeza, desespero ou tédio na vida quotidiana, seja por que for, esta técnica vai ajudar se compreendermos que "Neste momento há tristeza, desespero ou tédio na minha mente", e, ao mesmo tempo, começarmos a observar a respiração ou as sensações. A razão exterior da emoção não interessa. Compreendemos que há uma contaminação na mente e observamos as sensações do corpo. Praticamos isto meticulosamente – não apenas uma ou duas vezes, mas compreendendo todas repetidamente, que as sensações impermanentes e, assim, a contaminação enfraquece e termina como o ladrão que foge ao invadir uma casa e encontra o dono da casa acordado.

Agora que aprendemos esta técnica, aprendemos a arte de viver. Uma pessoa deixa de ser dominada independentemente da contaminação que surgir – quer seja luxúria, egocentrismo, inveja, medo, ou qualquer outra coisa. A única coisa que temos a fazer é aceitar, "Esta contaminação surgiu. Deixe-me enfrentar este inimigo. Deixe-me ver o que está ocorrendo no meu corpo. É impermanente, anicca, anicca".

Durante a vida, as contaminações continuarão a surgir por motivos diversos. Quando se libertar totalmente de todas as contaminações, uma pessoa estará totalmente liberta, um arahant, porém, esse estado ainda se encontra muito distante. Agora, na vida normal, é preciso enfrentar essas dificuldades e encontrar nas sensações uma arma muito eficiente. Ao longo da vida, nenhum inimigo será capaz de nos vencer, como então nos poderá derrotar na hora da morte? Não pode. Esta é a técnica para se tornarem os seus próprios mestres.

Aprendemos a arte de viver; como poderá então haver tristeza nas nossas vidas? A tristeza é causada pelas contaminações, e não por acontecimentos exteriores. Se ocorre um certo acontecimento exterior e não gerarmos contaminações, não sofremos. Somos responsáveis pelo nosso sofrimento. Os acontecimentos exteriores desfavoráveis vão continuar a ocorrer, contudo, se formos fortes e não gerarmos contaminações, as nossas vidas serão repletas de alegria e paz. Não prejudicamos os outros, e ajudamos a nós mesmos e aos outros. Todos os meditadores devem compreender que devem meditar regularmente para serem felizes e obterem paz por toda a vida.

Possam todos os que vieram para o caminho de Vipassana reconhecer que receberam uma joia inestimável.

Possam todos os seres serem felizes, estarem em paz e serem libertos.

Fonte: Para Benefício de Muitos

[clique para voltar ao índice de notícias]

Dhamma Sarana prepara reabertura

Temos a imensa alegria de compartilhar que a primeira etapa do projeto de obras, a construção do alojamento com 8 suítes na área feminina, já está concluída e que a partir de uma generosa dana recebida, será possível dar continuidade às adequações necessárias.

O Centro Dhamma Sarana continua se preparando para reabrir as portas para cursos regulares e, assim, voltar a receber os meditadores com a segurança necessária a este momento e também proporcionar maior conforto aos alunos. Um plano de obras em etapas, já divulgado aqui anteriormente, prevê novas construções e melhorias das estruturas existentes.

A segunda etapa contempla a construção de mais 10 suítes para 20 pessoas na área feminina, sendo uma delas adaptada para pessoas com deficiência, e reformas nos dormitórios e banheiros masculinos. Terminada esta etapa poderemos receber até 40 meditadores em quartos individuais. Além disso, também nesta etapa, está prevista a construção de uma estação ecológica para tratamento de esgoto e instalação de sistema de aquecimento por energia solar, intensificando os cuidados com a preservação do meio ambiente.

Antes do início das próximas obras foi realizado, com sucesso, um curso de 10 dias para um grupo pequeno de meditadores antigos, totalizando 16 alunos. A possibilidade de se experimentar o novo alojamento e a implantação dos protocolos Covid propiciou uma avaliação adequada das condições do centro, de modo a adaptá-lo melhor para futuros cursos com mais alunos. O curso transcorreu com harmonia e segurança dentro de uma atmosfera dhâmmica, trazendo

enorme benefício aos que estiveram presentes e a todos nós, que prezamos pela reabertura do centro.

Neste momento em que há tanto sofrimento visível no mundo, que muitos possam vir aos cursos e prestar serviço ao Dhamma num futuro próximo e, desta forma, se beneficiar deste remédio universal para todos os males.

Com toda nossa metta

Associação Vipassana São Paulo

info@sarana.dhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

Dhamma Santi na pandemia

Árvore Bodhi em Dhamma Santi

Todos os Budas se iluminaram sentados sob uma árvore, Gótama alcançou sua iluminação sob a Figueira Sagrada, ou árvore Bodhi.

Esta espécie pode ser encontrada plantada em diversos bairros do Rio de Janeiro e foi assim que alguns antigos meditadores conseguiram cultivar pequenas mudas da árvore Bodhi que foram então transplantadas em Dhamma Santi. Lá receberam cuidados e Metta dos diferentes servidores que tiveram a oportunidade de passar um tempo no centro de meditação servindo e meditando. Estudantes que já serviram muito em Dhamma Santi também acompanharam o processo e enviaram metta de suas casas no Rio. Foram pesquisados e providenciados vários fertilizantes para ajudar as três árvores Bodhi a crescer e se desenvolver. Depois de um início delicado, agora todas conseguiram se adaptar à vegetação do local e prometem se tornar árvores grandes e frondosas que trarão refúgio para a fauna local e muita inspiração para os meditadores.

Goenkaji fala da importância das árvores no livro "Em benefício de muitos" na página 264: "As árvores são tão úteis, elas criam uma atmosfera protetora. O ambiente fica carregado de boas vibrações das árvores. É por isso que cortar árvores não é saudável.

Em um centro do Dhamma, é especialmente útil ter folhagem por toda parte. Uma área muito seca, sem árvores ou plantas, não dá um bom centro do Dhamma. A folhagem é muito importante, por isso as árvores são tão importantes. "

Obras em Dhamma Santi

Dhamma Santi continua se preparando para tornar o Centro cada vez mais seguro para alunos e servidores, sobretudo quando a situação sanitária permitir a reabertura. Uma das medidas é concluir obras que visam atender às exigências dos Corpos de Bombeiros tais como a substituição dos antigos aquecedores a gás por boilers. Serão dois boilers de 600 lts nas suítes femininas antigas e dois também de 600 lts nas suítes masculinas, com backup elétrico. As novas suítes já têm aquecimento solar. Botijões de gás permanecem em alguns pontos e agora terão grades de ferro protetoras. Além disso, estão sendo feitas proteções nos caminhos/estradinhas em frente das suítes femininas e na descida para as suítes masculinas.

Servidores do Dhamma

No momento temos três alunos antigos fixos e um temporário cuidando de Dhamma Santi e somos todos muitos agradecidos a eles e elas. Membros do Comitê de Obras têm feito visitas regulares para acompanhar os trabalhos em andamento e o serviço deles também tem sido de valor inestimável.

[clique para voltar ao índice de notícias]

Novas obras no centro de meditação Dhamma Uyyāna

Há oito anos a Associação Vipassana do Planalto Central, com a ajuda de doações de alunos antigos, adquiriu o terreno para o futuro Centro Dhamma Uyyāna, na Serra dos Pireneus, Pirenópolis-GO. Em 2015 foi possível construir uma primeira Casa, prevista para servir de moradia para Gerente do Centro, que recebeu o nome de Casa Mudita (alegria solidária).

Nos últimos anos os esforços vêm se redobrando para que o Centro de Meditação possa ser construído. Cursos de 1 dia eram realizados mensalmente na Casa Mudita antes da pandemia. Entre os dias 30 de dezembro de 2020 e 10 de janeiro de 2021 foi realizado o primeiro curso de 10 dias no terreno do Centro, em um esquema de acampamento improvisado, recebendo seis alunos antigos, três servidores e o professor. Este curso foi importante para inspirar a Associação a realizar mais cursos no local e também para testar os protocolos de biossegurança da Covid-19.

O Conselho Diretor do Planalto Central decidiu que a elaboração do Plano Diretor do Centro deve ser retomado imediatamente, depois de um ano parado, mas que pequenas obras poderiam ser levadas a cabo para possibilitar a realização de novos cursos no terreno. Atualmente Dhamma Uyyāna está em período de obras, que visam oferecer maior conforto aos meditadores, servidores e professores. Os novos cursos ainda ocorrerão em formato de acampamento, mas terão à disposição novos banheiros, um alojamento privado para os professores e algumas plataformas desmontáveis de pedra e solo-cimento, por cima das quais as barracas dos meditadores serão colocadas.

Alunos antigos interessados em servir podem participar dos comitês de serviço, que apoiam a construção do centro em diversas áreas. A lista completa de comitês e suas atividades pode ser consultada aqui: https://drive.google.com/file/d/1zblayZK-TQ72RmV-56Bly3z6xoUW5QoZ/view?usp=sharing

Para se inscrever em um comitê de serviço, acesse o link:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=w06SogXju0iz5J S9lfi4M4viY3eBwP9EghZbuMPC9VhUQk1MOFRGRTIVQINSOE03QVE4N FJYOVIWMSQIQCN0PWcu Enquanto o site próprio de Dhamma Uyyāna não é criado, acompanhe o andamento das obras em nossos grupos nas redes sociais, no Facebook:

https://www.facebook.com/groups/vipassanaplanaltocentral Telegram:https://t.me/joinchat/WWGZ4O6kWm3Suc01

е

Se quiser fazer uma doação, consulte a seção "Saiba como doar para diversas localidades no Brasil" ao final do boletim.

Com Mettā,

Comitê de Comunicação da Associação Vipassana do Planalto Central info@planalto-central.br.dhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

Notícias sobre Vipassana Pernambuco

Apesar do contexto pandêmico e sempre observando os protocolos de distanciamento e de segurança à saúde, as atividades da Associação Vipassana Pernambuco estão avançando. Nesse sentido, finalmente foi oficializada juridicamente a criação da Associação Vipassana PE. Passo importante para a concretização da construção do Centro de Meditação. A partir de agora, todas as ações de expansão da técnica de meditação Vipassana estarão sob os cuidados da Associação por meio de seus membros. De modo que requerimentos junto aos órgãos públicos como IBAMA е CPRH estão sendo providenciados. Concomitantemente aos serviços burocráticos, estão em andamento outros serviços essenciais, tais como a instalação de ponto de energia elétrica e a perfuração de poço artesiano.

Como forma de incentivar e fortalecer nossa prática de Vipassana durante este período de distanciamento, meditadores antigos realizaram, nos meses de janeiro e fevereiro, caminhada com meditação no terreno do futuro Centro. Para a realização dessas atividades, todos

os protocolos de distanciamento e de segurança à saúde foram estritamente observados por todas e todos os meditadores. Esta experiência motivou em todos o desejo de realizar um curso de 03 dias no mês de julho, em Araçoiaba-PE. A proposta está sendo discutida com os encaminhamentos possíveis neste contexto, tendo como parâmetros as orientações atuais dos órgãos de saúde sobre a pandemia.

Continuamos com a nossa campanha de arrecadação para realizarmos os serviços necessários no terreno. Toda contribuição será muito bem-vinda. Se você se sentir inspirada ou inspirado a contribuir, compartilhamos, ao final do Boletim, a conta conjunta (pessoa física) que está sendo utilizada provisoriamente para o Dhamma.

Metta para todas e todos.

Comitê de Comunicação Vipassana PE

Contato: info@nordeste.br.dhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

Boletim Vipassana da Amazônia

A iniciativa que se apresenta une os esforços de meditadores antigos da região da Grande Belém, que, em junho de 2018, organizaram o primeiro curso de 01 (um) dia na UFRA (Universidade Federal Rural da Amazônia). O curso foi conduzido por uma professora assistente e reuniu em torno de 12 (doze) alunas e alunos antigos. Após o curso, foram realizadas meditações em grupo semanais no espaço cedido por um dos alunos e o grupo começou a se fortalecer.

Em 2020, um grupo de alunos antigos de diferentes estados do Brasil elaborou uma proposta de organização de cursos de 10 (dez) dias no formato itinerante, especialmente pensado, mas não limitado, à região

amazônica brasileira com sua larga extensão geográfica e baixo adensamento populacional. O projeto foi autorizado por uma professora Acariya e encontrou solo fértil de possibilidades no estado do Pará, com alunos antigos animados em ajudar na organização dos cursos. Há também vários possíveis alunos novos interessados em se beneficiar do acesso local à tão benéfica e especial técnica de meditação Vipassana como ensinada por S.N.Goenka e seus professores assistentes, na tradição de Sayagyi U Ba Khin.

O grupo proponente realizou um levantamento e visitou uma série de locais na Região Metropolitana de Belém. Seis espaços foram previamente selecionados por apresentarem condições mínimas à realização dos cursos e, então, em fevereiro de 2021, uma professora assistente foi convidada a visitá-los para escolher aquele considerado mais adequado. O Sangha do Nordeste foi contactado para monitoria e auxílio e a resposta foi extremamente positiva.

Uma vez escolhido o local, está sendo programado um primeiro curso de 10 dias na região tão logo a situação sanitária permitir. Em função do respeito a todos os aspectos sanitários e protocolos estabelecidos pela associação para garantir o máximo de segurança aos participantes, teremos que restringir o curso àqueles que não possuam alguma comorbidade e que não apresentem sintomas de Covid e outras doenças infectocontagiosas até 14 dias antes do curso. É necessário também que tenham a disposição de fazer auto isolamento e de realizar o teste RT-PCR para corona-vírus 72 horas antes do começo do curso. Não será possível também se deslocar até o local usando transporte público; se essa for uma necessidade, a organização tentará suprir essa e outras demandas. Será dada preferência a alunos locais.

No entanto, posteriormente à pandemia, espera-se que qualquer pessoa do Brasil e do mundo seja bem-vinda a meditar conosco em terras amazônicas.

Interessados(as) em participar do possível curso podem manifestar seu interesse preenchendo o formulário: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=w06SogXju0iz5JS9lfi4M0P2KUWlv5hGpzhiR332msZURTc4UDZTOTNCUU8xT1BZTERTRj hSRVZZQiQIQCN0PWcu

Para acompanhar o desenvolvimento do projeto Vipassana na Amazônia, acesse o link:

https://vipassanatrust-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/joel_almeida_dhamma_org/ErhDetUtgtBMI9dCQGXdpQkB6dhv9E6T9YuXTQ-js6kkmw

Se você é morador da região e deseja participar da organização ou conhece algum morador dos Estados do Pará, Amapá ou Maranhão que esteja interessado, entre em contato conosco através do e-mail/telefone:

off-center.courses@nordeste.br.dhamma.org / (35) 99146-8012 (WhatsApp)

[clique para voltar ao índice de notícias]



Vídeo legendado sobre Ledi Sayadaw

Já estão disponíveis no Vimeo as legendas em português brasileiro para a palestra sobre Ledi Sayadaw, o primeiro mestre de Vipassana dos tempos modernos de que se tem conhecimento. No vídeo, o professor australiano Patrick Given-Wilson dá detalhes sobre a vida e realizações do mestre, que teve papel fundamental na difusão da prática de Vipassana para além da ordem dos monges (bhikkhus) birmaneses. Ledi Sayadaw foi primeiro a transmitir o Dhamma a um leigo. Foi o professor do agricultor Saya Thetgyi, que por sua vez ensinou U Ba Khin, mestre de nosso professor S.N. Goenka.

O vídeo pode ser acessado através do link: https://vimeo.com/254907607 (selecione as legendas em português clicando no ícone "CC" abaixo à direita)

[clique para voltar ao índice de notícias]

Possa a paz prevalecer

(Poema escrito por monge brasileiro, atualmente residindo em Myanmar.)

Possa a paz prevalecer

Possa a humanidade baixar todas as armas

desativar bombas e minas

descarregar pistolas

e se ajoelhar.

Possam homens e mulheres

esvaziar seu coração de toda raiva

E reunir aqueles

hoje separados.

Corajosa é ela quem diz a verdade

É ele quem emana o bem,

Que oferece um sorriso,

Que aperta mãos.

São eles que inclinam seus ouvidos

Tanto para amigos

Quanto para desconhecidos.

Que a humanidade respeite os seres

externamente diversos

mas internamente iguais,

todos em busca de felicidade e paz.

E em lugar de enxergar nome ou fama, vejam apenas seus corações.

Que os mais velhos sejam escutados tendo vivido tão mais que nós.

E como nos cuidaram na infância Agora devemos fazer por eles.

Abra seu coração para ideias do bem mensagens de saúde e da bondade que unifica, da sabedoria e da paz.

Ouça com frequência os sábios pois suas palavras são o melhor presente.

E cultive a sua mente.

A meditação é de fato o caminho

não apenas na almofada,

mas a cada momento em todos os atos

esta é a melhor atitude.

Com a ajuda desse cultivo da mente
renunciemos a toda a raiva que nos habita
e assim nossos passos hão de gerar flores
e de arte será feita a vida.

Yangon, 2021, Vicitta Pañña

[clique para voltar ao índice de notícias]

O que exatamente significa "Moha"?

(Uma versão resumida de uma carta que Goenkaji escreveu da Birmânia para seus irmãos e cunhadas) – Parte I

Basin, 7 de agosto de 1968

Caros Shankar, Sita, Radhe, Vimala,

Compreendam a essência do Dhamma.

Shankar me perguntou o significado de "moha", pois em hindi moderno a forma como é usada é confusa. Quando dizemos que alguém tem grande "moha" por riquezas, significa que tem apego à riqueza, mas o Buda fala de três amarras diferentes: lobha (desejo), dosa (aversão) e moha (ignorância). Se a palavra 'moha' também significasse apego ou desejo, o Buda deveria ter falado apenas de duas amarras. No entanto, ele fala de três e sabemos que o Buda nunca usa qualquer palavra que não seja apropriada.

'Moha' como usado na literatura páli significa ignorância, ilusão e visão incorreta. Se alguém está apegado a alguém, se tem ganância por algo, a sua avidez é um cativeiro. Mas tomar a mentira como verdade, tomar o que é fundamental como sem importância, e o sem importância como fundamental, isso é moha; é uma visão incorreta. Enquanto alguém considerar o que é impermanente como permanente, o sofrimento como felicidade e o não-eu como eu, será fortemente acorrentado por moha, mesmo sendo virtuoso, tenha alcançado a concentração da mente e esteja livre de avidez e aversão.

Do meu ponto de vista, dois tipos de pessoas estão acorrentadas pela ignorância. O primeiro tipo não tem nem mesmo a ideia básica do Dhamma. Estas pessoas estão fortemente presas pelas correntes de

ferro da ignorância. O segundo tipo sabe um pouco sobre o Dhamma, mas ainda ignora a verdade mais elevada. Seus grilhões não são feitos de ferro, mas sim de fios de seda. Embora sejam macios, são muito fortes, por isso é muito difícil quebrá-los. Por quê? Porque aqueles que estão acorrentados por esses fios não os veem como correntes. Eles os consideram como adornos, como enfeites, e vivem felizes no paraíso dos tolos. É por essa razão que esses grilhões são difíceis de quebrar. Quando um *Paccekka-Buddha* surge no mundo, ele se liberta dessas correntes por meio de seus próprios esforços. Alternativamente, quando um *Sammāsambuddha* surge, ele não apenas se liberta desses grilhões mas também mostra o caminho para que inúmeros seres possam fazer isso. Portanto, enquanto os ensinamentos do Buda forem praticados pelas pessoas, elas compreenderão como quebrar as amarras que as prendem.

Deixe-me explicar aqui mais detalhadamente sobre a amarra de moha existente nesses dois tipos de pessoas. Todos os que estão presos por esta corrente, sem exceção, enxergam o que não é eterno como eterno, o que é sofrimento como felicidade e o que não é eu como eu.

Dos dois tipos de pessoas presas pelo grilhão da ignorância, aquelas que estão presas pela cadeia férrea da ignorância não estão cientes de que também morrerão um dia, e que qualquer riqueza que ganharam e acumularam tampouco irá durar para sempre. Portanto, consideram permanente aquilo que, na realidade, é passageiro impermanente. Da mesma forma, enxergam o sofrimento nascido dos prazeres sensuais como felicidade, embora na verdade todos os prazeres sensuais contenham sofrimento inerente. Portanto, essas pessoas consideram o sofrimento mundano como um prazer e o buscam. E também identificam este corpo com a alma e, por isso, não conseguem erradicar seu sentimento egoísta de que "isto sou eu" e "isto é meu". Em todos os momentos da vida, quando seus egos são feridos ou quando são elogiados, dizem: "Estou sendo insultado, sou elogiado" ou "Isto é meu, eu sou assim". Essas pessoas estão fortemente presas a esse sentimento egoísta insensato. Seus grilhões de ignorância só podem começar a ser quebrados quando um grande homem surge neste mundo, lhes transmite o Dhamma e acende a lâmpada da sabedoria dentro delas.

Agora é preciso abordar os aspectos ainda mais sutis da amarra da ignorância nas pessoas do segundo tipo, que são imperceptíveis

demais para serem quebrados facilmente. Por quê? Porque parecem ser lindos, suaves e agradáveis. Como resultado, são muito atraentes. Mesmo que alguém tenha ouvido o Dhamma, não quer quebrar essa amarra e ficar livre dela. Amarrado por tal corrente, é incapaz de perceber a natureza impermanente desse fenômeno da mente e da matéria. Não consegue compreender que todos os seres, desde os animais mais grosseiros até os seres mais sutis do Brahma-loka, estão mudando a cada momento; são impermanentes e sujeitos à decadência e à morte. Logo, por ignorância, pensa-se que tal ou qual mundo e os seres que nele vivem são eternos. O que é a ignorância aqui? É considerar o que está incessantemente surgindo e mudando, toda a nossa natureza consciente e inconsciente, como eterna, e supor que existe um ser permanente nele. Isso é moha.

Considerar o sofrimento como felicidade, o prazer sensual como o maior prazer - como o prazer que sentimos quando contemplamos Brahma – é outro aspecto desta grande amarra que é macia como um fio de seda, mas muito forte e difícil de romper. Assim como uma pessoa ignorante considera aquilo que está sempre mudando como permanente e eterno, considera as sensações agradáveis que sente enquanto pratica a meditação como permanentes. Tal pessoa fixa sua mente em um objeto de meditação ou usa algum feitiço ou magia para alcançar samādhi (concentração da mente) e se eleva um pouco acima do primeiro estágio de rūpāvacara jhāna (concentração de absorção da esfera da forma) com fatores como vitakka (aplicação inicial da mente) e vicāra (aplicação sustentada da mente). Quando atinge o segundo estágio de absorção, todos os seus pensamentos ficam serenos e quietos. Neste estágio de absorção, vitakka e vicāra diminuíram. O segundo estágio de absorção (concentração) é caracterizado por pīti (êxtase) e sukha (felicidade). A pessoa experimenta êxtase e felicidade até o terceiro estágio de absorção - um estágio ainda mais elevado de absorção. Nesse estágio, a mente fica tão concentrada e estável que todos os outros cinco órgãos dos sentidos quase deixam de funcionar. Considera-se a felicidade obtida no terceiro estágio de absorção como a felicidade mais elevada. A pessoa vê a felicidade que experimenta como indício de que está totalmente libertada e acredita que isso é o summum bonum de sua vida. No entanto, o que experimenta nada mais é do que um estado mental calmo e tranquilo que é composto de consciência, percepção, sensação e condicionamento mental; não é nada além disso enquanto a mente continuar experimentando prazer. Esse prazer

também é prazer sensual, pois não está além dos sentidos. Isso também muda a cada momento e, portanto, está sujeito à destruição. Portanto, esse prazer também contém a semente do sofrimento. Aquele que considera este prazer sensual e impermanente como permanente e perpétuo está atado pelo fio de seda da ignorância; macio e agradável de sentir, mas difícil de quebrar.

Se um meditador cair em armadilhas nesse estágio, é compreensível, mas a tragédia é que um grande número de alunos praticando o primeiro ou o segundo estágio de rupavacara jhana começam a considerar qualquer pequeno prazer que sentem, mesmo nesses estágios, como permanente e eterno. Por que motivo fazem isso? Porque muitas vezes ficam cansados e fatigados com o árduo trabalho de tentar concentrar suas mentes instáveis, as quais tremem constantemente como a chama de uma lamparina agitada pelo vento. Então, mesmo que se sintam felizes por um curto período de tempo ao estarem absortos em qualquer objeto de meditação, tomam isso pelo prazer mais elevado e permanecem iludidos. Sentem-se em êxtase. como se cada fibra de seus corpos se tornasse uma cascata de felicidade. Com uma visão incorreta, consideram esse prazer mundano fosse 0 prazer transcendental, como Consequentemente, quem está acorrentado pela amarra da ignorância, suave como seda, se acredita imortal. Tal pessoa, embora esteja livre da avidez e da aversão, mesmo tendo enfraquecido a primeira amarra da ignorância, não pode atingir o estado de libertação porque ainda está firmemente acorrentado pelo aspecto mais sutil desta amarra, que é macio de se sentir, mas duro de quebrar. Como consequência, continua dentro do ciclo de nascimento e morte; não saiu disso.

Dentre bilhões de pessoas, uma delas pode, como resultado de seus próprios esforços, compreender completamente as três características da realidade – impermanência, sofrimento e não-eu – se tornar um Pacceka-Buddha e alcançar Nibbāna. Alternativamente, quando um Sammāsambuddha surge neste mundo, alguns podem entrar em contato com ele, tornar-se Arahants e alcançar Nibbāna. No entanto, não é possível que todos entrem em contato com os ensinamentos do Buda para quebrar as algemas da ignorância, bem como as algemas do desejo e da aversão. Somente aqueles que ganharam méritos realizando pāramitās (perfeições, virtudes) em suas vidas anteriores podem desfrutar de todos os benefícios dos ensinamentos do Buda e ser libertados do ciclo de nascimento e morte. Outros, que se desviaram do

caminho certo tendo a visão incorreta de uma alma eterna e permanente ou de um Deus criador, estão destinados a continuar se movendo no ciclo de nascimento e morte. Portanto, o caminho mostrado ou ensinado pelo Buda é de grande benefício. Seguindo outros professores, a pessoa pode se livrar da avidez e da aversão, mas somente seguindo os ensinamentos do Buda poderá também ficar livre de moha.

[continua]

Fonte: vridhamma.org Newsletter

[clique para voltar ao índice de notícias]

Perguntas e Respostas com Goenkaji

Pergunta: Como Vipassana resolve os problemas da sociedade?

S.N. Goenka: Afinal de contas, a sociedade é nada mais do que um grupo de indivíduos. Para resolver os problemas da sociedade, em primeiro lugar devem ser resolvidos os problemas do indivíduo. Queremos paz no mundo, contudo, nada fazemos pela paz do indivíduo. Como isso é possível? Vipassana torna possível o indivíduo experimentar a paz e a harmonia. Vipassana ajuda a resolver os problemas do indivíduo. Esta é a maneira pela qual os problemas da sociedade começam a ser resolvidos.

Pergunta: Como podemos ajudar uns aos outros se cada pessoa deve enfrentar os resultados de suas próprias ações?

S.N. Goenka: Nossas próprias ações mentais têm influência nos outros. Se não geramos nada além de negatividade em nossas mentes, essa negatividade terá um efeito prejudicial naqueles que entram em contato conosco. Se nós preenchermos nossas mentes com positividade, com boa vontade para com os outros, então isso causará um efeito benéfico naqueles que nos rodeiam. Você não pode controlar as ações, o Kamma, dos outros, mas você pode tornar-se mestre de si mesmo para exercer uma boa influência naqueles ao seu redor.

Fontes: VNL-Newsletter news.dhamma.org / abril 2009 e vridhamma.org

[clique para voltar ao índice de notícias]

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 PLANALTO CENTRAL (DHAMMA UYYĀNA)

Titular: Vipassana Planalto Central

CNPJ: 14.303.164/0001-00

Banco do Brasil (001)

Agência: 1114-2

Conta Corrente: 40480-2

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 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 PERNAMBUCO

Uma conta conjunta 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

[clique para voltar ao índice de notícias]

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

Instagram @vipassanabrasil

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

[clique para voltar ao índice de notícias]

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 <u>aqui</u>.