Boletim Vipassana Brasil
Dezembro de 2020

Índice de notícias:

****Um curso de Vipassana em tempos de pandemia *Meditações em grupo virtuais *Obras de melhoria no centro de meditação Dhamma Sarana *Notícias de Dhamma Santi *Pernambuco realiza caravana de Meditação *Notícias do Planalto Central *A Associação Vipassana da Bahia realiza os primeiros cursos experimentais *De Myanmar para o Mundo *Reabertura do Pagode Global Vipassana com protocolos de prevenção Covid-19 *Um tesouro recebido *A prática de Mettā-Bhāvanā *Sucesso em meio a dificuldades iniciais *Perguntas e Respostas com Goenkaji *Saiba como doar para diversas localidades no Brasil *Indicação de links***

Um curso de Vipassana em tempos de pandemia

Chegamos todos muito felizes e radiantes, agraciados pela oportunidade de ter servido ou sentado um curso de Vipassana após meses sem vislumbrar a roda do Dhamma girando no país.

O local do curso foi uma fazenda próxima de Pindamonhangaba/SP e parecia feita para acolher, em cada detalhe, este curso de 10 dias realizado de 4 a 15 de novembro. Conseguiu-se todo o necessário para montar um curso nos moldes dos oferecidos em um centro de Meditação Vipassana, segundo a orientação do nosso professor S.N. Goenka.

Foi um curso pequeno, não aberto ao público, sendo os participantes convidados individualmente. Participaram cinco alunos homens, dos quais dois alunos novos, seis alunas mulheres, com uma aluna nova, cinco servidores e dois professores.

Este curso possibilitou testar os protocolos de segurança, diretrizes e orientações da Vigilância Sanitária. As normas foram estabelecidas tanto para o período de inscrições quanto para o dia de chegada ao local e valeram igualmente para alunos, servidores e professores. Foram respeitadas durante todo o tempo do curso na sala de

meditação, nos refeitórios e na cozinha.

Entre os principais protocolos utilizados durante o curso, podemos citar: deslocamento para o curso em veículo próprio; preenchimento do formulário de autodeclaração na chegada, medição de temperatura, reunião do dia zero com novas diretrizes sobre o distanciamento, os cuidados com a higiene e limpeza (explicados também com a ajuda de cartazes) e o uso constante de máscara nas áreas comuns. Somente nas sessões de meditação foi permitido ficar sem máscara, respeitando o distanciamento físico de 2 metros entre as almofadas. Uso de álcool 70° na entrada da sala, nos refeitórios (antes e depois de servir o alimento), na cozinha e outras áreas comuns. Higiene e limpeza com solução de água sanitizante e demais cuidados no compartilhamento de quartos e banheiros.

Os primeiros dias foram cruciais para que todos se familiarizassem com os procedimentos, até se sentirem confortáveis, confiantes e em segurança.

Para os servidores, foram adotados protocolos específicos de cuidados com higiene pessoal: uso contínuo de máscaras, higienização de alimentos com água sanitizante, cuidados no preparo dos alimentos, no refeitório, na lavanderia, para o lixo, rigor na troca diária de panos de prato e na limpeza geral do espaço.

Apesar da preocupação com os cuidados extras, o serviço na cozinha se deu de forma muito espontânea e criativa. A liberdade para cozinhar, inclusive o uso de hortaliças fresquinhas da fazenda, teve uma reverberação muito boa para os alunos, que sentiram a Metta contida em cada alimento. Eram apenas 3 servidores na cozinha para alimentar 18 pessoas e foi observado que, para seguir mais à risca os protocolos, seria preciso um servidor a mais, notadamente para a função de garantir o cumprimento dos novos protocolos.

Que a conclusão deste curso-teste possa ter sido apenas o primeiro dos importantes passos que daremos para o benefício de muitos outros seres, em cursos a serem realizados em futuro próximo.

Depoimentos de alguns participantes:

- “Um curso que além de todo benefício natural incluiu o potencial de

combate à pandemia dentro de cada indivíduo, já que desenvolvendo a atenção elimina-se a causa mais sutil de transmissão do vírus."

- “Somos muito afortunados em poder fortalecer a prática em tempos difíceis. Com a atenção plena, a observação firme e a equanimidade presente, com a compreensão de Anicca. Os benefícios são o presente da prática de Dhamma.”

- “A Metta final abriu os corações, dissolvendo os medos, unidos em Dhamma, as máscaras foram removidas!”

- “A perspectiva da realização de um curso de Vipassana trouxe uma grande alegria, mas, também, uma responsabilidade com uma ambiência de harmonia e com ações de prevenção que o momento exige. A elaboração dos Protocolos Operativos (POPs) se deu de forma coletiva, com muito carinho e cuidado primoroso. Que bonito perceber o compromisso de cada meditador com a “quarentena” anterior ao curso e o respeito às orientações dos POPs! Agora é seguirmos aprimorando e adaptando segundo a realidade de cada Centro. Me sinto honrada, grata e revigorada com o tesouro recebido.”

- “Aprendi que observar as sensações do nosso corpo é como observar um mundo totalmente novo: como reagimos, perceber que tudo passa, que podem ser boas ou ruins e temos que lidar com elas, nada é para sempre, manter a equanimidade. “Olhar para dentro” disseram os grandes Mestres e nunca foi tão urgente tal conselho.”

- “Pude observar que um curso de Vipassana com poucos alunos, em quartos e banheiros individuais já é por natureza uma experiência com muito pouco risco de alastramento de qualquer vírus, devido às restrições de contato físico e social. O fato do silêncio também diminui muito as chances de haverem gotículas de vírus, considerado a principal forma de contaminação. Além do fato de estarmos mais atentos, treinando a mente para se concentrar. Foi uma experiência maravilhosa. Um presente de Dhamma! Todos terminaram o curso repletos de gratidão! O fato de terem alunos novos no curso trouxe ainda mais beleza para a experiência. Estávamos realmente colocando a roda do Dhamma para girar. Oferecendo essa preciosa joia que é a meditação Vipassana para mais pessoas poderem crescer

em Dhamma, se beneficiarem e assim beneficiarem a muitos outros.”

- “Os protocolos foram bem completos, em alguns pontos até com excesso de cuidado, mas serviu e foi essencial para a eficácia no serviço e nas rotinas da cozinha. Foi lindo e muito importante para mim. Muita gratidão pela oportunidade.”

- “Experimentar a luz do Dhamma e servir novamente um curso de 10 dias, após meses sem curso, neste período delicado que toda a humanidade atravessa, foi um grande privilégio. Este foi um curso especial, exigiu de todos atenção redobrada a detalhes. Me sinto feliz e com renovadas esperanças, convicto de que este curso beneficiou vários seres agora e muitos outros serão beneficiados no futuro. Que todos possam encontrar a verdade, sejam plenamente felizes, estejam em paz e se libertem.”

- “Foi lindo esse tempo de respiro no Dhamma.”

[gallery columns="2" ids="4100,4101"]

Meditações em grupo virtuais

Queridos(as) alunos(as) antigos(as),

Para fortalecer nossa prática de Vipassana durante esse período de isolamento, compartilhamos o calendário com todas as meditações que estão sendo realizadas no Brasil e na América Latina através da plataforma Zoom.

Vocês poderão ver diferentes opções de horário para meditar em grupo. Acesso o calendário por meio do link:

https://drive.google.com/file/d/1I2aqAVN04G5LP0IVHaXXSHSFmodRERZv/view?usp=sharing

Baixe o calendário em seu celular ou computador.

Ao selecionar seu país de origem, você poderá ver todas as meditações em sua hora local de forma automática.

Assista aqui o tutorial que preparamos para utilizar o calendário de

meditações da América Latina: https://drive.google.com/file/d/1YQliNNdm-dAeGKvUo0NwPdBGkgeaGRG-/view?usp=sharing

Atenção: para algumas meditações, é necessário ingressar com a senha: behappy

Ao término da jornada de meditação trilíngue (inglês, espanhol, português), que se realiza todos os sábados pela manhã, na sala virtual de ID Zoom 801 654 947, ocorrem entrevistas individuais com professores de Vipassana, pelo mesmo link da meditação.

No grupo do Facebook de São Paulo, todos os dias às 6h, 8h, 14h30 e 19h, são transmitidas ao vivo as meditações em grupo direto da sala meditação do centro Dhamma Sarana: https://www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo

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

Com toda nossa Metta ✨

Equipe Meditações Online

Contatos: meditacionvipassana.online@gmail.com info@minas-gerais.br.dhamma.org

Obras de melhoria no centro de meditação Dhamma Sarana

O Centro de Meditação Dhamma Sarana está fechado para cursos desde abril de 2020 e precisa de melhorias para voltar a realizar cursos com segurança e conforto.

A Associação Vipassana de São Paulo elaborou um plano para adequar as estruturas já existentes, e construir novos alojamentos, para adequar o centro às atuais diretrizes de distanciamento social. As reformas e construções propostas possibilitarão receber 48 alunos em quartos individuais, mas também capacitará o centro para,

no futuro, voltar a receber 100 alunos e servidores com conforto e segurança.

As obras serão realizadas em etapas, à medida que a Associação obtenha os recursos financeiros necessários.

1ª Etapa

Conclusão de um alojamento feminino com 8 suítes individuais, cujas obras tiveram início em setembro de 2020 e com previsão de entrega em dezembro. Até o momento, a Associação arrecadou o valor aproximado de 40 mil reais, através de uma campanha de divulgação das necessidades atuais do Centro.

Este prédio está orçado em R$ 215.000,00.

Concluída esta etapa o Centro poderá receber até 16 alunos por gênero.

[gallery columns="2" ids="4025,4026"]

2ª Etapa

Construção de mais um alojamento feminino com 8 suítes.

Valor estimado de R$ 215.000,00.

Concluída esta etapa o Centro poderá receber 24 alunas e 16 alunos.

3ª Etapa

Construção de um alojamento masculino com 8 suítes; reformas de 2 banheiros e construção de 2 quartos e 5 banheiros.

Valor estimado de R$ 283.000,00.

Concluída esta etapa o Centro poderá receber 24 alunos por gênero, número ideal em face do cenário atual.

Outras obras estão previstas para que o Centro possa voltar a receber 100 meditadores (alunos e servidores), após a pandemia.

4ª Etapa

Reforma do alojamento 4, feminino (mezzanino), para acomodar 14 alunas.

Reforma no banheiro dos servidores masculinos e adaptações nos quartos dos servidores e das servidoras.

Valor estimado para a reforma: R$ 137.000,00.

5ª Etapa

Construção de um alojamento feminino com 4 suítes para três pessoas cada.

Valor estimado de R$ 315.000,00.

Nesta 5ª etapa será necessária a implantação de um novo sistema de tratamento de esgoto para atender a demanda (90 alunos no total).

Um projeto está sendo elaborado para prover o centro com um sistema de saneamento ecológico, adequado às características do local.

Como sabemos, os Centros de Meditação se sustentam exclusivamente com as doações que são realizadas ao final dos cursos, por alunos agradecidos pelos benefícios experimentados. Com o cancelamento dos cursos, no entanto, a quantidade de doações arrecadadas diminuiu.

Confiamos que, com a participação de todos aqueles que se beneficiaram desta preciosa técnica, o Centro Dhamma Sarana poderá voltar a oferecer cursos em condições ideais.

Convidamos a todos, com muita metta, para participar destas melhorias.

Associação Vipassana de São Paulo

Para doações em conta bancária, consulte a seção "Saiba como doar para diversas localidades do Brasil", ao final deste boletim.

Outras formas de participar: http://sarana.dhamma.org/dana/

Contato: info@sarana.dhamma.org

"Que todos os seres sejam felizes, tenham paz e se libertem." S.N. Goenka

[gallery columns="2" ids="4103,4104"]

Notícias de Dhamma Santi

Embora fechado desde março por conta da pandemia, Dhamma Santi, graças ao empenho dos servidores que escolheram se isolar lá, continua a desenvolver suas atividades de manutenção. Esta manutenção abarca tanto as instalações, objetos e utensílios quanto o terreno do Centro.

Com a realização de meditações em grupo na Sala de Meditação, várias vezes por dia, está sendo mantido também o ambiente de Dhamma que tanta paz nos oferece quando lá estamos.

As tarefas são sempre muitas e os servidores tem trabalhado tanto no jardim (transplante de antúrios, recentemente, além de limpeza dos caminhos) quanto na composteira (quem já serviu lá sabe como é importante), no escritório (encapando livros, organizando prateleiras) e no refeitório (produzindo etiquetas, refazendo bainhas de panos desfiados entre outros).

O Comitê de Obras por sua vez continua a desenvolver projetos para novas construções e está colhendo orçamentos para que sejam providenciadas as modificações exigidas pelo Corpo de Bombeiros. Isso permitirá que Dhamma Santi possa, quando as condições sanitárias permitirem, receber os alunos com toda segurança (inclusive com menos alunos e maior distanciamento) estando ainda devidamente certificado.

Muitos alunos têm entrado em contato perguntando quando serão retomados os cursos em Dhamma Santi. No momento, a informação é que estão sendo elaborados todos os protocolos para uma reabertura

progressiva das atividades do Centro tão logo possível.

Ainda há vagas para Gerente e Servidor de Longo Prazo em Dhamma Santi. Se você tem volição e disponibilidade para passar no mínimo um ano servindo como gerente ou 6 meses como servidor/a de longo prazo, por favor:

• leia o Código de Conduta do Servidor

• preencha um formulário para servir na página de Alunos Antigos (login: oldstudent; senha: behappy) https://br.dhamma.org/pt-br/alunos-antigos/#c68278 > Como servir > Servir em Comitês > Formulário Dhamma Santi, descrevendo suas habilidades e possíveis áreas de atuação, e

• especifique em "Outros" se quer servir como gerente ou como servidor/a de longo prazo.

Os candidatos a gerentes devem ter carteira de motorista e estarem habilitados a dirigir e, caso estrangeiros, estarem com a situação do visto regularizada. Os SLP, caso estrangeiros, também devem estar com a situação do visto regularizada.

Habilidades de grande valia, tanto para gerentes quanto SLP, são a capacidade para executar pequenas tarefas de manutenção e acompanhar a execução das que exigem conhecimento técnico específico, a disposição e boa vontade em interagir com demais servidores e de aprender, na prática, a administrar um Centro de Meditação Vipassana na nossa tradição.

Contato: info@santi.dhamma.org

[gallery columns="2" ids="4105,4106"]

Pernambuco realiza caravana de Meditação

Respeitando as recomendações sanitárias e obedecendo os protocolos necessários para preservar a saúde dos alunos, um pequeno grupo de meditadores antigos participou, no dia 18 de outubro, da caravana de visita e meditação ao terreno do futuro

Centro Vipassana Pernambuco. A iniciativa dessa caravana teve como propósito oferecer aos meditadores antigos uma oportunidade de meditar em grupo, bem como de conhecer e percorrer a terra que receberá Dhamma.

Motivados por essa ação, o Conselho Diretor (Trust), em sua última reunião, decidiu por unanimidade realizar alguns serviços na área: instalação de energia elétrica, perfuração de poço artesiano e marcação dos limites do terreno. Esses serviços essenciais se fazem necessários para, em futuro próximo, serem oferecidos de modo progressivo e com certa regularidade, cursos de 1 e 3 dias. Para planejar e acompanhar a execução desses serviços foi criado o Comitê de Construção, de modo que oportunidades de servir estão à disposição de quem quiser colaborar, de acordo com sua disponibilidade e habilidades. Todas e todos são bem-vindos a participar deste projeto e acompanhar o surgimento de um novo centro de meditação.

Continuamos com nossa campanha de arrecadação e para realizarmos os serviços mencionados toda contribuição será muito bem-vinda. Se você se sentir inspirado a contribuir, compartilhamos ao final do Boletim a conta (pessoa física) que está sendo utilizada para dana enquanto não se conclui a oficialização da Associação Vipassana Pernambuco.

Metta para todas e todos! Comitê de Comunicação – PE

Contato: info@nordeste.br.dhamma.org

Notícias do Planalto Central

Com as meditações em grupo e cursos de 1 dia suspensos, os meditadores do Planalto Central seguem meditando isolados em suas casas durante a pandemia da Covid-19.

Há planos para que seja realizado um novo curso de 10 dias pequeno, para poucas pessoas, para que sejam testados os novos protocolos de segurança e distanciamento social, aos moldes do curso realizado

recentemente em Pindamonhangaba/SP. Mas ainda é necessário buscar um local que possa ser adequado para as novas exigências de biossegurança.

O projeto de construção do futuro centro Dhamma Uyyana, em Pirenópolis/GO, está em fase final de elaboração. Existe a possibilidade de realização da fase 1 do projeto, onde seriam feitas construções provisórias que permitiriam a realização de cursos de 10 dias no local.

Foi criada uma página web provisória para Dhamma Uyyana, enquanto não preparamos o site oficial. Lá podem ser encontradas as informações para envio de doações, bem como ao final deste boletim.

Acesso aqui:

https://br.dhamma.org/pt-br/site-alunos-antigos/dhamma-uyyana-doacoes/

(você será direcionado/a para a página de acesso de alunos antigos. Ingresse com o login: oldstudent senha: behappy e será encaminhado/a para página).

Com metta!

Comitê de comunicação – Planalto Central Contato: info@planalto-central.br.dhamma.org

A Associação Vipassana da Bahia realiza os primeiros cursos experimentais

O último curso de 10 dias oferecido pela Associação Vipassana da Bahia foi entre 15 e 26 de fevereiro de 2020. Com a chegada do vírus COVID 19 na região, em março, todas as atividades da Associação foram suspensas por tempo indeterminado. Decretos proibiram a realização de programação desta natureza e precisávamos resguardar a nossa saúde.

Meses depois, com o declínio da epidemia na região e consequente

retirada das proibições, está sendo possível o retorno gradativo das atividades da Associação realizando cursos experimentais, com um número reduzido de pessoas, para testar protocolos de segurança a fim de evitar contágio pelo COVID-19 durante nossos futuros cursos.

O primeiro curso experimental de 1 dia foi realizado no dia 18 de outubro. A segunda experiência foi de mutirão, seguido de curso de 1 dia, nos dias 21 e 22 de novembro. A participação nestes cursos foi restrita a membros do Trust, de Comitês e alguns convidados.

Foram utilizados protocolos definidos pelos centros nacionais e internacionais, adaptados à realidade local, tais como: transporte particular, uso de máscara, higienização constante, distanciamento recomendado etc.

Adequando-nos ao contexto atual, estamos enviando boas vibrações para que em um futuro breve possamos realizar novos cursos fornecendo um ambiente seguro e confortável a todos os participantes.

Com metta,

Associação Vipassana da Bahia Contato: info@nordeste.br.dhamma.org

De Myanmar para o Mundo

Caros amigos,

Depois de muitos anos de produção, a Mangala films tem o prazer de anunciar que a Parte 1 e Parte 2 do documentário "De Myanmar para o mundo" agora estão disponíveis online para todos que desejarem assistir. Por favor, clique na opção "CC" para opção de legendas.

De Myanmar para o mundo:

Parte 1 – Overland to India (Por terra à Índia)

https://vimeo.com/380890115

Parte 2 – Caves to Pagodas (Das cavernas aos pagodes)

https://vimeo.com/435024173
Por favor, compartilhem esses links com todos!

Legendas: Para a Parte 1, há legendas em português brasileiro. Para a parte 2, as legendas ainda estão em construção.

Por favor, escreva para: from.myanmar.to.the.world@gmail.com se você tiver interesse em criar legendas para seu idioma.

Como dito acima, as em pt-BR já estão em andamento. Se alguém quiser ajudar a rever esse trabalho por favor escreva para silvia.escorel@dhamma.org.

Versões para download para Centros exibirem para servidores em períodos entre-cursos estarão disponíveis em diferentes idiomas quando as legendas estiverem prontas. Por favor, envie um e-mail para: downloads@medialibrary.dhamma.org para verificar.

Com mettā, Equipe De Myanmar para o mundo!

Reabertura do Pagode Global Vipassana com protocolos de prevenção Covid-19

O Pagode Global Vipassana foi reaberto em 16 de novembro 2020 depois de permanecer fechado durante oito meses. Finalmente, os portões foram abertos ao público em geral, turistas e meditadores. O Pagode Global (em Mumbai) esteve fechado desde março deste ano, quando o governo central da Índia impôs um *lockdown* completo a fim de controlar a disseminação da pandemia de Covid-19.

A abertura foi um pouco facilitada pelo cuidado rigoroso da equipe do Pagode Global com a manutenção e limpeza do espaço durante os meses de *lockdown*. Também, tornaram a reabertura mais suave os Protocolos de Reabertura formulados pelo governo com sua lista de normas rígidas de prevenção da Covid-19, tais como uso compulsório de álcool gel, verificação de temperatura e utilização de

máscaras/escudos faciais.

Agora, para ingressar no Pagode, exige-se o uso de máscara e os visitantes precisam respeitar rigorosamente as normas de distanciamento social. A gerência também mede a temperatura dos visitantes e fornece opções para lavar ou higienizar as mãos. Versos inspiradores (*dohas*) de Goenkaji são tocados na área do Pagode durante os horários de visitas. Recomenda-se que visitantes acima dos 65 anos, crianças com menos de 10 anos e mulheres grávidas fiquem em casa.

Fonte: *Vipassana Global Pagoda Newsletter* (Boletim do Pagode Global Vipassana, novembro 2020)

Um tesouro recebido

(Relato de uma meditadora sobre o primeiro curso de 10 dias pós-quarentena no Brasil realizado em novembro)

A possiblidade de participar de um Curso de Vipassana nos trouxe uma grande felicidade! E foi com carinho que passamos a organizar cada detalhe do curso: confecção dos Protocolos para prevenção contra COVID, cardápio, compras dos materiais necessários. Tudo preparado com esmero e cuidado.

Depois de cumprirmos um período de "quarentena" anterior chegou o dia de irmos. Os carros cheios de mantimentos e bagagem mas, sem dúvida, mais repleto estavam nossos corações de esperança em nos fortalecermos no caminho do Dhamma. Para alguns, seria um primeiro curso, para outro, um novo curso após 17 anos e havia também os mais experientes. Todos reunidos com o firme propósito de aprender a purificar a mente através da prática de Vipassana.

Fomos um dia antes para prepararmos a ambiência do local. A natureza exuberante do lugar nos fazia sentir também pertencente a ela. Os flamboyants floridos pareciam nos acalentar, o rio com sua correnteza nos mostrava quão impermanente e inexorável são os movimentos da vida. Os passarinhos nos encantavam com seus

gorjeios e voos no alvorecer e entardecer. Os dias de sol, as fortes chuvas e ventos, as brisas suaves nos ensinavam o que vínhamos aprendendo a experimentar dentro da sala de meditação, com a voz retumbante de Goenka: anicca… anicca… anicca. Impermanência.

Todo o curso é auspicioso. Cada dia tem seu ensinamento e traz novos conhecimentos. Mas, o dia de Vipassana é um dia bem especial. Uma atmosfera de alegria parece nos envolver. E um precioso tesouro nos é ensinado. Para vidas.

Nos empenhamos no melhor de cada um. Às vezes, o desejo de fugir dali (fruto dos sankharas vividos) era acalmado pelas preciosas orientações de nossos professores. Considero um merecimento participar de um curso com dois professores orientando, além também da presença de uma professora sentando conosco.

Não podemos deixar de citar os sabores finos da comida. Em cada detalhe de cada prato servido, sentíamos a delicadeza com que foram preparados. Tão suavemente saborosos que, confesso, dificílimo seguir a orientação de deixarmos um quarto do estômago vazio!

Recebemos um precioso tesouro. Que sigamos nesta trilha, nos fortalecendo e cuidando para alcançarmos a verdadeira paz, a verdadeira harmonia, a verdadeira felicidade.

Gratidão. Metta

Créditos pela imagem: Vipassana Chile

A prática de Mettā-Bhāvanā

(O artigo a seguir foi reimpresso de um boletim de Vipassana de Dhamma Giri de agosto de 2008)

A prática de mettā-bhāvanā (meditação do amor compassivo) é o capítulo de encerramento da técnica da meditação Vipassana. Praticamos mettā irradiando amor compassivo e boa-vontade em direção a todos os seres, deliberadamente carregando a atmosfera em nossa volta de vibrações calmas e positivas de amor compassivo.

O Buda nos instruiu a desenvolver mettā com vistas a viver mais pacificamente e harmoniosamente e a ajudar os outros a fazerem o mesmo. A prática de mettā nos dá um caminho para compartilhar, com todos os outros, a paz e a harmonia que estamos desenvolvendo.

Mettā é a qualidade que nos leva a desenvolver uma disposição amigável. É um desejo sincero para o bem e o bem-estar de todos, desprovido de má vontade. A característica principal de mettā é uma atitude benevolente. Ela culmina na identificação de si mesmo com todos os seres – reconhecimento do companheirismo inerente à vida.

Mettā não é uma oração, tampouco o desejo de que um agente externo venha nos auxiliar. Ao contrário, é um processo dinâmico que produz uma atmosfera de apoio onde outros possam agir a fim de se auxiliarem. Mettā pode ser dirigida a todos os seres ou a uma pessoa em particular. Devemos eliminar o egoísmo e abrir as nossas mentes para praticarmos mettā.

Intelectualmente, é relativamente fácil de compreender, mas é muito mais difícil desenvolver tal atitude em si mesmo. Para fazer isso, alguma prática é necessária. E, para tanto, temos a técnica de mettā-bhāvanā, o cultivo sistemático da boa-vontade para com os outros. Porém, a fim de ser realmente eficaz, mettā-bhāvanā deve ser praticada junto com a meditação Vipassana. Enquanto negatividades como a aversão dominarem a mente, é inútil formular pensamentos conscientes de boa-vontade e, se fizermos isso, torna-se um ritual desprovido de sentido intrínseco. Contudo, quando a negatividade é removida pela prática de Vipassana, a boa-vontade surge naturalmente na mente; e saindo da prisão da auto-obsessão, começamos a nos preocupar com o bem-estar dos outros.

Por esta razão, a técnica de mettā-bhāvanā é introduzida somente no final de um curso de Vipassana, após os participantes terem passado por todo o processo de purificação. Nesse momento, os meditadores sempre sentem um desejo profundo pelo bem-estar dos outros, tornando sua prática de mettā-bhāvanā verdadeiramente eficaz. Embora lhe seja dedicado tempo limitado em um curso, mettā pode ser considerada como o ápice da prática de Vipassana.

Nibbāna pode ser experimentado somente por aqueles cujas mentes estão cheias de amor desinteressado e de compaixão por todos os seres. Simplesmente desejar por este estado não é o suficiente, devemos purificar as nossas mentes a fim de atingi-lo.

Pela prática de Vipassana, nos tornamos conscientes da realidade subjacente do mundo e de nós mesmos, surgindo e desaparecendo a todo o momento. Compreendemos que o processo de mudança continua sem o nosso controle e independentemente de nossos desejos. Gradualmente, entendemos que qualquer apego àquilo que é efêmero e sem substância produz sofrimento para nós. Aprendemos a nos desligar e a manter o equilíbrio de nossas mentes diante de qualquer experiência. Então, começamos a experimentar o verdadeiro significado de felicidade: nem a satisfação do desejo nem a interceptação dos medos, em vez disso, a libertação do ciclo dos desejos e dos medos. À medida que a serenidade interna se desenvolve, vemos claramente como os outros estão emaranhados no sofrimento e, naturalmente, surge este desejo, "que possam encontrar o que nós encontramos: a saída do sofrimento, o caminho para a paz." Esta é a volição apropriada para a prática de mettā-bhāvanā.

Para praticar mettā, a mente deve estar calma, equilibrada e livre de negatividade. Este é o tipo de mente desenvolvida pela prática de Vipassana. Um meditador sabe pela experiência como o ódio, a antipatia ou a má-vontade destróem a paz e frustram qualquer esforço para ajudar os outros. Somente quando o ódio for removido e a equanimidade desenvolvida é que poderemos ser felizes e desejar felicidade aos outros. As palavras "que todos os seres sejam felizes" possuem grande força somente quando emanadas de uma mente pura. Respaldadas por esta pureza, serão certamente eficazes em incrementar a felicidade alheia.

Precisamos, por conseguinte, examinar a nós mesmos antes de praticar mettā-bhāvanā, a fim de verificar se estamos realmente em condições de praticá-la. Se percebermos o menor resquício de ódio ou de aversão em nossas mentes, deveremos nos conter nessa hora e relaxar ou deitar até que a impureza ou a sensação desagradável tenha desaparecido. Contudo, se a mente e o corpo estiverem repletos de serenidade e de boa vontade, é natural e apropriado

compartilhar esta felicidade com outras pessoas: “que você seja feliz, que você se liberte das impurezas que são a causa do sofrimento. Que todos os seres estejam em paz! Que todos os seres sejam felizes! Que todos os seres saiam do sofrimento!”.

Em Vipassana, nenhuma verbalização, nenhuma visualização, nenhuma imaginação é permitida. Mas, enquanto se pratica mettā-bhāvanā, tudo isso é permitido.

Podemos usar a nossa imaginação, especialmente com aqueles que estão próximos e que são queridos. Podemos visualizar seus rostos e lhes dar mettā: “que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes.” Enquanto experimentamos as vibrações do surgir e do desaparecer, dizemos a nós mesmos: “estas vibrações são vibrações de mettā, de amor, de compaixão.” Quando sozinhos, poderemos falar em voz alta: “que todos sejam felizes, que todos sejam felizes.” Quando estivermos em grupo, poderemos recitar mentalmente para nós mesmos: “que todos sejam felizes, que todos estejam em paz, que todos saiam do sofrimento.”

Esta atitude amorosa nos permitirá lidar de forma muito mais habilidosa com as vicissitudes da vida. Suponha, por exemplo, que você encontre uma pessoa que esteja agindo deliberadamente de má vontade, querendo prejudicar os outros. A reação usual – a de reagir com medo e com ódio – é uma manifestação de estar autocentrado. Isso nada contribui para melhorar a situação e, na verdade, aumenta a negatividade. Seria muito mais útil permanecermos calmos e equilibrados com um sentimento de boa vontade para com a pessoa que está agindo erroneamente.

Esta não deveria ser meramente uma postura intelectual, um verniz sobre uma negatividade mal resolvida. Mettā funciona somente quando transborda espontaneamente de uma mente purificada.

A serenidade adquirida com a meditação Vipassana dá vazão naturalmente a sentimentos de mettā e, durante todo o dia, isso continuará a nos afetar e a afetar o ambiente de uma forma positiva. Sendo assim, Vipassana fundamentalmente possui uma dupla função: a de nos trazer felicidade ao purificar as nossas mentes e a de nos ajudar a incrementar a felicidade dos outros ao nos preparar

para praticar mettā. Qual o propósito de nos livrarmos da negatividade e do egoísmo, a não ser que compartilhemos estes benefícios com outras pessoas? Em um retiro, nós nos isolamos temporariamente do mundo para podermos retornar e compartilhar com outras pessoas o que adquirimos na solidão. Estes dois aspectos da prática de Vipassana são inseparáveis.

Nestes tempos de agitações violentas e de sofrimento indiscriminado, a necessidade da prática de mettā-bhāvanā é clara. Para a paz e a harmonia reinarem em todo o mundo, é preciso, antes de tudo, que sejam estabelecidas nas mentes de todos os habitantes do mundo.

Que todos os seres sejam felizes! Fonte: VNL abril 2009

Sucesso em meio a dificuldades iniciais

Trecho de carta enviada da Índia para Myanmar por Goenkaji, dirigida ao seu irmão mais velho Shri Babu Lal (Babu Bhaiya). Goenkaji escrevia ao irmão em hindi e Babu Bhaiya traduzia para o birmanês para seu professor Sayagyi U Ba Khin. Fazia perguntas sobre os cursos e os alunos ao seu professor, para receber orientação e metta. Esta carta conta um pouco de como Goenkaji estabeleceu o Dhamma na Índia enfrentando circunstâncias difíceis com metta e equanimidade.

Nova Delhi, 29 de setembro de 1969

Querido Babu Bhaiya

Há mais de um mês terminou o terceiro retiro de meditação, dia 24 de agosto. Vou tentar agora descrever aquele curso na medida em que consiga recordar. Foi organizado graças à intensa insistência de alunos de Bombaim. Eu também estava interessado, pois meu pai tinha cessado a sua prática. A prática de minha mãe ia bem, mas, ela está com dor no pé além da dor nas costas. Os dois queriam muito voltar a praticar Vipassana e se estabelecerem firmemente no caminho do Dhamma. Mas eu sabia que, devido a suas

circunstâncias, não poderiam participar de um curso fora de Bombaim. Portanto, foi necessário um segundo curso em Bombaim para os dois poderem participar. Há também a possibilidade de conduzir um terceiro curso em Bombaim para os dois poderem voltar a tomar parte. Em todo caso, realizou-se o segundo curso em Bombaim e 15 ou 16 alunos, incluindo meus pais, foram beneficiados.

Após o final do segundo curso em Madras, em julho, passei alguns dias na nossa fábrica de farelo de arroz em Tadepalli Gudum. Também reforcei minha prática de meditação sentando com Radhe e Vimla. Depois, em 12 de agosto, cheguei a Hyderabad de trem e encontrei velhos amigos birmaneses e alguns novos birmaneses expatriados. Esse pessoal manifestou entusiasmo por um curso de Vipassana em Hyderabad mas não pude aceitar agora por falta de tempo disponível.

Quando cheguei a Bombaim, surgiu nova dificuldade. Vijay Adukia, que tinha assumido toda a responsabilidade pela gerência do primeiro retiro, estava enfrentando dificuldades. Não tinha ninguém que pudesse ficar com a tarefa de organizar o curso seguinte. Contava com Dedraj, mas Dedraj estava tão ocupado com o trabalho no escritório do irmão mais velho que não se podia nem falar com ele. Nesse dilema transcorreu um dia inteiro. Às 16 horas surgiu em minha mente o pensamento de que deveria dar uma nova olhada no kothi (bangalô) que tinha sido alugado para o curso. Embora tivesse já visto, surgiu a ideia de voltar a olhar. Quando cheguei lá, com um aluno, descobri que havia mais uma reviravolta na história. O dono do kothi tinha voltado e se recusava a permitir que fosse usado para o curso, embora o gerente já tivesse dado ₹ 500 pelo aluguel por dez dias. Esse kothi, em geral era usado para casamentos, ao preço de ₹ 500 por dia, e, embora agora estivesse vazio por não ser a estação dos casamentos, o proprietário foi irredutível ao nos recusar. O gerente ficou em choque e com ar de quem se sente perdido. Nenhum de nós estava preparado para essa situação. O curso estava marcado para começar no dia seguinte, e agora, na véspera, estávamos sem local. Nessa situação desafortunada, fomos à procura de outro lugar e encontramos um, a duas horas de Bombaim, às 20 horas. Mas eu me sentia preocupado com a situação lá. Uma preocupação era quem iria nos levar até o local. Em segundo lugar, não havia um único espaço lá onde todos os alunos pudessem sentar juntos para meditar

e ouvir a palestra de Dhamma à noite. Na manhã seguinte, não sabemos como, mas Dhamma ajuda, chegou uma mensagem de que haveria outro lugar disponível. O cunhado de Vijay, Nemani, tinha um andar que poderia esvaziar para nós em sua pousada, Nemani Wadi Dharmashala. Fui ver o lugar e senti não ser muito apropriado para meditação. Mas, sem ter outra escolha, foi preciso aceitar já que o curso iria começar muito em breve. Então aprovei e o retiro começou lá naquela noite.

O Nemani Wadi Dharamshala fica no meio de uma área de mercado, em uma parte densamente povoada da cidade, parecida como o local do primeiro curso em Pachayat Wadi, em julho. O barulho do trânsito na estrada diante do edifício, e a zoeira dos rádios dos vizinhos, dos instrumentos, etc., era muito mais alto do que em Pachayat Wadi. Uma das muitas dificuldades aqui era o fato da família de um dos parentes de Nemani morar acima da sala de meditação. Como leigo, estaria envolvido em prazeres sensuais, o que não era nada favorável para nós, mas, não havia o que se fazer a respeito disso. O único fator mitigante era haver um andar vazio entre a família e nós.

O esquema do Dharamshala era assim: nosso curso ocupava o primeiro andar, com um salão grande do lado da rua, que dividimos em três. Eu tinha um quarto em um canto, a segunda parte era a sala de meditação, e o restante o dormitório masculino. Do outro lado do corredor fora do salão havia um grande quarto para o dormitório feminino. Mais adiante, duas escadarias, uma de cada lado do salão, desciam ao andar de baixo onde havia dois aposentos, um ao lado de cada escadaria. Um desses era meu escritório, o outro ficava vazio para qualquer tarefa necessária. A cozinha ficava de um lado ao final do andar térreo e havia uma área para banho diante dela, com duas privadas atrás. Porém, havia uma grande sujeira em frente aos banheiros. As pessoas que moravam no andar superior do Dharamshala jogavam seu lixo lá o dia inteiro. Isso me deixou inquieto. Mas não havia opção.

A área do meu quarto tinha suas dificuldades. A cama (de metal) era muito desagradável. Era muito velha, e as tiras de metal estavam cheias de ferrugem, de modo que minha mão ficava suja cada vez que a tocava. Em segundo lugar, minha roupa de cama fina não era

confortável nesse tipo de cama.

Além dessas dificuldades físicas, tive dificuldade para dormir. Algo que nunca antes me acontecera. Assim, nos primeiros três dias, a situação foi muito desagradável. Às vezes, pensava que tomaria providências para mudar a cama. Mas depois vinha à mente a lembrança de que sou um filho do Buda e, portanto, enfrentar e vencer todo tipo de coisa desagradável deve ser parte da minha natureza de Dhamma. Passei noites repleto de Vipassana e Metta. Depois de três noites, à medida que a qualidade de Dhamma começou a chover sobre aquele lugar, a atmosfera se tornou favorável. Comecei a dormir feliz. Fiquei habituado com a cama de metal e não houve mais desconforto.

Gostaria de escrever mais algumas coisas antes de fazer o relato pessoal dos alunos no curso. No domingo de tarde, antes de dar Vipassana, houve uma séria perturbação no lugar todo e os alunos não conseguiam se concentrar nem por um momento. Eu mesmo não conseguia entender o que tinha acontecido. Também enfrentei dificuldade por um pouco, mas quando começou a sessão das 18 horas, recordei Pujya Gurudev e mãe Sayama, sabendo que sua metta estava comigo. Depois daquela sessão, todos os obstáculos foram removidos e os alunos todos puderam se concentrar como antes.

Em outra ocasião surgiu mais um obstáculo. Por volta das 15:30 uma senhora de meia idade subiu as escadarias e foi direto para o meio das alunas e fez uma série de perguntas. Por algum motivo, as mulheres a trouxeram ao meu escritório, onde ela começou a chorar de forma muito dramática. Disse que seu marido a abandonara e ela estava desolada com a situação toda. Disse que precisava ser salva. Começou a pedir insistentemente um milagre que a aliviasse do seu pesar e fazia questão de se curvar e oferecer sua mão. A mulher criou imensas dificuldades. Eu estava explicando a ela que eu não era nem capaz de fazer o que pedia, nem era um Mahatma e nem um astrólogo. Ensinava um caminho da tradição guru-discípulo do senhor Buda, que purifica e acalma as mentes dos alunos que o praticam. Mas também para isso, nada se poderia realizar em menos de 10 dias. Depois de meia hora, com muita dificuldade consegui que saísse da área do curso. Ocorreu-me que talvez devesse fingir estar zangado, como Pujya Gurudev, e pedir que fosse embora ralhando,

mas não fui capaz. É possível que o local também tenha tido um impacto. Isso talvez se possa fazer no terreno do nosso centro, mas podem haver complicações se for feito em outro lugar. A mulher esteve sentada ao meu lado durante muito tempo. E quanto mais eu pedia que se afastasse, mais se aproximava dos meus pés. Mesmo depois dela partir, continuei preocupado. Isso aconteceu na terça-feira, dia 5 do curso. Mais tarde, soube tratar-se de uma tântrica e podia ser que viera me testar. Naquela noite, houve uma comoção no dormitório feminino. Todas sentiam mal-estar. O coração de uma aluna ficou tremendo. A cabeça de outra, estourando. Nenhuma delas conseguiu dormir a noite inteira. Qual o motivo? Senti como se o limite de Dhamma do curso tivesse sido quebrado e algumas perturbações que estavam sendo experimentadas tivessem entrado do exterior.

De modo semelhante, duas ou três pessoas vieram me visitar durante o curso. Uma queria saber o que era esse caminho de prática de meditação e como um homem de negócios leigo podia estar ensinando. Mas havia duas pessoas que estavam ou ansiosas por testar o "milagre do swami" ou queriam saber se poderia torná-las ricas. Os encontros com tais pessoas foram mais ou menos tristes para mim. Mas aqueles que tinham uma curiosidade genuína não causaram problema algum.

Dois dias antes de acabar o curso, um aluno antigo birmanês veio de Morvi. O coitado tinha estado doente durante dias, mas, mesmo assim, veio praticar. Sentou por dois dias, praticando Anapana um dia e Vipassana no outro. A consciência da sua Vipassana perdida voltou a surgir nele.

Além dos alunos permanentes do curso, havia um aluno local que chegava às18 horas e ia trabalhar depois da sessão de meditação da manhã seguinte. Ele também foi beneficiado pelas experiências dessa prática curta.

De modo similar, quando um aluno antigo veio por apenas três dias, recebeu Anapana e Vipassana e começou a despertar Vipassana no seu corpo inteiro, coisa que ele tinha perdido por completo durante os últimos dois ou três anos.

Seu Anuj Satyanarayan Goenka

(a ser continuado)

Fonte: Vipassana Newsletter Vol.30 Nº2, 2 de setembro 2020 www.vri.dhamma.org

Perguntas e Respostas com Goenkaji

O que acontece quando estamos praticando Vipassana e levamos a nossa atenção para as extremidades? Há, de fato, coisas saindo do corpo ou isso é apenas ilusão? Por que usar estas quatro extremidades em particular?

S.N. Goenka: Bem, as impurezas saem, mas não pelo fato da atenção estar centrada nas extremidades. Saem porque vocês se encontram em um estado de equanimidade: vocês estão com as sensações e estão em um estado de equanimidade. A razão pela qual se pede às pessoas para centrarem a atenção nas extremidades deve-se ao fato de que, em geral, não se experimentam aí sensações que sejam desagradáveis ou que possam fazer perder o equilíbrio da mente. Nos outros pontos, pode haver diferentes tipos de sensações que provoquem a perda do equilíbrio da mente. Porém, as extremidades, sendo como são, nesse ponto apenas se sentem sensações neutras ou sensações agradáveis. Quando a mente está cada vez mais equânime – por estar consciente das sensações –, então, a pureza é possível. Esta é toda a lógica e a ciência disto.

Alguns ocidentais, professores de Vipassana de outras tradições e psicólogos, dizem que Vipassana não é suficiente para lidar com os problemas da vida, e que a terapia psicológica é necessária, pois ensina a lidar com emoções dolorosas e ajuda a traduzir as experiências da meditação.

S.N. Goenka: Isso é o que dizem os outros professores de Vipassana. É problema deles, não nosso. Não há comparação entre os dois. Vipassana leva-nos a uma profundidade tão grande! A humanidade nunca teve um psicoterapeuta que se compare ao Buda. Ele

encontrou uma técnica que leva a tamanha profundidade que a mente é purificada no nível mais profundo. Apenas as pessoas que não entenderam Vipassana, que não praticaram Vipassana devidamente, tentam adicionar-lhe alguma coisa. Vipassana, o Dhamma, é kevalaṃ paripuṇṇaṃ – é completo, não há nada a ser acrescentado. E é kevalaṃ parisuddhaṃ – tão puro que não há nada a ser retirado. Qualquer tipo de mistura seria prejudicial.

Fonte: Livro "Para Benefício de Muitos: palestras e respostas a perguntas de alunos de Vipassana - 1983-2000", S.N. Goenka

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 PERNAMBUCO

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

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

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.