# Vipassana Newsletter

*Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, conforme ensinado por S. N. Goenka*

Vol.28, No 3 - dezembro, 2001 Versão brasileira: setembro 2002

## Palavras de Dhamma

*Paradukkhūpadhānena, attano sukhamicchati.*
*Verasamsaggasamsattho, verā so na parimuccati.*
*- Dhammapada 291*

Aquele que procura a felicidade fazendo mal aos outros, não se liberta do ódio pois está preso em suas amarras

# O ódio nunca cessa através do ódio: *Uma mensagem de Goenkaji*

Os acontecimentos trágicos de setembro passado abalaram a todos nós. Nosso amor vai para todos aqueles que perderam suas vidas ou foram feridos; para suas famílias, amigos e colegas; e para todos os milhões que assistiram ao horror sem nada poder fazer.

Esse foi um ataque ao direito de homens e mulheres viverem em paz e segurança e trabalharem por um futuro melhor para si e para seus filhos. A tragédia ocorreu em um país que tem aberto suas portas para pessoas de todo o mundo, que tem defendido a idéia de que todos os seres humanos são iguais e que oferece a esperança de um futuro melhor.

Não podemos deixar que essa esperança seja obscurecida. Nesse tempo de escuridão, devemos trazer a luz – a luz do Dhamma. Ferimentos profundos, causados pela escuridão da ignorância, podem ser curados através da sabedoria que a luz de Vipassana traz consigo.

No dia 11 de setembro, por alguns momentos, a realidade superficial foi despida e nós vimos uma dura realidade: que o sofrimento é inescapável, que tudo aquilo a que nos apegamos há de passar e que nós não temos controle real sobre o que acontece.

Essa visão pode parecer insuportável, mas Vipassana nos ensina como suportá-la. Ao aprender a observar *dukkha, anicca* e *anatta* dentro de nós mesmos, podemos desenvolver o equilíbrio da mente – o equilíbrio que nos irá possibilitar lidar com qualquer situação sem sermos afetados.

É dever de todos os governos proteger os cidadãos de ataques externos e fazer todo o possível para dar segurança ao povo e ao território. Ao mesmo tempo, é preciso ter em mente que tais medidas proporcionam apenas benefícios a curto prazo. Somente a boa vontade e a compaixão podem remover as raízes de todos os atos de raiva, não importando quem os execute ou que justificativa apresente.

Com certeza, agora é a hora de desenvolver uma mente equilibrada, a hora de gerar boa vontade e compaixão pelos outros. Nós temos visto quão grande é o ódio de algumas pessoas e como é perigoso e corrosivo. Se pudermos fazer qualquer coisa para diminuir a quantidade total de ódio no mundo, já teremos conquistado uma vitória significativa.

Buda disse: "Neste mundo o ódio nunca é extinto através do ódio. Só se extingue através do amor; essa é uma lei eterna." (Dhp,5) Essa lei independe de cristianismo, islamismo, hinduísmo, budismo, jainismo, judaísmo, sikhismo ou qualquer outro "ismo". Essa é uma lei universal da natureza.

Por esse motivo devemos desenvolver *mettā* por todos aqueles que participaram dessa tragédia. E a nossa *mettā* deve estender-se para aqueles seres iludidos que cometeram tais ataques. Eles jogaram fora suas preciosas vidas por uma concepção errônea de religião e, ao ferir os outros, eles feriram a si próprios de maneira ainda muito mais grave.

Seria piorar a tragédia considerar essa visão distorcida como sendo representativa do Islã. O Santo Alcorão proclama, sem sombra de dúvida, que não pode haver violência ou compulsão em nome da religião. Aqueles que seguem verdadeiramente os ensinamentos do Islã são pacíficos e amorosos, como todos os que são genuinamente religiosos. Agora é hora de demonstrarmos solidariedade para com os inúmeros muçulmanos e árabes que amam a paz. Não vamos permitir que os atos covardes de alguns poucos obscureçam nossa percepção de uma das maiores crenças do mundo.

O bem há de triunfar sobre o mal e todos os atos, bons ou maus, originam-se na mente. O maior bem é ter a mente pura e livre de contaminações. Com essa mente podemos resistir até às maiores vicissitudes da vida. Podemos oferecer boa vontade em troca de ódio. Podemos interceptar ações raivosas sem provocar mais ódio. Podemos viver sem medo e em paz com todos os outros seres.

O Alcorão nos diz: "Virtude e vício nunca podem ser iguais; portanto devemos repelir o vício. Essa tragédia será dupla se sua visão distorcida for considerada representativa do Islã. O Alcorão nos diz: "Virtude e vício nunca podem ser iguais; portanto devemos repelir o vício com a virtude. Ao final, esta se revelará melhor, pois os inimigos se tornarão amigos e o ódio irá desaparecer para sempre." (Surah Há-Min, 34-35).

O Dhamma nos ensina uma forma de repelir o mal dentro de nós mesmos, o que, por sua vez, irá ajudar a eliminar o ódio do mundo. Vamos ser aplicados na prática do Dhamma, vamos trazer a luz do Dhamma a todos aqueles que estão sofrendo ou em tristeza profunda.

Que todas as pessoas infelizes do mundo possam se libertar do sofrimento.

Que todos aqueles que temem fiquem livres do medo.

Que todos esqueçam a animosidade e vivam em paz.

Que o Dhamma nasça na mente de todos.

Que todos os seres sejam felizes, obtenham a paz e se libertem. ♦

# Amor e Ódio

*"Akkhiocchi mam avadhi mam, ajini mam ahāsi me."*
*Ye ca tam upanayhanti,*
*Veram tesam na sammati.*

- *Dhammapada, 3*

"Ele me insultou, enganou, errotou, roubou". Naqueles em que tais pensamentos são nutridos o ódio nunca cessará.

*"Akkhiocchi mam avadhi mam, ajini mam ahāsi me."*
*Ye ca tam nupanayhanti,*
*Veram tesūpasammati.*

- *Dhammapada, 4*

"Ele me insultou, enganou,derrotou, roubou". Naqueles em que tais pensamentos não são nutridos o ódio será facilmente apaziguado.

*Na hi verena verāni,*
*Sammantīdha kdācanam.*
*Averena c sammanti,*
*Exa dhamno sanantano.*

- *Dhammapada, 5*

O ódio nunca cessa através do ódio; cessa apenas através do amor. Essa é uma lei eterna.

---

Nos dias de hoje, existe insatisfação em quase todo lugar. A insatisfação gera um sentimento desfavorável. Esse sentimento desfavorável gera animosidade . A animosidade gera a guerra. A guerra gera inimigos. Os inimigos geram a guerra; e assim por diante – esse é um círculo vicioso. Por quê? Certamente porque existe uma falta de controle da mente.

- Sayagyi U Ba Khin

*Susukhm vata jivāma,*
*Verinesu averino.*
*Verineseu manussesu,*
*Viharāmaa averino.*

-*Dhammapada, 197*

Abençoados de fato somos nós que vivemos entre aqueles que sentem ódio, sem odiar ninguém; no meio daqueles que odeiam, nos permitimos habitar sem ódio.

*Mettāverihāri yo bhikkhu*
*Pasanno buddhasāsane*
*Adhigacche padam antam*
*Sankhārūpasamam sukham.*

- *Dhammapada, 368*

O meditador que permanece em amor bondoso, que é devoto dos ensinamentos de Buda, atinge a paz do nirvana, a bem-aventurança do fim de todas as coisas condicionadas. ♦

Do livro ***A Arte de Viver*** **de William Hart**

A ausência do apego ou da aversão não resulta numa atitude fria, insensível, na qual a pessoa usufrui de sua própria libertação sem destinar pensamento algum para o sofrimento dos outros. Pelo contrário, a equanimidade real é propriamente dita "sagrada indiferença". É uma qualidade dinâmica, uma expressão da pureza da mente. Quando liberta do hábito da reação cega, a mente, pela primeira vez, pode empreender ações positivas, o que é criativo, produtivo e benéfico para a própria pessoa e para todos os outros. Junto à equanimidade irão surgir as outras qualidades da mente pura: a boa vontade; o amor que busca o benefício dos outros sem esperar nada em troca; a compaixão pelos outros em suas derrotas e sofrimentos; a alegria solidária por seus sucessos e boa fortuna. Essas quatro qualidades irão surgir inevitavelmente a partir da prática de Vipassana.

Antes a pessoa tentava manter dentro de si o que quer que fosse bom para si e passar para os outros aquilo que não fosse. Agora a pessoa compreende que a sua felicidade não pode ser atingida através da infelicidade dos outros, que levar a felicidade aos demais traz felicidade para si. Assim essa pessoa procura compartilhar qualquer coisa boa que tenha. Tendo emergido do sofrimento e experimentado a paz da libertação, essa pessoa percebe que esse é o maior bem. Então, deseja que outros possam experimentá-lo e que possam encontrar um caminho para sair do sofrimento.

Essa é a conclusão lógica de Vipassana : ***metta-bhavana***, o desenvolvimento da boa vontade para com os outros. Antes, a pessoa pode ter louvado tais sentimentos mas no fundo da mente o velho processo de apego e aversão continuava. Agora, até certo ponto, o processo de reação parou, o velho hábito do egoísmo foi embora e a boa vontade pode fluir com naturalidade das profundezas da mente. Apoiada pela força de uma mente pura, a boa vontade se torna bastante poderosa para criar uma atmosfera pacífica e harmoniosa, para o benefício de todos.

Há quem imagine que permanecer sempre equilibrado significa não ser possível aproveitar a vida em toda sua variedade, como se um pintor tivesse uma paleta cheia de cores e escolhesse utilizar só o cinza, ou como se alguém tivesse um piano e escolhesse tocar somente dó menor. Esse é um entendimento errado de equanimidade. O fato é que o piano está desafinado e nós não sabemos como tocá-lo. Dar simplesmente pancadas nas teclas em nome da liberdade de expressão, só cria discórdia. Mas se aprendemos a afinar o instrumento e a tocá-lo então podemos fazer música. Da nota mais grave à mais aguda, usamos toda a extensão do teclado e cada nota que tocamos cria somente harmonia, beleza" ♦

**Entrevistador:** *O que é a verdadeira compaixão?*

**Goenkaji**: É o desejo de servir as pessoas, de ajudá-las a sair do sofrimento. Mas deve acontecer sem apego. Se você começa a chorar por causa do sofrimento dos outros você estará somente tornando-se infeliz. Esse não é o caminho do Dhamma. Se você possui verdadeira compaixão então você tenta ajudar os outros da melhor maneira e com todo amor possível. Se você falhar você sorri e tenta um outro jeito de ajudar. Você serve sem se preocupar com os resultados do seu serviço. Essa é a verdadeira compaixão, vinda da mente equilibrada.

---

Vipassana Newsletter Online (em inglês)

http://www.dhamma.org/os
username: oldstudent
password: behappy

## *Como você pode ajudar*

**Financeiramente**

- Além da maneira tradicional (depósito na conta da Associação Vipassana), há a opção de fazer doações mensais, no valor que desejar. Para isso, você pode pedir ao seu banco para programar débitos automáticos ou DOC mensal em favor da conta da Associação. Ou fazer periodicamente um depósito no caixa eletrônico na data de sua preferência. Independente da forma da doação, agradeceríamos informe à Gisa (21 3467-2897) ou Mazé (maze@uol.com.br) para que se possa contabilizar sua doação e enviar seu recibo.

**Doando serviço**

- O Comitê de Obras aceita doação de serviço de marcenaria, eletricista, pedreiro etc, além de servidores para limpeza do terreno e demais necessidades que surgirem durante a obra. Para doar serviço contacte o coordenador do Grupo de Trabalho listado na página de dentro (o primeiro nome da lista de cada grupo é o nome do coordenador).

**Outras doações**

- Para doar material ou equipamentos para o centro, por favor entre em contato com info@br.dhamma.org .

## *Divulgação Regional*

*Se algum antigo aluno tiver interesse em auxiliar na divulgação dos próximos cursos de Vipassana no Brasil, poderá entrar em contato com Lúcio Lambert (eurolac@ig.com.br), a fim de receber uma cópia, via e-mail, do cartaz e do folheto traduzidos para o português. Por orientação dos Professores Assistentes, somente este material aprovado pode ser utilizado na divulgação.*

## *Programação dos cursos - 2003*

8 a 19 de janeiro - local a ser confirmado
22 de janeiro a 2 de fevereiro - local a ser confirmado
5 a 16 de fevereiro - local a ser confirmado
7 a 18 de maio - Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi (Miguel Pereira, RJ)
2 a 13 de julho - Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi (Miguel Pereira, RJ)
16 a 27 de julho - Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi (Miguel Pereira, RJ)
30 de julho a 10 de agosto - Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi (Miguel Pereira, RJ)
8 a 19 de outubro - Centro de Meditação Vipassana – Dhamma Santi (Miguel Pereira, RJ)

Para inscrever-se, você poderá baixar a ficha de inscrição e código de disciplina na página http://www.dhammaespanol.org/portuguese/papp.htm , ou poderá escrever para info@br.dhamma.org ou ligar para (21) 2221-4985, pedindo a ficha.

## Grupos de trabalho de Vipassana no Brasil

- **Organização Cursos:** Franciza (21 2413-2581), Sarah (sarahescorel@uol.com.br), Mazé, Gisa, Nina e Adriana.
- **Divulgação, Biblioteca e Videoteca:** Lúcio Lambert (eurolac@ig.com.br), Heitor, David, Mazé, Gisa.
- **Tradução:** Silvia Escorel (silesc@connection.com.br), Heitor, Kátia, Shannon, Mazé, Rita, Cristiana e Cristina.
- **Contato e Inscrições:** Verônica (info@br.dhamma.org), Silvia e Sarah
- **Boletim:** Verônica, Nina e Shannon.
- **Finanças/Dana:** Gisa (21 3467-2897), Mazé e Adriana.
- **Obras:** Leila (leimacedo@ig.com.br), Marcos Marques, Verônica, Gisa, Adriana, Franciza, Shannon e Nina.

**Conta Bancária para doações:**
**Associação Vipassana do Brasil**
**Itaú – agência nº 0380, conta corrente nº54080-7**
*Não há necessidade de esperar por um curso para fazer sua doação.*

## Sobre os últimos cursos

No total dos três últimos cursos, que aconteceram em Amparo e na Serra da Cantareira, tivemos 81 alunos sentados e 12 servindo.

NOTÍCIAS
BRASIL

# Vipassana

*Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, conforme ensinamentos de S. N.* **nº 9 - setembro de 2002**

## *Centro de Meditação Vipassana no Brasil - primeiro centro da América do Sul*

É com imensa alegria que informamos a aquisição do terreno para a construção de um Centro de meditação Vipassana em nosso país. Dhamma Santi é o nome dado por Goenkaji à terra de Dhamma no Brasil e significa, em pali: "a paz do Dhamma".

**Breve Histórico**

Desde a realização do primeiro curso de Vipassana no Brasil, em 1994, alguns meditadores vêm trabalhando para dar continuidade aos cursos e estabelecer o Dhamma entre nós. Desde então, os cursos têm acontecido em sítios alugados e, há tempos, sonhávamos com um local definitivo: um centro de meditação. Em fevereiro deste ano, fundamos a Associação Vipassana do Brasil e passamos a ter uma identidade jurídica de entidade civil sem fins lucrativos. A atual diretoria eleita por um período de dois anos é composta por: presidente (Verônica Mannarino); vice-presidente administrativo (Leila Macedo); vice-presidente financeiro (Gisa Carvalho); 1° suplente (Heitor Coutinho); 2° suplente (Silvia Escorel).

Com o objetivo de arrecadar fundos para a compra da terra, implementamos no início de 2002 uma campanha entre os antigos alunos. Graças ao esforço e a participação de meditadores brasileiros e estrangeiros, conseguimos doações e empréstimos suficientes para realizar o sonho.

Com a aprovação do professor responsável pela América Latina, Arthur Nichols, e de S. N. Goenka, compramos em nome da Associação Vipassana do Brasil uma terra com 34 hectares (338.800 $m^2$) localizada no município de Miguel Pereira, RJ. Fica no eixo Rio - São Paulo - Minas, e o preço pago à vista foi de R$80.000. Para concretizar a compra do terreno, recebemos dois empréstimos de antigos alunos estrangeiros. O primeiro deles, de 28.000 euros, deverá ser pago em dez anos, sem juros. O pagamento da primeira parcela, de 2.800 euros, será feito em abril de 2003. O segundo empréstimo, de 5.000 euros, deverá ser pago em cinco anos, sem juros. O pagamento da primeira parcela, de 1.000 euros, será feito em agosto de 2003.

O nosso gasto anual com o aluguel dos sítios para a realização dos cursos tem sido de R$15.000. A idéia é redirecionar essa quantia para o pagamento dos empréstimos.

Temos um grande empreendimento pela frente: o de viabilizar o funcionamento do Centro. Uma arquiteta e um engenheiro, ambos antigos alunos, ofereceram a doação de seu trabalho, e estão elaborando um projeto básico de construção de um Centro para 50 pessoas. Temos, como estimativa inicial para a construção do projeto básico, um custo de R$300.000. Dessa quantia, faltam cerca de R$240.000.

No terreno, há uma casa em bom estado e quatro casinhas em estado precário. O projeto básico inclui a construção de sala de meditação, quatro blocos de dormitórios e banheiros para 12 pessoas cada, cozinha e dois refeitórios. Os cursos no Dhamma Santi se iniciarão em janeiro ou maio de 2003, dependendo do andamento da obra. Caso necessário, serão utilizadas tendas nos primeiros cursos.

Assim como os cursos de meditação se realizam graças à generosidade de antigos alunos que fazem doações para sua realização, também a construção de um Centro só será possível graças aos donativos de antigos alunos.