

# Vipassana Newsletter

Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, conforme ensinamentos de S. N. Goenka

Vol. 30 No 1 Maio 2003

Publicada três vezes ao ano.

## Palavras de Dhamma

Os sábios não chamam de fortes os laços  
Que são feitos de ferro, de madeira ou de cânhamo;  
Mais forte ainda é o apego a  
Jóias, a ornamentos e à família.

Este é o laço forte, dizem os sábios,  
Que puxa para baixo; que, embora frouxo, é difícil de escapar.  
Ao cortá-lo, consegue-se prosseguir,  
Desejando nada e abandonando todos os prazeres sensuais.

Dhammapada 345 e 346

## Vipassana - Auto-observação & Autocorreção

No verão de 2002, como parte de sua turnê norte-americana **Meditação Agora**, S. N. Goenka chegou ao **Instituto Correccional Norte (North Rehabilitation Facility - NRF)** em *Seattle, Washington*. No dia de *Metta*, encontrou-se com antigos alunos e no dia 11, reuniu-se com os alunos do último curso la realizado. Sua palestra foi editada e adaptada para o *Boletim (Newsletter)*.

Amigos, estou tão feliz por estar aqui com vocês todos hoje de manhã. Vocês deram a esta técnica uma oportunidade justa e obtiveram bons resultados. Agora, precisam manter a prática e aplicá-la no dia-a-dia. É importante aprender a técnica com um guia experiente, mas apenas fazer um curso de dez dias não basta. Agora, aplicá-la na vida, isso é muito importante também. Ninguém mais pode corrigi-lo. É você quem precisa se corrigir, precisa desenvolver auto-consciência. Continue a se examinar, continue a se corrigir. E você tem dois grandes amigos para auxiliá-lo. Um amigo é sua própria respiração e o outro são as sensações no seu corpo. À medida que você se estabelecer nessa técnica, esses dois amigos estarão cada vez mais presentes para auxiliá-lo pela vida a fora. Toda vez que a mente perder o equilíbrio devido a alguma negatividade, você irá notar que sua respiração perde a normalidade. Fica um pouco mais intensa, um pouco mais acelerada, avisando, “Veja, há alguma coisa errada na sua mente, alguma coisa errada na sua mente!”. E você vai tentar tornar sua mente mais equilibrada. O segundo amigo e guia a acompanhá-lo são suas sensações, as sensações físicas que você aprendeu a observar nesses dez dias. Toda vez que verificar que está gerando qualquer negatividade ficará claro que você é a primeira vítima da sua negatividade. Sendo um bom meditador Vipassana, assim que você gerar raiva,

ódio, má vontade, ou animosidade, notará que há uma sensação de ardência por todo o corpo. O coração bate mais depressa, as tensões se acumulam. Sofrimento. “Veja, estou me fazendo sofrer!”.

Você imediatamente começa a observar as sensações, ou você observa a respiração com equanimidade. Procura manter um balanceamento perfeito da mente, um equilíbrio perfeito da mente, e verifica que sua negatividade está diminuindo. Sua mente se torna mais e mais pura e a lei da natureza é tal que, quando a mente está pura, ela fica plena de amor, compaixão, boa vontade, tolerância. Essas qualidades irão surgir, caso a pureza da mente seja mantida. Não que em dez dias você vá se tornar tão perfeito que não haverá mais impureza alguma. Ah, não! Os velhos padrões de comportamento ainda estão presentes, continuam a surgir, mas você agora possui uma técnica que irá ajudá-lo a erradicá-las. Não permita que se multipliquem e o dominem. Quando você não tem consciência do que está acontecendo nos recessos mais profundos do seu ser, você só vai enxergar o que acontece do lado de fora: “Alguém me insultou!” Este pensamento torna-se predominante na sua mente e você fica pensando, “Fulano me insultou; é por isso que estou gerando raiva.” Você gera raiva e quer revidar, vingar-se, prejudicar a pessoa, mas você não entende que está prejudicando a si mesmo. Você não pode fazer mal a outra pessoa sem primeiro fazer mal a si próprio. Você precisa gerar uma impureza ou outra na sua mente para poder fazer mal a alguém e, quando faz isso, você se torna um sofredor. Você não deseja fazer mal a si próprio. Contudo, por ignorância, sem saber o que está ocorrendo no nível mais profundo da mente, você continua a gerar impureza após impureza, negatividade após negatividade, cada vez mais raiva, ódio, inveja, ego e as sensações

que surgem nesse momento fazem com que se sinta muito infeliz.

Antes de aprender Vipassana, você costumava reagir de determinada forma em certa situação. Agora, surgiu uma situação semelhante. Interrogue-se: “Estou reagindo da mesma forma ou terá ocorrido alguma mudança positiva no meu comportamento?” Agora - auto-consciência, auto-exame - você é seu próprio mestre. Ninguém mais pode corrigi-lo; só você pode se corrigir a si próprio. Não é preciso que mais ninguém o alerte. É você quem precisa alertar a si mesmo: “Ah, veja, o que estou fazendo, é tão prejudicial. Estou fazendo mal a mim mesmo. Não posso fazer mal a outro sem fazer mal a mim mesmo. Quando gero negatividade, torno-me tão infeliz que fico jogando essa infelicidade nos outros. Qualquer pessoa que entre em contato comigo nessa hora torna-se infeliz. Toda a atmosfera fica tão tensa, tão cheia de sofrimento! E quando eu me liberto dessa negatividade minha mente fica pura, cheia de amor, compaixão, boa-vontade. Sinto

## Índice

Auto-observação & Autocorreção	1
Vipassana nas Prisões	2
Perguntas e Respostas	3
O Milagre de Dhamma	4
A Pagoda Global	4
Centro em Ontário	4
Curso de Vipassana nas Filipinas	5
Precisa-se	6
Dhamma Santi: Aumentando os Paramis	
Gota a Gota	6
Cursos em DS	6
Vipassana em Video	7
Calendário de Cursos em Dhamma Santi	7
Notícias da América Latina	7

atmosfera à minha volta fica permeada com as vibrações de paz e harmonia. Qualquer pessoa que entra em contato comigo também começa a experimentar paz e harmonia. Essa é a forma correta de viver. Toda a minha vida fiz continuamente mal a mim e aos outros. Essa não era uma maneira adequada de viver.”

Agora, de manhã e à noite precisa praticar todos os dias. Assim como, quando aprende alguma forma de exercício físico, mas não pratica, não lhe é de ajuda, da mesma forma, com essa técnica, esse exercício mental não lhe será de ajuda a não ser que o pratique.

A técnica que você aprendeu nesse curso é uma jóia de valor inestimável que irá ajudá-lo pela vida afora. Preserve-a e continue a progredir na trilha. E, para aqueles de vocês que ainda não experimentaram essa técnica, recomendo que disponham de dez dias de sua vida. Não suponham que só quem está na prisão é prisioneiro. Aqueles que vivem além dos muros da prisão também são prisioneiros. Todos são prisioneiros dos padrões de comportamento insalubres no nível mais profundo de sua mente. Saiam dessa prisão! Saiam das impurezas e aproveitem a vida! Você vai encontrar uma mudança tão grande na sua vida. Com minha experiência, descobri que ganhei tanta paz. Foi uma mudança radical de vida. Eu queria compartilhar minha paz e harmonia com outros e, agora, milhares e milhares de pessoas no mundo inteiro a estão compartilhando. Estão praticando, estão obtendo os mesmos resultados. Essa técnica o ajuda a tornar-se muito pacífico, é bom para você, bom para os outros.

*Funcionários e presos, mesmo aqueles que nunca haviam feito um curso, apreciaram a natureza extraordinária do evento (a reunião do Dia 11 no NRF) e compartilharam um sentimento de gratidão e otimismo. Muitos antigos presos que haviam feito seu primeiro curso de Vipassana no NRF voltaram para ver Goenkaji e para agradecer-lhe. Após a reunião, Goenkaji encontrou-se com funcionários, antigos estudantes e suas famílias na biblioteca da prisão. Algumas pessoas aproveitaram para conhecê-lo, fazer perguntas, expressar sua gratidão, enquanto outros observaram em silêncio, permanecendo até que Goenkaji tivesse partido. Naquele dia, ninguém manifestou preocupações ou lamentou o fato de que o NRF estava prestes a ser fechado, apenas gratidão pelos benefícios recebidos e esperanças em relação ao futuro.*

*Diversos antigos internos no NRF aproveitaram a oportunidade para se manifestarem a respeito de como Vipassana transformara suas vidas.*

**Um ex-presos disse:** Eu fiz o curso aqui no NRF e, ao longo do curso, aprendi a técnica

de meditação Vipassana e isso deixa minha mente em paz. Quando deixei o NRF, fui transferido para outra prisão. Fiquei preso em um local bastante isolado. Fiz contato com Dhamma Kuñja e eles me mandaram muitos panfletos e informações. Sentei e meditei de manhã e à noite, bastante durante o dia, e lia meu diário e livros. Percebi que estava sendo tratado pelos guardas de forma diferente dos outros. Outros presos chegavam para mim e perguntavam: “O que você tem?”. Então eu lhes contei sobre Vipassana e disse que é um ensinamento antigo que tem sido passado através dos séculos em sua forma mais pura. Não me envolvi em nenhum tipo de problema desde que saí da prisão. Tenho seguido o caminho da fala correta, ação correta, pensamento correto. Tenho cuidado dos meus negócios e feito da prática de Vipassana o meu Dhamma.

**Outro ex-presos comentou:** Eu vivi embriagado toda minha vida antes de fazer o primeiro curso de Vipassana no NRF em 1997. Desde então, não me envolvi em nenhuma briga, não tomei nenhuma bebida. Tenho uma vida familiar. Minha família o tem em alta consideração.

#### Instruções para a Introdução de Vipassana Em Prisões



A introdução de Vipassana em presídios funciona melhor por meio de contatos pessoais. Antigos alunos que disponham de contatos ou que estejam dispostos a identificar ou a contatar tomadores de decisão nas prisões podem ser úteis para este fim.

Passos a seguir:

1) Identificar alguém no sistema penitenciário que possa ter interesse nos benefícios de Vipassana. Profissionais de programas de tratamento em prisões são um bom contato para começar. Agentes penitenciários também devem ser procurados. Em princípio, é melhor não se aproximar dos presidiários com apresentações, mas sim esperar até que se tenha o apoio da administração e um planejamento para se realizar um curso.

2) Usar materiais do pacote de apresentação, a saber: “Orientações para Cursos de Meditação Vipassana em Unidades Prisonais”; o artigo “Prisões Americanas”; a “Folha Fato”; “o Relatório

Interno do NRF North Rehabilitation Facility sobre Reincidência”; o artigo da Associated Press sobre os Cursos em NRF; 2 artigos do *San Francisco Weekly* sobre o NRF e San Bruno (outro presídio); e o velho cartaz de **Tempo de Espera, Tempo de Vipassana**.

Tais documentos estão disponíveis no site dos presídios [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org). Uma sessão de **Tempo de Espera, Tempo de Vipassana** e **Mudança Interior** para agentes penitenciários é uma forma poderosa de mostrar os benefícios de Vipassana. Um passo crítico para os funcionários graduados, tanto agentes penitenciários quanto administradores, é fazerem um curso completo de 10 dias, antes mesmo de ser oferecido naquele local. Esta é a única forma de perceberem o que estão fazendo e como suportar um curso de Vipassana de maneira apropriada. Tal procedimento deveria ser introduzido logo de imediato, a fim de facilitar o planejamento.

3) Manter o contato de área na prisão informado de suas atividades, e, uma vez demonstrado um sério interesse por uma unidade, responder à solicitação no sentido de tomar as providências seguintes de praxe.

**Servir em uma Prisão/ Curso em Prisão**

Servir um curso em um presídio pode ser recompensador e um tanto desafiante. Todos os servidores têm contato freqüente com os alunos e podem ser solicitados a desempenhar funções de gerente normalmente exercidas em centros de meditação. Os antigos alunos devem estar bem estabelecidos não só na sua prática, mas também no serviço de diversos cursos, antes de se voluntariarem para servir em um curso em uma prisão ou em uma cadeia. Existem muitas formas pelas quais alunos menos amadurecidos possam também servir, tais como no planejamento, na organização e na preparação de refeições. Se desejar servir em um curso em presídio sob quaisquer formas, favor informar o contato do presídio de sua área. Vide aviso nesta página.

#### Contatos de Área

**América do Norte:** Conselho de Prisões Vipassana. P O Box 877, Port Hadlock, WA 98339 E U A . E - mail [info@prison.dhamma.org](mailto:info@prison.dhamma.org)

**Europa:** Clara Jimenez. E-mail [clarajx@coac.es](mailto:clarajx@coac.es)

**Índia:** D.L. Dhar. 12 West Avenue, Campus Haus Khas. Nova Delhi 110016, Índia

**Austrália:** Laraine Doneman. E-mail [doneman@iprimus.com.au](mailto:doneman@iprimus.com.au)

**Nova Zelândia:** Aos cuidados do AT. E-mail [info@medini.dhamma.org](mailto:info@medini.dhamma.org)

**Grã-Bretanha:** Simon Binks E-mail [simonbhvw@yahoo.co.uk](mailto:simonbhvw@yahoo.co.uk)

**América Latina:** German Cano E-mail [germar@toluca.podernet.com.mx](mailto:germar@toluca.podernet.com.mx)

## Perguntas e Respostas

**Pergunta:** Por favor, o Senhor pode explicar por que temos sensações dolorosas durante a meditação?

**Goenkaji:** Sensações podem ser de diferentes tipos e têm diferentes causas. Se você não estiver acostumado a se sentar de pernas cruzadas durante longos períodos de tempo, pode experimentar sensações dolorosas, logo ao se sentar, meramente em razão da sua postura; ou você pode sentir sensações dolorosas em função da comida que ingeriu; ou sensações dolorosas provocadas pela atmosfera à sua volta; se estiver muito quente, por exemplo, grande quantidade de calor pode ser sentida no corpo. Muitas razões podem existir para sensações dolorosas.

Outra razão para tais sensações são seus **sankharas** acumulados de vidas passadas. Quando você medita adequadamente, o poder das vibrações de **aniccasanna** (consciência da impermanência) é tão intenso que todas as impurezas interiores são sacudidas e sobem à superfície em revolução. Em princípio, os **sankharas** mais grosseiros sobem à superfície e, somente quando são completamente erradicados, pode-se atingir o estágio de **sotapanna**.

É como varrer o chão: na primeira vez, grandes pedaços de lixo são removidos; na próxima varredura, varrem-se as partículas menores; na terceira vez, elimina-se a poeira mais fina. Quando se varre com uma vassoura menor, até a poeira mais fina será removida e, finalmente, quando se lava o chão, a poeira removida é ainda mais fina. Similarmente, em Vipassana, você trabalha se movendo do grosseiro para o sutil, do sutil para o mais sutil. Esta é a lei da natureza.

**Pergunta:** O Senhor falou exaustivamente sobre o nosso papel e as relações entre servidores de Dhamma, membros dos Conselhos e professores assistentes. O Senhor poderia comentar o assunto novamente?

**Goenkaji:** Eu continuo a repetir sempre a mesma coisa: Se alguém serve Dhamma com a esperança de ganho material ou até esperando obter status ou fama, tal pessoa não está apta a ser um professor assistente, um membro do Conselho ou um servidor de Dhamma.

Deve-se gerar somente amor e compaixão por outros e servir com um sentimento de gratidão e um desejo de ajudá-los a sair da infelicidade, sem esperar nada em troca. A posição que se ocupa pouco importa. Deve-se ficar, na medida do possível, o mais distante do ego.

Se o seu serviço gera ego em sua mente, ele a polui. Se isso não o auxilia, como pode auxiliar outros? Uma pessoa doente não pode ajudar outra pessoa doente. Saia da sua própria doença antes. Certifique-se de

que Dhamma já começou a ajudá-lo e que já está dissolvendo o seu ego. Então, você poderá começar a servir.

Uma vez tendo começado a servir, se perceber que está tentando impor seu ponto de vista, você deve compreender que, neste momento, não está apto a servir. Você deve meditar e sair deste egoísmo tanto quanto possível antes de continuar a servir. Se esta compreensão se desenvolver de forma profunda, o relacionamento entre professores assistentes, servidores, gerentes e membros do conselho será cordial; de outra forma, não.

O Buda disse que, se alguém aponta um defeito seu, agradeça-lhe. Ele está lhe mostrando um tesouro escondido. Você não tem noção de quão útil este tesouro é. Agradeça a quem quer que aponte seus erros e examine-se, pensando, “Sim, diversas pessoas já me disseram que tenho este defeito. Então, devo certamente tê-lo. Agora, não devo justificá-lo. Será melhor examiná-lo e tentar livrar-me dele.” Esta é a melhor coisa a ser feita.

É difícil descobrir se alguém está errado ou não porque a tendência é a de justificar suas ações para si próprio e para os outros. Mas se perceber que fica irritado quando criticado, aí, sim, existe algo de errado dentro de si. Se você não suportar alguém criticá-lo, isto mostra que ainda está fraco em Dhamma.



O Buda quis que vivêssemos em cordialidade, em vez de discutirmos. Os filhos do Buda (**buddhaputra**) e as filhas do Buda (**buddhaputri**) nunca discutem, eles têm sempre **piyacakkhu**, olhos cheios de amor. Seu relacionamento é como **khira odaka**, leite e água.

Independentemente da maneira que sirva Dhamma, você é, em primeiro lugar, um meditador Vipassana, em seguida, trabalhe para erradicar seu ego. Se fizer isto, relacionamentos se tornarão automaticamente cordiais. Faça uso de Dhamma para construir bons relacionamentos.

**Pergunta:** Para se organizarem cursos de Vipassana é necessário ter muito dinheiro. Nós temos de conseguir comida, abrigo, etc. Existe alguma objeção quanto à cobrança pelo ensinamento?

**Goenkaji:** Existe uma grande objeção à cobrança pelo ensinamento. Dhamma

não é uma matéria-prima que possa ser vendida. O Buda nunca vendeu Dhamma. As pessoas recorriam a Ele e Ele nunca pediu nada para a manutenção do seu **ashram**. Nossa tradição é contra transformar Dhamma em matéria-prima à venda. Inicialmente, alguém pode dizer, “Nós só cobraríamos pelas despesas atuais”. Mas não pararia por aí. Logo se cobraria pelo alojamento, pelo uso da eletricidade, da água e pelas necessidades dos professores. Este professor precisa disto e aquele professor daquilo... Isto se multiplicaria.

Eu, repetidamente, ouço que, se cobrássemos pelos cursos, a organização funcionaria de forma adequada, sem preocupação. Eu respondo: “No mundo inteiro, os cursos são organizados em centros e fora de centros e como funcionam? Alunos oferecem **dana**. Quando as pessoas acham que algo lhes é benéfico, elas estão dispostas a dar, e isto em nada se parece ao pagamento de uma taxa ou de uma conta de hotel. Compaixão, **metta** e a volição de ajudar os outros a meditar aparece e inspira as pessoas a dar.”

Se você começa a mudar, mesmo para atender minimamente a alguns requisitos de alojamento e de alimentação, você coloca uma barreira que impede pessoas efetivamente pobres de freqüentarem um curso. Algumas pessoas que comparecem aos cursos são arrimos de família. O que ganham diariamente ajuda a sua família a se alimentar 2 vezes ao dia. O simples fato de virem aqui pelo prazo de 10 dias é um enorme sacrifício. Se, ao final do curso, você também espera que tais pessoas paguem por suas despesas, você acaba criando uma barreira ao seu comparecimento.

Se cobrássemos, não seria mais Dhamma, não seria mais o ensinamento do Buda. Dhamma não pode se limitar a pessoas ricas, é também para todos os que sofrem.

Se você não colocar tantas barreiras, Dhamma cuidará de tudo. Veja como Dhamma se espalha! Isto mostra que, sem cobrar, Dhamma cresce e cresce ricamente. Esta é a forma como Dhamma permanece pura. Geralmente, 25% ou até 50% das pessoas não pode dar nada e vai embora. E daí? Quem se importa? O dinheiro vem e Dhamma continua a fluir. Esta é a forma correta de ensinar Dhamma.

**Pergunta:** Por que se pede que não permaneçamos com a sensação até que ela desapareça?

**Goenkaji:** Às vezes, uma sensação grosseira pode demorar muito para passar. Se você permanecer com uma sensação grosseira por muito tempo, a mente pode começar a ficar grosseira. Nós queremos que a mente fique cada vez mais afiada, cada vez mais sutil, de forma que possa perceber todo tipo de sensação. Se você observar uma sensação grosseira por muito tempo, então você irá pular de uma sensação grosseira a outra sensação

grosseira e a mente permanece grosseira. Uma mente grosseira não consegue sentir todos os tipos de sensações. Você perde as sensações sutis.

Tome cuidado para não condenar aqueles que trabalham com as sensações grosseiras. Mas entenda que, ao mover sua atenção por todo o corpo, isso lhe permite sentir sensações diferentes por todo o corpo. A mente se torna capaz de sentir tanto as sensações grosseiras quanto as sutis. Permaneça equânime e continue a se mover. Não fique preso em lugar nenhum.

**Pergunta:** Como é que os velhos **sankharas** são erradicados?

**Goenkaji:** Você tem um estoque de velhos **sankharas**, que é como o combustível de uma fogueira, e esses mantêm o fogo ardendo. Você tem uma pilha de combustível velho e você está sempre acrescentando combustível novo. Isso significa que o combustível novo é usado e o velho não é consumido. Mas quando você deixa de fornecer combustível novo, o combustível antigo é consumido e, após algum tempo, será erradicado. Evite gerar novos **sankharas** e os velhos irão automaticamente ser erradicados.

### O Milagre de Dhamma

Gostaria de contar-lhes o milagre dessa prática, que veio me ajudar no momento mais devastador da minha vida inteira.

Sou uma viúva com dois filhos. Um domingo à noite, recebi uma chamada dizendo que meu filho tinha morrido num acidente de automóvel. Ele tinha 30 anos. Era meu melhor amigo. Tínhamos uma ligação perfeita em Dhamma, na arte e em todos os campos da vida. Minha filha estava me visitando quando essa notícia terrível chegou e ambas ficamos paralisadas. Naquele momento, os primeiros pensamentos foram: "Acabou tudo, é uma **anicca** drástica e não há nada que possamos fazer". O choque inicial da notícia levou a mente a reagir com tremenda dor. Isso imediatamente se manifestou no corpo e me deixou muito fraca em combinação com minha síndrome da fadiga crônica.

No primeiro dia chorei diversas vezes, mas observei que o choro só durava alguns segundos porque, suponho, a mente automaticamente foi para as sensações, em contraste com o passado quando eu costumava chorar por horas a fio. Mas no segundo dia, algo de surpreendente aconteceu. De repente senti uma onda de paz, total aceitação do ocorrido, e a mente não tinha vontade de ficar rolando no sofrimento, era como se eu tivesse terminado vários dias de **Anapana**. Eu não entendi o que tinha acontecido comigo, pois nunca tinha experimentado esse estado

da mente depois do estresse. Na verdade, eu costumava ser uma pessoa intensamente emotiva e estava me perguntando se tinha me tornado pouco sensível ou indiferente?

Em todos esses anos de prática, eu na verdade nunca notara uma equanimidade clara nas vicissitudes do dia a dia. Mas me parece que, através da prática correta e persistente ao longo do tempo, a equanimidade acumulou-se em silêncio, gota a gota, no inconsciente. De repente, depois do choque, subiu ao nível consciente e o preencheu.

É impressionante! Dois meses se passaram desde esse acontecimento e ainda está comigo. Claro, de tempos em tempos, uma memória súbita incide como uma faca no meu plexo solar e no meu peito, mas, por causa da prática, minha mente logo lembra, "Inspire, expire, sinta as sensações nas palmas das mãos" e em três ou quatro respirações e estou livre da dor por um bom período de tempo.

Que ferramenta extraordinária nós temos! Algumas pessoas acharam que eu poderia estar em processo de negação ou que podia estar suprimindo o choro, talvez para mostrar como sou uma grande meditadora de Vipassana, mas eu me analisei e não encontrei nem um pingo desse tipo de pensamento. Minha experiência é uma prova concreta de que a técnica de Vipassana opera milagres. A prova não é para mim, pois nunca tive dúvidas, mas para aqueles que ainda nutrem algum ceticismo a respeito da técnica. Meu filho manteve excelente **sila** durante oito anos. Tinha também uma profunda compreensão de Dhamma, nunca sombreada pela dúvida, e era uma pessoa muito generosa e equânime. Espero que essas qualidades lhe dêem a oportunidade de tornar-se novamente um ser humano nessa **Buda Sasana** para que possa continuar a purificação da mente.

Sinto-me tão honrada e tão abençoada de ter tido a oportunidade de conhecer Goenkaji como meu professor, de quem tanto aprendi. Desejo-lhe uma vida longa e saudável. Sou profundamente grata a Gotama, o Buda, à corrente de mestres e, em especial, a Goenkaji por ter me dado essa dádiva preciosa.

### A Pagoda Global



Das selvas de Java às vastas expansões nevadas da Mongólia, através dos séculos, foram erguidos monumentos que prestam testemunho silencioso do poder do ensinamento do Buda. Entre eles estão as **stupas** ou os pagodes, que, de início, tinham a forma simples de um pequeno monte arredondado, como memoriais ao grande mestre Sidarta Gotama. Através de suas formas graciosas, servem de lembranças visíveis do Caminho da Libertação, o ensinamento do Buda. Nos últimos anos, por inspiração de Goenkaji, criou-se uma fundação para empreender a monumental tarefa de construir uma Pagoda Global na Índia, a terra natal do Buda. Essa pagoda será a expressão da gratidão a Gotama, o Buda, e aos incontáveis mestres que preservaram o ensinamento na sua pureza primordial. A Pagoda Global será semelhante em formato e tamanho à grande Pagoda Shwedagon em Myanmar. Com sua imensa altura, superior a 96 metros, vai abrigar uma cúpula de pedra no seu interior, criando uma sala onde milhares de meditadores podem se sentar juntos. Abaixo dessa sala haverá uma galeria de informação exibindo a autêntica vida do Buda e os benefícios da prática de Vipassana durante a sua vida. Essas mostras públicas pretendem ajudar a corrigir certos conceitos históricos equivocados a respeito dos ensinamentos do Buda. Haverá também uma biblioteca de Dhamma, salas para seminários e instalações para a realização de trabalhos de pesquisa. Para informações mais detalhadas visite o site : <http://www.globalpagoda.org>.

### Centro em Ontário

A Fundação Vipassana de Ontário está feliz de anunciar a inauguração do terceiro centro de vipassana no Canadá **Dhamma Torana** Auspicioso Portão de Dhamma. Situado ao sul de Ontário, a mais populosa área do Canadá, está a 1 hora da Grande Toronto, uma área urbana de 5 milhões de pessoas. Toronto é considerada pelas Nações Unidas por ter o maior número de religiões e de culturas representadas em todo o mundo um lugar perfeito para trazer a técnica não-sectária de Vipassana desenvolvida pelo Buda.

A propriedade está localizada em uma área predominantemente agrícola, cercada em grande parte por fazendas. A extensão de 141 acres de florestas e de parques foi, desde o início da década de 60, propriedade dos Escoteiros do Canadá. A paz se faz sentir quando se passeia pelo local e através da antiga floresta. Existem muitos espaços centenários completamente abertos, árvores de cerca de 18 metros de altura, que espalham seus galhos por amplas áreas.

Ao final da Primavera, o chão da floresta está coberto por uma camada de flores silvestres. A terra é absolutamente plana, à exceção de uma garganta profunda por onde corre um riacho, dividindo aproximadamente 1/3 da propriedade em outro setor separado. Muitos cervos e outros exemplares de vida selvagem habitam este Jetavana-parque canadense. Em breve, terão a companhia de silenciosos meditadores.

O zoneamento especial onde se encontra o Centro permite à Fundação Vipassana de Ontário construir número ilimitado de edifícios, sem limite de quantitativo de alunos. Atualmente, com a reforma dos edifícios existentes e a construção de uma Sala de Meditação e um refeitório, o Centro será capaz de acomodar até 40 meditadores, além da equipe de apoio durante o Inverno e mais durante os meses quentes, quando acampar é uma opção viável. Há áreas lindas, isoladas e tranquilas onde barracas podem ser montadas para uso de antigos alunos. Eventualmente, o Centro poderá servir confortavelmente a 120 alunos, além de servidores na sua ampla área ao sul e, talvez 100 outros alunos em um curso longo, em local situado na sua menor porção, ao norte da garganta.

Que todos aqueles que sirvam em **Dhamma Torana** se estabeleçam em sua prática e ajudem a divulgar Dhamma nesta parte do Canadá

### Primeiro Curso de Vipassana nas Filipinas

“Um curso de meditação de origem budista realizado em um convento de freiras católicas? Realmente estranho...”. Tal observação veio de um gerente de uma empresa malaio-filipina, ao saber da organização do primeiro curso de meditação Vipassana nas Filipinas. O local do curso de outubro de 2002 foi a Casa do Noviciato de Ordem Religiosa do Sagrado Coração de Jesus, em Montalbam, Rizal, Filipinas.

A idéia de se organizar um curso de Vipassana nas Filipinas surgiu graças aos benefícios obtidos por uma freira da ordem, que fez 2 cursos de Vipassana, na Tailândia, em janeiro de 2000. Após ter lido o Diário de Sayagy U Ba Khin, ela refletiu como seria benéfico se funcionários públicos locais fizessem o curso. Os 5 preceitos de **sila** certamente mudariam atitudes, perspectivas e maneiras de viver daqueles que dirigem o País e, por conseguinte, de qualquer um que mantenha sua **sila** (moralidade), **samadhi** (concentração da mente) e **panna** (sabedoria).

A preparação para o curso incluiu a difícil tarefa de encontrar um local adequado, marcar as datas e reunir os dados dos **sites** de Vipassana na **internet** sobre como se

organiza e se gerencia um curso de Vipassana de 10 dias. A **internet** auxiliou a recrutar servidores de Dhamma de Hong Kong e de Taiwan. Alunos de outros 6 países forneceram os recursos financeiros para a realização do curso.

Foram 21 participantes: 18 mulheres (inclusive 5 antigas alunas) e 3 homens. Todos possuíam curso superior e ocupavam postos em diferentes instituições comerciais e educacionais e em organizações não-governamentais. Todos eram católicos praticantes, mas com o espírito aberto o suficiente para experimentar outra técnica de meditação proveniente de outra tradição, em busca de uma vida mais plena e integrada. A característica peculiar deste curso foi a de que havia um número idêntico de freiras e de leigos fazendo o curso. Todos concluíram que Vipassana lhes ofereceu uma metodologia concreta para se libertarem dos antigos padrões de reação às pessoas e a situações à sua volta.

Um curso de meditação baseado nos ensinamentos do Buda alegrou e mudou as vidas da população católica das Filipinas, incluindo freiras e padres? É verdade, e continuará a acontecer à medida que a semente de Dhamma passe a brotar e a florescer.

Os participantes do primeiro curso se organizaram em comitês para preparar o segundo curso em maio de 2003. Querem compartilhar os benefícios que obtiveram com sua família e amigos. O seu entusiasmo é contagiante e gratificante. Que Dhamma possa se espalhar pelas Filipinas para o benefício de muitos. Para mais detalhes sobre o curso das Filipinas, favor contatar: Angelita D. Walker, e-mail [angelrscj@yahoo.com](mailto:angelrscj@yahoo.com)

### Distribuidores Recomendados

Os endereços abaixo disponibilizam uma grande variedade de livros, CD's, fitas cassettes e de vídeo, bem como outros materiais sobre Vipassana. Tais artigos estão disponíveis e podem ser adquiridos pela internet, por telefone ou pelo correio, em razão dos meios de que dispõe o interessado. Seguem os contatos:

#### Instituto de Pesquisa de Vipassana VRI - VIA

Dhamma Giri  
P.O Box 6  
Igatpuri, Maharastra, Índia  
Telefone 91 2553 84076, 84086  
E-mail: [dhamma@vsnl.com](mailto:dhamma@vsnl.com)

#### Livraria Pariyatti

P O Box 15926  
Seattle, WA 98115, EUA  
Telefone 1 800 829 27 48  
E-mail [pariyatti@vrpa.com](mailto:pariyatti@vrpa.com)  
Site [www.pariyatti.com](http://www.pariyatti.com)

#### Livros de Dhamma

P O Box 362  
Blackheath, NSW 2785, Austrália  
Telefone 61 2 4787 5493  
E-mail [dhammabooks@alive.com.au](mailto:dhammabooks@alive.com.au)  
Site [www.alive.com.au/dhammabooks](http://www.alive.com.au/dhammabooks)

#### Livros, Fitas e Vídeos de Vipassana

Bahnhofstr. 41/2  
D-78532 Tuttlingen, Alemanha  
E-mail [sstehle382@aol.com](mailto:sstehle382@aol.com)

#### Livraria Insight

The Sun, garway Hill, Herefordshire  
HR2-8EZ, Grã-Bretanha  
Telefone 44 1981 580 436

#### Livros Vipassana

5, Rue de la Libération  
F-30340 Salindres, França  
Telefone 33 0 466 85 94 22  
E-mail [laurance.tissier@wanadoo.fr](mailto:laurance.tissier@wanadoo.fr)

#### Livros Vipassana

P O Box 27566  
Greenacres, Port Elizabeth, Eastern Cape  
6057 África do Sul  
Telefone 27 41 457 51 01  
E-mail [dhammaaza@iii-world.com](mailto:dhammaaza@iii-world.com)



**“A paz no mundo não poderá ser atingida enquanto não houver paz dentro dos indivíduos. Agitação e paz não podem co-existir.”**

S.N. Goenka  
**Encontro de Cúpula do Milênio  
sobre a Paz  
ONU - Agosto de 2000**

Vipassana Newsletter Online  
(em inglês)  
<http://www.dhamma.org/os>  
username: oldstudent  
password: behappy



### Precisa-se

1) Um gerente ou administrador em caráter permanente que tenha disponibilidade de residir em Miguel Pereira a fim de cuidar não só do Centro senão também de acompanhar as obras. Deve ainda estar apto a fazer pequenos reparos e a se ocupar da manutenção das instalações de Dhamma Santi durante e entre os cursos agendados.

2) Membros para o Comitê de Produção do Boletim Vipassana. Existe muito trabalho a ser realizado e necessidade de se traduzirem vários textos do inglês para o português, além de trabalho de revisão de texto final em português. Conhecimento de informática é desejado. Existem cerca de 8 comitês formalmente constituídos, a saber: (1) Finanças - Verônica ([vgm01@unisys.com.br](mailto:vgm01@unisys.com.br)); (2) Boletim Vipassana - Heitor ([heicoutinho@yahoo.com.br](mailto:heicoutinho@yahoo.com.br)), Silvia, Marcus; (3) Inscrições e Informações aos Alunos - Sarah ([info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org)), Veronica; (4) Tradução - Silvia ([bras.cultural@ebonet.net](mailto:bras.cultural@ebonet.net)), Heitor, Mazé, Rita, Kátia, Cristiana; (5) Obras e Manutenção em DS - Leila ([leimacedo@ig.com.br](mailto:leimacedo@ig.com.br)), Gustavo, Julia, Mazé, Verônica; (6) Divulgação, Biblioteca e Videoteca - Lucio ([eurolac@ig.com.br](mailto:eurolac@ig.com.br)), Elza, Zheca, Roberto, Luiza e Taiza; (7) Organização de Cursos - Mazé ([maze@uol.com.br](mailto:maze@uol.com.br)), Julia; (8) Paisagismo, Jardinagem, Horta e Pomar - Nina, Julia, Daniel. O recém-criado (9) Comitê de Recepção, Boas-Vindas e Transporte dos ATs ainda está sem composição. Aceitam-se adesões em todos os comitês existentes. Quem se interessar pode entrar em contato com o primeiro aluno listado, pois é o coordenador do comitê ao qual deseja aderir.

3) Grupo de servidores disposto a servir em tempo integral ou parcial em Dhamma Santi. A proposta é a de se integrarem a grupos de tarefa encarregados de serviços de rotina, tais como execução de diversificadas tarefas, limpeza do Centro, manutenção de instalações, plantio de mudas e outras atividades burocráticas. O Centro funciona graças à boa-vontade de antigos alunos, que doam serviço a fim de garantir o funcionamento de Dhamma Santi ao longo do ano. O Comitê de Construção de DS precisa estabelecer um

cronograma de trabalho com vistas a dar continuidade às obras do Centro e precisa de voluntários para ajudar. Outros comitês precisam igualmente de voluntários. Quem tiver interesse em aderir a quaisquer dos comitês formalmente existentes, poderá entrar em contato diretamente com os responsáveis pelos comitês ou fazer contato com o e-mail institucional de Vipassana em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org)

**Nota: Goenkaji nomeou Daniel Mayer para servir em Dhamma Santi. O AT para a América Latina continua a ser o professor assistente Arthur Nichols**

### Dhamma Santi: Aumentando os paramis gota a gota

No intuito de concluir as obras do primeiro centro de meditação Vipassana no Brasil, o Comitê de Obras em Dhamma Santi diagnosticou as seguintes prioridades para os próximos meses. Somente antigos alunos podem colaborar. Quem quiser ajudar, sempre na medida de suas possibilidades, pode entrar em contato diretamente com Leila Macedo - [leimacedo@ig.com.br](mailto:leimacedo@ig.com.br) - ou com Verônica Mannarino - [vgm01@unisys.com.br](mailto:vgm01@unisys.com.br). Se a ajuda oferecida for em forma de doação, pedimos que, uma vez efetuada, entre em contato com o Comitê de Finanças para receber o seu recibo de doação.

### As diversas formas de ajudar a manter Dhamma Santi em benefício de todos:

**Financeiramente.** Além da maneira tradicional (**depósito na conta corrente 54080-7 da Associação Vipassana do Brasil no Banco Itaú Agência 0380 Glória Rio de Janeiro**), o antigo aluno pode fazer doações mensais, de qualquer valor. Alguns bancos permitem que isso seja feito pela Internet. Em outros casos pode ser preciso combinar com o gerente de sua agência bancária.

**Doação de serviço.** Diversos tipos de serviço também constituem uma doação importante e fonte de méritos. Entre estes, serviços de marcenaria, pintura ou auxílio na limpeza do Centro. Caso queira ajudar dessa forma, pedimos contatar os comitês formalmente constituídos a fim de doar

serviço. Informações extras podem ser obtidas em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org). Caso algum antigo aluno possa ajudar com qualquer outro tipo de know-how ou doação, transcrevemos abaixo a lista dos compromissos assumidos e demais providências consideradas indispensáveis, algumas das quais a longo prazo, pelo Comitê de Obras em Dhamma Santi:

1) Colchões já foram adquiridos para os dormitórios feminino e masculino, residências dos servidores e dos AT's, faltando pagar R\$ 5.075,00 ou R\$634,40/mês até 05/02/04.

2) Material de Construção já utilizado até a presente data na reforma de Dhamma Santi - R\$ 10.687,00.

3) Empréstimo em euros no valor de E\$41.000,00 a ser pago em 10 anos. E\$ 2.500,00 em janeiro de 2005, E\$ 2.500,00 em julho de 2007 e E\$ 38.000,00 em 2012.

4) Aquisição de 50 cobertores novos de lã para os dormitórios, residências dos servidores e dos AT's no valor de R\$ 2.000,00.

5) Pavimentação das estradas e das trilhas de terra batida que levam ao Centro de Meditação de Miguel Pereira - ainda sem estimativa.

6) Instalação do telefone, cabeamentos e postes a fim de levar a linha telefônica até Dhamma Santi - ainda sem estimativa.

7) Instalação do piso na Sala de Meditação e nas áreas adjacentes - R\$ 4.000,00.

8) Construção da residência dos AT's no terreno de Dhamma Santi - R\$ 20.000,00.

9) Aquisição de material para realizar a pintura dos dormitórios feminino e masculino - R\$ 600,00.

10) Construção de novo complexo composto de cozinha, área de serviço e de 2 refeitórios feminino e masculino - ainda sem estimativa.

### Cursos em DS

No mês de julho de 2003, foram organizados mais 2 cursos de 10 dias de meditação vipassana. O primeiro ocorreu no período de 2 a 13 de julho e recebeu ao todo 16 alunos, 7 alunas e 6 alunos, além de 3 servidores.

Já o curso de 16 a 27 de julho reuniu um grupo de 33 alunos de diversas partes do País, com 16 alunos e 13 alunas, além dos 4 servidores que auxiliaram o AT dessa vez

## Vipassana em Vídeo



Organizamos várias atividades para divulgar a Meditação Vipassana no Brasil. Dentre elas, estamos exibindo em várias cidades do Brasil, com auxílio de alunos antigos, os filmes em vídeo sobre Vipassana. Dispomos, entre outros, dos seguintes filmes para exibição:

Tempo de Espera, Tempo de Vipassana (Índia/Israel, 50 min): Vencedor dos Prêmios "Golden Spire" Festival Internacional de Cinema de San Francisco, 1998 e Prêmio Finalista Festival de Cinema de Nova York, 1998. Mostra a aplicação da técnica, em 1993, no Presídio de Tihar, Nova Déli, e em diversas prisões da Índia com intuito de abrandar o sofrimento dos presos tornando-os pessoas mais positivas para o retorno à sociedade. Atualmente, algumas autoridades dos governos locais na Índia, introduziram em caráter oficial o ensino de Vipassana em presídios. A experiência tem sido extraordinária e repetida em diversos países do Ocidente e do Oriente, por exemplo, Grã-Bretanha, Estados Unidos, México, etc.

Mudança Interior (EUA, 42 min): Inspirado no filme acima, foi rodado em 1997 numa prisão de segurança mínima em Seattle, EUA e mostra a mudança não só dos internos com graves problemas de álcool e drogas que fizeram o curso como também a mudança no ambiente da prisão.

A Colina de Dhamma, vídeo que mostra o dia-a-dia do Centro de Meditação Vipassana de Dhamma Giri, em Igatpuri, onde funcionam a Academia Internacional de Vipassana e o Instituto de Pesquisa de Vipassana.

Quem estiver interessado em organizar uma apresentação de um dos filmes em sua cidade poderá entrar em contato com o Comitê de Divulgação, em [eurolac@ig.com.br](mailto:eurolac@ig.com.br) (Tel: (21) 2541-5058)

## Meditações em Grupo

No Rio de Janeiro, Rua Áurea 48, Santa Teresa, às 19h00, todas as quartas-feiras. Pede-se chegar com 10 minutos de antecedência.

Vale lembrar que qualquer antigo aluno pode solicitar aos At's locais e regionais autorização para abrigar formalmente sessões semanais de meditação em grupo. Os interessados podem acessar [www.vrl.dhamma.org](http://www.vrl.dhamma.org) para conhecerem os critérios e pré-requisitos definidos por Goenkaji. Qualquer informação extraordinária poderá ser obtida em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org) ou com os professores assistentes de S.N. Goenka.



## Notícias da América Latina

### Calendário de Cursos de Meditação Vipassana na América Latina

#### Argentina

24 set. - 5 out., 2003 - Curso de 10 dias (Mendoza)

8 - 19 out., 2003 - Curso de 10 dias (Buenos Aires)

18 - 29 fev., 2004 - Curso de 10 dias (Cordoba)

3 - 14 mar., 2004 - Curso de 10 dias (Buenos Aires)

17 - 28 mar., 2004 - Curso de 10 dias (Buenos Aires).

Contato: Vipassana Argentina; Pichincha 375 2"E"; Buenos Aires 1082, Argentina.

Tel: [54](11) 495-12199.

E-mail: [info@ar.dhamma.org](mailto:info@ar.dhamma.org)

#### Bolívia

6 - 17 out., 2003 - Curso de 10 dias

Contato: [info@bo.dhamma.org](mailto:info@bo.dhamma.org)

#### Chile

10 - 21 set., 2003 - Curso de 10 dias

19 - 29 fev., 2004 - Curso de 10 dias

19 - 30 mai., 2004 - Curso de 10 dias

2 - 13 jun., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Chile; Casilla 340-12, Santiago 12, Chile

Tel: [56] (9) 995-5604

E-Mail: [info@cl.dhamma.org](mailto:info@cl.dhamma.org)

#### Colômbia

10 - 21 dez., 2003 - Curso de 10 dias

14 - 25 jul., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Colombia; Carrera 3A

No 54A-71, Ap.702, Bogotá, Colombia  
Tel: [57](1) 312-9762 e Fax [57](1) 340-1708

E-mail: [info@co.dhamma.org](mailto:info@co.dhamma.org)

#### Cuba

17 - 28 nov., 2003 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Cuba; La Rosa 610,

Apt. 2, Plaza, Havana, 10600, Cuba

Tel [53] (7) 870-9237.

E-mail: [info@cu.dhamma.org](mailto:info@cu.dhamma.org)

#### Equador

28 jul. - 8 ago., 2004 - Curso de 10 dias

24 nov. - 5 dez., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: [info@ec.dhamma.org](mailto:info@ec.dhamma.org)

#### Guatemala

A ser programado

Contato: [Info@gt.dhamma.org](mailto:Info@gt.dhamma.org)

#### México

18 - 29 ago., 2003 - Curso de 10 dias

(Tepoztlan)

30 ago - 10 set., 2003 - Curso de 10 dias

(Tepoztlan)

2 - 13 out., 2003 - Curso de 10 dias (em um presídio feminino)

15 - 26 out., 2003 - Curso de 10 dias

(Dhamma Makaranda)

19 - 30 nov., 2003 - Curso de 10 dias

(Dhamma Makaranda)

10 - 21 dez., 2003 - Curso de 10 dias

(Dhamma Makaranda)

26 dez., 2003 - 6 jan., 2004 - Curso de 10 dias (Dhamma Makaranda)

9 - 10 jan., 2004 - Curso para Crianças (Dhamma Makaranda)

Contato: Vipassana Mexico; Potrero

Verde # 201-6, 62420 Cuernavaca,

México.

Tel: [52] (73) 184-449; Fax: [52] (73)

121-135

E-mail: [info@mx.dhamma.org](mailto:info@mx.dhamma.org)

#### Panamá

21 fev. - 3 mar., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Panamá;

Tel: [507] 225-7538

E-mail: [info@pa.dhamma.org](mailto:info@pa.dhamma.org)

#### Paraguai

17 - 28 nov., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Paraguai; Cecilio

Avila 3960 casilla Chaco Boreal,

Assunção, Paraguai.

Tel: (595) (21) 606392.

E-Mail: [info@py.dhamma.org](mailto:info@py.dhamma.org)

#### Peru

22 out. - 2 nov., 2003 - Curso de 10 dias

(Lima)

5 - 16 nov., 2003 - Curso de 10 dias

(Cuzco)

4 - 15 fev., 2004 - Curso de 10 dias

(Lima)

15 fev., 2004 - Curso para crianças

18 - 29 fev., 2004 - Curso de 10 dias

(Cuzco)

11 - 22 ago., 2004 - Curso de 10 dias

(Lima)

Informações sobre Vipassana poderão ainda ser obtidas no site

[www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org),

pelo telefone (21) 2558-2900, por e-mail

em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org)

ou ainda no endereço

Rua Almirante Alexandrino 3051, Santa

Teresa, CEP.: 20241-262 - Rio de Janeiro - RJ.

Contato: Vipassana Peru, Av La Molina  
No 1140, La Molina, Lima 12 - Peru  
Tel: [51] (1) 368-1835; Fax: [51] (1) 368-  
2956

E-mail: [info@pe.dhamma.org](mailto:info@pe.dhamma.org)

#### **Porto Rico**

6 - 17 ago. - Curso de 10 dias

7 - 18 jan., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Puerto Rico; El  
Remanso Cuenca G-6; São José, Porto  
Rico 00926.

Ph: [1](787) 593-6682; [1](787) 272-  
6486.

E-Mail: [info@pr.dhamma.org](mailto:info@pr.dhamma.org)

#### **República Dominicana**

31 mar. - 11 abril, 2004 -- Curso de 10  
dias

Contato: Vipassana República  
Dominicana; Jacqueline Jiménez Polanco,  
C/ José Joaquín Pérez, No. 106, Gazcue,  
Santo Domingo, República Dominicana.  
Tel [1] (809) 686-3664, 649-1955 (cel);  
Fax 686-4044

E-mail: [info@do.dhamma.org](mailto:info@do.dhamma.org)

#### **Uruguai**

22 out. - 2 nov., 2003 - Curso de 10 dias

31 mar. - 11 abr., 2004 - Curso de 10 dias

Contato: Vipassana Uruguay, Melian  
Lafinur 2046, Montevideo 11800 -  
Uruguai

Tel: [598] (2) 200-4847, [598] (9) 963-  
7777

E-mail: [info@uy.dhamma.org](mailto:info@uy.dhamma.org)

#### **Venezuela**

jul./ago./set./out., 2003 (Caracas/Merida)

26 nov. - 7 dez., 2003 - Curso de 10 dias  
(Maracaibo)

10 - 21 dez., 2003 - Curso de 10 dias  
(Merida)

26 dez. - 6 jan., 2004 - Curso de 10 dias  
(Caracas)

31 mar. - 11 abril, 2004 - Curso de 10 dias  
(Caracas)

Contato: Vipassana Venezuela; Av  
Venezuela, Ed Granada, Of. 24, Bello  
Monte, Caracas, Venezuela.

Tel: [58](212) 951-4402; Fax: [58](212)  
951-6452.

E-Mail: [info@ve.dhamma.org](mailto:info@ve.dhamma.org)

Os cursos de Satipatthana possuem os mesmos horários e a mesma disciplina dos cursos de 10 dias. A diferença é a de que, nas palestras gravadas da noite, Goekaji examina o Sutra Satipatthana. Este é o principal texto onde o Buda explica de forma sistemática a técnica de Vipassana. Tais cursos estão abertos a antigos alunos sérios que tenham completado, pelo menos, 3 cursos de 10 dias; estar praticando a técnica, pelo menos, por 1 ano; não ter praticado qualquer outra técnica de meditação desde o seu último curso com Goenkaji ou outro professor assistente; estar tentando manter a prática diária; tentar manter os 5 preceitos da vida, mantendo o terceiro preceito - abster-se de conduta sexual inadequada - e o quinto preceito - abster-se de intoxicantes - no momento da inscrição do curso.

Calendário de Cursos  
de Meditação Vipassana  
em Dhamma Santi, em  
Miguel Pereira, no  
Rio de Janeiro

8 a 19 out., 2003 - curso de 10 dias  
26 dez. a 6 jan., 2004 - curso de 10 dias  
7 a 18 jan., 2004 - curso de 10 dias  
21 jan. a 1 fev., 2004 - curso de 10 dias  
4 a 15 fev., 2004 - curso de 10 dias  
21 abr. a 2 mai., 2004 - curso de 10 dias  
3 a 11 mai., 2004 - curso de  
SATIPATTHANA em português/inglês  
7 a 18 jul., 2004 - curso de 10 dias  
21 jul. a 1 ago., 2004 - curso de 10 dias  
8 a 19 set., 2004 - curso de 10 dias  
13 a 24 out., 2004 - Curso de 10 dias

Vipassana Newsletter Online (em inglês)  
<http://www.dhamma.org/os>  
username: oldstudent  
password: behappy



*Vipassana Newsletter*

IMPRESSO

R. Áurea, 48 - Santa Teresa - Rio de Janeiro - RJ  
CEP 20240-210