

# Vipassana Newsletter

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

Vol. 30, nº 2 . Novembro 2003

Publicada três vezes ao ano.

## Palavras de Dhamma

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;  
sabbarasaṃ dhammaraso jināti.  
Sabbaratiṃ dhammarati jināti;  
taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti.*

A dana de Dhamma supera todas as outras danas;  
O sabor de Dhamma supera todos os outros sabores;  
O encanto de Dhamma supera todos os encantos;  
A destruição da avidez supera todo sofrimento.

Dhammapada XXIV, (354)

## O Dom de Dhamma

*Goenkaji sempre falou dos dons de Dhamma, da volição mental do doador e das muitas formas de se dar dana. Ele fala do dom supremo de Dhammadana, a transmissão de Dhamma na sua forma pura de professor para aluno através de gerações. Além disso, ressalta que, mesmo para aqueles que não são professores, existem maneiras de se compartilhar a doação de Dhammadana. Abaixo, segue uma seleção de suas palavras sobre o assunto, retiradas de vários artigos e palestras.*

### Dhammadana

*Da palestra proferida por S. N. Goenka em 4 de janeiro de 1976, por ocasião da inauguração de Dhamma Thali, Jaipur, Rajastão.*

O sabor de Dhamma é mais forte do que todos os outros sabores. Outros sabores não extinguem a cobiça, só a estimulam. Somente o sabor de Dhamma acaba com a cobiça. Ele o extingue. Por isso é o melhor.

O dom de Dhamma é mais forte do que todas as outras danas. Doar dana para as necessidades mundanas de alguém, embora benéfico, produz um benefício temporário um benefício limitado. Mas o dom de Dhamma gera enormes benefícios, ilimitados benefícios. Através desta dana, qualquer sofrimento de que a pessoa possa se libertar, estará livre para sempre. De qualquer prisão de que se liberte, esta liberdade é para sempre. Sendo assim, a dana de Dhamma é maior do que qualquer outra dana.

A dana de Dhamma é concedida ao se ensinar o Dhamma. Da mesma forma, qualquer contribuição que se faça no sentido de expandir o ensinamento de Dhamma é dhammadana. Por conseguinte, qualquer contribuição dada no sentido de se construir um centro de meditação, ou para a sua organização e a sua manutenção, servir cursos ou prover outras necessidades, tudo isso é dhammadana, a dana que é superior a todas as outras danas.

Se doarmos comida, o benefício será o de aplacarmos a fome do receptor. Em troca, a lei da natureza, ou Dhamma, automaticamente auxiliará a aplacar a nossa fome quando a tivermos. Isto é um benefício. Similarmente, qualquer outra dana universal que doarmos, os frutos resultantes serão de natureza similar. Eles gerarão benefícios universais.

Quando ajudamos uma pessoa a sair da cobiça, aversão e ignorância, o fruto resultante é fora do comum, uma vez que a dana é fora do comum. A dana de Dhamma é supramundana. Os frutos resultantes são igualmente supramundanos.

Trata-se de uma dana que nos auxiliará a nos liberarmos de todas as nossas amarras.

Quando nós contribuimos para esta grande causa, pouco importa o tipo de auxílio que damos. O importante é a volição com que se dá.

Devemos dar com uma volição em Dhamma, pensando “Eu tenho esta facilidade, esta capacidade, este recurso. Eu devo contribuir o tanto que puder para o bem-estar das pessoas. Que o verdadeiro bem-estar possa sempre existir. Se o compararmos com qualquer bem-estar que se possa atingir, por diversos tipos de dana, o bem-estar alcançado por esta dana é ilimitado. Não pode existir maneira melhor de empregar minha capacidade, meus recursos,



minha riqueza.” Quando doamos dana com esta volição de Dhamma, pavimentamos o caminho para o nosso próprio progresso. Quaisquer obstáculos que enfrentarmos em nossa meditação, nossa prática, são o resultado de nosso próprio kamma passado. Porque ajudamos outra pessoa a se libertar, o fruto resultante nos ajudará a transpor obstáculos com que nos defrontarmos. Todos os impedimentos à nossa liberação serão removidos.

Seria possível esta terra produzir prazer mais extraordinário do que alguém se libertar ao se sentar em uma cela ou em uma caverna aqui, se ao menos uma pessoa atingisse o nibbana ao meditar nestas terras? Seria possível este lugar experimentar êxtase mais completo? Seria possível este lugar aspirar a algum bem-estar maior?

Esta terra será venerada. Quando os trabalhos de construção começarem, vão causar provações aos seres visíveis e invisíveis daqui. Isto acontecerá. Mas os trabalhos começaram com total volição, com dhamma-dhatu. A terra foi venerada, todos os seus habitantes foram venerados; eles serão felizes.

Algo de construtivo, benéfico e bom acontecerá aqui. As pessoas que aqui trabalham, enquanto trabalharem, devem gerar boa-vontade a todos os seres visíveis e invisíveis. Que nenhum ser possa ser morto voluntariamente. Não podemos causar mal algum a nenhum ser.

“O bem de todos, o bem-estar de todos” deve ser a volição. E, se involuntariamente, algum mal for causado, então possam aqueles que sofram compartilhar nossos méritos, nossas boas ações, o Dhamma acumulado por nós. Que eles também possam ser felizes.

Certifiquem-se de que todos os trabalhos sejam realizados com tais sentimentos de boa vontade. O trabalho deve ser gerado com uma mente pura. A terra é pura, os meditadores que trabalham são puros. A riqueza que flui é pura. Os resultados serão puros, eles se transformarão em pureza.

### A Dãna do Apoio Financeiro

É um presente enorme de Dhammadāna contribuir financeiramente para a criação e a manutenção de um centro de meditação onde as puras vibrações de Dhamma ampararão um meditador. Nas palestras dos cursos de 10 dias,

#### Índice

Palavras de Dhamma .....	1
O Dom de Dhamma .....	1
A Dhammadana do Desenvolvimento de Nossos Paramis .....	3
Novas Nomeações e Responsabilidades .....	4
Surgem Novos Centros .....	4
Perguntas e Respostas .....	5
VNL Assume Novo Formato .....	6
Obras de Ampliação em Dhamma Santi .....	7
Curso de Satipatthana em Português .....	7
Difusão de Vipassana no Brasil .....	8
Informações sobre Cursos no Brasil .....	8
Contato com os Alunos .....	8
Reunião do Truste de Vipassana Brasil .....	8
Mudanças no Boletim de Vipassana Brasil .....	8

Goenkaji conta a história de Anathapindika, um multimilionário nos tempos do Buda. Esta pessoa, na realidade, se chamava Sudatta, mas recebeu o título de Anathapindika por que doava dana de forma tão generosa.

O título “Anathapindika” vem de anatha, o que significa aquele que é verdadeiramente pobre e pindika, significa aquele que doa comida. Em razão de ter dado tanta comida aos famintos, este acabou sendo o seu título. Ele vivia em Savatthi, que era, então, a cidade mais populosa da Índia. Mas, ele possuía filiais de seus negócios em todo o país, e, além fronteiras, em diferentes países. E ele tinha uma regra, a de que, em cada filial ou onde houvesse um escritório de sua empresa, ninguém deveria passar fome. As pessoas deveriam ser alimentadas. Mas, ainda não conhecia Dhamma.

Um dia, entrou em contato com o Buda. Isto significa que ele entrou em contato com Dhamma, Vipassana. Ao praticar, ele purificou a sua mente e experimentou um mergulho no primeiro estágio de nibbana. Pela primeira vez, ele experimentou a verdade além da mente e da matéria e se transformou em uma pessoa totalmente modificada.

O propósito da doação não é o de se construir um ego, mas, ao contrário, o de desinflá-lo, de dissolvê-lo. Ele agora pensou, “Todo este dinheiro veio para mim por causa de meu kamma passado que amadureceu agora. Deve ser usado para o bem dos outros. Certamente, enquanto chefe de família, devo fazer uso disso para a minha própria manutenção, para a manutenção daqueles que dependem de mim. Mas o restante deve ser utilizado para o bem de outros, para o benefício de outros.” Ele agora compreendeu isto.

O bem dos outros o que é o bem dos outros? Eu dou comida àquele que tem fome. Eu devo fazê-lo. Isto é bom. Mas, no dia seguinte, esta pessoa estará com fome novamente. Eu dou água a quem tem sede. Mas, após algum tempo, ela terá sede novamente. Eu dou medicamentos a uma pessoa doente, mas ela poderá contrair outra doença, ou sofrer uma recaída da mesma doença. Eu posso dar roupas a uma pessoa desnuda. Mas, após algum tempo, as roupas se desgastam, se rasgam e novamente ele ficará desnudo. Eu não estou ajudando as pessoas a saírem de seu sofrimento. Se receberem Dhamma, se receberem esta maravilhosa técnica de Vipassana Oh, eles poderão sair de todos os seus sofrimentos! Eles poderão se tornar totalmente libertos do sofrimento sofrimento que têm encontrado vida após vida, vida após vida. Eles poderão sair disso. Dhamma deveria chegar até todos, até cada pessoa sofredora. Além de toda esta doação de dana material, esta dana é a mais importante, a dana de Dhamma é a mais distinta de todas.

Este homem foi ao Buda, que, naquela época, vivia em Rajgiri. Anathapindika saudou-o respeitosamente, e perguntou: “Senhor, por que não vir a Savatthi? Um grande número de pessoas vive lá. Todos sofrem ricos e pobres. Se o senhor tivesse um centro de meditação por lá, muitas pessoas poderiam se beneficiar. Por favor, venha.”

Buda sorriu, então, ele compreendeu que Buda estava de acordo. Ele retornou para a sua casa e procurou por um centro, um local onde o Buda pudesse começar a ensinar Dhamma às pessoas. Um centro de meditação não deveria se localizar no meio da cidade, com tanto barulho e perturbação. Ele não poderia estar distante a ponto de impedir o acesso das pessoas. Ao procurar o local adequado, pacífico e não muito longe da cidade, ele encontrou um jardim, um



### *A Compra de Jetavana - Baixo Relevo*

parque. Era muito tranquilo, muito quieto, ideal para a meditação. E perguntou: “Quem é o proprietário deste parque?”

Foi informado que o proprietário era o Príncipe Jeta. Ele foi procurá-lo e disse: “Senhor, eu quero comprar o seu parque.” Mas o Príncipe ficou furioso e respondeu: “Eu não pretendo vender o meu parque. Ele serve para o meu próprio divertimento. Eu não o venderei”

“Por favor, senhor. Eu preciso adquiri-lo, a qualquer preço.”

Somente para se livrar dele, o príncipe disse: “O senhor sabe qual o preço desta terra? O senhor terá de cobrir a sua total extensão com moedas de ouro. Este é o seu preço.”

“Estamos de acordo. Eu a cobrirei de moedas de ouro.” Ele trouxe carroças cheias de moedas de ouro e começou a espalhá-las.

Quando o príncipe viu o que Anathapindika fazia, disse: “Ficou louco? Nenhuma terra vale este preço. O que está fazendo?”

Anathapindika respondeu: “Não, eu não estou louco. Esta terra será tão valiosa. O Buda virá para cá ensinar o maravilhoso Dhamma. Toda a minha fortuna é nada comparada ao fato de uma pessoa receber Dhamma, receber Vipassana e sair de seu sofrimento. E sei que milhares de pessoas serão beneficiadas.”

“Muito bem, “disse o príncipe, convencido. “Deixe o resto do preço ser minha doação. A terra é sua.”

Neste local, Anathapindika construiu um centro de meditação onde 10.000 pessoas pudessem viver onde pudessem ficar e meditar, aprendendo Dhamma.

Sua volição era servir os outros. Ele doava dana mesmo previamente, antes de aprender Dhamma. Agora, sua dana servia para ajudar cada vez mais pessoas a se beneficiarem com Dhamma. Ele dava não para inflar o seu ego, mas para dissolvê-lo, apenas para servir outros. Mais tarde, em razão de algum kamma do passado, por um curto período, este multimilionário perdeu todo o seu dinheiro.

Quando era rico, ele podia vir ao centro toda manhã e toda noite meditar. E como chefe de família, ele compreendeu: Eu não deveria ir ao centro de mãos vazias. Eu devo oferecer algo aos meditadores.” Toda vez que vinha ao centro, ele trazia algo para os meditadores. Agora era pobre, e nada tinha para trazer. Então, algo veio à sua mente. Atrás de sua casa, tinha um pequeno jardim. Naquele jardim, ele acumulara solo fértil de diferentes partes da Índia. Agora, ele pegou 2 punhados daquela terra. Veio ao centro e colocou-a aos pés da árvore, dizendo: “Que esta árvore cresça e que sob sua sombra alguém possa receber Dhamma, possa meditar.”

Seja o presente um punhado de terra ou milhões de rúpias, não faz diferença; é a volição que conta. Após algum tempo, Anathapindika reconquistou a sua fortuna e começou a fazer doações como antes. Mas compreendeu: “O que quer que dê, o montante é imaterial. Minha volição deve ser uma volição-Dhamma. Eu doo para o bem de outras pessoas, para o benefício de outros, sem esperar nada em troca.”

### **A Dhammadana do Serviço**

*De uma palestra proferida por Goenkaji aos servidores de Dhamma em Dhamma Giri, em junho de 1986, e publicada em Para o Benefício de Todos.*

Qual o propósito do serviço de Dhamma? Certamente não para receber abrigo e alimentação, não para passar algum tempo em um ambiente confortável, nem para escapar das responsabilidades da vida diária. Os servidores de Dhamma sabem disso muito bem.

Tais pessoas têm praticado Vipassana e compreenderam pela experiência direta os benefícios que oferece. Viram o serviço desinteressado dos professores, gerentes e de servidores de Dhamma serviço que os permite experimentar o incomparável sabor de Dhamma. Eles começaram a dar passos no



Caminho Óctuplo, e naturalmente, começaram a desenvolver a rara qualidade da gratidão, o desejo de retribuir por tudo o que receberam. Claro, o professor, o gerente e os servidores de Dhamma serviram sem nada esperar em troca, tampouco aceitariam receber qualquer remuneração material. A única maneira de saldar o débito é manter a roda de Dhamma girando. Dar aos outros o mesmo serviço desinteressado. Esta é a nobre volição com a qual devemos dar serviço de Dhamma.

A medida que os meditadores de Vipassana progredem no caminho, eles saem do velho hábito de serem pessoas auto-centradas e começam a se preocupar com os outros. Percebem o quanto as pessoas, em toda a parte, sofrem. Jovens ou velhas, homens ou mulheres, pretos ou brancos, ricos ou pobres, todos sofrem. Meditadores compreendem que eles próprios sofriam até encontrarem Dhamma. Eles sabem que, como eles próprios, outros começaram a usufruir a felicidade real e a paz real ao seguirem o caminho. Ao perceberem esta mudança, um sentimento de alegria contagiante surge e fortalece o desejo de ajudar pessoas sofredoras a saírem de seu padecimento com Vipassana. A compaixão transborda e com ela a volição de ajudar os outros produz alívio do sofrimento.

## A Dana do Pensamento, da Fala e das Ações Corretas

*A mensagem de Goenkaji, abaixo, discute a inauguração do primeiro centro na Europa, Dhamma Mahi. Foi escrita para a publicação Notícias de Vipassana, edição francesa da Vipassana Newsletter, publicada em junho de 1988.*

A hora de Vipassana soou na Europa. Durante anos, alunos devotados na França e países vizinhos trabalharam duramente para tornar Dhamma disponível para outros. Agora, com a compra de um centro, os esforços de tantos alunos surtiram efeito. Eu estou profundamente satisfeito ao ver os bons resultados de seu trabalho.

O estabelecimento de um centro marca um novo estágio no crescimento de Dhamma. É importante compreender seu significado.

Um centro para meditação Vipassana não é uma comunidade onde membros de uma seita possam viver em isolamento do mundo exterior, em consonância com suas próprias regras peculiares. Não é um clube destinado ao divertimento de seus sócios. Não é um templo onde se realizam cerimônias religiosas. Não é um local dedicado à vida social.

Um centro é, em vez disso, uma escola que ensina uma matéria: Dhamma, a arte de viver. Todos que vêm a um centro, para meditar ou para servir, vêm para receber este ensinamento.

Para garantir que Dhamma será oferecido em sua força e pureza, você deve seguir a disciplina de todos os centros. Quanto mais cuidadosamente for mantida, mais forte o centro se transformará. Muitas atividades comuns são proibidas por esta disciplina, não porque haja algo de errado com elas, mas porque são inapropriadas em um centro de meditação Vipassana. Lembre-se, este é o único local em seu país onde poderá aprender este tipo de Vipassana. A disciplina é uma maneira de se preservar este único propósito de Dhamma Mahi: preserve-o cuidadosamente.

A fundação do edifício de Dhamma que será construído aqui é sila (conduta moral). Como sabe, aceitar sila é o primeiro passo essencial em

um curso de Vipassana, uma vez que, sem isto, sua meditação será fraca. É igualmente essencial que todos os meditadores que servem em um centro mantenham os Cinco Preceitos da forma mais cuidadosa possível. A regra de Dhamma foi estabelecida em Dhamma Mahi. De agora em diante, não deve haver mortes nesta terra, nenhum roubo, nenhuma atividade sexual, nenhuma palavra errada, nenhum uso de intoxicante. Isto criará uma atmosfera de calma e de paz para facilitar o trabalho de autopurificação.

Com a firme base de sila, a prática de autopurificação, pode prosseguir. Mantenha em mente que esta é a tarefa mais importante em um centro em primeiro lugar, em último e para sempre. Todos aqueles que servirem no centro, mesmo por algumas horas, não devem negligenciar seu dever de aqui meditare também. Ao meditare, fortalecem a atmosfera de Dhamma e apoiam outros meditadores.

Este não é, evidentemente, o único lugar na Europa onde a meditação e os ensinamentos de Buda são praticados, mas é o único lugar dedicado a esta particular transmissão dos ensinamentos, a esta particular forma de Vipassana. Estejam atentos que o centro seja preservado em todos os momentos, para este propósito específico.

A parte final essencial da técnica é metta, e isto também deve ser praticado por todos que vierem ao centro: seja para meditar seja para servir. Para a sua meditação e serviço serem benéficos, deve desempenhá-los alegremente, desinteressadamente e com amor. Qualquer tarefa que desempenhe, realize-a com a volição e a certeza de que a sua ação gerará a felicidade de todos. Sempre que der as boas-vindas a alguém no centro, seja meditadores ou visitantes, faça-o com metta. Contagie esta terra com as vibrações de amor e de boa-vontade, a fim de permitir a todos que aqui venham, sentir que adentraram um santuário de paz.

## A Dhammadana da Meditação

*Da palestra proferida em Março de 1982 em Dhamma Thali por ocasião da inauguração da construção de sua pagoda*

Existem inúmeras maneiras de auxiliar. Uma pessoa pode auxiliar fisicamente. Uma pessoa pode auxiliar falando. Se alguém possuir fortuna, então, poderá auxiliar financeiramente. Isto é essencial: no entanto, a melhor forma de auxiliar é meditando.

Quanto mais os antigos alunos meditarem nesta terra, tanto mais seus esforços serão fundamentais para o benefício de muitos. Durante a vida de Sayagi U Ba Khin, houve muitos de seus alunos que atingiram o estágio de nibbana e que puderam experimentá-lo quando quissem, pelo menos, enquanto o quissem. Qualquer um poderia perguntar, “Como eles se libertaram de seu débito com relação a Dhamma, ao centro e ao seu professor?” Outros podem dar dana do esforço físico, ou da riqueza ou de outros tipos de auxílio a fim de se libertarem de seus débitos. Mas para tais bons meditadores, é apropriado que, pelo menos, uma vez por semana, possam visitar estes locais, se sentarem em alguma cela por uma hora e entrarem em nibbana. Isto é um grande serviço. Todo o centro pode se contagiar com essas vibrações de Dhamma. A força das vibrações de Dhamma gerada por cada meditador dependerá do quanto ele ou ela tenha meditado e que estágio tenha alcançado, mas todo esforço correto trará benefícios para aqueles que vierem ao centro.

A construção de celas de meditação para alunos é em si um ato muito meritório. No entanto, é muito mais meritório para cada meditador vir até o centro meditar uma vez por semana. Esta é a dana das nossas vibrações meditativas que irão purificar a terra, fazer com que amadureça, permitindo, assim, que futuros alunos aproveitem mais com menos esforço. Cada pessoa tem de colaborar com seu esforço, tem de fazer um esforço para combater as impurezas internas. No entanto, se o ambiente em volta estiver carregado de vibrações de Dhamma, os esforços ficarão mais fáceis. Se as vibrações em um centro forem impuras o progresso será prejudicado, dificultando a tarefa dos alunos de enfrentar suas impurezas internas. Vibrações negativas impedem que os alunos trabalhem adequadamente. Se os alunos receberem a proteção de puras vibrações de Dhamma, recebem grande força, grande auxílio.

Meditadores deveriam gerar metta interior. Ao virmos e meditarmos, nós, certamente, nos beneficiamos. Não temos condições de dizer quantos mais poderão também se beneficiar de nossa meditação. Ganharão com o nosso trabalho. Durante séculos as pessoas irão se beneficiar. As pessoas serão automaticamente atraídas pelo local onde surgirem as vibrações de Dhamma. Enquanto Dhamma for mantido em sua forma pura, pessoas virão. Durante séculos, pessoas virão meditar e se beneficiar.

## A Dhammapada do Desenvolvimento de Nossos Paramis

*Por um Professor assistente de Goenkaji*

Os 10 paramis são as boas qualidades humanas que gradualmente dissolvem o ego a fim de nos permitir experimentar nibbana. Quando passamos um tempo meditando ou servindo em um centro nossos paramis ficam fortes. Desenvolvemos grande força em Dhamma. Conseqüentemente, esta força em Dhamma dentro de nós ajudará a desenvolver uma forte atmosfera de Dhamma em um centro, a ponto de fazer com que aqueles que vierem, recebam Dhamma com mais facilidade.

**1) Dana:** esta é a qualidade de dar aos outros. Presenteamos o um centro com nossos esforços para praticarmos corretamente, retornando sempre às sensações, nos abstendo de julgar, mantendo nossa sila impecável enquanto estivermos lá, nossa prática e desenvolvimento de metta, nosso serviço em benefício de outros, e nosso apoio financeiro para garantir um bom local para futuros alunos meditarem. Ao ajudarmos em um centro, fazemos isso com o pensamento de que muitos alunos receberão Dhamma, crescerão em Dhamma em função de nossos esforços. Estes esforços são nossa dana ao centro.

**2) Sila:** esta é a qualidade da moralidade. Enquanto em um centro, tentamos manter a nossa sila impecável. Observamos escrupulosamente a segregação. A paixão é um dos mais profundos sankharas que carregamos e não queremos que tais vibrações perturbem um centro. Fazemos um esforço para observar a fala correta. Palavras ásperas, mentiras, fofocas e conversa trivial são prejudiciais à pureza que tentamos desenvolver em um centro. As vibrações da prática da sila pura dura por gerações. Este esforço é nosso dana ao centro.

**3) Nekkhamma:** esta é a qualidade da renúncia. Enquanto estivermos em um centro, poderemos sentir falta do conforto de casa. Independentemente de nossas preferências pessoais, tentamos aprender a ser felizes com o que foi providenciado. Abrimos mão da nossa hora pessoal e de muitos prazeres da vida de dono/dona de casa com vistas a ajudar o centro. Ao vivermos em um centro por um período de tempo, aceitando humildemente o que outros, antes de nós, nos deram em nosso benefício, achamos que o ego se dissolve e a compaixão pelos outros cresce. Este esforço é a nossa dana ao centro.

**4) Panna:** esta é a qualidade da sabedoria experimental. Ao tentarmos permanecer conscientes com equanimidade, desenvolvemos nossa sabedoria momento a momento. Nós vemos a ignorância da mente reativa baseada nos padrões habituais da negatividade, cobiça, agitação, medo e dúvida. Enxergamos a dor do apego. Este esforço é nossa dana ao centro.

**5) Viriya:** esta é a qualidade do esforço correto. Nosso esforço deve ser sempre no sentido de desenvolver padrões habituais saudáveis, e usar toda a nossa energia para observar as sensações relacionadas aos padrões habituais nocivos com equanimidade, deixando que se queimem. Este esforço é nossa dana ao centro.

**6) Khanti:** esta é a qualidade da paciência. Às vezes isto pode ser extremamente difícil em um centro. Precisamos praticar grande paciência enquanto estivermos lá. Precisamos estar conscientes das sensações, não reagir, não julgar e tentar manter a mente cheia de harmonia e metta. Este esforço é nossa dana ao centro.

**7) Sacca:** esta é a qualidade da verdade. Vipassana significa ver a verdade, a realidade tal qual é, reconhecendo em nível profundo que não existe um eu permanente. “Eu” é tal qual um rio, somente uma eterna corrente de padrões de velhos hábitos em transformação. Aparentam ser os mesmos, mas se nos observarmos, hora após hora, ano após ano, perceberemos a natureza impermanente de nosso ser. Aos poucos, esta percepção profundamente enraizada neste “eu” se romperá. Este esforço é a nossa dana ao centro.

**8) Adhitthana:** esta é a qualidade da firme determinação. Às vezes, achamos a nossa meditação em um centro difícil. Nossa concentração pode ser fraca, nossa agitação ou desconforto mais presente do que o habitual, tempestades podem surgir. Mas, se trabalharmos com firme determinação, sempre que possível retornando às sensações, teremos sucesso. Este esforço é a nossa dana ao centro.

**9) Metta:** esta é a qualidade da compaixão amorosa. Quanto mais meditarmos e servirmos adequadamente, mais pura se torna a nossa metta. Nossas mentes estão repletas de desejos de libertação para os outros. Nós compartilhamos os méritos de nossa prática, gratuitamente, pensando: “Que todos os seres humanos ou não-humanos, visíveis ou invisíveis, grandes ou pequenos, próximos ou distantes possam dividir os méritos que recebi de Dhamma. Que todos possam ser felizes, que todos possam receber Dhamma, que possam ser pacíficos, possam se libertar de seus sofrimentos.” Mentalmente, procuramos o bem-estar dos outros sempre que agimos de alguma forma em seu benefício. Este esforço é nossa dana ao centro.

**10) Upekkha:** esta é a qualidade da equanimidade. É a mais alta qualidade da mente, a verdadeira pureza da mente. Por intermédio da constante prática da observação ao longo dos anos, começamos a perceber a natureza impermanente da nossa mente e corpo, como a mente, o seu estado e os seus pensamentos, e o corpo e todas as sensações nele manifestas estão em constante transformação. É por intermédio da permanente compreensão experimental desta mudança que nós começamos a entender a semente do sofrimento em todas as coisas que são impermanentes. Percebemos que não podemos nos segurar em nada. Nós começamos a reconhecer em um nível mais profundo que não existe um “eu” sólido permanente. O entendimento enraizado em um “eu” permanente começa a se dissolver e a nossa equanimidade cresce cada vez mais. Este entendimento de anicca, dukkha e anatta cresce e nós ficamos repletos desse amor compassivo com relação a todos, compaixão por todos, e um profundo senso de equanimidade com relação a todos. Este esforço é nossa dana ao centro.

## Novos Centros Dhamma Vaddhana



O Southern California Vipassana Trust anunciou, com satisfação, a aquisição de um terreno e instalações destinadas a um novo centro de meditação na cidade altamente desértica de Twenty-nine Palms, na Califórnia, próxima ao Parque Nacional Joshua Tree. Goenkaji deu ao novo centro o nome Dhamma Vaddhana, que significa Crescimento em Dhamma.

A propriedade, de 154 acres (multiplique o nr de acres por 0,40468564224), está situada a duas horas e meia a leste de Los Angeles, a duas horas e meia a norte de San Diego e a duas horas e meia a sudoeste de Las Vegas. A área construída consiste de uma construção de 277m<sup>2</sup>, e um edifício externo de 88m<sup>2</sup>. O terreno tem uma inclinação suave, com amplas vistas do deserto para o norte e para oeste.

As construções existentes serão remodeladas para acomodar um pequeno centro provisório, para servir entre 20 e 30 estudantes. Quando os fundos necessários estiverem disponíveis, a construção será iniciada em uma parte mais elevada da propriedade, onde se programa instalar um centro permanente, capaz de acomodar aproximadamente 170 estudantes.

A aquisição do novo centro se segue ao rápido crescimento na difusão de Dhamma no Sul da Califórnia. Durante os últimos anos, três cursos de dez dias foram ministrados em um local alugado, distante 11 milhas do novo centro, e foram frequentados por cerca de 500 estudantes. Os estudantes antigos que queiram contribuir com doação ou empréstimos para o estabelecimento do Dhamma Vaddhana podem enviar os recursos para Southern California Vipassana Center, P. O. Box 4275, Redondo Beach, CA 90277-1762, ou entrar em contato com Marla Sutherland, 818 882-5667 ou <mail@sutherlandphotodesign.com>.

## Dhamma Dhani

Um novo centro Vipassana foi inaugurado em Bangkok, Tailândia. Está situado em um terreno medindo um pouco mais de 3000 metros quadrados em uma tranqüila área residencial a cerca de 20 quilômetros de distância do aeroporto internacional de Don Muang. Goenkaji deu ao novo centro o nome Dhamma Dhani, Cidade de Dhamma.

A parte construída inclui uma Sala de Meditação que comporta 150 estudantes sentados, uma residência para o professor, alojamentos para 60 estudantes homens e mulheres, um espaço para as refeições, uma cozinha e a residência do gerente. Para obter mais detalhes, envie e-mail para <precha@sq.co.th> ou <vipthai@hotmail.com>.

## Novas nomeações e responsabilidades

### Acaryas

Sr. Don & Sra. Sally McDonald

Para servirem na Malásia e em Hong Kong e em Estatísticas de Cursos Mundiais Worldwide Course Statistics

Sr. Bruce & Sra. Maureen Stewart  
Para servirem no Sudeste dos EUA

### Bikkhu Acarya

Venerável Shraddhananda

### Professores Assistentes Seniors

Sr. Mohanlal & Sra. Sheela Kela, Índia

Sr. Raghunath Kurup, Índia

Sr. Dick & Mieke Taveirne, Bélgica

### Professores Assistentes

Sr. Gobind Parkash & Sra. Bina Agarwal, Índia

Sr. Dharma Man Newa, Nepal

Sr. Sharda Man Shakyia, Nepal

Sr. Bhimbar Singh Tharpa, Nepal

Sra. Yashodhara Pradham, Nepal

Sra. Laxmi Manandhar, Nepal

Sra. Chandra Devi Manandhar, Nepal

Sr. Johann Wuketits & Sra. Martina Urleb, Áustria

Sr. Scott Corley & Sra. Kathleen O'Grady, EUA

Sr. Upendrakumar Patel, Índia

Sra. Indu Gala, Índia

Sr. Chong Ming Jue, EUA/Singapura

Sr. Subhash Sethi, Índia

Sr. Anand Kulkarni, Índia

Sr. Om Prakash & Sra. Sharda Devi Mathuriya, Índia

Sr. Michael & Penny Gelber, Canadá

Sra. Shailaja Katkar, Índia

Sra. Arati Kaikini, Índia

Sra. Pushpa Pawar, Índia



Foi adquirido um local destinado ao primeiro centro Vipassana na Venezuela. Está localizado no interior, a uma hora e meia de Mérida, uma cidade universitária situada nos Andes.

A propriedade possui aproximadamente 10 hectares, eletricidade e água encanada, e um armazém. Dá acesso para a estrada principal. Devido ao marcante tom de azul característico do céu nesta região, a cidade mais próxima se chama Azulita.

Goenkaji deu ao novo centro o nome Dhamma Mariyada, a Disciplina de Dhamma. Espera-se que os donativos sejam suficientes para que as obras tenham início em breve. Para obter mais informações sobre o novo centro e/ou informações sobre a doação de dana e/ou serviços para a construção, contate Vipassana Venezuela <info@ve.dhamma.org>.

### Dhamma Surinda

Em Surendranagar, Gujarat, foram adquiridos cinco acres de terra para o Vipassana Trust, recentemente criado. O Trust planeja adquirir o terreno adjacente (Rs 65.000 por acre) e construir uma pequena Sala de Meditação. Enquanto isto não acontece, grupos de meditadores se encontrarão todos os domingos em uma tenda armada no local. Goenkaji deu ao novo centro o nome Dhamma Surinda.

Os meditadores que queiram ajudar podem entrar em contato com: 1) Karunaben Mahasati, 10, Bankers Society, Near C U Shah English School, Surendranagar 363002, tel. 02752-242030; 2) Dr. Navin Bavishi, tel. 232564.

### Passos em Direção a um Centro em Israel

O Israel Vipassana Trust escolheu um local para um possível centro e está, atualmente, tentando adquiri-lo.

A propriedade de 25 acres (10 hectares) está situada em uma colina isolada, a apenas cerca de uma hora de Tel Aviv e Jerusalém. Já existem, no local, cinco construções, além de toda a infraestrutura necessária.

O vendedor é uma pessoa física, o que é pouco comum, em Israel. Como resultado, reduziu-se bastante a burocracia que se costuma enfrentar na aquisição do terreno e na legalização para usá-lo como um centro de meditação.

O preço pedido é US\$ 875.000,00. Com os custos adicionais de impostos e das obras necessárias, o Trust estima que o custo total do estabelecimento do centro ficará em torno de US\$ 1.250.000,00, uma quantia bastante considerável, para os padrões locais.

O interesse em Vipassana continua muito forte em Israel, com longas listas de espera, apesar de um calendário anual repleto de cursos. Nesta região tão conturbada, muitos estão ávidos por encontrar paz interior. Infelizmente, as dificuldades econômicas fazem da obtenção dos recursos financeiros necessários para a aquisição um grande desafio. Entretanto, os meditadores locais estão fazendo todo o possível para não deixar escapar esta oportunidade.

Para obter mais informações ou para oferecer ajuda, contate o Israel Vipassana Trust, tel. 972-3-612-9811, ou envie um e-mail para <ivt@netvision.net.il>, ou visite <<http://www.il.dhamma.org/os/center/centerForm-eng.asp>>.

*As seguintes perguntas foram feitas a Goenkaji. Estas perguntas e suas respectivas respostas foram gravadas em Dhamma Abha, Tailândia, em 3 de julho de 2001.*

**Pergunta:** Porque dá tanta importância à observação da respiração normal?

**Goenkaji:** Porque está de acordo com os ensinamentos de Buda. Ele deixou bem claro que todos devem observar a respiração como ela é - yathabhuta. Se ela é longa, esteja ciente disto, “ela é longa”; caso seja curta, esteja ciente, também, “ela é curta”. Yathabhuta. Se não respirar naturalmente, tornando a sua respiração artificial, dará uma maior atenção à alteração da respiração, de acordo com os seus desejos. A sua atenção não captará a realidade, tal como ela é, mas estará direcionada para algo criado por você. Assim, nós enfatizamos que a respiração deve ser sempre natural - o ar deve entrar e sair naturalmente. Caso seja longa, tenha apenas a consciência de que é longa, não tentando encurtá-la. Caso ela seja curta, tenha a consciência de que é curta. Não tente torná-la mais longa. Caso esteja passando pela narina direita, apenas observe que está passando pela narina direita. Caso esteja passando pela narina esquerda, apenas observe-a passando pela narina esquerda. Se passa por ambas as narinas, observe o fluxo através de ambas as narinas.

Desta forma, você está trabalhando de acordo com as instruções do Iluminado. Não tente interferir no fluxo natural da respiração. Se você constatar que a mente está vagueando demasiadamente, e não conseguir sentir a respiração natural, deverá fazer algumas - e somente algumas - respirações intencionais, ligeiramente forçadas, de maneira a conseguir trazer a sua mente de volta para a observação da respiração. Você deve ter em mente que o seu objetivo consiste em sentir a respiração natural. Por mais suave e sutil que ela seja, você deve ter condições de senti-la. Este é o objetivo.

**Pergunta:** Porque nos pede para manter a nossa atenção na entrada das narinas e acima do lábio superior, enquanto praticamos Anapanassati?

**Goenkaji:** Pois, mais uma vez, esta é uma instrução muito clara transmitida pelo Iluminado. Em Patisambhidamagga (o décimo segundo livro do Khuddaka Nikaya do Sutta Pitaka), ele diz claramente que você deve estar consciente da respiração, quando entra e quando sai, e de mukha - esta área acima da boca. Ele a chama de mukhanimitta. Isto está explicado claramente no Patisambhidamagga e no Vibhanga (os dois primeiros livros do Vinaya Pitaka). Mukhanimitta significa nasikagge, a parte abaixo do nariz na entrada das narinas. Além disso, Buda nos instrui; uttarotthassa majjhimappadese. Uttara significa acima; ottha é lábio; e majjhimappadese é a parte intermediária. No Mahasatipatthana sutta, Ele nos instrui a estabelecer a consciência neste ponto, parimukham satim upatthapetva. Sati significa consciência, parimukham significa a área acima dos lábios. O Buda foi muito claro em suas instruções, e não devemos nos desviar delas. À medida que você for praticando, ficará muito claro porque o Buda escolheu esta pequena área. Esta é a área sobre a qual a respiração que entra e a que sai devem passar. A

respiração que entra e a que sai tocam a área na entrada das narinas e acima do lábio superior. É por este motivo que Ele o orientou a manter a sua atenção neste ponto. Alguns têm o nariz grande. Nessas pessoas, a respiração provavelmente toca a entrada das narinas. Já para as pessoas de nariz pequeno, a respiração geralmente toca a área acima do lábio superior. Assim, Ele escolheu esta área, que abrange tanto a entrada da narina, nasikagge, quanto a parte intermediária do lábio superior.

Buda não nos instruiu a imaginar a respiração entrando ou saindo; você deve senti-la, verdadeiramente. Quando você está atento, é capaz de sentir o toque de sua respiração, em algum lugar situado nesta área.

Se você é um estudante novo, mesmo que você não sinta a respiração dentro das narinas, não há problema. Porém, em algum momento, você deverá ter consciência do toque da respiração nesta área. Isto porque para samadhi, a concentração da mente, citta ekaggata (colocar a mente em foco) é muito importante. Para um estudante novo, é suficiente um triângulo maior, abrangendo a área inteira do nariz. Mas em um ou dois dias, o estudante é solicitado a observar uma área mais restrita. À medida que você avança no caminho apontado pelo Buda, torna-se muito claro que a área de concentração deve ser a mais reduzida possível.

Torna-se também muito claro que o objeto da concentração deve ser muito sutil. É por este motivo que, quando a mente está vagueando por demasiado, você pode fazer algumas poucas respirações forçadas, devendo voltar, logo depois, à respiração natural. À medida que a sua mente torna-se concentrada, a respiração torna-se cada vez mais suave, cada vez mais refinada e cada vez mais curta. Você não precisa fazer nenhum esforço. Isto ocorre naturalmente. Algumas vezes, a respiração fica muito curta e refinada, como se fosse um fino fio. A sensação é como se, imediatamente após a saída, ocorresse uma meia-volta, e o ar entrasse nas narinas novamente. Assim, quando a área é reduzida, o objeto da concentração é muito sutil e você avança sem interrupções, a mente torna-se mais aguda.

O Buda era sabbaññu - ele via tudo com muita clareza. Existe um importante centro nervoso nesta área. Quando a sua mente é aguda e você tem a consciência desta área, a sua mente torna-se tão sensível, que você passa a ter algumas sensações nesta área. A finalidade de Anapana e a finalidade de samadhi consistem em nos conduzir ao próximo passo de Vipassana. Vipassana não será Vipassana, se você não perceber sensações.

Portanto, Ele nos transmitiu seus ensinamentos de uma maneira bastante sistemática: Comece em uma pequena área, com a respiração natural. A respiração tornar-se-á cada vez mais sutil, e a mente, cada vez mais aguda. Esta área ficará bastante sensível e você começará a ter sensações. Em vários lugares do mundo, as pessoas que chegam aos cursos e que praticam a técnica ensinada pelo Iluminado começam a ter sensações nesta área no segundo ou terceiro dia. O Buda ensinou a técnica, o caminho, muito sistematicamente. Não devemos nos desviar desses ensinamentos.

Voltando à primeira pergunta, ou seja, porque trabalhamos com a respiração natural - existem outras técnicas, especialmente na Índia, onde se controla a respiração, como, por exemplo, a técnica de Pranayama. Nesta técnica, respiramos uma vez, profundamente, e prendemos a respiração por alguns instantes; a seguir, exalamos e prendemos a respiração

durante alguns instantes. Pranayama é adequada para a saúde física, mas praticamos Vipassana não para melhorar a nossa saúde física, mas para purificar nossas mentes. Com este objetivo em mente, Buda nos instruiu a usar a consciência da respiração natural para alcançar o próximo

estágio da percepção de sensações. Esta respiração controlada, Pranayama, é inadequada, por tratar-se de uma respiração artificial.

Buda nos instruiu a observar a respiração natural, por nos conduzir ao estágio onde

podemos praticar Vipassana. Os que desejarem praticar Pranayama por motivos de saúde, deverão fazê-lo separadamente. Não a pratique ao mesmo tempo que Vipassana. Na prática de Vipassana, a respiração natural é importante, yathabhuta, como ela é.

## O Boletim Vipassana está mudando para um formato baseado na internet

O Boletim Vipassana está pronto para mudar. Esta transição foi discutida com os Acharyas envolvidos com o boletim e todos concordam que é chegada a hora. O impulso para mudar veio de diversas direções: o custo do papel (nos EUA, isoladamente, o boletim custa aproximadamente US\$ 20.000,00 por ano em impressão e postagem); a duplicação de muitas horas de trabalho para preparação de calendários e de várias listas publicadas nos boletins, bem como a manutenção do site de Vipassana na internet; e a necessidade de se manter o boletim mais verdadeiramente internacional em termos de conteúdo.

Ficou decidido produzir o boletim em formato baseado na internet. O novo Boletim - Vipassana Newsletter/VNL - em tempo real será continuamente atualizado com artigos de divulgação na página principal substituídos a cada três meses. Igualmente, algumas interfaces vão conectar o Boletim a páginas apropriadas do site internacional dos antigos alunos. Editores colaboradores de todas as partes do mundo concordaram em contribuir com a redação de artigos para o boletim e com a sua manutenção. O boletim continuará a oferecer artigos sobre Dhamma de conteúdo inspirador, notícias internacionais, muitas fotografias, além de sessões de perguntas & respostas com Goenkaji.

À medida que o boletim for sendo atualizado, cada país, região ou centro terá condições de decidir se publicará ou não um boletim em papel, ou se meramente notificará os alunos por intermédio de e-mails sempre que houver atualizações, ou se nada fará a este respeito, partindo do pressuposto de que cada aluno deverá verificar regularmente as atualizações por si mesmo. Tais decisões serão baseadas parcialmente na habilidade dos alunos de acessar a internet em sua área geográfica.

Este será o último boletim utilizando o formato antigo. Se desejar manter a sua interface com o Boletim Vipassana, seria aconselhável encaminhar quaisquer mudanças de endereço ou e-mail para o centro mais próximo de sua residência, com vistas a permitir a atualização dos seus dados.

O boletim aparecerá em um site protegido < <http://www.vnl.dhamma.org> > (com o mesmo nome

de **usuário:** oldstudent e a mesma **senha:** behappy).

Todas as informações sobre calendários de cursos e endereços de diversos centros ao redor do mundo, informações sobre inscrições e a lista de contatos mundiais terão uma interface com o Boletim Vipassana por intermédio do site internacional dos alunos antigos em < <http://www.dhamma.org/os> >. O site dos antigos alunos conterà também uma interface com o Boletim Vipassana < [www.vnl.dhamma.org](http://www.vnl.dhamma.org) >. Além disso, na América do Norte, haverá um sistema informatizado de contato com antigos alunos no sentido de avisar aos interessados por e-mail, tão logo o Boletim tiver sido atualizado. Você poderá solicitar adesão a esta lista ao encaminhar um e-mail em branco de seu próprio e-mail para < [vnl-notification-subscribe@vnl.dhamma.org](mailto:vnl-notification-subscribe@vnl.dhamma.org) >. Da mesma forma, você poderá solicitar a sua exclusão da lista em questão ao encaminhar um e-mail em branco para < [vnl-notification-unsubscribe@vnl.dhamma.org](mailto:vnl-notification-unsubscribe@vnl.dhamma.org) >. As interfaces do Boletim Vipassana para o site dos antigos alunos serão:

Calendário de cursos para centros na Índia < <http://dhamma.org/os/india.htm> >

Calendário de cursos para centros localizados em outras regiões no Sul da Ásia < <http://www.dhamma.org/os/asia.htm> >

Calendário de cursos para centros no Oriente < <http://www.dhamma.org/os/ochjap.htm> >

Calendário para centros na Austrália e na Nova Zelândia < <http://www.dhamma.org/os/ausnz.htm> >

Calendário para centros na Europa < <http://www.dhamma.org/os/eu.htm> >

Calendário para centros na América do Norte < <http://www.dhamma.org/os/na.htm> >

Calendário para não-centros localizados fora da Índia < <http://www.dhamma.org/os/nonctrw.htm> >

Calendário para não-centros dentro da Índia < <http://www.vri.dhamma.org/courses/schedule.htm> >

Sumário de calendários de cursos longos < <http://www.dhamma.org/os/longcour.htm> >

Informação para contatos em centros < <http://www.dhamma.org/os/centers.htm> >

Lista de contatos mundiais < <http://www.dhamma.org/os/wclist.htm> >





### Obras de ampliação em Dhamma Santi



Ventos de mudança sopram em direção a Dhamma Santi. Planos de expansão estão sendo levados em consideração. Atualmente, o centro de Miguel Pereira pode abrigar 51 meditadores, 27 homens (22 homens nos dormitórios e 5 servidores) e 24 mulheres.

A proposta em vigor pretende, tão logo seja possível, dar início à construção da nova residência dos professores assistentes, em local próximo da atual Sala de Meditação. Conterá com 2 quartos para abrigar professores e professoras assistentes. Haverá ainda um pequeno ambiente apropriado para entrevistas com os ATs durante os cursos ali realizados. Desta forma, a casa dos professores em uso seria transformada em residência para as servidoras.

O espaço existente em baixo da Sala de Meditação será transformado em salas para os alunos poderem escutar as palestras de Goenkaji em diversos idiomas. Nesta mesma etapa, pretende-se construir, no mesmo local, um depósito para guarda de almofadas, tapetes e pequenos objetos utilizados durante os cursos.



O caminho de terra batida entre a Sala de Meditação e o Refeitório Masculino, o acesso à Residência dos Servidores, deverão ser reformados igualmente nesta mesma etapa. A

estrada que leva ao pórtico de entrada de DS deverá também receber alguns reparos com vistas a facilitar o acesso de automóveis ao interior do centro. A rampa do estacionamento deverá ser melhorada para evitar o resvalado e a derrapagem de veículos neste acesso. Tudo com o objetivo de minimizar os riscos de acidentes no centro

Em breve, a capacidade de Dhamma Santi deverá ser ampliada para cerca de 80 meditadores 40 homens e 40 mulheres. Isto implica a construção de mais 2 blocos de dormitórios feminino e masculino. O novo dormitório masculino, provavelmente, deverá ser construído na encosta que fica localizada no caminho entre o atual Dormitório Masculino e a Sala de Meditação. Já o Dormitório Feminino deverá ser construído próximo do existente, em área a ser ainda definida.



Trabalha-se com a hipótese de se duplicarem os atuais refeitórios feminino e masculino, a fim de atender à nova demanda de meditadores. A cozinha será igualmente adequada à expansão de capacidade de meditadores em Dhamma Santi.

Em princípio, a Sala de Meditação existente comportará o novo contingente de alunos, mas o projeto inicial prevê a possibilidade de sua ampliação. O Comitê de Obras de DS avaliará a melhor opção.



### Curso de Satipatthana em português

O Curso de Satipatthana foi inteiramente traduzido para o português e gravado, recentemente, em CD, em estúdio montado em Dhamma Santi. Todas as palestras e as instruções do curso de satipatthana ministrado por S. N. Goenka poderão ser entendidas, agora, também em português.

A gravação está sendo editada e recebendo os ajustes finais, antes de ser encaminhada à Holanda para mixagem da voz de Goenkaji ao material.

Com isso, o Curso de Satipatthana programado para ocorrer no período de 3 a 11 de maio de 2004 está confirmado. Haverá também facilidades para alunos de língua espanhola.

As inscrições podem ser feitas, enviando-se o formulário preenchido para o Comitê de Inscrições por e-mail em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org). O formulário é o mesmo utilizado para a inscrição no curso de meditação de 10 dias. Tendo em vista ser o primeiro curso realizado em português o fluxo de candidatos deve ser grande.



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, Goenkaji examina o Sutta Mahasatipatthana o sutra da consciência. Este é o principal texto em que o Buda explica, de forma sistemática, a técnica de Vipassana. Tais cursos são abertos a antigos alunos sérios que tenham completado, pelo menos, 3 cursos de 10 dias; estejam praticando a técnica, pelo menos, por 1 ano ininterruptamente; não tenham praticado qualquer outra técnica de meditação desde seu último curso com Goenkaji ou um de seus professores assistentes; estejam tentando manter a prática diária; tentar manter os cinco preceitos na vida, mantendo o terceiro preceito abster-se de conduta sexual inadequada e o quinto preceito abster-se de intoxicantes no momento da inscrição no curso.

## Difusão de Vipassana no Brasil



Você também poderá ajudar na divulgação da Meditação Vipassana ensinada por S.N.Goenka segundo a tradição de Sayagi U Ba Khin no Brasil.

Existem diversas formas de participar. Basta contatar o Comitê de Difusão de Vipassana em [eurolac@ig.com.br](mailto:eurolac@ig.com.br) e se oferecer para reunir, em sua cidade, pessoas interessadas em assistir às fitas de vídeo existentes para este fim. A exibição de filmes que mostram a aplicação da técnica tem sido organizada em diferentes cidades pelo País, com muito sucesso e afluxo de público. Se tiver interesse em programar uma sessão de vídeo em sua cidade, poderá contatar o Comitê diretamente.

Em breve, disporomos de mais um filme, além dos inúmeros existentes, intitulado "Riqueza Mental: Meditação Vipassana no Mundo dos Negócios", que se encontra em fase de tradução e de inserção de legenda para o português. Trata-se de palestra de Goenkaji com duração de 1h30 proferida na Escola de Negócios de Harvard. Tão logo os trabalhos estejam concluídos, poderemos dar início ao agendamento do filme em empresas.

Os interessados em requisitar as fitas e em participar da divulgação dos cursos de Vipassana no Brasil poderão solicitar também cartazes e folhetos de informação desde já. Divulgue esta maravilhosa técnica de auto-observação em sua cidade.

## Informações sobre cursos no Brasil

Até o fechamento desta edição, já contávamos com 34 cursos de meditação Vipassana realizados no Brasil desde 1994. Em janeiro de 2004, Dhamma Santi recebeu 131 meditadores, que sentaram ou serviram em 3 cursos de 10 dias organizados no Centro de Miguel Pereira.

Tivemos nesses 3 cursos, somente em 2004, 54 homens, 57 mulheres e 20 servidores inscritos que vieram de diversas partes do País. Outros cursos de 10 dias estão programados ao longo do ano. Se estiver interessado, favor acessar o site de Vipassana em [www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org) e se informar diretamente na consulta ao calendário de cursos

## Contato com os alunos

Informações sobre os cursos de Meditação Vipassana poderão ainda ser obtidas no site [www.potuguese.dhamma.org](http://www.potuguese.dhamma.org), pelo telefone (21) 25 58 29 00 e por e-mail em [info@br.dhamma.org](mailto:info@br.dhamma.org).

Informamos que o site de Vipassana Brasil foi totalmente atualizado e traduzido do site internacional. Em breve, Dhamma Santi ganhará um site próprio com fotos, notícias sobre obras e diversas outras informações úteis para os meditadores que quiserem conhecer as atividades que estiverem sendo desenvolvidas neste centro de meditação Vipassana, em Miguel Pereira.

## Reunião do Truste de Vipassana Brasil

Informamos que, no próximo dia 2 de maio de 2004, domingo, haverá nova reunião do Truste de Vipassana Brasil em Dhamma Santi. A reunião será realizada no período de 10h00 às 15h00. De 10h00 às 11h00, haverá meditação em grupo e, em seguida, se desenvolverão os trabalhos do dia. O Comitê de Finanças de Vipassana Brasil convocará oportunamente todos os membros do conselho e antigos alunos interessados em participar como ouvintes

## Mudanças no Boletim de Vipassana Brasil

Em razão da adoção de um novo formato baseado na internet, o Boletim de Vipassana Brasil BNL - também será alterado. O conteúdo, no entanto, permanecerá praticamente o mesmo. O Boletim de Vipassana Brasil é composto de duas partes: (1)ª seção internacional, tradução dos principais artigos publicados no VNL internacional, palavras de Dhamma, texto de Goenkaji, perguntas & respostas, além de outras notícias de interesse da comunidade Vipassana no Mundo; e (2)ª seção local: matérias de interesse da Associação Vipassana Brasil, notícias de Dhamma Santi e atividades dos comitês setoriais.

O Calendário de Cursos e os Contatos Mundiais ficarão, de agora em diante, acessíveis aos antigos alunos pelo site [www.portuguese.dhamma.org](http://www.portuguese.dhamma.org). Não farão mais parte do BNL.

O acesso ao BNL foi, portanto democratizado. Os alunos interessados em ler o conteúdo dos boletins poderão acessar diretamente o site de Vipassana Brasil e imprimir seu próprio exemplar. Partimos do pré-suposto de que cada aluno terá a iniciativa de acessar o site de Vipassana Brasil para tomar conhecimento dos conteúdos dos próximos BNL, bem como de suas atualizações. Por questões de otimização do tempo de trabalho dos voluntários envolvidos na produção e da diminuição dos custos de impressão, os BNL não serão mais encaminhados aos alunos pelo correio. O BNL será atualizado, no mínimo, três vezes ao ano, sempre em janeiro, maio e setembro. Tal procedimento foi adotado no sentido de facilitar a produção do BNL local, uma vez que parte do boletim tem de ser traduzida do VNL internacional.

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



Vipassana Newsletter

IMPRESSO