

Vipassana Newsletter

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

Novembro, 2005

Desde 1974

Palavras de Dhamma

*Dveme, bhikkhave, puggalā dullabhā
lokasmim. katame dve? yo ca pubbakārī, yo
ca kataññū katavedī. ime kho, bhikkhave, dve
puggalā dullabhā lokasmin” ti.*

Anuttara Nikaya II.120

Oh monges, há dois tipos de pessoas que são raras no mundo. Quais são os dois? Aquela que é a primeira a fazer uma bondade, e aquela que é grata pela bondade feita e se sente obrigada a retribuí-la. Esses dois tipos de pessoas são raras no mundo.

Fé, Gratidão, Devoção e Confiança

(Extraído do Dia 7 de “Sumários das Palestras” sobre a importância da fé na nossa prática de meditação.)

O primeiro amigo é a fé, a devoção, a confiança. Sem confiança a pessoa não pode trabalhar, e fica sempre agitada pelas dúvidas e pelo ceticismo. Mas, se a fé é cega, é um grande inimigo. Esta pode se tornar cega se a pessoa perde a capacidade de discernir com inteligência, o entendimento adequado sobre o que é a devoção correta. Alguém pode ter fé em uma divindade ou pessoa santa, mas se é fé correta, com compreensão apropriada, a pessoa irá recordar de suas qualidades boas e se inspirar para desenvolver essas qualidades em si próprio. Essa devoção é significativa e útil. Mas se não se procura desenvolver as qualidades da pessoa por quem se tem devoção, essa é uma fé cega, o que é muito prejudicial.

Por exemplo, quando alguém toma refúgio no Buda, deve se lembrar das qualidades de um Buda, e deve se trabalhar para desenvolver essas qualidades dentro de si. A qualidade essencial de um Buda é a iluminação; portanto, o refúgio é, na verdade, na iluminação, na iluminação que alguém desenvolve dentro de si. Reverencia-se aquele que alcançou o estágio de iluminação total; ou seja, dá-se importância à qualidade onde esta se manifesta, sem se vincular a uma seita ou a uma pessoa em particular. Presta-se homenagem ao Buda não por meio de rituais ou de cerimônias, mas ao praticar seus ensinamentos, ao caminhar na trilha do Dhamma, a partir do primeiro passo, de *sila*, ao *samadhi*, à *panna* até *nibbana*, a liberação.

Qualquer um que seja Buda deve possuir as qualidades seguintes. Ele erradicou toda a avidez, aversão e ignorância. Venceu todos os seus inimigos,

os inimigos internos, que são as impurezas mentais. É perfeito não somente na teoria do Dhamma, mas também na sua prática. Aquilo que pratica, prega, e aquilo que prega, pratica. Não há diferenças entre suas palavras e suas ações. Cada passo dado por essa pessoa é um passo correto, que o conduz à direção correta.

Ele aprendeu tudo sobre todo o universo, ao explorar o universo dentro de si. Transborda de amor, de compaixão, de alegria pelos outros, e continua a ajudar aos que se desviaram a encontrar a trilha certa. Ele está repleto de equanimidade perfeita. Se, para alcançar a meta final, trabalha-se para desenvolver essas qualidades dentro de si, há sentido em se tomar refúgio em Buda.

Índice

Fé e Gratidão, dos <i>Sumários das Palestras</i>	1
Fé e Gratidão, de <i>Paul Fleischman</i>	2
Perguntas e Respostas, com Goenkaji	3
Notícias Internacionais	4
Novas Nomeações e Responsabilidades	6
Obras de Ampliação em Dhamma Santi	6
Difusão do Vipassana no Brasil	7
Distribuidores Recomendados	8
Grupos Regionais de Prática	8
Participação nos Comitês	8
Programação de Cursos no Brasil, em 2006	9
Cursos na América Latina, em 2006	9
Site e Boletim Vipassana	9

Vipassana Newsletter Online
www.vnl.dhamma.org
username: oldstudent password: behappy

Da mesma forma, tomar refúgio em Dhamma não é sectarismo. Não é uma questão de conversão de uma religião organizada para outra. Tomar refúgio em Dhamma é, na verdade, tomar refúgio na moralidade, no domínio sobre a própria mente, na sabedoria. Para que um ensinamento seja Dhamma, precisa também ter determinadas qualidades. Primeiro precisa ser explicado com clareza, de forma que qualquer pessoa possa compreendê-lo. É para ser compreendido por si mesmo, diante de seus próprios olhos; a realidade experimentada por si mesmo, não uma imaginação. Mesmo a verdade de *nibbana* não deve ser aceita até que tenha sido experimentada. Dhamma deve produzir resultados benéficos aqui e agora, e não prometer meramente benefícios que serão apreciados no futuro. Tem a característica do “venha ver por si mesmo”. Veja por si mesmo, experimente, não o aceite cegamente. E uma vez tendo provado e experimentado seus benefícios, não poderá resistir a encorajar e a ajudar os outros a virem também. Cada passo na trilha nos aproxima da meta final. Nenhum esforço é desperdiçado. Dhamma produz benefícios no início, no meio e no fim. E finalmente, qualquer pessoa de inteligência mediana, de qualquer formação e experiência, pode praticá-lo e experimentar seus benefícios. Com essa compreensão, do que Dhamma é, se alguém toma refúgio em Dhamma e começa a praticá-lo, sua devoção tem uma intenção verdadeira.

Da mesma forma, tomar refúgio em Sangha não é uma questão de se envolver com uma seita. Qualquer pessoa que tenha caminhado na trilha de *sila*, *samadhi* e *panna*, e que tenha alcançado, pelo menos, o primeiro estágio da liberação, que se tenha tornado uma pessoa santa, é uma Sangha. Ele ou ela pode ser qualquer pessoa, de qualquer aparência, cor, formação. Não faz diferença. Se alguém se inspira ao ver tal pessoa e trabalha para alcançar os mesmos objetivos, então tomar refúgio em Sangha é significativo, devoção correta. ♦

Fé e Gratidão

(Esse artigo foi adaptado dos livros: *Cultivating Inner Peace*, 2003; *Karma and Chaos*, 1999; e *You Can Never Speak Up Too Often for the Love of All Things*, 2004; de Paul R. Fleischman., Pariyatti Press, Onalaska Washington, www.pariyatti.com)

Quanto mais inteligentes e reflexivas forem as pessoas, mais profundamente examinarão suas vidas, e, por conseguinte, mais sujeitas estarão ao sofrimento. O sofrimento é o que Buda chamou de Primeira Nobre Verdade, a realização da condição humana. Nenhum programa político ou ação social pode resolver nosso problema final: o que acontecerá a mim depois da morte? Onde estarei, e como posso suportar ser um nada para sempre? Nosso planeta flutua numa Via Láctea de mundos em um tempo infinito. Qual poderá ser o sentido da minha vida? Por trás dessa lógica aparente, existe fé, que reside nas pessoas como a batida do coração, separada da

razão. A fé não explica adequadamente a mera adesão obstinada a uma ideologia ingênua e consoladora. A fé é uma experiência interior, uma descoberta e não uma imaginação. A fé é uma experiência pessoal significativa, independente de crenças sobre o tempo, a vida ou a morte, e molda a nossa ação futura. A fé não é o mesmo que salvação ou liberação, mas é uma pré-condição para um compromisso duradouro com a Trilha, ao proporcionar a esperança e a energia que tornam a vida devocional possível. Não é uma prerrogativa de grandes homens ou gurus. A fé é comum entre pessoas simples e desconhecidas, cuja auto-estima não está associada ao reconhecimento ou a realizações. A fé não é um argumento lógico contra o desespero, mas um brilho de esperança, como a fosforescência do oceano à noite. Quanto mais você se interessar, quanto mais profundo for o mergulho na exploração do seu sofrimento, mais brilhante será a luz da sua fé.

Acontecimentos inexplicáveis, pequenos e aparentemente insignificantes nos arrebatam e redirecionam nossas vidas. Os acontecimentos no nosso tempo são como frases em uma ordem antiga, partes de um quebra-cabeça que nos sentimos destinados a aceitar e a completar. Experimentamos um salto de qualidade no nosso trabalho cujo impacto desafia toda tentativa de avaliação. Intuições imperceptíveis estalam em nossa mente como especiarias, e nos percebemos em pensamentos como se surgissem dentro de nós junto com o nosso cérebro.

Determinadas placas de terra arrastaram-nos ao redor do planeta para que deixemos nossas pegadas em suas poeiras. O mundo que vemos, sentimos e que acreditamos, não é o limite do mundo. Há formação e fluxo, conhecido e desconhecido, em tudo o que nos cerca.



Portão de Myanmar na entrada de Dhamma Giri,
uma expressão de gratidão com Myanmar
pela preservação da jóia do Dhamma

Há muitos horizontes, mas sem finalidades. Além do horizonte do que vemos e conhecemos, há um outro horizonte. Além dos limites do mundo, além das explicações que até então apreendemos, há outros mundos e realidades mais profundas. Nenhum lugar é um mundo absolutamente fechado, limitado, sólido. Fluidez, mudanças, transformações, misturam o que existe e o que sabemos com o que está por vir no mundo e em nossas mentes. O novo mundo, que renasce continuamente, tem origem nas causas anteriores no momento que antecede, separando-se por impulso do momento anterior.

Permanecer acima dessa lógica impecável de insignificância, em um cosmos impessoal e absorvedor, é a fé que adquirimos com a experiência, que valida o significado, em um nível realístico e firme, e não apenas em um nível coloquial de coincidências e auto-referências exageradas.

Tal como obtemos com a meditação, quando começamos a ter experiências diretas sobre o mundo no nível da ciência atômica, as dicotomias entre sólido e fluido, forma e sem forma, começam a se dissolver. A liberdade e a ordem, a causalidade e a espontaneidade, são compreendidas como parceiras na criação.

A mistura do movimento fluido e da forma sólida, da vida e da dissolução, pode ser compreendida quando o mundo é experimentado como um deslocamento de partículas atômicas, que se agregam e desagregam de acordo com os eventos e as forças que se chocam com elas. A desordem e o caos são graus de si mesmo, em uma união fecunda. O mundo está sendo formado e reformado sem parar, vidas sendo formadas e reformadas sem parar, usando matérias-primas importadas das zonas de fluidez para formar às áreas sólidas, que têm uma duração provisória, antes que sejam também remodeladas para regressar ao fluxo do magma. O mesmo é verdadeiro em nossas vidas pessoais.

Embora nos sintamos freqüentemente golpeados por forças volúveis, dentro da tempestade somos um raio da coerência. Nem todo evento que acontece conosco pode ser reduzido à consequência direta e linear de seu antecedente mais próximo. As tempestades de origens antigas e distantes podem soprar em torno de nós, e os vastos redemoinhos sociais podem nos varrer acima dos acontecimentos históricos, além de nossa compreensão e controle. Mas, mesmo dentro do furacão, que parece ser caos puro, encontram-se as linhas de equações da gravidade; e cada furacão finalmente morre e se reintegra dentro do corpo mais vasto da natureza, sua tempestade de chuva mais uma vez adormece no oceano, e seus ventos são reabsorvidos pela atmosfera. De forma similar, enquanto cambaleamos na incompreensão de acontecimentos inescrutáveis, podemos continuar a conduzir o futuro com a forte determinação de viver de acordo com a fé e a

gratidão, com o amor e a razão, que serão mais importantes em nossas mentes, ao emergirmos de ocasião vertiginosa, seja uma doença, conflitos políticos ou morte. Não estamos no controle do cosmos infinito e desconhecido, mas também não somos artefatos imprevisíveis de fé e mudança. Nós emergimos como produtos de um processo natural, e dirigimos nosso navio para frente com consciência e preocupados com nossa emissão e resíduo. O universo infinitamente complexo responde a um sussurro insistente. Cada momento possui linhas causais para um passado e um futuro. O amor ou o ódio, o medo ou a alegria, inspiram e dobram as cordas do mundo recomposto. Ao aprender, seguir e transmitir as tradições humanas, que nos põem em contato com realidades da lei impessoal e da ação pessoal, encaixamo-nos e recriamos os significados que são essenciais à transcendência do sofrimento, que deriva da identificação com a nossa solidão. Talvez seja porque existe vida, profusa e opulenta. Talvez toda a vida seja apenas o período de gestação do amor. ♦

Perguntas e Respostas, com Goenkaji

O senhor sempre condena o ritualismo na sociedade, mas o que há de errado em expressar o nosso respeito e gratidão?

Não há nada de errado com isso. Respeito e gratidão não são rituais. Os rituais são errados quando você não compreende o que está fazendo, quando o está fazendo apenas porque alguém pediu para fazê-lo. Se no seu interior você compreende “Estou reverenciando meus pais”, ou “Estou reverenciando uma pessoa santa” – então, veja: quais as qualidades dessa pessoa? Estou na verdade reverenciando essa pessoa para desenvolver as mesmas qualidades dentro de mim? Ou reverenciando meus pais para desenvolver suas boas qualidades? Se a resposta for sim, então você está agindo com compreensão, e não realizando rituais ou ritos. Mas se você o faz mecanicamente, então isto é um rito ou um ritual.

Como Vipassana soluciona os problemas da sociedade?

A sociedade é composta, antes de tudo, por um grupo de indivíduos. Para resolver os problemas da sociedade, precisamos resolver primeiro os problemas dos indivíduos. Nós desejamos a paz mundial, embora não façamos nada pela paz de cada indivíduo. Como isso é possível? A meditação Vipassana torna possível ao indivíduo viver em paz e harmonia. Ajuda a resolver os problemas individuais. Só assim a sociedade começará a viver em paz e harmonia. Só assim os problemas da sociedade começarão a ser resolvidos.

Não é egoísmo esquecer o mundo, e simplesmente ficar sentado meditando o dia todo?

A meditação como um meio de adquirir uma mente saudável não é egoísmo algum. Quando o seu corpo está doente, você vai a um hospital para recuperar a saúde. Ninguém diz: “Ah, estou sendo egoísta.” As pessoas sabem que não é possível viver uma vida adequada com um corpo doente, ferido. Ou alguém vai a uma academia para tornar o corpo mais forte. De forma similar, ninguém vai para um centro de meditação para permanecer lá o resto da sua vida, mas simplesmente para tornar a sua mente mais saudável. E uma mente saudável é mais importante para se viver o cotidiano, para o seu bem e para o bem dos outros.

Compreendo como a meditação pode ajudar as pessoas desajustadas ou infelizes, mas, e aquele que se sente satisfeito com a sua vida, quem já é feliz?

Quem estiver satisfeito com os prazeres superficiais da vida ignora a agitação no nível profundo da mente. Sofre da ilusão de que é uma pessoa feliz, mas os seus prazeres não têm permanência, e as tensões, geradas nas profundezas de sua mente, continuam a crescer para aparecerem mais cedo ou mais tarde na superfície. Quando surgem, essa pessoa, dita ‘feliz’ tornar-se-á muito infeliz. Então, por que não começar a trabalhar aqui e agora para evitar essa situação?

O que é mudita?

Ao ver outras pessoas progredindo, tornando-se felizes, se a sua mente não é pura, você irá ficar com inveja em relação a essas pessoas: “Por que elas conseguem isso, e não eu? Eu mereço muito mais. Por que elas estão em tal posição de poder, ou possuem tal status? Por que não eu? Por que elas ganham tanto dinheiro? Por que não eu?” Esse tipo de inveja é a manifestação de uma mente impura. À medida que a sua mente se torna pura pela prática de Vipassana, e sua metta se fortalece, você se sentirá feliz ao ver a felicidade dos outros. Você pensará: “Todos aqui parecem tão infelizes. Veja, pelo menos uma pessoa está feliz. Que ela possa estar feliz e satisfeita. Que ela faça progressos no Dhamma, e nos caminhos do mundo e da vida.” Isso é mudita, alegria altruísta. Isso virá.

O que são vibrações? Como elas nos afetam?

Tudo no universo está vibrando. Não é teoria, é um fato. O universo inteiro nada mais é do que vibrações. As vibrações boas fazem-nos sentir felizes, as vibrações doentias causam-nos sofrimento. A meditação Vipassana ajudará você a sair dos efeitos das vibrações ruins – as vibrações causadas por uma mente cheia de avidez e da aversão. Quando a mente é perfeitamente equilibrada, as vibrações tornam-se boas. E essas vibrações boas ou más, geradas por você, influenciam o ambiente ao seu redor. A meditação Vipassana ajuda você a gerar

vibrações de pureza, compaixão e bem estar, o que é benéfico para você e para os outros. ♦

Notícias Internacionais

Dhamma Podcast

A editora Pariyatti anuncia o lançamento de um novo serviço, conhecido como Dhamma PodCast. O podcast é um sistema de transmissão ou de transferência de arquivos de áudio, similar a uma estação de rádio sob demanda pela Internet, cujos programas podem ser tocados no próprio computador, em um aparelho de música digital portátil (MP3 player, etc) ou em um receptor estéreo conectado à Internet. O Dhamma podcast é um programa de áudio mensal, que consiste basicamente em palestras de SN Goenka e sessões de perguntas, ocorridas em 2002 durante a *Meditation Now tour*. Periodicamente, serão incluídas também contribuições de outros palestrantes sobre os vários aspectos da Meditação Vipassana, segundo a tradição de SN Goenka.

Visite o site www.pariyatti.org/podcasts/ para informações adicionais e para obter a lista da programação dos próximos programas de áudio, ou pesquisem por “Dhamma” ou “Vipassana” em quaisquer dos provedores de podcast (p.ex. Itunes, Yahoo, Ipodder). Você poderá se inscrever no podcast por meio desses serviços. Cada programa mensal será arquivado e estará disponível em www.pariyatti.org/podcasts/. Se tiver alguma dúvida, entre em contato com podcasts@pariyatti.org

Difusão de Dhamma na América do Sul, na América Central e no México

Brasil. Foram realizados 50 cursos de Vipassana, e o Centro de *Dhamma Santi*, em Miguel Pereira, agora pode acomodar cerca de 80 alunos. O primeiro curso de 20 dias foi realizado em setembro de 2005.

Brasília. O primeiro curso de Brasília foi realizado em setembro de 2004, com a participação de 30 estudantes e 5 servidores. Em 2005, cerca de 60 pessoas participaram do curso de 10 dias, provenientes de vários estados e, principalmente, da região (Brasília, Goiânia, Anápolis, Pirenópolis e Alto Paraíso). Os cursos foram realizados em local alugado para eventos, situado a 20 km do Plano Piloto de Brasília.

O centro da Argentina, *Dhamma Sukkhada*, rapidamente está se tornando uma realidade, em um terreno localizado a 80 quilômetros de Buenos Aires. A direção local está na expectativa de ter os recursos necessários para iniciar a construção do centro, que atenderá a 60 meditadores. Para informações adicionais contatar info@ar.dhamma.org. Venezuela e Chile também já possuem terras para futuros

centros, e, em ambos os países, os projetos de construção estão em desenvolvimento.

Serão realizados os primeiros cursos na Nicarágua, de 11 a 22 de janeiro (info@sv.dhamma.org), e em São Salvador, de 5 a 16 de abril de 2006 (info@sv.dhamma.org). Na América do Norte, no centro do México, em *Dhamma Makaranda*, há uma nova sala de meditação e os dormitórios foram ampliados. Estão programados para este centro o primeiro curso de 20 dias, em 19 de janeiro (info@mx.dhamma.org).

Índia

Em um lindo local em Nagarjunasagar, Andra Pradesh, Índia, o novo centro de *Dhamma Nagajjuna* está em construção. A propriedade foi alugada à Secretaria de Turismo do estado, que queria um centro de Vipassana nesta importante região, utilizada em épocas passadas por seguidores dos ensinamentos do Buda.

O *Dhamma Nagajjuna* será construído com blocos e materiais de terra batida, que são recursos sustentáveis. Os edifícios terão telhados abobadados. A sala de meditação será inspirada na famosa stupa Sanchi. Projetos para o centro estão em desenvolvimento. A direção do centro procura um arquiteto ou um coordenador local que gostem de trabalhar com esses materiais e ajudem a supervisionar o processo de construção. Também serão necessários alunos antigos que tenham experiência na execução de serviços de pedreiro, de instalações hidráulicas e elétricas, carpintaria e jardinagem. Visite www.nagajjuna.dhamma.org para mais detalhes.

Curso na Prisão Federal de Massachusetts

Em 17 de outubro, em Ayer, Massachusetts, teve início o primeiro curso Vipassana em uma prisão federal dos Estados Unidos. Houve muito interesse nas três orientações iniciais, e dezenove homens foram aceitos para participarem do curso. O curso foi realizado em um campo de segurança mínima, fora da principal instalação fortificada. Se o curso for bem sucedido, as autoridades têm interesse em trazer o programa para a prisão principal. Também há a possibilidade do curso vir a fazer parte do programa de atividades da prisão. Para informações sobre cursos em prisões, o Dhamma Prison Trust, e o financiamento desses cursos, consulte www.prison.dhamma.org.

Curso na Prisão Correccional da Mongólia

Vinte e oito internas da única unidade correccional de mulheres da Mongólia completaram com sucesso o primeiro curso de Vipassana, de 1 a 12 de agosto de

2005. O curso foi conduzido por ordem direta do Ministro da Justiça, que é também o porta-voz do parlamento da Mongólia. Os resultados encorajadores foram transmitidos por toda a nação no último dia do curso. Os oficiais do Ministério da Justiça desejam organizar mais cursos na prisão. Para mais detalhes sobre Vipassana na Mongólia, contatar Vipassana Centre Trust of Mongolia, P.º Box 32, Ulaanbaatar 48, Mongólia, 210648, ou shirendev@hotmail.com

Difusão de Dhamma na África

As atividades de Vipassana estão se expandindo rapidamente no continente africano. O primeiro curso na África aconteceu na África do Sul, em 1999. Agora a África do Sul tem um centro, *Dhamma Pataka*. Também estão sendo realizados cursos no Quênia, em Zimbábue, na Tanzânia e nas Ilhas Maurício. Para fotos de *Dhamma Pataka*, visite o site www.vnl.dhamma.org. Em Nairobi, Quênia, anualmente estão sendo realizados três cursos de Vipassana de 10 dias. Agora acontecerá o primeiro curso nas montanhas da área rural do Quênia, a 400 quilômetros do nordeste de Nairobi, em um lugar chamado Meru. Esta será uma oportunidade para as pessoas da área rural receberem o Dhamma. Para mais informações: info@ke.dhamma.org. Além desses, o primeiro curso em Angola será realizado de 23 de novembro a 4 de dezembro de 2005.

Noruega

O primeiro curso de 10 dias na Noruega foi realizado em julho de 2005, em um centro de conferências alugado próximo à cidade de Stavanger, na costa sudoeste. Completaram o curso 43 alunos. Também participaram 5 estudantes em tempo parcial, 7 servidores do Dhamma e um professor assistente da Suécia.

O apelo universal do Vipassana ficara evidente neste curso, com oito países representados. A maioria dos estudantes veio da Noruega, embora houvesse também estudantes da Suécia, da Alemanha, da Grã-Bretanha, da Espanha, da Índia, da Áustria e de Israel. A faixa etária variava entre 18 e 85 anos, com meditadores de diferentes backgrounds, de ex-prisioneiros e pessoas desempregadas a industriais e médicos aposentados.

Uma servidora de Dhamma norueguesa, que sentou em um curso com o Goenkaji na Índia nos anos 80, comentou que tinha esperado 20 anos para que o Dhamma finalmente chegasse à Noruega. Um outro servidor de Dhamma norueguês tinha sentado e servido em Dhamma Tihar, em Deli, por cinco anos.

A primeira assembléia anual da associação Vipassana recentemente formada da Noruega foi realizada ao final do curso. Decidiram-se realizar mais dois cursos em um ano.

Austrália

Em *Dhamma Rasmi*, em Queensland, foi iniciada a construção de 52 quartos individuais, com metade deles com banheiros individuais. Também estão sendo construídos um complexo de pagoda de 36 celas, melhorias e expansão dos refeitórios, administração e recepção do centro, e a área de chegada e de acesso para veículos. Algumas dos novos dormitórios estarão prontos no início de 2006. O primeiro curso de 10 dias será realizado no Planalto de Atherton, perto de Cairns ao norte de Queensland, em outubro de 2005. Um total de 40 pessoas participaram, incluindo cinco servidores. ♦



Dhamma Rasmi, Austrália

Em Memória

Dra. Pushpalata Badole, professora assistente de Bhillai, Chattisgarh, Índia, faleceu em 24 de abril de 2005. Ela continuava a caminhar na trilha do Dhamma com forte determinação, mesmo na fase terminal do câncer. Ela deixa seu marido Dr. Sharad Badole, que também é professor assistente.

Sr. G.V.V. Satyanarayana, professor assistente de Hyderabad, faleceu em 31 de agosto de 2005. Ele teve um papel importante na difusão do Dhamma em Andhra Pradesh.

Dra. Kamala Gandhi faleceu em paz em 17 de outubro de 2005, em sua casa em Scottsdale, Arizona, EUA. Ela e seu marido, Dr. Bhogilal Gandhi, foram de vital importância no desenvolvimento do Dhamma na Europa e na América do Norte, sendo estimados por inúmeros estudantes em ambos os continentes

Que todos estejam felizes, em paz e livres!

Novas Nomeações e Responsabilidades

Acaryas

Dr. Rajendra Chokhani, Mumbai, para servirem em Dhamma Giri, Índia (além do Sr. Arun & Sra. Kamala Toshniwal e Sr. Premji & Sra. Madhu Savla)

Sr. Klaus & Sra. Nadia Helwig, Japão, para servirem nas Filipinas, no Vietnã e na distribuição de materiais de ensino para idiomas do leste asiático.

Sra. Manju Vaish, Nova Deli, Índia, para servirem em Dhamma Sota

Bhikkhuni Acharya

Venerável Bhikkhuni Yin Kit Sik (Irmã Jessie), Canadá

Professores Assistentes Sêniores

Sr. Prakash Mahajan, para servir no distrito de Jalgaon, incluindo a cidade de Jalgaon, Índia

Sr. Ittiporn & Sra. Monta Thong-Innate, Tailândia

Sra. Maria Claxton, Austrália, para prestar assistência aos professores em Dhamma Pabha, Tasmânia.

Professores Assistentes

Sra. A. Gayatri Balakrishnan, Igatpuri, Índia
Sr. Sharnjit Singh Kanwar, Punjab, Índia
Sra. Indu Bharat Shah, Mumbai, Índia
Sra. Rebecca Shrestha, Nepal 5, Índia
U Tin Shwe, Myanmar

Sr. Thomas & Sra. Heike Willburger, Alemanha

Sr. Gulabrao & Sra. Mangala Mali, Beed, Índia

Ms. Joelle Caschera, França.

Notícias do Brasil

Obras de Ampliação em Dhamma Santi

As obras de ampliação do Dhamma Santi, em Miguel Pereira, começaram em meados de outubro de 2005. Inicialmente, a estrada de circulação interna está sendo inteiramente reformada e um novo dormitório masculino começou a ser construído. A estrada, desde o portão de entrada até o atual dormitório masculino, será pavimentada em terra batida e saibro, e ganhará canaletas laterais para o escoamento de águas pluviais. A previsão é a de que a obra esteja pronta até o fim do ano. Já o novo dormitório, será construído em duas etapas.

Primeiro está sendo erguida a estrutura dos dois andares e o telhado. Em seguida, conforme a entrada de recursos, serão feitos a divisão interna e o acabamento dos quartos e do banheiro comunitário. A obra do dormitório masculino está orçada em R\$129.690,00 e a estrada em R\$5.800,00. Atualmente, o centro pode abrigar 62 meditadores, 29 homens e 33 mulheres. Com o novo dormitório, haverá espaço para mais 15 meditadores homens. Serão dois meditadores por quarto. Atualmente, são oito meditadores por quarto.

Outra novidade: como o prédio está sendo construído à beira do caminho que liga o dormitório masculino atual à Sala de Meditação, o uso do banheiro pelos

homens será facilitado. Mas as obras não devem parar por aí. A intenção é a de levantar recursos suficientes para, no próximo ano, construir uma nova cozinha, novos refeitórios e uma nova casa para os professores.

É importante destacar que neste ano foram construídos as salas de vídeo e o depósito para equipamentos audiovisuais no espaço existente embaixo da Sala de Meditação. O dormitório feminino ganhou mais dois quartos, ampliando a capacidade de ocupação de 24 para 30 meditadoras. ♦

Assembléia Geral da Associação Vipassana do Brasil

Realizada nos dias 8 e 9 de outubro de 2005, em Dhamma Santi, Miguel Pereira, participaram da assembléia membros dos 13 comitês ativos, e alunos antigos interessados em se integrar aos comitês. Nessa última reunião anual, foram aprovados o estatuto novo e o regimento interno. A principal alteração do estatuto refere-se ao processo de escolha da diretoria, que a exemplo de outras associações em outros países, passa a ser indicada por S.N. Goenka, ou por seus representantes autorizados.

O regimento interno é a tradução de um estatuto internacional e, embora já tivesse sido examinado pelos membros da Associação, faltava o seu registro formal em ata. Também foi registrada em ata a mudança de diretoria, que não havia sido formalizada após o falecimento da antiga diretora. Esses procedimentos são importantes para que possam ser feitos os registros legais da Associação, como sociedade civil sem fins lucrativos.

Foi apresentado também o relatório anual de atividades e de prestação de contas. Foram arrecadados R\$ 85.800,00 – originários de doações e de contribuições regulares de alunos antigos, que estão sendo investidos na construção da primeira parte do dormitório masculino, na melhoria da estrada e em obras de manutenção. Foi estabelecido ainda um plano de metas para o próximo ano, que prevê: a criação de uma área para caminhadas; a organização de um esquema de irrigação para o jardim; a definição dos limites do terreno com cercas; a realização de um mutirão de meditadores voluntários para retiradas de galhos mortos e folhas secas.

Conta Bancária para Doações
Banco Itaú, Agência 0380, Conta 54080-7
Associação Vipassana do Brasil
CNPJ 04.971.151/0001-94



Dormitório feminino, Dhamma Santi
Miguel Pereira, 2005

Assembléias Gerais em 2006

Estão convidados todos os alunos antigos, que concluíram pelo menos um curso de 10 dias de meditação Vipassana, segundo ensinada por S.N. Goenka.

Local: Dhamma Santi, Miguel Pereira

Datas: **4 e 5 março e 21 e 22 de outubro**

As reuniões anuais são também uma oportunidade para intensificar a prática com meditações em grupo com a presença do professor.

Difusão do Vipassana no Brasil

Existem diversas formas de participar da divulgação no Brasil da Meditação Vipassana ensinada por S.N. Goenka. Basta entrar em contato com o Comitê de Difusão de Vipassana pelo e-mail vipassanadifusao@ig.com.br e se oferecer para reunir, em sua cidade, pessoas interessadas em assistir às fitas de vídeo que mostram a aplicação da técnica. Estão disponíveis para exibição, os vídeos:

A Colina de Dhamma (Índia, 15 min) 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.

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 no Presídio de Tihar, Nova Délhi, em 1993 e em diversas prisões da Índia com intuito de abrandar o sofrimento dos presos tornando-os pessoas mais positivas para o retorno à sociedade.

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.

Em DVD, **Palestra de Goenka na ONU**. A palestra foi proferida em 2000 na Cúpula Mundial do Milênio.

Os interessados em requisitar as fitas e em participar da divulgação dos cursos de Vipassana no Brasil podem solicitar também cartazes e folhetos de informação. ♦

Distribuidores Recomendados

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri P.O. Box 6
Igatpuri 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra, India
Tel.: [91](2553) 44076, 44086 • Fax 44176
E-mail: dhama@vsnl.com

Pariyatti Book service

P.O. Box 15926, Seattle, WA 98115, EUA
Tel.: [1](800)829-2748
E-mail: pariyatti@vrpa.com • www.pariyatti.com

Livros sobre Vipassana no Brasil

Dhamma Livros

Tel. e fax: (21)2541-5058
E-mail: dhammalivros@ig.com.br

Grupos Regionais de Prática

Praticar a técnica Vipassana com outros meditadores, pelo menos uma vez por semana, dá aos alunos antigos força e determinação para seguir na Trilha. Os interessados devem telefonar para obter o endereço ou consultar o site www.portuguese.dhamma.org/os/ para maiores informações. Aqueles que desejarem acolher em suas casas alunos antigos para meditação em grupo podem solicitar os requisitos por e-mail info@br.dhamma.org.

Rio de Janeiro

Às segundas-feiras, 19 às 20 horas
Bairro: Flamengo
Contato: Mazé, Tel.: (21) 2558-4711

São Paulo

Aos domingos
Bairro: Moema
Contato: Tatiana, Tel.: (11) 5052-8646

Às terças-feiras, 18 às 20 h
Bairro: Vila Mariana
Contato: (11) 8142-7671

Às quartas e sextas-feiras, 21 às 22 horas
Bairro: Vila Madalena
Contato: Cátia, Tel.: (11) 8473-8517

Brasília

Às quartas-feiras, 20 às 21 horas
Bairro: Lago Norte
Contato: Sônia, Tel.: (61) 3577-4748

Mini-retiros, Todo 2o. domingo do mês, 9 às 17:15 h
Contato/Inscrição: Orozimbo, Tel.: (61) 9981-0717

Florianópolis

Bairro: Ribeirão da Ilha
Contato: Fabiana, Tel.: (48) 234-4717 e (48) 9957-7617

Participação nos Comitês

Com o crescimento de *Dhamma Santi*, novos comitês de trabalho estão sendo formados e mais pessoas são necessárias nos comitês já existentes. Caso você tenha alguma disponibilidade, entre em contato diretamente com os comitês abaixo.

Servidores para Comitês

Apoio às inscrições dos cursos *1 aluno antigo*

Atividades: prestar informações por e-mail e telefone sobre os cursos; receber e analisar os formulários de inscrições; organizar os cursos em relação aos inscritos e servidores.

Requisitos: computador com conexão rápida à Internet; senso de organização

Contato: Sarah, sarahescorel@uol.com.br

Apoio técnico às obras em andamento *2-3 alunos*

Atividades: projeto de instalações hidráulicas e elétricas, estudos de sistemas de abastecimento com fonte de água potável e soluções alternativas de energia

Contato: Leila, leimacedo@ig.com.br

Tradutores, redatores, revisores *1-2 alunos*

Atividades: apoiar o comitê de Newsletter nas atividades de tradução de inglês-português, revisão e redação em português; três números anuais, 8 a 10 páginas.

Requisitos: computador com conexão à Internet, excelente português.

Contato: Monica, monicamcf@gmail.com

Apoio jurídico *1-3 alunos*

Atividade: assessorar o comitê de Finanças na definição de planos de seguro; e/ou no trâmite de documentação oficial (estatuto, regimentos, etc)

Contato: Verônica, vgm01@unisys.com.br

Contatos nos Comitês

Você também poderá participar ou enviar sugestões para os seguintes comitês. Para uma lista completa dos comitês, acesse a página dos Alunos Antigos, www.portuguese.dhamma.org.

Construções

Leila, leimacedo@ig.com.br

Cozinha

Mazé, mazé@uol.com.br

Divulgação

Lucio, vipassanadifusao@ig.com.br

Gravações e áudio

Cássia Reis, cassiareis@yahoo.com

Inscrições nos cursos

Geral, info@br.dhamma.org

Brasília, info@brasilia.dhamma.org

Manutenção do centro

Roberto, robertovidigal@yahoo.com.br

Organização dos cursos em *Dhamma Santi*

Renato renatoandreu@hotmail.com

Página na Internet

Vinicius, viniciusscb@yahoo.com

Paisagismo, jardim, horta

info@br.dhamma.org

Tradução oficial

Silvia, silesc@connection.com.br

Programação de Cursos no Brasil, em 2006

Informações sobre os cursos de Meditação Vipassana no Brasil podem ser obtidas no site www.portuguese.dhamma.org, pelo telefone [55](21) 2557-0173, pelo e-mail info@br.dhamma.org, e pelo correio: Vipassana Brasil, c/o Rua Almirante Alexandrino, 3051, Santa Teresa, Rio de Janeiro, RJ CEP 20241-262.

Os cursos são realizados no *Dhamma Santi*, em Miguel Pereira, RJ, exceto quando indicado

Cursos de 10 dias

11 jan-22 jan	26 jul-06 ago
25 jan-05 fev	09 ago-20 ago
08 fev-19 fev	25 out-05 nov
21 fev-04 mar	12 dez-23 dez
15 mar-26 mar (Brasília)	27 dez-07 jan 2007
28 jun-09 jul	
12 jul-23 jul	

Curso Satipatthana Sutta

06 mar-14 mar (termina às 5h da tarde do último dia)

Curso de 20 dias

30 set-21 out

Deseja continuar a receber a Newsletter Vipassana do Brasil em formato impresso pelo correio?

tenho acesso à Internet, mas prefiro receber a newsletter impressa.

não tenho acesso à Internet, e desejaria continuar a receber a newsletter impressa.

Para continuar recebendo, atualize o seu endereço para remessa da Newsletter:

Nome

Rua

CEP

Cidade, Estado

As respostas devem ser enviadas para o endereço:

Vipassana Brasil (newsletter)

R. Almirante Alexandrino, 3051
Santa Teresa, Rio de Janeiro, RJ
CEP 20241-262
ou por e-mail: info@br.dhamma.org

O Curso de Satipatthana segue os mesmos horários e a mesma disciplina dos cursos de 10 dias. A diferença é a de que, nas palestras noturnas, Goenkaji examina o Sutta Mahasatipatthana, o sutra da consciência. Nesse texto, o Buda explica de forma detalhada a técnica de Vipassana. O curso é dirigido a alunos que tenham completado pelo menos três cursos de 10 dias; estejam praticando a técnica há pelo menos 1 ano sem interrupção; não tenham praticado qualquer outra técnica de meditação desde o último curso; e estejam tentando manter a observância dos cinco preceitos em sua vida.

O Curso de 20 dias é voltado para alunos que completaram um mínimo de cinco cursos de 10 dias e um de Satipatthana Sutta, e que estejam praticando a técnica regularmente há pelo menos dois anos, e, por um ano, os Cinco Preceitos. São necessários formulários especiais de inscrição.

Cursos na América Latina, em 2006

A lista completa e atualizada de cursos por todo o mundo está disponível em www.dhamma.org

Argentina

Buenos Aires,
info@ar.dhamma.org,
08 mar-19 mar 10 dias
22 mar-02 abr 10 dias
11 out-22 out 10 dias
25 out-05 nov 10 dias
Mendoza,
info@mendoza.ar.dhamma.org
15 fev-26 fev 10 dias,
27 set-08 out 10 dias

Equador

info@ec.dhamma.org
05 jul-16 jul 10 dias

Paraguai

info@py.dhamma.org
08 nov-19 nov 10 dias

Uruguai

info@uy.dhamma.org
22 nov-03 dez 10 dias

Bolívia

info@bo.dhamma.org
30 ago-10 set 10 dias

Chile

info@cl.dhamma.org
01 fev-12 fev 10 dias
13 set-24 set 10 dias

Colômbia

info@co.dhamma.org
19 jul-30 jul 10 dias
11 dez-22 dez 10 dias

Peru

Lima, info@pe.dhamma.org
05 abr-16 abr 10 dias
02 ago-13 ago 10 dias
Cusco,
info@cusco.dhamma.org
15 jan-26 jan 10 dias
26 jan-26 jan
Crianças/Jovens
19 abr-30 abr 10 dias
16 ago-27 ago 10 dias

Site e Boletim Vipassana

Na seção Alunos Antigos do site www.portuguese.dhamma.org/os ou em www.vnl.dhamma.org você poderá ter acesso online à edição em português da Vipassana Newsletter Internacional (VNL) e à seção de Notícias do Brasil.

A versão impressa da Newsletter Vipassana será distribuída apenas para os alunos antigos que não possuem acesso à Internet, ou que tenham alguma dificuldade em obtê-lo. Para isso, estamos atualizando nossos cadastros da newsletter impressa. Se desejar continuar a receber a newsletter impressa, envie sua resposta até o dia **30 de janeiro de 2006**.