



“Para aquele que com plena atenção busca desenvolver infinito amor bondoso e observa a destruição de todo apego, as amarras hão de se romper.”
Itivuttaka 1.27



Começou a **terceira fase da Campanha de Arrecadação de Doações** para a Construção da Sala de Meditação. Além disso, lançamos neste mês uma campanha de divulgação dos equipamentos necessários para cozinha, refeitórios, quartos e todas as instalações do Centro. Assim, poderemos começar os cursos de 10 dias muito em breve.

www.sarana.dhamma.org/construcao

[saiba mais](#)

Queridos irmãos e irmãs em Dhamma,

A edição completa do Boletim Dhamma Saraṇa de dezembro está publicada [aqui](#).

Caso não consiga visualizar, pode copiar o link abaixo e colar no navegador.

<http://sarana.dhamma.org/boletim-dhamma-sara%E1%B9%87a-dezembro-2015-2/>

Veja as principais notícias do mês:

Campanha de Divulgação para Doação de Materiais e Equipamentos

Para que o Dhamma Saraṇa seja inaugurado em março de 2016, com o primeiro curso de 10 dias, é necessário equipar todas as instalações do Centro de Meditação. Por isso, iniciamos a divulgação de uma lista de materiais e equipamentos que podem ser doados por alunos antigos de Vipassana.

[saiba mais](#)



Apoio na Manutenção do Centro

O Centro encontra-se em “Período de

Oficina e Mutirão de Bioconstrução

A próxima **Oficina e Mutirão de Bioconstrução** acontece no fim de semana de **12 e 13 de dezembro**. A ideia é finalizar a construção das paredes de barro em uma antiga oficina que está sendo transformada em dormitório.

[saiba mais](#)



Primeiro Curso de Anapana para Adolescentes em SP

O Centro de Meditação Dhamma Saraṇa recebeu no dia **29 de novembro sete jovens entre 15 e 17 anos** que chegaram em busca de um ensinamento para acalmar e concentrar suas mentes.

[saiba mais](#)

Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo

Participar de um curso de 1 dia fortalece nossa prática diária de meditação. Além disso, é uma ótima oportunidade para meditar com irmãos e irmãs em Dhamma em um dia de profundo recolhimento e silêncio.

[saiba mais](#)



Palavras de Goenkaji

“Quando o sofrimento chega, nós pensamos que a causa desse sofrimento é algo que está do lado de fora e fazemos um grande esforço para consertar coisas exteriores: ‘Tal e tal pessoa está se comportando mal. Eu estou infeliz por causa do mau comportamento dessa pessoa. Quando essa pessoa parar de se comportar mal, eu serei uma pessoa feliz.’”

[leia mais](#)

Centro de Meditação Dhamma Saraṇa

info@sao-paulo.br.dhamma.org
facebook.com/groups/vipassanasaopaulo
sarana.dhamma.org

sarana.dhamma.org/construcao

(11) 94185-7289 - WhatsApp

Você está recebendo este e-mail porque realizou algum curso de 10 dias de Meditação Vipassana, como ensinada por S.N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin. Caso prefira não receber mensagens da Associação Vipassana de São Paulo, por favor escreva para o e-mail announce@na.region.dhamma.org.