



Informativo Vipassana Brasil julho/2015



Novo centro surgindo em São Paulo

O jardim do Dhamma

Nova sala de meditação em São Lourenço-MG

A ioga à luz da Vipassana

Vipassana em presídios

Cursos para crianças, jovens e adultos

... "Devemos viver em paz com nós mesmos e em paz com os outros. Afinal, seres humanos são seres sociais, têm de viver em sociedade e lidar uns com os outros"... (S.N. Goenka)

Um novo centro está surgindo em São Paulo

A maior metrópole das Américas será, em breve, o lar de um centro de meditação de Vipassana. A cidade de São Paulo tem população de cerca de 12 milhões, enquanto aproximadamente 20 milhões de pessoas vivem na região da grande São Paulo. A cidade é o maior centro financeiro e de negócios na América Latina, cuja história remonta a 450 anos. Em dezembro próximo, uma nova página naquela história será escrita, quando Dhamma Sarana (Refúgio do Dhamma) espera recepcionar os participantes de seu primeiro curso de 10 dias.

Uma generosa doação, em 2012, permitiu que a Associação Vipassana de São Paulo adquirisse terras para a construção de um centro. Foi uma dádiva aguardada há tempos, pois os cursos estão sempre lotados, com imensa lista de espera no único centro existente no Brasil (Dhamma Santi, próximo do Rio de Janeiro) e nos cursos organizados fora dos centros oficiais.

Dhamma Sarana está localizado em Santana do Parnaíba, a 45 km do centro de São Paulo. A propriedade se estende por 196 hectares. A legislação de proteção ao meio ambiente protege a maior parte desta terra da exploração, deixando cerca de cinco hectares disponíveis para construções. A terra protegida auxilia o centro a se tornar um verdadeiro refúgio.

Os prédios existentes no local podem servir de residências para homens e para mulheres, recepção, cozinha, refeitórios e acomodações para servidores. Antes de serem iniciados os cursos, contudo, algumas obras são necessárias a fim de expandir ou de modificar as edificações que lá estão. Além disso, a Associação precisará construir uma sala de meditação e acomodações suplementares.

O projeto prevê expansão em duas fases. A fase 1 implica a construção de acréscimos e da melhoria dos atuais prédios. Isto permitirá ao centro realizar cursos para aproximadamente 90 alunos, além de servidores e professores.

A fase 2 implica a construção de um novo complexo complementar, destinado especificamente a cursos de Vipassana. Comportará 120 alunos e 20 servidores, acomodados em quartos individuais e em celas de meditação integrantes de uma "pagoda". Isto permitirá ao centro oferecer também cursos longos em condições ideais.

Os alunos locais tiveram a oportunidade de apresentar os projetos da fase 2 a Goenkaji, em dezembro de 2012, menos de um ano antes de seu falecimento. Goenkaji ficou muito interessado e satisfeito e pediu para continuar a ser informado sobre os desdobramentos, no futuro.

Além de Dhamma Sarana, existem planos para a construção de um terceiro centro localizado no Brasil central, próximo da capital, Brasília. Fique "antenado" para as próximas notícias sobre este animador empreendimento.

(artigo de William Hart publicado na Vipassana Newsletter Internacional em 25 de março de 2015)

Período de Serviços em SP

Dhamma Sarana está de portas abertas para receber alunos antigos que queiram ajudar nos serviços de manutenção e de construção, no período que se estende até dezembro. Algumas necessidades no momento: limpeza e organização geral do Centro, serviço na cozinha, cortar e rastelar grama, fazer a manutenção da horta etc.

Para servir, é preciso preencher a ficha de inscrição no Calendário de Cursos. Você pode servir por um dia, por um fim de semana, por curtos ou longos períodos.

Veja mais informações no site www.sarana.dhamma.org

Assista também ao vídeo sobre o primeiro Mutirão de Serviço no Dhamma Sarana, em maio de 2015 -

<https://vimeo.com/128449317> (senha para as páginas de alunos antigos: behappy).

Associação Vipassana de São Paulo
info@sao-paulo.br.dhamma.org
www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo
Informações: (11) 94185-7289

Veja também o boletim específico do Dhamma Sarana e saiba como contribuir com a construção do novo centro: <http://sarana.dhamma.org/boletim-dhamma-sarana-agosto-2015>

[^ topo](#)

O jardim do Dhamma

Cursos de 10 dias são realizados em Brasília há mais de 10 anos e têm atraído expressivo número de meditadores, não só do Distrito Federal e da região do entorno, como de todo o Brasil e mesmo de outros países. Como o número de interessados cresce com regularidade, a construção de uma sede própria para a realização dos retiros impõe-se como o próximo passo natural e necessário para a expansão das atividades de Dhamma no Planalto Central.

Com esse objetivo, antigos alunos de S.N. Goenka adquiriram uma vasta extensão de terra a ser destinada às edificações de um Centro. Na atual etapa do projeto, estão sendo estudadas as melhores formas de implantação de rede elétrica e captação de água. Ainda em 2015, planeja-se edificar uma pequena sala de meditação que será utilizada para a realização de cursos de um dia.

Para a realização das variadas tarefas associadas a um empreendimento de tal importância, todo apoio e/ou contribuição de alunos antigos é fundamental. Caso haja interesse em ajudar de alguma forma, entre em contato pelo e-mail info@planalto-central.br.dhamma.org.

Para saber mais:
<http://vipassanaplanaltocentralbrasil.blogspot.com.br/>
e <https://www.facebook.com/groups/vipassanaplanaltocentral/>

[^ topo](#)

Nova sala de meditação em São Lourenço, MG

No dia 04 de maio passado (Vesakha), foi inaugurada a nova Sala de Meditação na cidade de São Lourenço – MG. O evento contou com a presença de mais de 30 participantes que, após uma sessão regular de meditação, se confraternizaram em um lanche preparado por todos. A sala tem capacidade para 23 meditadores e será dedicada exclusivamente à prática de Vipassana, como ensinada por S.N. Goenka.

Nas atividades previstas também está a prática de Anapana, guiada em áudio por S.N.Goenka, para que pessoas que ainda não participaram de cursos de 10 dias tenham a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a técnica. Essas seções acontecem aos domingos e às segundas-feiras, às 18h45. Já para os alunos antigos, há meditações em grupo às segundas-feiras. Também estão agendados cursos de 1 dia, sempre no primeiro domingo de cada mês.

Contatos podem ser realizados pelo e-mail dhammadhara@gmail.com

[^ topo](#)

A ioga à luz da Vipassana

O Comitê de traduções comunica estar disponível na página de antigos alunos santi.dhamma.org/os o texto "A ioga vista à luz da Vipassana" por S.N.Goenka.

O livro "A arte de morrer" está disponível para baixar no site pariyatti.org, compilado pela professora Virginia Hamilton, de Dhamma Torana.

O vídeo "Sementes de consciência" está sendo legendado e estará, em breve, disponível para ser assistido na página do curso de crianças e de adolescentes.

Foi iniciada a tradução do livro contendo uma versão resumida das palestras noturnas do curso de Sattipathana, intitulado "Resumo das Palestras do curso de Sattipathana" com introdução de Patrick Given-Wilson.

O último trabalho produzido por Goenkaji, antes de falecer, "Versos do Dhamma", foi traduzido para o português e

está sendo revisto. Em breve poderá ser enviado a todos os meditadores, via Edições Pariyatti.

Livros publicados em português

A 6ª edição do livro, em português, "Meditação Vipassana, a arte de viver segundo S. N. Goenka" acaba de sair da gráfica. São mais três mil exemplares.

O livro "Joia sobre Ouro", com cânticos em Pali e letras traduzidas para o português, que virá acompanhado com um CD, está sendo finalizado e deverá ser impresso ainda no segundo semestre de 2015.

Todos que quiserem distribuir estes livros em suas cidades podem entrar em contato com Dhamma Livros no email: dhammalivros@ig.com.br ou através da pagina no facebook: <https://www.facebook.com/dhammalivros>

[^ topo](#)

Vipassana nos presídios

Já é realidade em países como Índia e Estados Unidos. Aqui no Brasil, continuamos trabalhando para que o ensinamento também chegue até nossos presídios. Em Minas Gerais, foram dados os primeiros passos, neste ano. Um grupo de meditadores visitou dois presídios de Itaúna, a 85 km de Belo Horizonte.

Era dia de Vesakha, na lua cheia de maio, dia em que o príncipe Gótama nasceu, tornou-se Buda e faleceu. Neste mesmo dia de lua cheia, em maio passado, um grupo de professores assistentes e alunos de Vipassana puderam entrar numa APAC (associação de proteção e assistência aos condenados).

As APACs são unidades prisionais administradas por uma organização não governamental que têm um método bem diferente do sistema penitenciário comum. Lá, os presos não são chamados de presos, nem de detentos. Os condenados são tratados como 'recuperandos'. São eles que abrem as portas do presídio e mostram aos visitantes como é a vida numa penitenciária onde não existem carcereiros e ninguém usa armas. Os funcionários que auxiliam na disciplina são os chamados 'plantonistas'.

Os próprios recuperandos cuidam de tudo: limpeza, cozinha, horta e padaria. Também trabalham em oficinas de artesanato e estudam. Cada 3 dias de trabalho significa a redução de um dia na pena. Cada livro lido é um dia a

menos no presídio.

Na visita, foram doados exemplares de 'A arte de viver' e, o principal, foi feito o convite para que, no futuro, os presos façam um curso de 10 dias de Vipassana. Muitos olhos brilharam com o convite. O mesmo aconteceu na APAC feminina em que uma professora assistente e alunas antigas de Minas Gerais também estiveram.

Agora, o trabalho continua para que, um dia, homens e mulheres que vivem aprisionados entre muros possam aprender a técnica que leva à libertação. O desafio é grande, mas a boa vontade e a força do Dhamma também são enormes. Uma importante conquista já foi alcançada. Quatro funcionários da APAC ganharam licença do trabalho para aprender Vipassana e já estão na lista de interessados a sentar um curso de 10 dias.

Você pode saber um pouco mais sobre os presos que os meditadores conheceram em Minas Gerais. Uma revista, com fotos e textos que os "recuperandos" fizeram dentro do presídio, foi publicada na internet.

www.nitroimagens.com.br/site/projetos/estrela

[^ topo](#)

Cursos para crianças, adolescentes e adultos

O calendário de cursos traz informação dirigida a crianças, jovens e adultos.

CRIANÇAS e ADOLESCENTES

Exercício físico é bom para manter o corpo saudável e forte. A Meditação Anapana é um exercício mental para tornar a mente saudável e forte.

O curso de um dia de Anapana é dirigido a crianças de 8 a 12 anos, quando aprendem os fundamentos da meditação. Para adolescentes, a faixa etária é de 13 a 17 anos.

As sessões práticas de meia hora são combinadas com conversas, atividades criativas, contação de histórias e jogos em pequenos grupos.

Para saber mais sobre o curso, assistir aos vídeos e conhecer depoimentos de outros alunos, acesse a página destinada exclusivamente a esse público: <http://www.children.dhamma.org/pt-br/>

Próximo curso de crianças no Brasil:

Monteiro Lobato, SP: Domingo, 02 de agosto – inscrições: info@sao-paulo.br.dhamma.org

* A Vipassana no Paraná tem planos de realizar 2 cursos para crianças/adolescentes por ano, a partir de 2016, sempre após os curso de 10 dias.)

Informação completa sobre o calendário de cursos: <https://www.dhamma.org/pt-BR/courses/search>

Treinamento de professores de crianças

E para que crianças e adolescentes possam ter mais oportunidades de aprender a meditar, agora contam com mais professores para transmitir a prática Anapana.

O Comitê de Curso de Crianças organizou o “II Treinamento para Professores de Cursos de Crianças”, no Dhamma Santi, RJ, nos dias 24, 25 e 26 de abril, quando foram formados mais sete professoras. Como não havia alunos masculinos, os homens que participaram do treinamento para professores finalizarão a formação em uma próxima ocasião.

ADULTOS

"Quanto mais praticamos essa técnica, mais rapidamente as negatividades desaparecerão. Pouco a pouco, a mente tornar-se-á livre de impurezas, tornar-se-á pura. Uma mente pura é sempre cheia de amor." (S.N. Goenka)

Ainda há vagas para os próximos cursos de 10 dias, principalmente para homens e para servidores.

Para mais informações sobre cursos, acesse:

<https://www.dhamma.org/pt-BR/courses/search>

Neste ano, Vipassana Minas realizou cursos de 10 dias de Vipassana em um novo local. Em julho, os retiros foram feitos em um hotel-pousada recém construído, a 3Km do centro de Caeté, região metropolitana de Belo Horizonte. O lugar é tranquilo, com área verde e vista para as montanhas, de fácil acesso e com infraestrutura que proporciona

maior conforto para os alunos e servidores, com estacionamento e espaço para 82 meditadores.

Confira as atualizações clicando no link: <https://www.dhamma.org/pt-BR/schedules/noncenter/minas-gerais.br>

[^ topo](#)

"Melhor um único dia de vida enxergando a realidade do surgir e do desaparecer do que cem anos de existência cego a essa realidade".

Buda, sobre a impermanência.

(Livro "Meditação Vipassana – a arte de viver segundo S.N. Goenka", por William Hart)

Você está recebendo este e-mail porque realizou algum curso de Vipassana, como ensinada por S.N. Goenka, na tradição de Sayagyi U Ba Khin. Caso prefira não receber mensagens da Associação Vipassana Brasil, por favor envie um e-mail em branco para announce-unsubscribe@br.dhamma.org. Você receberá uma mensagem com os procedimentos seguintes para completar o cancelamento de sua assinatura. Você também pode enviar um e-mail para info@br.dhamma.org pedindo para sair desta lista.