

Boletim Dhamma Saraça Setembro 2015

“Compreendendo completamente o Dhamma
e liberto do desejo pela sabedoria,
o sábio livre de todo desejo
é tão calmo quanto um lago que nem mesmo o vento arrepia”

Itivuttaka 3.92

Queridos amigos em Dhamma.
Com alegria divulgamos oficialmente a campanha de arrecadação de doações para construção da
Sala de Meditação no Dhamma Sarana.

Veja abaixo as principais notícias do Vipassana em São Paulo no mês de Setembro.

- * *Construindo a morada do Dhamma em São Paulo*
- * *Servidores de longo período*
- * *Dormitório com Bioconstrução*
- * *Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo*
- * *Curso de Anapana para Jovens em Águas de Lindóia*
- * *Mutirão de Desmontagem em Monteiro Lobato - SP*
- * *Participe dos Comitês de Serviço*
- * *Palavras de Goenkaji*

Senha para páginas de alunos antigos: *behappy*

* * *

Construindo a morada do Dhamma em São Paulo



“Um centro de Dhamma não é edificado apenas para o benefício dos alunos de hoje. Dirigido de forma adequada, continuará a servir esta parte do mundo durante gerações, talvez mesmo durante séculos”

S.N. Goenka

Com grande alegria convidamos todos os alunos antigos de Vipassana para acompanhar o processo de **construção da Sala de Meditação do Centro Dhamma Sarana**, próximo à grande metrópole de São Paulo.

As atividades já estão em andamento. Porém, para realização de cursos de 10 dias, é necessária a construção de uma sala de meditação apropriada, além de outras reformas nas construções existentes.

A previsão é que os cursos para 100 alunos comecem em março de 2016, por isso, a Associação Vipassana de São Paulo está trabalhando com afinco para viabilizar o projeto com a ajuda de todos.

Assim como os cursos de meditação se realizam graças à generosidade daqueles que já completaram ao menos um curso de 10 dias nesta técnica, também a construção da sala de meditação só será possível graças aos donativos e a participação de alunos antigos.

Então, começaremos pelos alicerces da sala de meditação. As obras de terraplanagem já começaram.

O custo total estimado para finalizar a construção da sala de meditação é de R\$ 450 mil.

A primeira fase da campanha será de:
R\$ 150 mil

E haverá duas outras fases de divulgação:
R\$ 100 mil
R\$ 200 mil

No site www.sarana.dhamma.org/construcao você encontra informações sobre a construção, formas de doação e custos de cada etapa.

Assista ao vídeo de divulgação:

<https://vimeo.com/135512008>

Todos os alunos antigos são bem-vindos a participar deste momento único na expansão do Dhamma no Brasil, para o bem de muitos.

Com muita Metta!

Associação Vipassana de São Paulo

*Senha de alunos antigos para acesso às páginas do site: **behappy***

* * *

Servidores de longo período



Com o início da construção da sala de meditação e outras reformas no Centro Dhamma Sarana, aumenta a oportunidade de poder servir por longo período. Por isso, convidamos todos os alunos antigos a participarem deste momento, ajudando na manutenção do Centro e meditando três vezes ao dia.

Para se inscrever, envie um e-mail para info@sao-paulo.br.dhamma.org informando o período que deseja servir no Centro.

* * *

Dormitório com Bioconstrução



Em setembro, continuaremos com as obras de reformas das construções já existentes no Dhamma Sarana. Desde o final de junho deste ano, o Comitê de Construção está realizando oficinas-meetings de bioconstrução para adaptar um espaço que, no futuro breve, será um dormitório.

Uma parede de pau a pique já está pronta. Agora, será feito o barreamento de duas paredes e meia que restam. No futuro breve, este espaço será um dormitório.

Em setembro, a Oficina de Bioconstrução acontece nos dias 26 e 27.

Clique aqui para confirmar sua participação.
<http://goo.gl/forms/uEVOJWWP31>

* * *

Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo



Os cursos de 1 dia oferecem a oportunidade de fortalecer a prática diária ao sentar com irmãos e irmãs em Dhamma. Em setembro haverá três cursos de 1 dia no Centro de Meditação Dhamma Sarana: 6, 13 e 20. É necessário confirmar participação pelo formulário.

<http://goo.gl/forms/uEV0JWWP31>

Em Campinas, a atividade acontecerá no dia 13 de setembro.

Em São Paulo, capital, as meditações em grupo acontecem no Espaço Rasa, próximo ao metrô Sumaré, todos os domingos, das 9h às 10h. Os encontros são realizados normalmente nos dias de Curso de 1 dia no Dhamma Sarana.

Para mais informações, acesse a página de Cursos de 1 dia. Veja também mais detalhes sobre as meditações em grupo em SP e Campinas, clicando aqui.

<http://sarana.dhamma.org/cursos-de-1-dia/>

<http://sarana.dhamma.org/grupos-de-meditacao/>

* * *

Curso de Anapana para Jovens em Águas de Lindóia



CURSO DE MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS
27 de Setembro (domingo) 9h às 17h

Com duração de 1 dia, o Curso de **Anapana** para Crianças intercala sessões de meditação de meia hora com jogos e brincadeiras externas para descontrair e relaxar.

Quer aprender a meditar?

Convidamos crianças de 8 a 12 anos para aprender uma técnica de meditação antiga e simples chamada **Anapana**, que consiste na observação da respiração natural.

Meditar nos ajuda a acalmar a mente e desenvolver maior concentração e memória, aumentando o autoconhecimento e a capacidade de compreender o mundo a nossa volta.

Casa da Baleia - Águas de Lindóia - SP
Rua Goiânia, 120 - Jd. Mirante
Inscrições: contatoanapanasp@gmail.com
Mais informações:
www.sarana.dhamma.org
www.children.dhamma.org/pt-br
(11) 94185-7284

O curso é aberto para todas as crianças que queiram aprender a meditar.

No dia 27 de setembro (domingo) haverá mais um Curso de Meditação Anapana para Jovens. Desta vez, crianças de 8 a 12 anos vão aprender a técnica Anapana na cidade de Águas de Lindóia, em São Paulo.

Inscrições e informações: childrens-course@sao-paulo.br.dhamma.org

Local:

Casa da Baleia - Águas de Lindóia
Rua Goiânia, 120 - Jd. Mirante

Clique [aqui](http://sarana.dhamma.org/meditacao-para-jovens-em-aguas-de-lindoiia-sp/) para saber mais detalhes.

<http://sarana.dhamma.org/meditacao-para-jovens-em-aguas-de-lindoiia-sp/>

* * *

Mutirão de desmontagem em Monteiro Lobato



Desde julho está acontecendo um ciclo de cursos de 10 dias no Recanto do Sauá, sítio alugado na cidade de Monteiro Lobato, próxima a São José dos Campos, a 2 horas e meia da capital paulista. O último curso vai acontecer entre os dias 2 e 13 de setembro.

Convidamos todos os alunos antigos a participarem do **Mutirão de Desmontagem** da infraestrutura no dia 13 de setembro (domingo). Os materiais serão levados para o Centro de Meditação Dhamma Sarana, em Santana de Parnaíba.

Se tiver interesse em ajudar, envie e-mail para info@sao-paulo.br.dhamma.org. Caso tenha carro, você também é bem-vindo para ajudar com o transporte dos materiais.

As atividades de Vipassana foram realizadas no local durante dois anos. Neste período, foram realizados 23 cursos de 10 dias, um curso de Satipatthana e dois cursos de meditação Anapana para Crianças.

Agora, os esforços serão direcionados para a construção do novo centro em Santana de Parnaíba. A previsão é que o primeiro curso de 10 dias no Dhamma Sarana seja oferecido em março de 2016.

* * *

Participe dos Comitês de Serviço



Para que todas as atividades da Associação e do Centro de Meditação possam ser encaminhadas, contamos com grupos de trabalho divididos em diferentes áreas. Esses grupos funcionam como comitês.

Qualquer aluno antigo, ou seja, alguém que tenha concluído ao menos um curso de 10 dias nesta tradição, pode se inscrever para participar dos comitês e atuar diretamente nas diversas tarefas em andamento.

Esta forma de servir é uma grande oportunidade para desenvolver suas *paramis* e se envolver cada vez mais com as atividades do Dhamma na sua região. Aqueles que não possuem tempo ou disponibilidade para servir durante os cursos, por exemplo, podem ajudar com os comitês, muitas vezes com atividades à distância ou mais pontuais.

No momento, a roda do Dhamma está girando em grande velocidade para a estruturação do novo centro em São Paulo. Que tal participar desse movimento?

Alguns comitês estão precisando, especialmente, de mais integrantes: Cozinha e Equipamentos. Para saber mais detalhes sobre os comitês e como fazer sua inscrição, clique aqui.

<http://sarana.dhamma.org/servico-ao-dhamma/>

* * *

Palavras de Goenkaji



“O meu professor Sayagyi costumava dizer aos seus alunos que conseguiam entrar no estado nibbanico: “Vocês dão a maior doação a este centro - a maravilhosa vibração associada à experiência do nibbana”. Por isso, se não servirem em nenhuma outra função e apenas meditarem, limitem-se a meditar. Mesmo que não consigam alcançar o estado do nibbana, não faz mal; qualquer que seja a pureza que estão gerando, esta irá se espalhar e carregar a atmosfera com a vibração da pureza. Será essa a sua maior contribuição. Pode haver quem dê milhões como doação mas não gere boas vibrações, e quem gere boas vibrações mas não dê nada no nível material; a doação de boas vibrações é muito mais grandiosa”.

S.N. Goenka

Encontro Anual: Dhamma Giri, Índia
(2 de março de 1990, discurso de abertura)
trecho retirado do livro "Para Benefício de Muitos"

* * *

Contato:
info@sao-paulo.br.dhamma.org
www.facebook.com/groups/vipassanasaopaulo
(11) 94185-7289

Centro de Meditação Dhamma Sarana
Rua Nhambu, s/n, Fazenda Sta. Helena, Rancho Tucsons
Santana de Parnaíba - SP
Como Chegar: sarana.dhamma.org/como-chegar

Antes de ir ao Centro, certifique-se de que tenha lido o Código de Disciplina (clique aqui), que deve ser seguido durante toda sua estadia no local.

<https://drive.google.com/file/d/0B9NCPvntWLduZEqYQkFDbHhzUnM/view?pli=1>

Com Metta!

Associação Vipassana de São Paulo

* * *

Estamos enviando este boletim a partir de um novo sistema, assim, caso já tenha solicitado sair da lista no passado, pedimos desculpas por este inconveniente. 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.