

**Boletim Dhamma Sarana
Outubro 2015**

“Generosidade, palavras gentis,
fazer o bem aos demais,
e tratar a todos como iguais:
esses laços de solidariedade estão para o mundo
como o eixo para a roda da carruagem.”

Jātaka 20

Queridos amigos em Dhamma.

Com alegria compartilhamos que a primeira etapa da campanha de arrecadação de doações para construção da Sala de Meditação no Dhamma Sarana foi concluída com êxito. Em 24 dias arrecadamos o valor de R\$ 150 mil em doações. As obras de fundação e alicerce da sala estão em andamento. Leia mais abaixo.

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

- * *Construção da Sala de Meditação*
- * *Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo*
- * *Dhamma Sarana recebe servidores*
- * *Participe dos Comitês de Serviço*
- * *Finalização dos cursos de 10 dias em Monteiro Lobato*
- * *Curso de Crianças em Águas de Lindóia*
- * *Peregrinação pela Índia e Nepal*
- * *Homenagem a Goenkaji*

Senha para páginas de alunos antigos: ***behappy***

* * *

Construção da Sala de Meditação



“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 muita alegria compartilhamos que a primeira fase da campanha de arrecadação de dana para construção da sala de meditação no Dhamma Sarana foi concluída com êxito! Em 24 dias arrecadamos R\$ 150 mil em doações.

Proseguimos agora com a divulgação da segunda fase, com valor de R\$ 100 mil, que será direcionado para construção do telhado e parte das paredes da sala.

Neste momento a construção da fundação e alicerce está quase finalizada, e outras atividades como cursos de 1 dia e mutirões de serviço estão acontecendo regularmente no Centro.

A última fase da campanha será no valor de R\$ 200 mil. O total para construção da sala de meditação é de R\$ 450 mil.

Sejam todos bem-vindos a participar deste grande projeto e acompanhar esse momento maravilhoso de expansão do Dhamma em São Paulo.

Mais informações no site:

www.sarana.dhamma.org/construcao

PEQUENA GALERIA DE FOTOS

* * *

Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo



Os cursos de 1 dia estão acontecendo regularmente no Dhamma Sarana. Esta é uma ótima oportunidade para fortalecer a prática diária ao sentar com irmãos e irmãs em Dhamma.

Em outubro as datas são 11, 18 e 25 (domingos). Horário do curso: 8h45 às 16h40.

É necessário confirmar participação pelo [formulário](#).

<http://goo.gl/forms/uEVOJWWP31>

Em Campinas, a atividade acontecerá no dia 11 de outubro.

E estamos felizes em divulgar um novo espaço para Curso de 1 dia e Meditação em Grupo em Monteiro Lobato, cidade próxima a São José dos Campos, sempre no 1º fim de semana do mês; apenas em outubro o curso de 1 dia será realizado no dia 17, das 8h30 às 17h - Local: 7ª travessa da Estrada do Rio Manso, nº 1500. Para mais informações, entre em contato com Paulete e Mauro - (12) 99709-0327 e 98146-6341 - maria.paulete@hotmail.com/ maurojaymes@terra.com.br.

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/>

* * *

Dhamma Sarana recebe servidores



O Centro de Meditação está aberto para receber servidores para ajudar com os serviços de manutenção. É possível permanecer no Centro de acordo com a disponibilidade de tempo de cada um. Para isso, é preciso entrar em contato por e-mail (info@sao-paulo.br.dhamma.org) ou telefone (11 94185-7289 - com WhatsApp), para solicitar sua inscrição e informar a data de chegada e saída.

Além dos períodos de serviço, os servidores meditam em grupo três vezes ao dia.

Horário diário:

06h00 - 07h00: Meditação em Grupo com Cânticos

07h00 - 08h30: Café da manhã

08h30 - 12h30: Período de Serviços

12h30 - 14h30: Almoço e descanso

14h30 - 15h30: Meditação em Grupo

15h30 - 18h00: Período de Serviços

18h00 - 19h30: Jantar e descanso

19h30 - 20h30: Meditação em Grupo

20h30 - 21h00: Leitura, vídeos etc. e descanso.

* * *

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/>

* * *

Finalização dos cursos de 10 dias em Monteiro Lobato

Depois de dois anos, 23 cursos de 10 dias, um curso de Satipatthana e dois cursos de Anapana para crianças, a Associação Vipassana de São Paulo finalizou o período de cursos em local alugado na cidade de Monteiro Lobato. No dia 13 de setembro houve a desmontagem com a ajuda de alunos antigos. Veja algumas fotos:

FOTOS

Neste local, muitas pessoas de todo o Brasil receberam o Dhamma pela primeira vez, e as atividades de Vipassana foram fortalecidas no Estado.

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.

* * *

Curso de Crianças em Águas de Lindóia

No dia 27 de setembro de 2015 houve mais um Curso de Anapana para Crianças no estado de São Paulo. Dessa vez, 16 crianças aprenderam a meditação e participaram de atividades externas e brincadeiras para descontrair.

Para conhecer mais sobre os cursos de Anapana para crianças e adolescentes, acesse: www.children.dhamma.org/pt-br

FOTOS

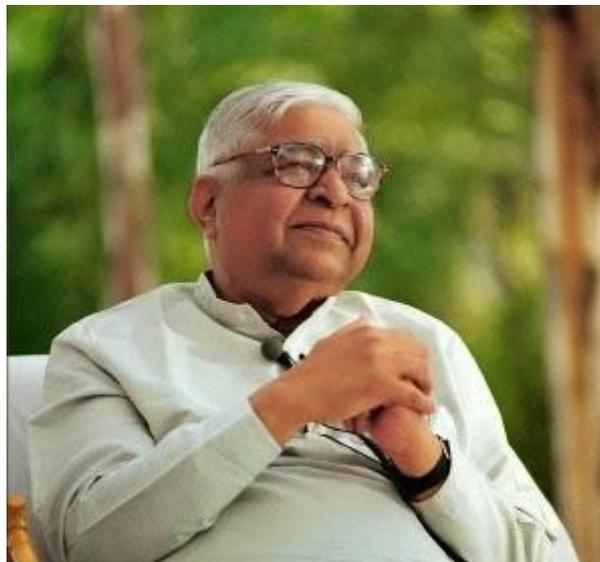
* * *

Peregrinação pela Índia e Nepal

Em 2016 haverá a segunda peregrinação pela Índia e Nepal saindo do Brasil, para conhecer os lugares mais importantes da vida do Buda, entre os dias 4 e 28 de janeiro. Para mais informações sobre a peregrinação, acesse: www.institutotathagata.org/peregrinaccedilatildeo

* * *

Homenagem a Goenkaji



No dia 29 de setembro de 2015 completou dois anos da morte de Goenkaji. Segue abaixo um artigo publicado na *Vipassana Newsletter International* sobre o último dia de vida de nosso professor.

A passagem do dia

O texto abaixo é um registro de como Goenkaji enfrentou seus últimos momentos, no domingo, dia 29 de setembro de 2013.

Às vezes, o fim de vida surge tão tranquilamente quanto a passagem do dia. Nos últimos meses de sua longa vida, Goenkaji estava confinado a uma cadeira de rodas e enfrentava dor crescente, mesmo assim, esforçava-se para cumprir sua rotina diária. Frequentemente, recordava-se de como

o Buda serviu até seus últimos momentos. Ficava claro que Goenkaji pretendia seguir aquele exemplo grandioso. Continuou a se encontrar com visitantes e a se interessar estreitamente pelo trabalho em Dhamma.

No seu último dia, na hora do café da manhã, Goenkaji perguntou a seu filho Shriprakash como andavam as obras no Pagode Global de Vipassana. Shriprakash respondeu que estaria visitando o Pagode Global naquele dia e que lhe faria um relatório completo quando tivesse retornado.

Durante o dia, Goenkaji trabalhou em uma seleção de 500 de seus *dohas* (poemas breves) para possível futura publicação. Como sempre, este era, para ele, um trabalho de amor.

Na hora do almoço, Goenkaji disse, “estou livre dos médicos.” Mataji não deu atenção especial a tais palavras. Ela pensou que estivesse se referindo a algum médico em particular que o tinha visitado recentemente. No entanto, era óbvio que Goenkaji queria passar o dia tranquilamente, sem ser perturbado.

Após o chá, Goenkaji passou os olhos nas notícias mais importantes nos jornais, como sempre costumava fazer todos os dias. Então, meditou em uma cadeira em seu quarto. Veio até a mesa de jantar para a refeição da noite, mas permaneceu em silêncio durante todo o tempo e, em seguida, retornou diretamente para seu quarto.

Permaneceu ali sentado, durante algum tempo, e, então, pediu para que o ajudassem a ir para a cama. Tão logo se deitou, começou a respirar mais aceleradamente. Ao perceber isto, quando adentrou o quarto, Mataji chamou Shriprakash. Goenkaji abriu seus olhos e reconheceu seu filho, mas não esboçou qualquer palavra. Shriprakash chamou o médico da família e, a seguir, um médico que vivia no mesmo edifício, que conseguiu vir o, imediatamente. Mas os acontecimentos se aceleraram até seu desfecho final.

A respiração entrava, a respiração saía e, então, cessou. O coração tinha parado de pulsar. Não havia qualquer sinal de dor ou de estresse no rosto de Goenkaji e a atmosfera no quarto era serena e cheia de paz. Eram 22h40 - o fim do dia e um desfecho adequado para uma longa vida de Dhamma.

Para ler outros artigos na Vipassana Newsletter International, acesse:

www.news.dhamma.org/pt-br

(login: oldstudent - senha: behappy)

* * *

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

Site da Construção:

www.sarana.dhamma.org/construcao

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/0B9NCPvntWLduZEQyQkFDhHzUnM/view?pli=1>

* * *

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.