



*“A sabedoria surge da meditação;
sem a meditação a sabedoria se esvai.
Tendo conhecido estes dois caminhos do progresso e da decadência,
procuremos nos comportar de forma a expandir nossa sabedoria.”*
Dhammapada 20.282



A segunda fase da **Campanha de Arrecadação de Doações** está em andamento, assim como as obras de construção da sala de meditação do Centro de Meditação Dhamma Saraña. Após a conclusão da fundação e alicerce, começamos a fazer escadas e rampas de acesso, e agora as paredes estão sendo levantadas.

www.sarana.dhamma.org/construcao

[saiba mais](#)

Queridos irmãos e irmãs em Dhamma,

A edição completa do Boletim Dhamma Saraña de Novembro está publicada [aqui](#).
Caso não consiga visualizar, pode copiar o link abaixo e colar no navegador.
<http://sarana.dhamma.org/boletim-dhamma-sarana-novembro-2015/>

Veja as principais notícias do mês:



Venha servir no Dhamma Saraña

Quer servir no Centro de Meditação em São Paulo? Todos os dias há serviços de manutenção que podem ser realizados por alunos antigos, desde tarefas na cozinha até serviços de jardinagem.

[saiba mais](#)

Primeiro curso de Anapana para Adolescentes em SP



Cursos de 1 dia e Meditações em Grupo

Os cursos de 1 dia estão acontecendo com frequência no Dhamma Saraṇa. Esta é uma **ótima oportunidade para fortalecer a prática diária** ao meditar com irmãos e irmãs em Dhamma.

[saiba mais](#)



[Download gratuito de áudios de meditação em grupo](#)



[Palavras de Goenkaji](#)

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.