



*“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 Saraṇa. 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](http://www.sarana.dhamma.org/construcao)

[saiba mais](#)

Queridos irmãos e irmãs em Dhamma,

A edição completa do Boletim Dhamma Saraṇa 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 Saraṇa**

**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](mailto:info@sao-paulo.br.dhamma.org)  
[facebook.com/groups/vipassanasaopaulo](https://facebook.com/groups/vipassanasaopaulo)  
[sarana.dhamma.org](http://sarana.dhamma.org)  
[sarana.dhamma.org/construcao](http://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](mailto:announce@na.region.dhamma.org).