



*"Assim como eu sou,  
assim são os outros;  
Assim como são os  
outros, assim sou eu.  
Tendo, desta maneira,  
se identificado com os  
outros, jamais  
prejudique os outros  
nem permita que  
sofram mal algum."  
Sutta Nipāta 3.710*



### **Dhamma Sarana será inaugurado em 23 de março**

Com muita alegria, anunciamos a inauguração do Centro de Meditação Dhamma Sarana, com o primeiro curso de 10 dias para alunos antigos. Que muitos se beneficiem no Refúgio do Dhamma.

[saiba mais](#)

Queridos amigos em Dhamma,

O Centro de Meditação Dhamma Sarana será inaugurado no dia 23 de março com o primeiro curso de 10 dias para alunos antigos. Será o primeiro giro da roda do Dhamma. Neste momento, estão sendo concluídas as últimas obras e reformas. Todos os alunos antigos são bem-vindos a servir no Centro para organizar os últimos detalhes para o primeiro curso.

A edição completa do Boletim Dhamma Sarana de março está publicada [aqui](#).  
Caso não consiga visualizar, pode copiar o link abaixo e colar no navegador.  
<http://sarana.dhamma.org/boletim-dhamma-sarana-marco-2016/>

**Veja as principais notícias do mês:**

### **Força-tarefa no Dhamma Sarana antes da inauguração**



Para preparar os detalhes e organizar tudo antes do primeiro curso no Dhamma Sarana, convidamos os alunos antigos a servirem no Centro em tarefas de limpeza geral, preparo das refeições e manutenção.

[saiba mais](#)

**Mutirão de serviço nos últimos dias antes do primeiro curso**



## Término da Campanha de Doações de Equipamentos

Os equipamentos e materiais básicos para começar os cursos no Dhamma Sarana foram adquiridos pela Associação Vipassana de São Paulo. As doações para expansão e melhorias no Centro continuam abertas.

[saiba mais](#)

## Calendário de Cursos no Dhamma Sarana

Após a inauguração do Centro, outros cursos serão oferecidos no Dhamma Sarana. Em junho, será oferecido o primeiro curso de Satipatthana (para alunos antigos).

[saiba mais](#)



## Cursos de 1 dia em Cunha (SP) e Bonito (MS)

Em março haverá o segundo curso de 1 dia em Cunha (27/03), a 235 km da capital paulista. E na cidade de Bonito, no Mato Grosso do Sul, alunos antigos estão se organizando para realizar o primeiro curso de 1 dia.

[saiba mais](#)

## Cursos de Anapana para Crianças e Adolescentes no Brasil

Crianças de 8 a 12 anos e adolescentes de 13 a 17 anos terão mais algumas oportunidades no primeiro semestre de 2016 para aprender a meditação Anapana em São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Brasília.

[saiba mais](#)



## Palavras de Goenkaji

"Sei por experiência própria e pela experiência de muitos dos meus alunos que, quando alguém serve

aos outros no Dhamma, a sua própria meditação se torna cada vez mais forte e o processo da purificação mais eficiente. Quando ajudam os outros a progredir no Dhamma, desenvolvem o seu parami do dana e, de todas as ofertas possíveis, a doação do Dhamma é a maior."

[leia o texto completo](#)

### **Centro de Meditação Dhamma Sarana**

Estrada da Cachoeira, 914, Fazenda Sta. Helena  
Rancho Tucsons

Como Chegar: <http://sarana.dhamma.org/como-chegar-pt/>  
Santana de Parnaíba - SP

[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 ou se quiser atualizar seu endereço de email, por favor, responda a esta mensagem. Se você tem uma pergunta ou comentário sobre o conteúdo desta divulgação, por favor, envie sua mensagem para o endereço de e-mail da localidade em questão, conforme o texto da mensagem, ao invés de clicar em responder, pois esta mensagem foi enviada por um e-mail geral usado exclusivamente para enviar divulgações para países da América Latina e não é checado com regularidade, a não ser para mudanças ou exclusões de endereços de e-mail.**