



"Melhor viver um dia contemplando o surgir e desaparecer das coisas, do que viver cem anos sem nunca ter observado o surgir e desaparecer das coisas."

Dhammapada 8.113



Doações para Expansão do Dhamma Sarana

Continuamos a divulgação da lista de necessidades de melhorias e finalização de obras para tornar o Centro de Meditação cada vez mais confortável e seguro para todos os alunos e alunas.

[saiba mais](#)

Queridos amigos em Dhamma,

O Centro de Meditação Dhamma Sarana segue seu processo de consolidação com cursos de 10 dias até setembro deste ano, quando haverá um período de serviços para manutenção e obras. Neste momento, estamos divulgando as necessidades de melhorias e recebendo doações de alunos antigos, para que o Centro esteja cada vez mais confortável para receber todos.

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

Veja as principais notícias do mês:



Primeiro curso de 3 dias no Dhamma Sarana

Entre os dias 18 e 21 de maio alunos antigos terão a oportunidade de participar do primeiro curso de 3 dias no Centro de Meditação Dhamma Sarana. Ainda há vagas.

[saiba mais](#)

Serviço nos períodos entre-cursos

Seja bem-vindo(a) para servir no Dhamma Sarana nos períodos entre-cursos, que normalmente são três dias entre o término de um curso e o começo de outro.

[saiba mais](#)



Curso de Anapana para Crianças em abril

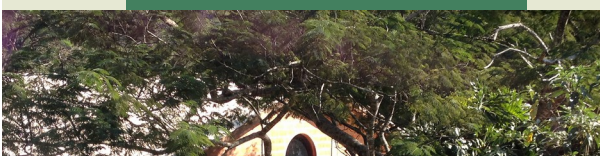
Em uma manhã ensolarada, meninos e meninas foram chegando ao Centro de Meditação Dhamma Sarana para uma experiência que, desde o princípio, parecia já bastante diferente.

[saiba mais](#)

Segundo curso de 1 dia em Bonito (MS)

O segundo curso de 1 dia em Bonito (Mato Grosso do Sul) está marcado para o dia 26 de junho (domingo), das 8h30 às 16h10. Após o curso, os alunos serão convidados para visitar o local onde será realizado o primeiro curso de 10 dias no estado.

[saiba mais](#)



Curso de 1 dia em Cunha e Dhamma Sarana

Palavras de Goenkaji

No momento em que poluir a sua mente, no momento em que gerar qualquer negatividade, a natureza começa a puni-lo aqui e agora. A punição não espera até após a morte. O que quer que aconteça após a morte, acontecerá então. Mas o que acontece agora?

[saiba mais](#)



Centro de Meditação Dhamma Sarana

Rua Nhambu, s/n , Fazenda Sta. Helena
Rancho Tucsons

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

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 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.