



Atitam nanusocanti,  
nappajappanti nagatam,  
paccuppanna yapenti,  
tena vanno pasidati.

"Eles não lamentam o  
passado, nem anseiam pelo  
que está por vir, mantêm-se  
no presente, por isso seu  
rosto é sereno."

**Sayutta Nikāya 1.10**

Queridos amigos em Dhamma,

O Centro de Meditação Dhamma Sarana continua recebendo alunos para cursos de Vipassana e o calendário segue até o final de agosto – em breve divulgaremos novas datas de cursos de 10 dias. Entre os destaques do Boletim de Junho está a divulgação das necessidades de melhorias e o primeiro curso de Satipatthana no Centro. Alunos antigos são bem-vindos para servir nos cursos e nos períodos de três dias entre os cursos.

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

**Veja as principais notícias do mês:**

### **Doações para o Dhamma Sarana são bem-vindas**

O Centro está recebendo regularmente alunos para os cursos de 10 dias e para os períodos de serviços entre cursos. Estamos divulgando as necessidades para melhorias e expansão, de modo a receber todos com mais conforto.

[saiba mais](#)



### **Primeiro curso de Satipatthana Sutta no Dhamma Sarana**

Entre os dias 08 e 17 de junho alunos antigos terão a oportunidade de participar do primeiro curso Satipatthana Sutta no Dhamma Sarana. As inscrições para sentar e servir estão abertas.

[saiba mais](#)

## Seja bem-vindo(a) ao serviço entre os cursos

O Dhamma Sarana está aberto para alunos antigos servirem nos períodos entre cursos, com duração de três dias. Em junho haverá oportunidade de servir entre 05 a 07 e de 19 a 21. Todos também são bem-vindos para servir nos cursos de 10 dias.

[saiba mais](#)



## Curso de Anapana para Crianças no Dhamma Santi



No dia 04 de junho o Centro de Meditação Dhamma Santi, em Miguel Pereira, no Rio de Janeiro, receberá mais um Curso de Meditação Anapana para Crianças de 8 a 12 anos. A atividade acontece simultaneamente ao Mutirão de Reflorestamento e Jardinagem ([assista aqui](#) ao vídeo de convite para participar do Mutirão).

[saiba mais](#)

## Bonito (MS) terá o segundo curso de 1 dia

No dia 26 de junho (domingo) acontece na cidade mais um curso de 1 dia para alunos antigos. É preciso confirmar participação por e-mail.

[saiba mais](#)



## Curso de 1 dia em São Paulo e no Rio de Janeiro

Em junho, alunos antigos poderão fortalecer a prática diária nos cursos de 1 dia no Dhamma Sarana e no Dhamma Santi. A atividade também acontece em Cunha e Campinas.

[saiba mais](#)

## Palavras de Goenkaji

"Para a verdadeira felicidade, para a felicidade duradoura e estável, temos de empreender uma jornada profunda dentro de nós mesmos e nos livrarmos de toda infelicidade armazenada nos níveis mais profundos da mente. Enquanto houver sofrimento no fundo da mente, todas as tentativas de sentirmos a felicidade no nível superficial da mente se revelarão inúteis."



[leia mais](#)

## A experiência de um servidor de Dhamma

"É muito mais fácil lembrar Goenkaji dizendo que 100% dos meus problemas são elaborados por mim mesmo quando estou sentado meditando dia e noite e caminhando com meus olhos baixos. Assim, a minha vida se apresenta em duas formas: a tranquilidade dos cursos e o caos da volta para casa. Eu tenho uma grande dificuldade em fazer a ponte, trazendo os cursos para casa."

[leia mais](#)

## Centro de Meditação Dhamma Sarana

Rua Nhambu, s/nº, 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.**