



Maravilhoso é treinar a mente, move-se com tamanha rapidez, agarrando o que quer que deseje. Bom é possuir uma mente bem treinada, pois uma mente bem treinada traz felicidade.

Dhammapada 3.35

Dunniggahassa lahuno,
yatthakamanipatino.
Cittassa damatho sadhu,
cittam dantam sukhavaham.

[Clique aqui e ouça em páli!](#)

Queridos amigos em Dhamma,

Em setembro e outubro haverá um período de obras de melhorias no Dhamma Sarana e convidamos os alunos antigos para servirem nas tarefas diárias de manutenção (inscrições podem ser feitas no site). Os cursos de 10 dias serão retomados em 19 de outubro e em setembro haverá o segundo curso de meditação Anapana para Adolescentes no Centro.

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

Veja as principais notícias do mês:

Um dia de meditação Anapana para adolescentes

O Dhamma Sarana abre suas portas para que jovens tenham a oportunidade de meditar durante um dia. Em 18 de setembro o curso é para adolescentes e no dia 16 de outubro será a vez das crianças. Inscrições abertas.

[saiba mais](#)



Dhamma Sarana terá obras de melhorias

Após nove cursos de 10 dias, um curso de Satipatthana, um curso de 3 dias, um curso de Anapana para Crianças e diversos cursos de 1 dia,

o Dhamma Sarana terá uma pausa no calendário em setembro e outubro para realizar obras de melhorias.

[saiba mais](#)

Venha servir no Dhamma Sarana

Sejam bem-vindos para participar do período de serviços entre 28 de agosto e 18 de outubro. Alunos antigos podem servir nas atividades de manutenção e meditam três vezes por dia. é possível se inscrever em tempo parcial.

[saiba mais](#)



Participe dos cursos de 1 dia

Em setembro e outubro haverá cursos de 1 dia no Dhamma Sarana e também em Campinas e Cunha. Esta é uma ótima oportunidade para quem quer fortalecer a prática diária de Vipassana.

[saiba mais](#)

Oportunidades de serviço: conheça os Comitês

As atividades da Associação Vipassana acontecem continuamente em diversas áreas, além do espaço físico do Dhamma Sarana. Alunos antigos, organizados em comitês, dão sua colaboração para que toda a estrutura física e funcional siga operando em harmonia.

[saiba mais](#)



Boletim vai reunir notícias da América Latina

Notícias, artigos, fotos, vídeos e muitas novidades sobre as atividades de Vipassana na América Latina agora tem um endereço certo: um boletim será produzido duas vezes por ano para difundir o que está sendo feito na região.



[saiba mais](#)

Biblioteca de materiais sobre o serviço ao Dhamma

Está em processo de construção uma biblioteca virtual em espanhol e português para divulgação de materiais sobre o Serviço ao Dhamma na América Latina.

[leia mais](#)

Palavras de Goenkaji



"A mente precede todos os fenômenos, a mente é o que mais importa, tudo é feito pela mente. Se com uma mente impura você falar ou agir, então o sofrimento o seguirá tal como a roda de um carro segue os passos do animal atrelado. Se com uma mente pura você falar ou agir então a felicidade o seguirá como uma sombra que nunca se afasta."

[saiba 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

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, escreva para

anuncios@la.region.dhamma.org