



Potthilathera Vatthu
Yoga ve jayati bhuri
ayoga bhurisankhayo
etam dvedhapatham natva
bhavaya vibhavaya ca
tatha ttanam niveseyya
yatha bhuri pavaddhati.
Dhammapada 20.282

*De la meditación, en verdad, surge la sabiduría;
sin meditación hay disminución de sabiduría.
Habiendo comprendido este doble camino de progreso y retroceso,
uno mismo debería establecerse, de forma tal que aumente la sabiduría.*

– Dhammapada 20.282

CONTENIDOS

- 1.--Vipassana en cárceles
- 2.--Una gran distracción
- 3.- Servicio al Dhamma / COMITÉS
- 4.--Preguntas y Respuestas
- 5.--Dana
- 6.--Meditaciones grupales
- 7.--Próximos cursos en Chile
- 8.--Página de Facebook / LIBROS
- 9.--Peregrinaciones
- 10.--Trabajo en prisiones.
- 11.-- Cursos de Anapana para Niños

CONTACTO

- Información general
Facebook
VipassanaDhammaPasanna
- Correo Vipassana Chile
info@cl.dhamma.org

1.-Vipassana en cárceles

La meditación Vipassana como instrumento de rehabilitación y reinserción social

Amigos y amigas del Dhamma.

El Dhamma es para todos y debe llegar a todos por igual: a los encarcelados y a quienes transitamos libres por el mundo. De ellos solo nos separan rejas y muros, pero todos somos parte del mismo mundo. Hay quienes sufren detrás de los barrotes y hay quienes sufren en el mundo libre. Todos por igual necesitamos de la sanación y de los inmensos beneficios que brinda el Dhamma.

“El crimen es esencialmente un problema social que perturba la armonía y la paz de una sociedad. Hasta ahora, la forma más común de hacer frente a los criminales ha sido encarcelarlos, es decir, confinarlos, sometiéndolos a duras condiciones de vida con el objeto de inculcarles el temor a estar encarcelados, de manera que cuando sean liberados no se atrevan a cometer actos criminales que los devuelvan a la prisión.”

(extracto de artículo VIPASSANA MEDITATION: ITS ROLE IN PRISON REFORM AND REINTEGRATION OF PRISONERS INTO SOCIETY. Autor: Akanksha Kela / May 2003, India)

Pero esta filosofía, esta política, que hace uso del castigo y la opresión como método de rehabilitación, ha resultado contraria a los fines que persigue, que son los de reducir los niveles de reincidencia (retorno a actividades criminales) entre internas e internos.

En la realidad sucede todo lo contrario. Los delincuentes siguen volviendo a las cárceles, muchas veces habiendo cometido crímenes peores que los anteriores. El hecho de estar expuestos a muchos otros delincuentes y criminales con frecuencia altamente agresivos dentro de la cárcel, donde experimentan mucho estrés, miedo y frustración, estando además separados de sus familias y alienados de la sociedad, hace que sus mentes se desequilibren aún más. Todo nos muestra que el ambiente de la prisión produce peores criminales, más feroces y duros, incapaces finalmente de volver a la sociedad y llevar una vida sana y productiva.

Puesto que este método basado en el castigo ha resultado infructuoso en la inmensa mayoría de los casos, varias cárceles en Asia, Europa, EE.UU. y Latinoamérica, han optado por introducir políticas de rehabilitación y reinserción social diametralmente diferentes.

Una de ellas es la Meditación Vipassana, concebido técnicamente como programa de rehabilitación de internos. Esta se ha convertido en una poderosa herramienta de rehabilitación con sorprendentes y muy positivos resultados en cárceles como Tihar, Baroda, Jaipur (entre otras) India, Donaldson, Alabama, EE.UU., NRF. Seattle, EE.UU., Pereira, Colombia, Centro Penitenciario Brians, Martorell, España, y Hermon, Israel, entre otras.



Internos de la correccional de Donaldson, Alabama, EE.UU., reciben diploma luego de participación en curso de Vipassana.

Testimonios

Hemos escogido algunos elocuentes testimonios, no solo de los encarcelados sino también de funcionarios y personal carcelario que trabajan y conviven a diario con internos e internas. Todos los testimonios apuntan a un hecho indiscutible: el profundo cambio que se produce en la mente y corazón de quienes viven la experiencia de sentarse en un curso de Vipassana.

La experiencia nos muestra que las relaciones entre reclusos y el personal de la cárcel se vuelven mucho más armoniosas, y la autodisciplina mejora dramáticamente, disminuyendo la necesidad de la supervisión y de castigos agresivos por parte los funcionarios de la cárcel. Como claramente lo grafica Jaghuvir L. Vora, Superintendente de la prisión de Baroda, Estado de Gujarat, India:

“La coordinación entre los internos y los funcionarios ha mejorado; las relaciones entre los prisioneros y sus familias también mejoraron. Los pensamientos de venganza entre los prisioneros, ‘Después de que salga de aquí voy a hacer esto y aquello’, todos fueron borrados.”

Veamos otros testimonios:

1. *“Vipassana para mí fue una firme decisión de cambiar, de cambiar muchos sentimientos que, en el fondo de mi corazón, creía que no existían. Pero acá salieron a flote, acá los descubrí, acá logré deshacerme de ellos, y a pesar de que estoy encerrada, me siento libre. Para mí, llegar a la cárcel fue perder mi vida, pero hoy entendí que el encierro no es el físico, el encierro es el mental, el que no te deja avanzar, el que no te deja dar amor, y hoy no tengo apegos, hoy no soy perfecta, tengo todavía errores, pero voy a superar esto, y yo sé que cuando salga de aquí, de este lugar, me voy a sentir una mujer privilegiada, porque estar acá me hecho ser una mujer madura, una mujer preparada para que cualquier cosa que en la vida se me presente no me vuelva a derrumbar.”*

Interna Cárcel de Mujeres de Pereira, Colombia.

2. *“Para mí Vipassana fue algo muy importante en mi vida. Me enseñó que hay muchas cosas que, quizás, en este lugar las aprendí. Me parecen maravillosas. Quiero seguir adelante con él, así sea acá, y que me enseñe muchas cosas: A uno, desde el fondo de su corazón amar a los demás, olvidar los rencores...”*

Interna Cárcel de Mujeres de Pereira, Colombia.

3. *“Gracias a todas por estar en este lugar, donde he aprendido mucho, donde, de verdad, gracias a Dios, gracias a la Profesora, a la Directora, quiero que me disculpen, que me perdonen; aquí hoy día aprendí mucho: a que me amen, que yo los ame, y siempre las llevaré en mi corazón. Quiero que no guarden rencor por lo que pasó conmigo...que me perdonen!...”*

Interna Cárcel de Mujeres de Pereira, Colombia.

4. *“Yo pensé que mi mayor miedo era envejecer y morir en prisión. Ahora sé que mi mayor miedo es envejecer y nunca llegar a conocerme.”*
Rick Smith, interno de la cárcel de máxima seguridad de Alabama, EEUU.

5. *“Sólo tenía odio y sentimientos de venganza hacia mis enemigos. Por medio de la práctica de Vipassana he cambiado, y ahora siento amor y compasión por ellos.”*

Babu Bhaya, interno prisión de Tihar, Nueva Delhi, India.

Conocido por asesinar a 3 personas en 5 minutos, en una pelea de pandillas. Después de participar en un curso, contactó a las familias de sus víctimas y se reconcilió con ellas. Ahora es considerado un “miembro adoptivo” de esas familias y contribuye a su sustento.

6. *“Empecé a compartir mi visión de una prisión; en las reuniones, la primera cosa que decía era que trabajaríamos como un equipo, como una familia. Les pregunté si estaban conscientes de cuál era la prioridad de su trabajo, por qué estaban aquí, simplemente como vigilantes o para hacer algo mayor.”*

Experiencia de Kiran Bedi, Inspectora General de la Prisión de Tihar, Nueva Delhi, India.

En julio de 1972, se convirtió en la primera mujer de la historia que entraba a formar parte del Servicio de Policía Indio. Entre 1993 y 1995 Kerin llevó a cabo una serie de reformas en la dirección del centro penitenciario, entre otras la introducción de la Meditación Vipassana, organizando un curso de 10 días para 1000 internos.

7. *He supervisado a muchos de estos prisioneros. Los conozco durante todos estos años de trabajo en el departamento, 27 años trabajando... se reían de todo y también se reían de mí... y juntos hemos experimentado el sistema carcelario ... y yo les puedo decir que estos hombres han cambiado, ellos realmente han cambiado.”*

Gary Hetzel, Warden (Alcaide) prisión de

8. *“El gran beneficio del programa (10 días de Meditación Vipassana) es que, de hecho, te pone en contacto con tu propia humanidad. La mayoría de los programas que ofrecemos son psicoeducacionales, tienen un carácter informativo, o son programas externos con gente que viene y te dice cómo tienes que pensar, sentir, cómo tienes que ser. Este programa es algo que se genera desde adentro. Se te da la oportunidad de meditar, o contemplar, 10 ó 13 horas por día, nadie te dice qué tienes que pensar o sentir... tú te enfrentas a tus propios problemas, lidias*

Dr. Ron Cavanaugh, Director de Terapias, Correccional de Donaldson, Birmingham, Estado de Alabama, EEUU.

Podríamos continuar agregando testimonios similares. Sí debemos señalar que existe ya un número importante de estudios que corroboran científicamente el positivo impacto en la vida de aquellos internos e internas que en 10 días aprendieron un nuevo arte de vivir. Pero ya nos referiremos a ello en otra ocasión, en otro Boletín.

2.-Una gran distracción

Compartimos con Uds. la traducción de un capítulo del libro “A meditator’s handbook, how to untie knots” de Bill Crecelius, esperamos que esta sea de inspiración y beneficio para que sigamos creciendo en este bello sendero.

El libro se encuentra disponible en inglés en pariyatti.org, página en la cual podrán encontrar diversos materiales, audios, artículos y libros.

Hay una cosa que deberías considerar la cual está tan en contra de la tendencia de nuestra cultura nacional que voy a comenzar esta parte con mi propia experiencia y dejaré que luego tú decidas por ti mismo. Puede que sea la piedra negra en el kheer (pudding de arroz) que Goenkaji habla en su último discurso, en el cual el niño tira todo el pudding por causa de un pedazo de cardamomo en el postre. Esta gran distracción son los intoxicantes.

Cuando terminé mi primer curso, me di cuenta de que algunos estudiantes se deshacían de su hachís y se comprometían por una nueva forma de vida, mientras que otros encendían un porro. La hierba y el alcohol están tremendamente enraizados en nuestra cultura occidental, algo que la mayoría de las personas no quiere dejar. Más aún, no ven la razón de hacerlo.

Lo que descubrí durante los primeros años cuando tomaba un trago y luego intentaba meditar, es que era como si un lente hubiese sido manchado con vaselina. La hierba o el alcohol actúan como

un filtro. En el mundo del entretenimiento usan un filtro en el lente de una cámara para que la modelo o actriz luzca bella como en sus mejores tiempos. Esta es la falsa impresión que se crea al consumir drogas.

Otra buena analogía es cuando caminas por la calle y una vitrina ha sido cubierta con plástico blanco mientras está siendo remodelada, lo que te impide ver claramente hacia adentro. Puedes adivinar algunas de las cosas que hay adentro, pero todo es borroso. Así es como las drogas y el

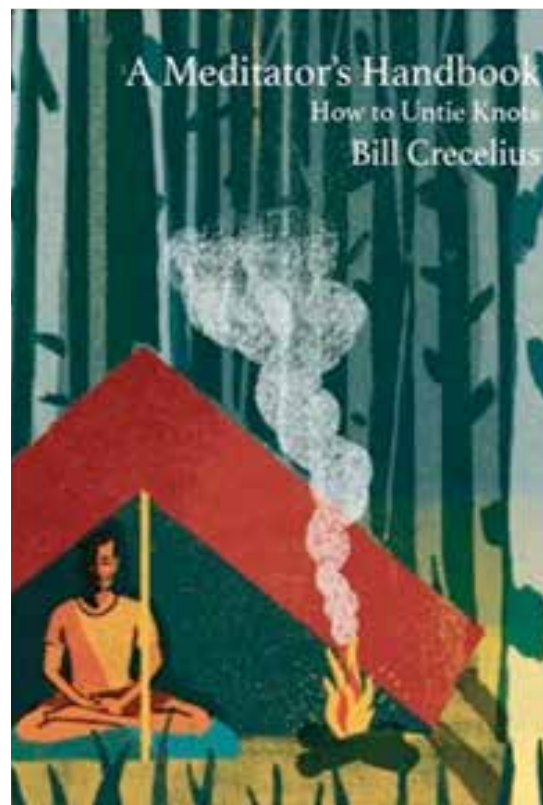
alcohol afectan nuestra percepción. Son una máscara que no nos permite ver lo que está sucediendo realmente.

La otra impresión errada es que las drogas hacen que la conciencia se agudice. Esto es totalmente falso. Algunas drogas alteran la conciencia y otras modifican la conciencia. Esto nunca ayudará a un meditador, porque para poder experimentar la verdad, la realidad ha de ser vista tal cual como es.

Alguien que se adormece a sí mismo para ahogar algún sufrimiento pasado puede que sea feliz viviendo de esa manera. Pero aliviar sufrimientos

pasados experimentados precisamente lo que trata la meditación.

Hemos encontrado una herramienta para lidiar con las vicisitudes de la vida, pero en vez de fortalecer esta herramienta para superar el caos, la debilitamos hasta que se torna prácticamente inservible.



Como estudiante nuevo tú mismo tienes que tomar la decisión. Yo nunca fui muy bueno para seguir consejos de quienes eran más listos que yo, hasta que conocí a Goenkaji. Si mi padre hubiese estado vivo cuando comencé a meditar, probablemente se hubiese asombrado que estuviera escuchando a alguien más sabio que yo, y eso lo hubiera hecho feliz.

Quizás sientes que este es el momento para dar este importante paso - espero que lo consideres seriamente. En esta dirección he delineado más abajo algunos consejos que te ayudarán en la tarea que ahora enfrentas. Ahora, si no te sientes preparado, no tires el delicioso pudding de arroz simplemente por un pequeño pedazo de cardamomo. Por favor continúa meditando: ¡es lo más importante!

Si has decidido darte una oportunidad, primero echa una mirada a lo que hay en el refrigerador o en la despensa. ¿Hay algo de alcohol allí?

Quizás estabas acostumbrado a tomar un vaso de vino con la cena o una cerveza helada en un día caluroso de verano. Si hay algo de alcohol por ahí, títalo por el desagadero. La respuesta no es que te lo bebas todo para deshacerte de ellas y luego comenzar... La mente es muy resbaladiza.

Queda todavía otra cosa; ¿Hay alguna droga en algún lugar de la casa? ¿Algunas plantas de hierba creciendo en el jardín? Estas tentaciones deben ser eliminadas, sino perderás fuerza y no avanzarás en el sendero.

Como ves no dije que des esas sustancias a un amigo. No, no ayudes a que alguien más nuble su mente. Este no es tu trabajo. Haz decidido cambiar tu conducta para caminar por el Sendero del Dhamma - sólo porque otros aún no han tomado esta decisión, no los alientes dándoles intoxicantes.

Si tu decisión es adoptar el quinto precepto, es bueno que sepas que hay ocasiones en que las personas pueden ponerse muy pesadas al tratar de convencerte que tomes un trago, especialmente en matrimonios, Año Nuevo, etc.

La gente en estas ocasiones siente que debe de haber un brindis si o si. Es una tradición muy enraizada en Occidente. Siempre habrá una o dos personas que se pasan de la raya y hacen lo imposible para que tomes parte en el brindis con algún tipo de bebida alcohólica.

Son esos los momentos en que tendrás que ser extremadamente hábil para no ser sobrepasado por la situación. Lo mejor es tener a la mano un vaso con agua mineral o bebida, y alzándolo decir que estás muy bien.

Recuerda que no estás sólo cuando comienzas a vivir un estilo de vida más Dhámmico. El poder del Dhamma es muy fuerte, y este también te ayudará.

Fragmento del libro:
“A meditator’s handbook, how to untie knots”

Vipassana Publications Aotearoa
Bill Crecelius
87 páginas

Disponible en inglés en
pariyatti.org,

3.- Servicio al Dhamma

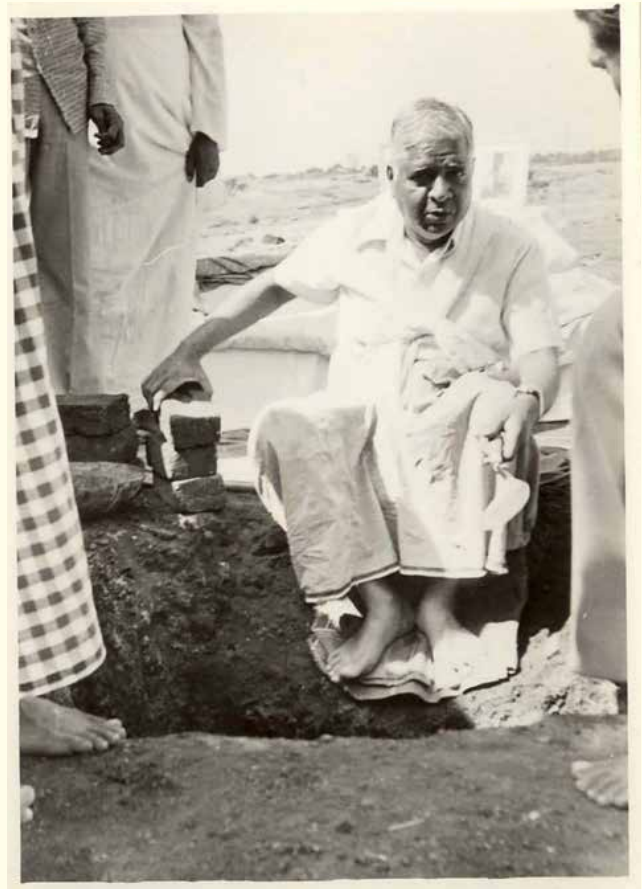
Extracto del libro “Para Beneficio de Muchos” de Goenkaji

“El servicio al Dhamma es una parte muy importante de la práctica del Dhamma. Cuando vienes a un curso de diez días y practicas Vipassana, estás purificando tu mente. Estás fortaleciendo tu mente, para poder aplicar la práctica en tu vida diaria. Si no puedes aplicar el Dhamma en la vida diaria, venir a un curso se vuelve otro rito, ritual o ceremonia religiosa, que será inefectiva.

Habiendo aprendido Vipassana en un centro, sales al mundo exterior donde las cosas son tan desagradables, y todo ocurre totalmente en contra de tus deseos y tus sueños. Te sientes estremecido y no puedes afrontarlo. Así que uno tiene una muy buena oportunidad al venir a dar servicio al Dhamma en un curso de diez días. La atmósfera es tan agradable y tú puedes aplicar tu Dhamma.

Cuando sirves por diez días, aplicas lo que has aprendido en tu curso de diez días. Lidias con algunas de las cosas que tienes que lidiar afuera: cómo lidiar con las personas, con los estudiantes, el profesor, con los otros servidores del Dhamma, con los directores. ¿Cómo es tu comportamiento en esas situaciones? Cometes errores y aprendes de ellos. Nuevamente cometes un error, y nuevamente lo rectificas. Así es como aprendes. Éste es el aspecto práctico de aplicar el Dhamma a la vida.

Otra cosa importante es que cuando estás dando servicio al Dhamma, servicio de Dhamma, esto es parte de *dana*, *dhammadana*. *Sabbadanamdhammadanamjinati*: El *dana* del Dhamma supera a todos los otros *dana*. Estás dando el *dana* del Dhamma. El profesor está enseñando, eso es bueno. Alguien ha dado una donación, esto también es bueno. Pero debe haber personas que sirvan. Por lo que eres parte de esto, estás sirviendo. Ésta es tu donación.



Goenkaji poniendo los primeros ladrillos de DhammaGiri

Yo diría que la donación de tu servicio es mucho más valiosa que la donación de tu dinero. Es la intención lo que es más importante. El Buda dijo: *Cetanaaham, bhikkhave, kammamvadami*. A la volición, Oh monjes, yo le llamo *kamma*. Cuando das *dana*, tu intención es: “Con mi dinero se beneficiarán tantas personas. Puedo dar dinero para saciar la sed de alguien, o dar alimento o medicina a alguien. Estas son muy buenas acciones. Pero aquí, cuando doy dinero, tantas personas salen de su desdicha, de sus impurezas. Mi dinero está siendo usado de manera muy provechosa”. Así, este tipo de volición en la mente va al crédito de tu *kamma*.

Pero cuando estás aquí por diez días, cada momento estás dando servicio, y estás dando servicio con la volición: “Qué más y más personas se beneficien”. Esta volición continúa durante diez días, por lo que la proporción de tiempo que pasas generando esta volición es mucho mayor que cuando das un dana de dinero. No estoy diciendo: “No des dana de dinero”. De otro modo ¿Cómo podrían funcionar los cursos? Pero de entre los dos, el servicio al Dhamma es mucho más beneficioso.

He notado otra cosa en mi propia experiencia y por la experiencia de tantos estudiantes: Durante muchos años yo era un servidor del Dhamma asistiendo a mi profesor, sólo traducía sus palabras. Siguiendo sus instrucciones yo iba donde los estudiantes y discutía sus problemas, ese tipo de trabajos. Después de sentarme un curso de diez días y luego dar servicio a los estudiantes por diez días, mi meditación se fortaleció mucho. Y he escuchado esto también de muchos estudiantes. Dicen: “He dado servicio por diez días en un curso de Vipassana, y mi meditación se ha vuelto muy fuerte”. Esto es natural, así es como sucede.”

Participación en Comités

Están todos cordialmente invitados a participar en la inspiradora labor del servicio al Dhamma. Durante el mes julio y hasta principios de agosto tendrán lugar dos cursos de 10 días y uno de 3 días, este último solo para estudiantes antiguos.

Sean todos bienvenidos a tomar parte de esta enriquecedora experiencia. Hay muchas maneras de servir y apoyar la noble labor apoyo y difusión del Dhamma.

Servicio en Cursos de 10 días

Este servicio incluye

- Formar parte del equipo a cargo de la cocina (preparación de los menús diarios y mantener la limpieza de la cocina y comedores).
- Armado y desarmado cursos.
- Organizar la señalética necesaria para cada día del curso así como los paneles informativos del día 10.
- Ayudar en las compras de verduras y frutas, alimentación en general (vega central), y otros artículos de supermercado.

Puedes también servir en la organización de cursos para niños y en las actividades de difusión del Dhamma que el Comité de Prisiones lleva a cabo en el sistema carcelario de nuestro país.

Para contactarnos

Si deseas participar, puedes escribirnos un correo a: servicio.dhamma.chile@gmail.com

También puedes escribir a Alejandra avillagra_novak@hotmail.com y unirte al equipo de armado y desarmado de cursos para los próximos cursos de julio/agosto.

¡Que tu servicio al Dhamma te llene de fortaleza e inspiración!

Continúa en página siguiente...

4.-Preguntas y Respuestas

(del diálogo con S. N. Goenka en el libro “Para Beneficio de Muchos”)

Por favor aconsejenos en cómo responder las siguientes preguntas brevemente:

¿Qué es una sensación?

Cualquier cosa que sientas a nivel físico en tu cuerpo, a esto le llamamos sensación.

¿Por qué tenemos sensaciones?

Porque estás vivo. Mente y materia (nama y rupa) están trabajando juntas. Cuando no hay nama, mente, uno no puede sentir. Un cuerpo inanimado no puede sentir sensaciones. En donde sea que haya vida, la sensación puede ser sentida.

¿Qué es la ecuanimidad?

Cuando no reaccionas a las sensaciones experimentas ecuanimidad.

¿A qué se refiere cuando dice no reaccionar?

No generes avidez por las sensaciones agradables. No generes aversión por las sensaciones desagradables. Entonces no estarás reaccionando.

¿Qué es el flujo libre?

No hay nada que fluye. Es solamente tu atención que se mueve de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza rápidamente, porque no hay obstáculos en el camino. Ya no hay áreas en blanco, sensaciones burdas o sólidas, sólo vibraciones muy sutiles del mismo tipo. Tu atención se mueve fácilmente, y se siente como si hubiese un flujo. Todo el propósito es que comprendas que sin importar si las sensaciones son burdas o sutiles, tu mente debe permanecer ecuaníme. No reacciones con aversión hacia las sensaciones burdas. No reacciones con avidez hacia las sensaciones agradables.

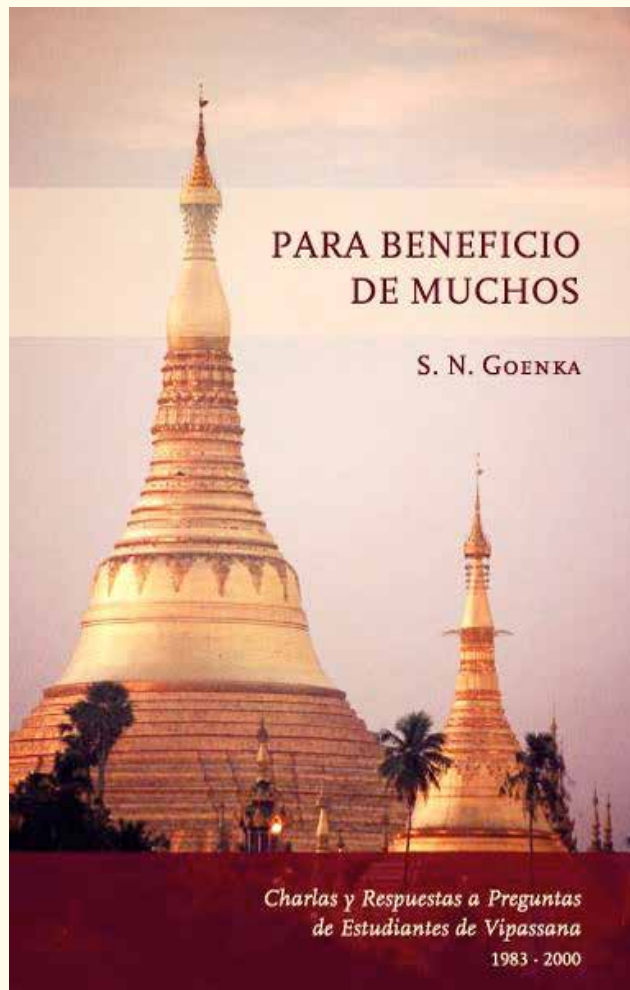
5.-Dana

Todos los cursos que se realizan bajo esta tradición son financiados solamente con el aporte voluntario de estudiantes antiguos que han terminado uno o más cursos de 10 días. Quienes estén interesados en ayudar pueden hacer sus depósitos en la siguiente cuenta bancaria:

Cuenta corriente BCI 45 84 01 81

RUT 65.912.160-3

Corporación Vipassana Chile



Al hacer la donación, tienes que dar aviso a lorbenji@hotmail.com, incluyendo el motivo de si es para financiar cursos o para la construcción del centro, de manera de poder llevar el registro correspondiente.

¡Que los méritos de este regalo del Dhamma sean compartidos con todos los seres!

6-Meditaciones grupales...

de Julio en adelante

-Se ruega informarse a través del Facebook de Vipassana.

<https://www.facebook.com/VipassanaDhammaPasanna>

-Las meditaciones grupales continuarán en la Casa del Dhamma, de 19:30 a 20:30 hrs ubicada en Viollier 8 dpto 19, piso 5. Metro Baquedano.

*Las meditaciones grupales y cursos de 1 día son exclusivamente para estudiantes antiguos que han completado 1 o más cursos de 10 días con S.N Goenka o sus profesores asistentes.

IMPORTANTE POR FAVOR NO ESTACIONAR BICICLETAS ADENTRO DEL EDIFICIO DE VIOLLIER 8.

7.- Próximos cursos en Chile

10 julio- 21 julio,

Curso de 10 días,
Hombres - Lista de espera
Servidores - Abierto

24 julio- 4 agosto,

Curso de 10 días,
Hombres - Lista de espera
Servidores - Abierto

6 agosto- 10 agosto,

Curso de 3 días
Para estudiantes antiguos,
Inscripciones abiertas

Para los cursos de Septiembre y Diciembre visitar
<https://www.dhamma.org/es/schedules/noncenter/cl>

Informamos que existe un grupo en Facebook de Vipassana Chile para estudiantes antiguos en el que se publican las actividades, cursos de 1 día y meditaciones grupales, y en el cual se comparten a su vez extractos de libros, artículos y dohas relacionados con esta maravillosa técnica.

8.-Grupo y página de Facebook / LIBROS

Al solicitar unirse al grupo, los administradores de éste enviarán un mensaje solicitando algunos datos básicos para comprobar que se trate de estudiantes antiguos. Este mensaje llega entonces a la carpeta de "otros" en la bandeja de entrada. El grupo es:

<https://www.facebook.com/groups/DhammaPasanna/>

Además del grupo, también existe en Facebook una fanpage abierta a todo público dedicada a las actividades de Vipassana en Chile y al futuro Centro Dhamma Pasanna:

<https://www.facebook.com/VipassanaDhammaPasanna>

LIBROS

Simplemente ir a la página dhamma.org/es y entrar con usuario: oldstudent, contraseña: behappy. Luego hacer clic en Páginas Web Especiales, y luego ir a Para estudiantes Antiguos. En esta sección encontrarás libros, además de información en español muy relevante y beneficiosa.

9.-Peregrinaciones

1) Instituto Tathagata,

los invita a informarse acerca de la próxima peregrinación que recorrerá 4000km en India y Nepal, visitando y meditando en los sitios relacionados con la vida del Budha. Fecha: Enero 2017, Duración: 28 días. Cupos limitado a 20 peregrinos.

Para más información pueden ingresar al siguiente link
<http://es-institutotathagata.weebly.com/peregrinacion-acuten.html>

2) A lo largo del camino - India y Nepal.

Peregrinación en español. Cubre los 4 sitios principales conectados con la vida del Buda y 4 mas de gran importancia

26 de Febrero al 19 de Marzo 2017.

Cupo limitado a 30 peregrinos.

Para más información visitar:

<http://pariyatti.org/Pilgrimage/tabid/95/Default.aspx>

3) Peregrinación a Myanmar - Herencia invaluable del Dhamma.

20 días (~2000 km)

El Instituto Tatágata organizará una peregrinación a Myanmar entre el 5 al 24 de febrero del 2017. Los peregrinos tendrán la oportunidad de visitar y meditar en Myanmar - la tierra sagrada del Dhamma - la cual en el tiempo del Buda era llamada Suvannabhumi (tierra de oro). Visitaremos y meditaremos en lugares relacionados con la trayectoria de los maestros Venerable Ledi Sayadaw (Monywa), Saya Thetgyi (Pyaw Bwe Gyi), Sayagyi U Ba Khin (Yangon), Webu Sayadaw (Ingyinbin) y S.N. Goenka (Mandalay) Fueron ellos los que nos legaron la invaluable herencia del Dhamma.

Para mas información visitar el sitio:

institutotathagata.org/myanmar

10.-Trabajo en Prisiones

Mensaje a todos los estudiantes antiguos: Si alguien tiene contactos en alguna cárcel o a nivel institucional de gendarmería o gobierno de Chile, por favor hacerlos llegar. Quienes quieran colaborar con nuestro comité, pueden escribir a:
prisiones.vipassanachile@gmail.com

Sabemos muy bien que la Meditación Vipassana puede significar una gran diferencia para nuestras hermanas y hermanos en situación de cárcel que se encuentran en circunstancias de gran miseria física y mental, en ocasiones extremas.

11.- Cursos de Anapana para Niños

Con mucha alegría queremos comunicarles que el próximo domingo 7 de agosto tendrá lugar el primer curso para niños en Santiago. Éste se realizará en la comuna de Ñuñoa en el Espacio Índigo, un lugar muy accesible, tranquilo y cómodo, ideal para la práctica y la entrega de esta enseñanza a las futuras generaciones.

El curso será para niños y niñas de 8 a 12 años. Para inscribirse, padres y/o tutores pueden escribir al mail childrens-course@cl.dhamma.org, y les enviaremos un formulario de inscripción para llenar en conjunto con los niños, así como toda la información del curso.

Las inscripciones ya están abiertas para los interesados

Para mayor información y detalles pueden escribir al mail dado anteriormente.

¡Que más y más semillas de Dhamma se siembren en las nuevas generaciones!



*Que la avidez, la aversión y la ignorancia se disipen,
que surja la moralidad, la concentración y la sabiduría.
Que se extinga el sufrimiento en la mente de la gente,
y su sonrisa se restablezca nuevamente.
Que el Dhamma surja de nuevo en el mundo,
que haya felicidad nuevamente en el mundo.*

Doha de S.N. Goenka.