



# Vipassana Costa Rica

Nº 01  
Octubre 2015

En la tradición de Sayagi U Ba Khin,  
Tal como es enseñada por S.N. Goenka

**Manopubbangama dhamma  
manosettha manomaya  
manasa ce pasannena  
bhasati va karoti va  
tato nam sukha manveti  
chayava anapayini.**

La mente es la precursora  
de todas las realidades,  
La mente es su líder,  
todas son creadas por la  
mente.  
Al que habla y actúa  
con una mente pura,  
la felicidad lo sigue como  
su propia sombra.

## Introducción al Boletín

¡Es con gran gusto que les hacemos llegar la primera edición del Boletín Vipassana Costa Rica!

A través de este, tendrán acceso, de manera periódica, a información relevante al Dhamma, a la práctica de Vipassana y a la organización de cursos en **Costa Rica** y Centro América.

El Boletín se enviará de manera trimestral. Esperamos que los artículos, noticias y comunicados que en él encontrarán, nutran su entusiasmo, su comprensión y su determinación para poner en práctica los principios del Dhamma.

Con todo nuestro Mettā  
Comité de Comunicación  
Vipassana, Costa Rica

---

## Artículo: Elogios al Dhamma *escrito por Goenkaji*

Veinte años han pasado en la vida de un Dhamma-duta (mensajero del Dhamma). En 1969 mi honorable maestro (Sayagyi U Ba Khin) me confirió formalmente la enorme responsabilidad de enseñar Vipassana. Durante muchos años le serví y fui entrenado por él, mas sin embargo

seguía dudando de mi aptitud para la importante tarea que me estaba asignando. Al compararme con la notable fuerza que le infundía el Dhamma, yo me sentía muy pequeño. Además, tendría que enfrentarme a los problemas de enseñar en la India, y sólo pensarlo me ponía nervioso.

En la antigüedad, el corazón del Dhamma se encontraba en el norte de la India, entonces llamada Majjhimadesa o Reino Central; Birmania era un distrito contiguo donde la enseñanza aún no penetraba. Este era el panorama en los tiempos de los bhikkhus Sona y Uttara. Cuando hicieron el viaje de la India a Birmania, llevaron el Dhamma a una tierra que desconocía por completo esta gema. Ahora la situación era la opuesta. Hace mucho tiempo, el Ganges del Dhamma fluyó de la India hacia Birmania; había llegado el momento de que revirtiera su curso para nutrir una vez más a su tierra natal. [ver artículo completo](#)



*Foto antigua de Goenkaji y su esposa Mataji meditando en el lugar donde se planeaba la construcción de la primera "pagoda" en el primer centro de Vipassana establecido en India.*

---

## Noticias

### ¡La Posibilidad de Servir!

Como parte de la organización de cursos Vipassana en Costa Rica (VCR), recientemente se establece el Comité "Sirviendo a Servidores", creado con el fin de contactar, dirigir y apoyar a todo estudiante antiguo que sienta el anhelo de ayudar, de una u otra manera, en este esfuerzo desinteresado de hacer disponible la meditación Vipassana a más y más gente en el país. Este comité se encargará de captar información de contacto y de talentos de todos aquellos que muestren interés en colaborar, y así acercar y facilitar la dulce posibilidad de dar servicio al Dhamma.

Quienes estén interesados(as) en servir al Dhamma de cualquier manera que le sea posible, pueden ponerse en contacto directo con el Comité escribiendo al correo: [sirviendoservidores.dhamma.cr@gmail.com](mailto:sirviendoservidores.dhamma.cr@gmail.com)

---

## Montaje y Desmontaje de Cursos

Un aspecto importante donde muchas manos y ganas son de gran ayuda, es en el montaje / desmontaje de cursos. Toda persona que haya completado un curso de Vipassana, tiene la posibilidad de colaborar en ello. Consiste en participar en las tareas de preparación del lugar dos días previos al curso, y colaborar el último día con la organización, limpieza y recolección de materiales. Cualquier meditador(a) con el ánimo y la disponibilidad, favor comunicarse a:  
[sirviendoservidores.dhamma.cr@gmail.com](mailto:sirviendoservidores.dhamma.cr@gmail.com)  
[montajecursos.dhamma.cr@gmail.com](mailto:montajecursos.dhamma.cr@gmail.com)

---

## Nuevas cuentas de Vipassana Costa Rica

Vipassana Costa Rica ha abierto dos nuevas cuentas bancarias para recibir los donativos y gratitudes de estudiantes antiguos que deseen apoyar la organización de cursos en el país. La cuenta anterior a nombre de Judith Benavides ya no está vigente. A partir de ahora todas las donaciones pueden ser hechas en las cuentas que se encuentran en el apartado **Gratitud y Donativos**.

## Próximos Cursos

### **- Curso de 10 días**

San  
Geronimo  
Moravia  
San José  
26 de  
diciembre  
de 2015 - 05  
de Enero  
2016  
[Inscripciones >>](#)

### **- Cursos en la región:**

**Guatemala**  
Curso de 10  
días  
26 de  
diciembre  
de 2015 - 06  
de enero de  
2016  
[Inscripciones >>](#)

## **Meditaciones en Grupo Sabanilla - San José**

Todos los Martes 7:30pm  
Confirmar asistencia :  
[ineke.lamey@gmail.com](mailto:ineke.lamey@gmail.com)

## **Enlaces de Interés**

Acceso estrictamente para quienes hayan completado por lo menos un curso de 10 días con S.N. Goenka o uno de sus maestros asistentes:  
[www.dhamma.org/es/os/](http://www.dhamma.org/es/os/)

Boletín Internacional  
International Newsletter  
[www.news.dhamma.org](http://www.news.dhamma.org)

*Usuario:oldstudent  
Contraseña:behappy*

Meditación para Niños y  
Adolescentes  
[www.children.dhamma.org](http://www.children.dhamma.org)

## **Gratitud y Donativos**

### **Banco Nacional:**

*Nombre: María Eugenia  
Golcher Valverde  
Cédula: 1 0312 0951*

### **Colones**

*Cuenta Banco Nacional:  
200-01-042-019657-1  
Cuenta Cliente:  
15104220010196570  
Código IBAN (International  
Bank Account Number):  
CR1715104220010196570*

### **Dólares**

*Cuenta Banco Nacional:  
200-02-042-002954-9  
Cuenta Cliente:  
15104220020029548  
Código IBAN (International  
Bank Account Number):  
CR6615104220020029548*

***Una vez hecho el depósito***

***informar a:***

[finanzas.dhamma.cr@gmail.com](mailto:finanzas.dhamma.cr@gmail.com)

**¡QUÉ TODOS LOS SERES SEAN FELICES!**

**\* NOTA IMPORTANTE**

Estás recibiendo este correo porque realizaste algún curso de Vipassana tal y como la enseña S. N. Goenka en la tradición de Sayagyi U Ba Khin.

Si ya no deseas ser contactado o si quieres actualizar tu dirección de correo, favor de escribir a [announce-owner@cr.dhamma.org](mailto:announce-owner@cr.dhamma.org) para que hagamos los cambios o cancelaciones correspondientes.