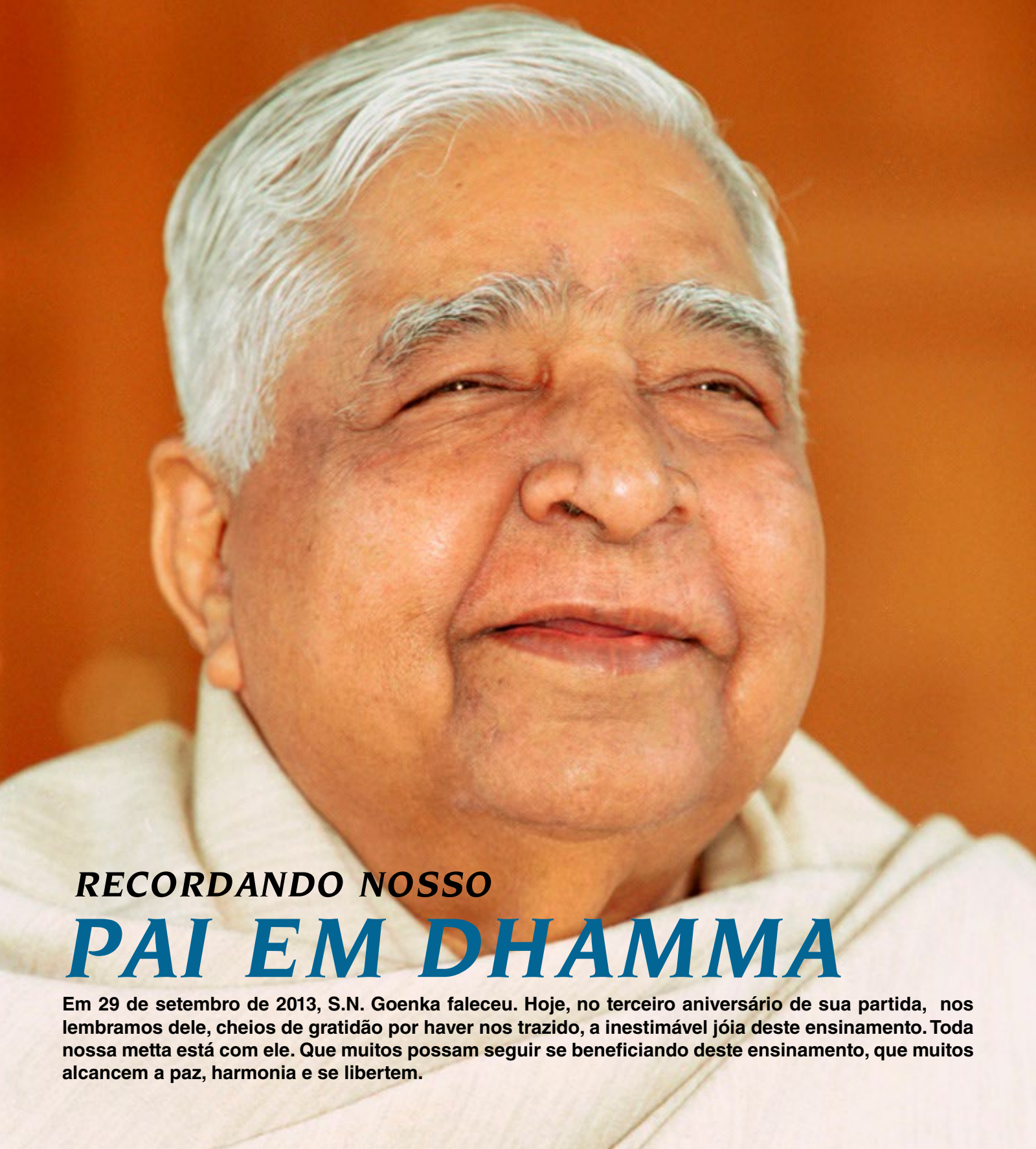


Boletim *Vipassana*

América Latina

Meditação Vipassana na tradição de Sayagyi U Ba Khin, como ensinada por S. N. Goenka

BOLETIM VIPASSANA AMÉRICA LATINA - Nº 1 - 29 DE SETEMBRO 2016



RECORDANDO NOSSO

PAI EM DHAMMA

Em 29 de setembro de 2013, S.N. Goenka faleceu. Hoje, no terceiro aniversário de sua partida, nos lembramos dele, cheios de gratidão por haver nos trazido, a inestimável jóia deste ensinamento. Toda nossa metta está com ele. Que muitos possam seguir se beneficiando deste ensinamento, que muitos alcancem a paz, harmonia e se libertem.

Palavras do Buda

A mente precede todo fenômeno, a mente é o mais importante, tudo é produto da mente. Se, com uma mente impura, alguém realiza qualquer ação vocal ou física, então o sofrimento seguirá essa pessoa, como a roda da carroça segue os cascos do animal que a puxa.



*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā mano-mayā;
manasā ce paduṭṭhena,
bhāsati vā karoti vā;
tato naṃ dukkhamanveti,
cakkam'va vahato padaṃ*

Dhammapada, I. 1

índice

- 3** América Latina: o novo mundo do Dhamma
- 4** Centros de Vipassana na América Latina
- 5** O que acontece na hora da morte
- 9** Adeus a um irmão no Dhamma
- 13** Primórdios de Dhamma Santi
- 15** Um refúgio para o Dhamma
- 16** Primeiro curso de Vipassana na Argentina
- 17** Servindo às novas gerações
- 18** Biblioteca de materiais para o Serviço de Dhamma
- 18** Curso Anapana Brasil
- 21** Curso Anapana Bolívia
- 22** Meditação Vipassana em presídios da América Latina

América Latina: O Novo Mundo do Dhamma



Com bem mais de meio bilhão de pessoas, a América Latina é, atualmente, uma das partes mais dinâmicas do mundo. É também uma região onde o Dhamma está crescendo a uma taxa extraordinária. Em apenas uma década e meia, quase todos os países da região receberam formação, e a demanda continua a crescer. Antes da década de 1990, alguns alunos da América Latina tinham concluído cursos na Índia ou no Ocidente, mas não organizaram qualquer curso na própria América Latina até setembro de 1991. O Panamá foi o local do primeiro curso e, como, às vezes, acontece, os começos são um pouco surpreendentes. Um mal-entendido levou a polícia até o local onde estava sendo realizado o curso, no Dia 7, e levou o professor assistente e os alunos para a cadeia local para interrogatório. Foram liberados imediatamente, mas o curso terminou prematuramente. Apesar disso, os resultados foram significativos. Alguns alunos fre-

qüentaram cursos completos de 10 dias e agora ajudam a organizar atividades no Panamá. E ainda mais, ao ler sobre o curso no Boletim de Vipassana, pessoas de outros países se inspiraram. Começaram também a organizar cursos em seus locais de residência.

Esses esforços deram frutos em março de 1994, quando foi realizado na Venezuela o primeiro curso de 10 dias. Participaram meditadores de países vizinhos, além de participantes locais, para sentar e servir no curso. O fluxo de Dhamma começou a fluir de lá para muitos outros países na região. Cursos no Brasil e na Argentina, e novamente na Venezuela foram realizadas em outubro e novembro de 1994. No ano seguinte, foram realizados cursos no Panamá, no Chile e no México, bem como no Brasil, na Argentina e na Venezuela. Cuba realizou seu primeiro curso de Vipassana em 1996; Bolívia, em 1997, Colômbia e Peru, em 1998; Equador, em

1999; Uruguai, em 2001; Porto Rico e Paraguai, em 2003; República Dominicana, em 2004, Nicarágua, El Salvador e Costa Rica, em 2006 e Guatemala, em 2007. Agora, muitos países oferecem cursos em mais de um local. Houve também cursos longos e cursos para crianças, além de cursos em presídios. Na agenda de 2010, há setenta e cinco cursos de 10 dias, seis cursos de três dias e seis cursos de crianças. Os centros permanentes de Vipassana oferecem continuamente cursos no México (Dhamma Makaranda), no Brasil (Dhamma Santi e Dhamma Sarana), na Venezuela (Dhamma Venuvana) e na Argentina (Dhamma Sukhada). No Peru (Dharma Suriya) e no Chile (Dhamma Pasanna) existem novos centros em construção. Toda essa atividade mostra claramente que a hora do Vipassana chegou à América Latina, para o bem e a felicidade de muitos.

Dhamma Santi

Rio de Janeiro - Brasil



“Dhamma Santi” significa “Paz do Dhamma.” O centro está situado quase no final de uma estrada de terra em meio a colinas e a bosques, com farta vegetação nativa da Mata Atlântica, próximo das cidades de Vasouras e Miguel Pereira. Esta última se vangloria de contar com um dos melhores climas do planeta. A duas horas e meia do Rio de Janeiro, a quatro horas de São Paulo e de Belo Horizonte, Dhamma Santi tem atraído meditadores de todo o Brasil, da América Latina e de muitos outros países, inclusive da Índia, graças às vibrações de Dhamma geradas ao longo de seus treze anos de funcionamento do Centro.

O primeiro curso foi realizado em abril de 2003 e, atualmente, são oferecidos cursos

de 10 dias regularmente, bem como cursos de 1 dia, 3 dias, de Satipatthana Sutta, cursos de Anapana para crianças e adolescentes e, anualmente, cursos longos de 20 ou de 30 dias. Em 2015, 2029 pessoas participaram dos cursos e períodos de serviços. Até agosto de 2016, Dhamma Santi ofereceu 16 cursos de 10 dias e um curso de Satipatthana Sutta e, no

mês de setembro, oferecerá um curso de 30 dias.

A maioria dos cursos tem longas listas de espera e as vagas são preenchidas, às vezes, no mesmo dia em que abrem as inscrições.

Inicialmente comportando cerca de 70 alunos, a sala de meditação já foi ampliada e o Centro hoje em dia já pode receber 100





feitórios, cozinha, despensa, lavanderia etc.), além de novos dormitórios e banheiros para alunos e servidores e celas de meditação.

Para mais informação, contatar: info@santi.dhamma.org

.....

O que acontece na hora da morte

Este ensaio de Goenkaji apareceu originalmente no Sayagyi U Ba Khin Journal, Vipassana Research Institute, Dezembro de 1991, e, posteriormente, no Boletim Vipassana, Abril de 1992. Para entender o que acontece na hora da morte, vamos primeiramente entender o que é a morte. A morte é como se fosse uma curva do contínuo rio da existência. Pode parecer que a morte é o fim de um processo de vir a ser – e certamente o é no caso de um arahant (ser totalmente liberado) ou de um Buda – mas, para uma pessoa comum, este fluxo de vir a ser continua mesmo após a morte. A morte encerra as atividades de uma vida e, no momento imediatamente seguinte, começa o movimento de uma nova vida. De um lado, está o último momento desta vida e, do outro

lado, está o primeiro momento da próxima vida. É como se o sol raiasse no exato momento em que se põe no horizonte, sem nenhum intervalo de escuridão. É como se o momento da morte fosse o fim de um capítulo do livro do vir a ser, e outro capítulo da vida começasse no exato momento seguinte. Embora nenhuma analogia possa transmitir o processo com exatidão, pode-se ainda assim dizer que este fluxo do vir a ser é como um trem correndo sobre os trilhos. Ele alcança a estação da morte e lá, por um momento, reduz ligeiramente a velocidade, retomando a viagem com a mesma velocidade anterior. Não demora na estação por um momento sequer. Para quem não é um arahant, a estação da morte não é um terminal, mas uma encruzilhada de onde trin-

alunos e 16 servidores. Conta, além disso, com um total de 44 celas para meditação individual e, em 2015, inaugurou os primeiros quartos individuais com banheiro privativo, do lado feminino.

Encontra-se em andamento o projeto de expansão do Centro. Em outubro de 2016, está previsto o início da construção dos primeiros quartos individuais com banheiro privativo, do lado masculino, e, posteriormente, a construção de um novo complexo de serviços (re-

ta e um diferentes pares de trilhos divergem. O trem, tão logo chega à estação, se desloca para um desses outros trilhos e continua. Este veloz “trem do vir a ser”, alimentado pela eletricidade das reações kammicas do passado, corre sem parar de

**“DE UM LADO,
ESTÁ O ÚLTIMO
MOMENTO
DESTA VIDA
E, DO OUTRO
LADO, ESTÁ
O PRIMEIRO
MOMENTO DA
PRÓXIMA VIDA.”**

uma estação para a outra, de um trilho para outro, numa viagem contínua que prossegue sem cessar. Esta mudança de trilhos ocorre automaticamente. Assim como o gelo – que, ao derreter, vira água – ou água – que, ao resfriar, vira gelo – obedecem às leis da natureza, a transição de uma vida para outra é controlada por leis naturais estabelecidas. De acordo com estas leis, o trem não apenas muda de trilhos por si mesmo, como também instala os trilhos seguintes para si mesmo. Para este trem do vir a ser, a encruzilhada da morte, onde ocorre a mudança de trilhos, é de grande importância. Neste local, a vida presente é abandonada, isto é chamado cuti em páli (desaparecimento, morte). A morte do corpo ocorre, e imediatamente, a próxima vida começa (um processo chamado patisandhi – concepção ou início da próxima vida). O momento do patisandhi é o resultado do momento da morte; o momento da morte cria o momento da concepção. Como cada momento de morte cria o próximo momento de nascimento, morte não é apenas morte, mas nascimento também. Nesta encruzilhada, vida vira morte e morte vira nascimento. Portanto, cada vida é uma preparação para a próxima morte. Se formos sensatos, tiraremos o melhor proveito desta vida e nos prepararemos para uma boa morte. A melhor morte é aquela que é a última, que não é uma encruzilhada, mas uma estação terminal: a morte de um arahant. Aqui não haverá mais trilhos nos quais o trem possa prosseguir, mas até que este terminal seja alcançado podemos, ao menos, nos assegurar que a próxima morte produza um bom nascimento e que aquele terminal seja alcançado no devido tempo. Tudo depende de nós, de nossos próprios esforços. Somos os construtores de nosso futuro, criamos nosso bem-estar ou nosso sofrimento,



Assim como a nossa própria libertação. De que maneira somos os criadores dos trilhos que sustentam o veloz trem do vir a ser? Para responder, precisamos entender o que é kamma (ação). A volição mental, seja saudável ou não, é kamma. Qualquer volição mental saudável ou nociva que surge na mente se torna a raiz de toda ação mental, vocal ou física. A consciência (viññana) surge devido a um contato com uma das portas sensoriais, em seguida a percepção e o reconhecimento (sañña) avaliam a experiência, as sensações (vedana) surgem e uma reação kammica (sankhara) acontece. Estas reações volitivas são de diversos tipos.

Algumas são como uma linha traçada na água, que desaparece imediatamente; outras como uma linha traçada na areia, que desvanece depois de algum tempo; e outras são como uma linha entalhada na rocha, que dura por muito tempo. Se a volição for saudável, então, a ação será saudável e os frutos trarão benefícios. Mas se a volição for nociva, então a ação será nociva e trará frutos de sofrimento. Nem todas estas reações resultam em um novo nascimento. Algumas são tão superficiais que não dão qualquer fruto substancial. Outras são um pouco mais profundas, mas serão apagadas neste período de vida e não se transferem para a próxima vida. Outras, sendo ainda mais profundas, prosseguem com o fluxo da vida até o próximo nascimento e podem também continuar a se multiplicar nesta vida e na próxima. Muitos kammias, contudo, são bhava-kammias, ou bhava-sankharas, aqueles que dão origem a um novo nascimento, uma nova vida. Cada um dá origem ao processo de vir a ser e carrega uma força magnética que está em sintonia com um plano de existência em particular. As vibrações daquele bhava-kamma se unem com as vibrações daquele bhava-loka

(mundo, plano) que tenha as mesmas características e intensidade, os dois se atrairão e se unirão de acordo com as leis universais que pertencem às forças do kamma. Tão logo um destes bhava-kamma seja gerado, este rem do vir a ser é atraído para um dos trinta e um pares de trilhos da estação da morte. Na verdade, estes trinta e um trilhos são os trinta e um planos da existência: os 11 kama lokas (reinos da sensualidade: os quatro reinos inferiores da existência, o mundo dos humanos e os seis reinos celestiais), os 16 rupa-brahma lokas (onde um sutil corpo material ainda permanece) e os quatro arupa-brahma lokas (reinos não-materiais, onde apenas a mente existe). No último momento desta vida, um específico bhava-sankharar aflorará. Este sankhara, capaz de originar um novo nascimento, se conectará com as vibrações do reino da existência com o qual estiver relacionado. No momento da morte, todos os trinta e um reinos estão abertos. O sankhara que surge determina em qual trilho o trem da existência correrá em seguida. Como que desviando o trem para o próximo trilho, a força de reação do bhava-kamma impulsiona o fluxo da consciência para a nova existência. Por exemplo, um bhava-kamma de raiva ou de maldade, tendo calor e agitação como características, unir-se-á a algum plano de existência inferior. De forma similar, um como metta (amor compassivo), tendo vibrações de paz e frescor pode apenas se unir a algum brahma-loka. Esta é uma lei da natureza, e estas leis são tão perfeitamente estabelecidas que nunca existiu a menor falha em seu funcionamento. Deve-se compreender,

**“NA HORA DA MORTE,
ESTE FORTE HÁBITO DA
EQUANIMIDADE APARECERÁ
AUTOMATICAMENTE E O TREM
DA EXISTÊNCIA MUDARÁ
PARA UM TRILHO NO QUAL
SERÁ POSSÍVEL PRATICAR
VIPASSANA NA NOVA VIDA.”**

claro, que não há passageiro algum no trem, exceto a força dos sankharas acumulados. No momento da morte, geralmente, um intenso sankhara surgirá. Pode ser tanto de natureza saudável quanto de natureza insalubre. Por exemplo, se alguém, nesta vida, assassinou seu pai ou sua mãe, ou talvez alguma pessoa santa, então, a memória desse episódio aflorará no momento da morte. Da mesma forma, se desenvolvemos alguma prática profunda de meditação, similar estado mental surgirá. Quando não houver tais intensos bhava-kamma, então, um kamma comparativamente menos intenso surgirá. Qualquer memória que seja despertada se manifestará como kamma. Podemos nos lembrar de um kamma saudável de doação de comida a um santo, ou do kamma insalubre de ferir alguém. Reflexões sobre tais kamma passados, como estes, podem surgir. Do contrário, objetos relacionados àquele kamma podem surgir: o prato de comida que foi oferecido como dana (doação), ou a arma que foi usada para ferir. Estes são

chamados kamma-nimittas (sinais, imagens). Ou talvez, um sinal ou um símbolo da próxima vida pode aparecer. Isto é chamado gati-nimitta (sinal de partida). Estes nimittas correspondem ao bhava-loka, em cuja direção o fluxo está sendo atraído. Pode ser a cena de algum mundo celestial, ou tal vez do mundo animal. A pessoa moribunda geralmente experimenta estes sinais como avisos, exatamente como se os faróis do trem estivessem iluminando os trilhos à frente. As vibrações destes nimittas são idênticas àquelas do plano de existência da próxima vida. Um bom meditador de Vipassana tem a capacidade de evitar os trilhos que conduzem aos reinos inferiores da existência. Ele ou ela entende claramente as leis da natureza e pratica para se manter preparado para a morte a qualquer momento. Se já tivermos alcançado uma idade avançada, existem ainda mais motivos para permanecer atentos a cada momento. Que preparativos podemos tomar? Praticamos Vipassana ao permanecermos equânimes a qualquer

sensação que surja no corpo e, conseqüentemente, quebrando o hábito de reagir a elas. Assim, a mente, que geralmente está gerando novos sankharas insalubres, desenvolve o hábito de permanecer equânime. Com a proximidade da morte, é muito provável que experimentemos sensações muito desagradáveis. Velhice, doença e morte são dukkha (sofrimento), e, muitas vezes, conseqüentemente, produzem sensações desagradáveis grosseiras. Se não formos habilidosos ao observar tais sensações com equanimidade, provavelmente reagiremos com sentimentos de medo, de raiva, de tristeza ou de irritação, proporcionando uma oportunidade para o surgimento de um bhava-sankhara com vibração semelhante. Contudo, como nos casos de meditadores bem desenvolvidos, podemos trabalhar para evitar reagir a estas sensações imensamente dolorosas, mantendo a equanimidade na hora da morte. Então, mesmo aqueles bhava-sankharas relacionados, localizados profundamente no inconsciente, não terão a oportunidade de aflorar. Um medita-

dor que esteja prestes a morrer, será afortunado se tiver a companhia de parentes próximos ou amigos que possam praticar Vipassana e gerar vibrações benéficas de metta, que irão criar uma boa atmosfera de Dhamma, livre de lamentações e de tristeza. Uma pessoa comum, geralmente ficará apreensiva, até mesmo aterrorizada com a proximidade da morte, e assim permitirá que um bhava-sankhara de medo suba à superfície. Da mesma forma, mágoa, pesar, depressão e outros sentimentos podem surgir diante do pensamento de separação dos entes queridos, e o sankhara correspondente surgirá e dominará a mente. Um meditador de Vipassana, observando todas as suas sensações com equanimidade, enfraquece estes sankharas a fim de evitar que surjam na hora da morte. A verdadeira preparação para a morte é esta: desenvolver um padrão de hábito de observar repetidamente as sensações que se manifestam no corpo e na mente, com equanimidade e com a compreensão de anicca (impermanência) Na hora da morte, este forte hábito da

equanimidade aparecerá automaticamente e o trem da existência mudará para um trilho no qual será possível praticar Vipassana na nova vida. Dessa forma, nos livramos de nascer em um reino inferior e alcançamos um dos reinos mais elevados, o que é muito importante, pois Vipassana não pode ser praticada nos reinos inferiores. Algumas vezes, um não-meditador alcançará um renascimento favorável devido à manifestação na hora da morte de bhava-sankhara saudáveis, tais como generosidade, moralidade ou outras qualidades positivas muito fortes. Mas a maior conquista de um meditador Vipassana estabelecido é a de alcançar uma existência na qual poderá continuar a praticar Vipassana. Desta forma, pela progressiva redução do estoque de bhava-sankharas acumulados, encurtaremos nossa jornada de vir a ser e alcançaremos mais cedo a meta da libertação. Entramos em contato com Dhamma nesta vida devido aos grandes méritos que praticamos no passado. Torne esta vida bem sucedida pela prática de Vipassana de modo que, quando a morte vier, a mente esteja repleta de equanimidade, garantindo o bem-estar no futuro.

-S.N. Goenka

Nota: A analogia de um trem correndo e trocando de trilhos não deve ser confundida com transmigração pois nenhuma entidade vai de uma vida para a próxima. Nada passa para a próxima vida a não ser a força dos kamma sankhara acumulados.

**“UM MEDITADOR DE
VIPASSANA, OBSERVANDO
TODAS AS SUAS SENSações
COM EQUANIMIDADE,
ENFRAQUECE ESTES
SANKHARAS A FIM DE EVITAR
QUE SURJAM NA HORA DA
MORTE.”**

Adeus a um irmão no Dhamma

POR S.N. GOENKA

Que extraordinário! Falando com sua costumeira voz macia, o doutor Om Prakash repetia: “É realmente extraordinário. Tenho visto morrer muita gente, mas nunca desse modo”. Se referia à minha tia e mãe adotiva, Rami Devi. Verdaderamente, sua enfermidade e morte foram extraordinárias. Aos 75 anos, uns 15 dias antes de sua morte, estava falando com Illaichi Devi (Matiji) e lhe comentou que durante alguns meses esteve sentindo constantemente dor em seu abdômen. Era capaz de suportar e permanecer equânime, mas mencionou como algo passageiro. Imediatamente chamei nosso médico e amigo íntimo, o doutor Om Prakash, que tinha se convertido em um membro inseparável da família. Examinou minha mãe e, levando-me à parte, disse: “Pode ser câncer de fígado. Todos os sintomas apontam claramente para esse diagnóstico, exceto um: nesses casos a dor é



intolerável e o paciente passa o tempo gritando e chorando. Ninguém pode suportar uma dor desse tipo de câncer durante meses, sem sequer mencionar a alguém. Inclusive agora a sua mãe está tão repleta de paz. Tenho que investigar mais.” Dois dias depois, o doutor Om Prakash veio com o coronel (médico) Min Sein, um conhecido médico de Rangún. Depois de examinar minha mãe, o coronel disse o mesmo: “Todos os sintomas sugerem um câncer em estado avançado. Mas a paciente está muito tranquila e sem qualquer tipo de angústia. É difícil aceitar que esteja padecendo de câncer. Faremos mais alguns exames antes de fazer o diagnóstico.” Depois que eles se foram, Illaichi Devi perguntou à minha mãe: “Como é a dor que sente?” A resposta nos deixou a todos atônitos; minha mãe disse: “É pior que as dores de parto. Mas que sentido tem gritar? Observo a dor com equanimidade. Ao fim e ao cabo, não é isso o que nos ensinou a

fazer Guruji Sayagyi U Ba Khin? Minha mãe era uma excepcional meditadora de Vipassana. No centro de meditação do meu reverenciado professor, somente se organizava um curso de 10 dias por mês, que começava na primeira sexta-feira do mês. Desde que começou a trilhar o caminho de Vipassana, seis ou sete anos atrás, não houve um só curso de que minha mãe não tivesse participado. Precisamente, acabava de terminar um curso especial de 30 dias. Sua equanimidade havia se estabelecido tão bem, que não havia possibilidade de que se desfizesse em lamentos. Depois de alguns exames, ambos os médicos concluíram que definitivamente se tratava de câncer e que tinha avançado a um estado terminal. Opinaram que para minha mãe somente restavam uns poucos dias de vida. Qualquer tratamento lhe seria inútil e somente se conseguiria aumentar o sofrimento. Não obstante, continuariam com o tratamento para aliviar a dor. Na sua última noite, às três da madrugada, minha mãe disse à enfermeira que se aproximava a hora da sua morte e pediu que chamasse os seus filhos. Todos nós fomos ao seu quarto. Eu telefonei imediatamente ao doutor Om Prakash. Ainda não se havia ido dormir. Fazia somente duas horas que lhe haviam chamado para ir visitar outro doente, que estava morrendo. Ainda assim, veio a seguir. Também chamei Sayagyi e por sorte ele também veio, junto com Mãe Sayama. O Dr. Om Prakash a examinou e não encontrou o pulso. À minha mãe só restavam uns poucos minutos. Pouco antes de morrer, disse: “Quero sentar-me”. O doutor Om Prakash a advertiu que não o fizesse, dizendo: “É melhor para ela que se mantenha estirada. Caso se sente, a dor vai piorar.” Mas minha mãe insistiu. Eu, entendendo isso como seu último desejo, a segurei para que pudesse fazer o que desejava. Ante nossa perplexidade, fez o esforço de sentar-se com as pernas cruzadas e começou a meditar. Na verdade, este era um notável esforço no Dhamma. Poucos minutos antes, não se podia detectar seu pulso e agora estava sentada meditando com as pernas cruzadas! Para reforçar sua decisão em meditar, eu disse:

“Taima, ‘anaissa, anaissa’ – tia/mãe, anicca, anicca.” Pronunciando a palavra, tal qual o faziam na Birmânia. Então ela alçou sua mão direita e, tocando a parte superior da testa, disse: “Sim, filho, anaissaa, anaissaa.” Então abaixou sua mão. Me olhou, olhou o doutor Om Prakash, a Sayagi e a Mãe Sayama e logo olhou para cima e respirou pela última vez. A visão de tal morte deixou atônito o doutor Om Prakash. Eram 4h20 da madrugada, o corpo da minha mãe foi tirado da cama e depositado no chão, conforme os costumes indianos. Tínhamos de esperar que os demais chegassem, antes de poder celebrar o funeral. Os familiares que viviam em Rangún e outros membros da comunidade chegariam pelas oito e meia da manhã. Enquanto isso, todos nós, incluindo o doutor Om Prakash, permanecemos em um salão muito perto do quarto. Continuamos falando dessa morte tão inusitada. Finalmente, se aproximavam as oito e meia, hora em que devíamos proceder à incineração. Antes de colocar o corpo no caixão, devia ser lavado e vestido com roupas novas. Illaichi Devi foi ao quarto da minha mãe para fazer essa tarefa, mas voltou em seguida e nos surpreendeu a todos dizendo que minha mãe estava ainda viva. O doutor Om Prakash disse: “Como pode ser?” Illaichi Devi nos explicou que o corpo de minha mãe estava ainda mole e quente, que não parecia em nada com um cadáver. Todos nós fomos ao quarto de minha mãe com o doutor Prakash. Examinou o corpo cuidadosamente e disse que era verdade que minha mãe não estava viva, mas também era verdade que todo o corpo estava ainda quente. Seu rosto estava excepcionalmente tranquilo e iluminado por um resplendor divino. Parecia como se estivesse afundada em um profundo sono. E esse foi um momento no qual o doutor Om Prakash exclamou: “Que extraordinário!” Não havia dúvida de que estava morta, mas que maravilha era essa? Não encontrei palavras para expressar. Celebramos o funeral e voltamos para casa. Todos em nossa família



eram meditadores de Vipassana e, portanto, ninguém chorou. Eu meditava a maior parte do tempo para manter uma atmosfera de Dhamma. No começo da tarde, todos os meditadores de Vipassana da cidade se reuniram para fazer uma sessão sentada, de uma hora, em grupo. Também estavam presentes Sayagi e Mãe Sayama. Depois dessa hora, outros membros da comunidade que não eram meditadores Vipassana vieram. E com a permissão de Sayagi, proferi uma palestra de Dhamma de uma hora de duração. Imediatamente depois, o doutor Om Prakash veio me ver e me disse que desejava participar como aluno de um curso. “Diga-me quando será realizado o próximo curso”, me pediu. Havia um programado para acontecer dali a 15 dias. Garanti que o informaria com suficiente antecipação. No dia seguinte houve outra palestra de Dhamma pela tarde; outra vez, ao final, o doutor Om Prakash veio me ver e me disse: “O próximo curso não vai ser realizado logo, desejo sentar-me o mais rápido possível”. Sayagi estava perto e, vendo o forte impulso de Dhamma que havia surgido no doutor Om Prakash, providenciou a organização de um curso imediatamente. Nos surpreendeu muito que Sayagi ministrasse um curso somente para uma pessoa, mas me pediu que fosse ao centro de meditação com o doutor Om Prakash no dia seguinte. No dia seguinte, o doutor Om Prakash foi ao centro de meditação por si mesmo. Eu cheguei a tempo e outras duas pessoas se uniram ao curso. Depois de dar Anapana, voltei para casa e Sayagi ao seu escritório. Como sempre, voltou pela tarde e depois veio à minha casa para a meditação em grupo. Ao finalizar a palestra de Dhamma, Sayagi me explicou que o doutor Om Prakash estava fazendo grandes progressos. Eu fiquei muito satisfeito de ouvir isso. Na manhã seguinte recebi uma



chamada de Sayagi: “Seu amigo é dotado de abundantes paramis. Depois de somente um dia de Anapana, está preparado para Vipassana. Venha imediatamente, tem de dar Vipassana agora mesmo.” Fui ao centro para a aplicação de Vipassana ao doutor Om Prakash e, pouco depois, voltei para casa. Sayagi veio outra vez para a meditação e palestra da tarde. Estava muito feliz, dizendo que depois de somente um dia de Vipassana, o doutor Om Prakash havia alcançado o estado de bhanga (dissolução) e, agora, estava em um nível muito profundo. Na manhã seguinte ele me chamou outra vez e disse: “Venha em seguida. O progresso do seu amigo é extraordinário. Parece que tem abundantes paramis de várias vidas. Alcançou um estado próximo ao nibbana. Tem que dar agora mesmo as instruções necessárias.” Abismado por essa alegria tão grande e por esse prodígio, me dirigi ao centro e tomei meu assento junto a Sayagi. Ao doutor Om Prakash foram dadas as instruções precisas. Minha felicidade não tinha limites quando ele, imediatamente, experimentou o nibbana, o estado que transcende as sensações. Sayagi também estava feliz. O examinou de perto e encontrou todos os sinais que indicavam que se encontrava em estado de nibbana. Minha felicidade não tinha limites! Meu querido amigo havia entrado na corrente da libertação, havia se convertido em um sotapanna, em um ariya (uma pessoa nobre). Meu primeiro contato com o doutor Om Prakash foi em uma reunião pública em Rangún depois da II Guerra Mundial, em 1947. De imediato nos sentimos mutuamente atraídos. Felizmente, os amigos com os quais me relacionava socialmente eram boa gente e mantinha boas relações com todos eles. Mas de todos eles, o doutor Om Prakash era o mais chegado. Trabalhamos juntos em várias áreas. No período pós-guerra restabelecemos a Sociedade de Literatura Hindi da Birmânia e outras ramificações que retomaram em vários pontos do país. Cada semana, em Rangún, organizava-se um simpósio sobre literatura hindi. A sociedade estabeleceu colégios em hindi, onde se ensinavam os níveis de estudo primário, secundário e superior, e muitos estudantes recorreram a eles. Também se realizaram trabalhos de intercâmbio entre a literatura hindi e birmana. Escreveram e publicaram livros de textos em hindi, se estabeleceu um Centro Cultural

Hindi-Birmano e, por meio dele, se organizaram vários atos culturais. Ambos fundamos conjuntamente um orfanato e nos encarregamos da sua gestão. Desse modo, depois de trabalhar juntos em várias atividades para o serviço público, agora tínhamos a oportunidade de dedicar-nos ao campo de Vipassana. Também, o doutor Om Prakash me tratou das minhas enxaquecas. Quando todos os outros medicamentos se mostraram ineficazes, começou me dar injeções de morfina. Mas lhe preocupava o efeito, de que pudesse me converter em um viciado em morfina e me incentivou a ir ao exterior, buscar um tratamento. “Ainda que não possa curar-se de suas enxaquecas,” disse, “pelo menos você se livraria de sua dependência de morfina. No exterior seguramente encontrará outros calmantes eficazes.” Seguindo seu conselho, viajei ao exterior procurando tratamento, mas ao final voltei desanimado. O doutor Om Prakash compartilhava minha preocupação. Consequentemente, quando me uni a um curso de Vipassana e me vi livre de minha enfermidade, ele compartilhou minha felicidade. Porém, quando comecei a assistir com regularidade aos cursos, a meditar diariamente e a participar nas meditações em grupo no centro, cada domingo, lhe preocupava que pudesse me converter em um budista, em um ateu. Frequentemente, com carinho, tentava disuadir-me. Eu costumava explicar: “Graças à profunda influência de Arya Samaj [um movimento de reforma hindu – nota do editor], não posso ficar preso em nenhuma fé cega. Tenho examinado os ensinamentos de Buda de um modo objetivo, baseando-me na verdade experimentada e tenho visto que é completamente livre de defeitos. Durante séculos, condicionamentos errôneos levaram as pessoas da Índia a recusar os impecáveis ensinamentos de Buda. Eu mesmo fui vítima dessa falsa propaganda. Mas agora sei, por experiência, que não existe nenhum rastro de mácula em seus ensinamentos. Me assombra o fato de que esta técnica procedente da Índia, tão pura e valiosa, tivesse sido perdida em seu país de origem.” Não sei que efeitos tiveram minhas palavras sobre ele, mas depois da morte de minha mãe, suas imensas paramis despertaram e se dedicou para sempre a esta técnica. Fui à Índia em 1969 e começamos a dar cursos lá. Porém, o doutor Om Prakash ainda esteve uns anos mais em Myanmar. Ainda que passasse por ex-

periências extremamente dolorosas, em sua mente não havia nenhum gosto de amargura. Inclusive não informou sobre a má conduta de alguns oficiais ao presidente do país, de quem fora companheiro de classe na escola. Sua mente continuava repleta de metta e equanimidade. O Vipassana era seu baluarte. Já antes era de natureza calma e estável. Agora, com Vipassana, era ainda mais. Depois de alguns anos veio à Índia e se comprometeu com atividades de Vipassana. Havia sido um dos mais prestigiados médicos em Myanmar, porém, devido à sua natureza generosa, havia exercido a medicina com espírito de serviço. Não cobrava os preços estabelecidos, mas aceitava satisfeito o dinheiro que o paciente lhe oferecia depois que recuperasse a saúde. Não costumava cobrar dos pacientes pobres. A muitos, até mesmo, dava remédio grátis. Esta era sua disposição natural. Antes de vir à Índia, cada vez que ia a Délhi, servia com regularidade duas horas diárias na clínica gratuita Arya Samaj; o resto do tempo dedicava ao serviço de Vipassana. Aliás, aos 87 anos, viajou a diferentes lugares e conduziu cursos com um entusiasmo incansável, ultrapassando os mais jovens. Viajou ao estrangeiro em diversas ocasiões. Recentemente voltou a visitar a América para conduzir numerosos cursos. Seu itinerário o levou até Los Angeles, a parada seguinte foi em Kansas City e depois fez cursos em Dhamma Kuñja (perto de Seattle) e Dhamma Siri (perto de Dallas). Porém, quando estava em Los Angeles, sofreu uma apoplexia. Quando foi levado ao hospital, explicou seu estado ao médico que o atendia, com completa lucidez, mas enquanto o fazia entrou em coma. Esteve durante vários dias na unidade de cuidados intensivos, nesse estado. Quando isso se passou eu estava fazendo uma rota do Dhamma pelo Sudeste Asiático. Ao chegar a Singapura recebi a notícia de sua enfermidade. Telefonei e lhe enviei metta, mas seu genro, o doutor Soni, que estava com ele, disse que não havia nenhum sinal físico pelo qual se pudesse dizer que a metta era eficiente. Ele disse: “Seu cérebro não funciona para nada e, portanto, nenhum órgão sensorial está funcionando.” Me angustiou muito ouvir isso. Mas, poucos minutos antes de morrer, pareceu que recuperava o sentido da audição. Perto dele colocávamos continuamente fitas com dohas e palestras do Dhamma. Seu filho, o doutor Rajiv, disse que pouco antes de

seu fim seus olhos se abriram ligeiramente, seus lábios se moveram um pouco e parecia estar olhando algo que havia no alto. Então, sua respiração começou a ficar mais lenta, somente nove vezes por minuto. Sua respiração foi ficando gradualmente mais lenta, até que realizou a última, repleto de paz. Seu rosto brilhava com um resplendor divino. Por isso, chegamos à conclusão de que sua consciência interna havia estado presente durante todo esse tempo, mas era incapaz de realizar qualquer movimento físico, ainda que houvesse querido fazer. No final aflorou sua fortaleza de Dhamma, seus olhos se abriram e seus lábios se moveram, prova de que sua consciência interna estava desperta. Quando voltei a Mumbai depois de uma longa viagem de Dhamma por sete países, vi que, entre um monte de papéis que me esperavam, se encontrava uma carta que me havia escrito em 26 de agosto. Nela me descrevia sua viagem a Los Angeles, me dava detalhes dos futuros cursos e me pedia metta. Seu serviço ao Dhamma era o mais eficaz. Alguns centros de Vipassana ansiavam organizar cursos conduzidos por ele. Também na América as pessoas o esperavam com uma grande expectativa. Mas no meio da viagem se foi e conseguiu uma promoção importante. Estava sendo aguardado. Depois de ler sua carta soltei um profundo suspiro e, espontaneamente, me vieram estas palavras: *Bade gour se sun raha tha zamana. tumhi so gaye dastan kahte kahte!* O mundo estava escutando muito atentamente, mas você adormeceu enquanto narrava a história! A família mundial de Vipassana cresce dia a dia, mas meus irmãos em Dhamma vão diminuindo em número. Quantos ficamos agora dos que recebemos o ensinamento diretamente de Sayagyi U Ba Khin? Este irmão em Dhamma levou ao cabo sua missão: “Anta samaya taka dharma ki, seva hoti jaya; permita-me servir ao Dhamma até meu último momento.” Fui extremamente afortunado de ter tal irmão em Dhamma. O ideal que o doutor Om Prakash estabeleceu para todos os meditadores de Vipassana e professores servirá como um farol no futuro. Esta inspiração trará bem-estar e felicidade a muitas pessoas. A Índia recuperará sua antiga glória e dignidade, conduzindo o mundo inteiro até uma grande prosperidade.

Primórdios de Dhamma Santi

Sempre difícil colocar em palavras as experiências mais profundas. Mas para atender ao convite da Macarena vou tentar transmitir um pouco do muito que Dhamma Santi significa para mim. Quando fui pela primeira vez ao local do atual centro, foi a convite de Giza e Leila, que estavam há algum tempo se dedicando a procurar espaço onde realizar cursos de 10 dias de Vipassana, nossa primeira meta.

Com Leila ao volante, entramos pelo portão e descemos a estradinha com árvores de eucalipto, altas e magras, enfileiradas do lado esquerdo e um barranco verdejante do outro. Respirar aquele ar puro já foi delicioso e quando vi as borboletas azuis e flores silvestres fiquei ainda mais encantada. O silêncio, relativo pois insetos e passarinhos fazem um grande alarde por lá, mas profundo se comparado com os motores, sirenes e gritos do Rio de Janeiro, era calmante. E quando conversamos com o caseiro e vimos os sorrisos dos seus poucos animais – um cavalo, um porco, um cachorro, um pato – fiquei ainda mais feliz e, convencida de que naquele lugar seria o nosso centro, comecei logo a imaginar onde seria possível ter refeitórios, dormitórios e, o que parecia mais difícil, uma sala de meditação de bom tamanho. Pois o terreno sendo tão escarpado, tudo era um desafio. Graças à criatividade da nossa arquiteta, foi possível aproveitar as construções existentes para,



ampliadas, criar os dormitórios; puxar varandas dos dois lados da casa principal, onde ficava a pequena cozinha, para criar dois refeitórios; e, o que mais me surpreendeu, montar uma sala de meditação ao mesmo tempo acolhedora e espaçosa parte em cima de um pedacinho de terreno plano e parte apoiada em pilotis. O que ainda nos permitiu ter salas para as palestras em inglês e espanhol debaixo do Dhamma Hall. E assim começou o centro Dhamma Santi.

De lá para cá tive a oportunidade de servir e sentar uma série

de cursos em Dhamma Santi, de 1, de 3, de 10, de 20 e de 30 dias. Cursos para crianças têm sido realizados também, beneficiando inclusive filhos de vizinhos. Um dia, esperamos abrigar cursos de 45 dias. Nossas celas, inicialmente 11 para cada gênero, hoje somam 44 e temos planos para construir mais dez de cada lado. Há dois anos, inauguramos as primeiras 12 suítes femininas, e as masculinas já estão programadas para em breve. Os cursos começaram com 60 alunos e hoje já cabem 100. Ou até um pouquinho mais. E todos os que servem ou sentam em Dhamma Santi concordam que a energia do lugar é muito, muito apropriada para um curso de Vipassana, favorecendo a introspecção tão necessária à meditação e desse modo nos ajudando a olhar bem lá dentro, bem no fundo, com a possível equanimidade, para progredirmos cada vez mais na trilha do Dhamma.



Antes de Construir



Hoje: Residências feminina



Sala de Meditação

Um refúgio para Dhamma

Quando, pela primeira vez, entrei em contato com essas terras maravilhosas, meu coração se encheu de alegria e de paz ... quanta beleza e quietude encontrei.

Os trâmites para adquiri-las tiveram início, porém, não estava claro dentro de mim o que seria feito nesse paraíso, mas a sensação de que deveriam ser adquiridas estava firme em meu coração.

Muitas coisas vieram à mente e, a primeira delas, era a de iniciar uma comunidade onde pessoas que sentissem dentro de si um impulso de viver uma vida mais voltada para o autodesenvolvimento interior e para o serviço à humanidade que pudessem encontrar um “refúgio” (Sarana).

Meu primeiro curso já havia ocorrido há mais de dois anos e o chamado do Dhamma soou novamente em meu coração. Então, lá fui eu ao Dhamma Santi para o segundo e árduo processo de purificação de minha mente. Ao final, no décimo dia ... um sentimento surgiu em mim “dizendo” que aquele lugar em São Paulo seria perfeito para um centro de meditação Vipassana. Busquei, então, a professora que conduziu aquele curso e comentei sobre as terras, oferecendo a oportunidade de que, um dia, pudessem conhecer. Isso aconteceu um tempo depois com mais alguns irmãos do Dhamma e o sentimento em todos foi o mesmo. Esse era o lugar ! Esse deveria ser o refúgio de muitos corações e mentes necessitados de paz e de purificação.

A Associação Vipassana São Paulo foi, então, constituída por um conselho de sérios meditadores. Entretanto, devido a muitas coisas que estavam acontecendo em minha vida e ao fato de não estar meditando com a frequência que



deveria, meus pensamentos ficaram “embaçados” e, por conseguinte, acabei por atrasar o início deste lindo projeto priorizando a utilização das terras para outros fins não menos nobres.

Mas havia um grupo muito unido de irmãos, que seguiam firmes em seus processos individuais de purificação e de divulgação do Dhamma no Brasil, especialmente no estado de São Paulo. Certamente não desistiram diante das dificuldades e um local foi, então, alugado para que a crescente demanda de cursos em São Paulo fosse atendida.

Seguiam meditando, servindo e mantendo a esperança de que o Dhamma colocasse sua força de METTA para estabelecer as coisas que a mente humana impura não consegue compreender...

Um certo dia, coligado em oração à Maria, veio em mim o impulso de que essas terras deveriam efetivamente cumprir seu propósito, como um hospital de mentes e de corações. Tudo, enfim,

aconteceu com grande fluidez e as coisas se deram de forma mágica! A mágica do Dhamma!

As terras foram liberadas para a compra pela Associação Vipassana São Paulo.

Hoje, alguns meses desde o primeiro curso neste lindo refúgio, centenas de pessoas já receberam esta maravilhosa técnica e o número continua crescendo! Cada vez mais pessoas se inscrevem em Dhamma Sarana, e as filas de espera demonstram a necessidade de que os trabalhos se intensifiquem.

Sou infinitamente grato, apesar de minha ignorância, por ter sido apenas mais um instrumento para que o primeiro centro de São Paulo pudesse sair do campo das ideias para se tornar realidade.

Quando vejo no rosto das pessoas e em seus olhos o brilho e a felicidade, frutos destes duros, mas libertadores dez dias de purificação, não consigo imaginar um destino melhor para tão belo lugar.

O Dhamma permite que o homem faça uso de seu livre arbítrio, mas trabalha para que o “plano maior” sempre aconteça quando é chegada sua hora.

A cada dia, chegam de todas as partes irmãos e irmãs no Dhamma para servir, movidos pela gratidão pelo que receberam e pelo desejo profundo de que outras pessoas possam se libertar de seu sofrimento.

A mim, cabe continuar me purificando para que as impurezas que impedem o amor de fluir em mim sejam eliminadas e, a cada dia, possa emanar para todos os seres, mais e mais, essa “substância” que rege todo o universo.

A todos os Budas e ao Buda Gótama, muita GRATIDÃO!!

À linhagem que trouxe essa “ferramenta” de cura até os dias de hoje, em especial, ao incansável Goenkaji, MUITA METTA!

Um meditador cheio de gratidão!

.....

Primeiro curso de Vipassana na Argentina

O primeiro retiro de 10 dias, em novembro de 1994, foi realizado na Estância San Carlos, no município de Lobos, a 105 km da cidade de Buenos Aires. Participaram 21 alunos, 19 mulheres e 2 homens.

Como sala de meditação, foi utilizado um galpão, cujas paredes e porta principal não alcançavam o teto. Era um lugar muito frio durante as madrugadas e muito quente ao meio-dia, tendo em vista ser o telhado de zinco. Além disso, não foi possível remover todos os equipamentos agropecuários e



mecânicos do lugar. Sendo assim, havia no ar um certo aroma de semenetes e de óleos. De toda forma, era muito ventilado. O lugar era muito agradável e a casa colonial era muito linda, como se pode ver na fotografia. Com uma cisterna no pátio interno.

O curso foi o primeiro na Argentina, após o primeiro curso na Venezuela e no Brasil. Todos eles conduzidos pelo professor Arthur Nichols e, como gerentes, o professor Daniel Mayer, ainda aluno antigo, e Carmen

Boutet, uma aluna do Panamá.

Lamentavelmente, não restou qualquer recordação fotográfica do grupo de alunos, apenas dos servidores que permaneceram para cuidar da limpeza e da organização do lugar.

Demorou pouco mais de dez anos para realizar este primeiro curso, bem como aqueles que vieram depois, uma vez que os primeiros alunos viviam em outros países e eram muito poucos. Os que estavam na Argentina tinham frequentado seu curso no exterior, em países como EUA,

Espanha ou na Índia, mas não tinham muito contato entre si.

Vinte e dois anos se passaram desde o primeiro passo e o Dhamma tem se disseminado com a fundação de centros de meditação em diferentes países. Muitas pessoas que não conhecemos contribuíram para que isto tivesse acontecido.

Que todos os seres possa ser felizes e se libertem.

.....

Servindo as novas gerações

É uma enorme felicidade servir o Dhamma, e servir as novas gerações, facilitar a disseminação da semente do Dhamma aos menores de idade é um enorme tesouro. Faltam palavras para expressar a gratidão por ter a oportunidade de ser parte de tão maravilhosa obra.

Muitos de nós, a grande maioria, entramos em contato com esses ensinamentos já em idade adulta. Levamos conosco uma acumulação de hábitos, negatividades, preconceitos, ideias e uma quantidade interminável de impurezas (contaminações) que se tem arraigado nas profundezas do inconsciente, mudando muito nossas vidas.

Olhar as crianças recebendo o Dhamma em idade tão precoce é uma enorme bênção. Sementes de consciência são semeadas e as crianças são muito receptivas. Sendo ainda muito puras, é apenas natural para elas receber aquilo que é verdadeiro, e na sua idade, os valores e a prática do Dhamma são como grandes chamas de luz que ficarão com estas crianças para serem desenvolvidas com grande força pelo resto das suas vidas.

Ao servir crianças fico surpreso em cada instante. Ao olhar para os seus rostos cheios de

assombro, ao ouvir suas respostas cheias de sabedoria e de pureza, sua espontaneidade, vejo neles e nelas, pequenos grandes sábios, onde toda a sua potencialidade de bondade, de generosidade, de companhia, de compaixão e de virtude se encontra disponível de forma natural e o Dhamma neles/nelas é semeado na terra mais fértil possível. Como diz Goenka-

ji: “é preciso realizar mais cursos e continuar entregando Dhamma às novas gerações. Assim, vão crescer para ser seres humanos ideais, para viver em uma sociedade ideal, cheia de amor, de compaixão, de boa vontade, de altruísmo, de generosidade.”

Desde o ano passado, quando começaram a ser oferecidos os cursos para crianças no Chile, já foram realizados quatro. Com todo esse entusiasmo, queremos realizar muitos mais.

Sem dúvida, o tempo do Vipassana chegou, as crianças que estão recebendo Dhamma hoje, vão ser as futuras gerações na trilha, e as portas dos ensinamentos vão continuar abrindo-se, para o benefício de muitos.



Biblioteca de materiais para o Serviço de Dhamma



A nova Biblioteca Virtual para servidores, materiais de serviço em espanhol e português, ficará disponível para todos, a partir do dia 15 de outubro de 2016.

Este espaço reúne os esforços de muitos servidores, para melhorar a organização dos cursos e nosso serviço ao Dhamma. (Veja a tabela de conteúdos)

“Enquanto a base do Dhamma é forte, o serviço será sempre fecundo. Mantenha o Dhamma forte dentro de você através da prática regular. Ao fazer isso, você será capaz de servir no Dhamma de forma eficaz para o benefício de muitos.”
S. N. Goenka.

Para visitar a Biblioteca pode entrar em:

<http://bit.ly/2s4ED5K>

Login: dhammaworker

Senha: behappy

Curso de meditação Anapana para crianças e adolescentes no Brasil

Encontrar um cenário diferente, próximo da natureza, um lugar onde é necessário seguir regras muito claras para aprender e praticar uma técnica de meditação, junto com outros parceiros e parceiras que chegam para a jornada. Crianças e jovens de diferentes regiões do Brasil têm tido acesso a esta experiência nos cursos de Anapana para Crianças e Adolescentes oferecidos pela Associação Vipassana no país. Em Curitiba (PR), por exemplo, desde julho de 2015 cursos para crianças e adolescentes são oferecidos a cada término de curso de dez dias de Vipassana. No último, realizado em 24 de julho, 16 estudantes de entre 08 e 12 anos tiveram a oportunidade de aprender a técnica de meditação Anapana e de vivenciar a cultura de paz e harmonia que permeia o convívio e as práticas durante toda a permanência nos centros e espaços onde os cursos são realizados.

Entendendo as necessidades e singularidades das crianças e jovens, os cursos voltados a eles no Brasil duram um dia e trazem a marca do lúdico, com brincadeiras e integrações ocorrendo nos períodos fora da sala de meditação. Nestas situações – brincadeiras com outros, o compartilhamento de espaços e materiais, a hora das refeições – os estudantes também são convidados a observar suas condutas, já que aceitaram seguir regras compreendidas como importantes para a boa convivência de todos e para a harmonia do espaço.

Uma semana depois de Curitiba, em 31 de julho, foi a vez de Brasília (DF) realizar seu primeiro curso para crianças. “O meu dia foi muito legal e muito bom.”, avaliou o pequeno João Victor, de 09 anos, após sua participação. João explica, ainda, que acredita que usar a técnica

em sua rotina diária poderá ajudá-lo a “lembrar das coisas e a não ficar nervoso na hora da prova.” Na mesma linha, Joana Carneiro, de 08 anos, também explica que a prática da meditação Anapana poderá trazer benefícios ao seu dia-a-dia. “Vai me ajudar a ficar mais calma,

alerta e pacífica”, apontou. Para a avaliação do dia – que reuniu ao todo 19 jovens estudantes em Brasília – Joana é simples e clara: “O meu dia foi ótimo hoje, foi calmo, pacífico e bem divertido.”



Momentos de brincadeira e convivência no curso em Brasília (DF)

Desafios e aprendizados

A cada curso, um grupo de crianças ou jovens apresenta novos desafios aos servidores, gerando também novos aprendizados. Por exemplo, o de que mesmo que se mostrem entusiasmadas com as histórias e ensinamento contado pelos professores na sala de meditação nem sempre é simples para as crianças e jovens realizarem a prática – nada tão diferente do que ocorre com muitos adultos quando começam a

meditar. O Curso de meditação Anapana para Crianças realizado no Dhamma Sarana, na cidade de Santana de Parnaíba, próxima a São Paulo, em abril, mostrou que ainda que a experiência de meditar possa não parecer tão agradável em uma primeira tentativa feita por uma criança ou adolescente essa não é a realidade de todas as crianças.

Sofia, de 08 anos, esteve no curso no Dhamma Sarana e, embora não gostasse muito quando precisava parar uma brincadeira para seguir para a sala de meditação (eu, a jornalista que escreve, fui servidora como monitora neste curso e acompanhei de perto a querida Sofia), uma vez na sala de meditação buscava concentrar-se e, em diversos momentos, fechou os olhos e seguiu as instruções da prática. Mesmo com as divertidas reclamações, Sofia leva um olhar positivo sobre os efeitos da prática “a meditação Anapana vai ajudar para eu ficar calma,

ter paciência e me concentrar mais”, avaliou. Já para Lucca, 12 anos, que mostrou entusiasmo por cada ensinamento no dia de curso “o dia foi muito legal e cheio de aprendizado, pois fiz vários e novos amigos e aprendi várias coisas, a meditação, ter mais paciência, e aprendi a controlar minha respiração.”, explicou.

Para conferir vídeo sobre o curso de Anapana para crianças no Dhamma Sarana acesse https://youtu.be/KD_4p6SPkhg

/// Educação

No Dhamma Santi, em Miguel Pereira (RJ), o curso para crianças e adolescentes realizado também em julho recebeu 43 estudantes. Destes, 33 eram alunos vindos da Rede Estadual de Educação, mais especificamente do CIEP 297 Padre Salésio Schimid, localizado na cidade de Vassouras, município próximo ao centro de meditação. A parceria com a escola surgiu por iniciativa de Eliana Philomena que é professora dos jovens na rede estadual e também professora de Meditação Anapana, os

acompanhou até o centro de meditação a fim de que aprendessem a técnica. “A imagem das crianças (foto abaixo) por si traduz muitas histórias e entre elas as instruções deixadas por nosso amado professor Goenka continua nos levando a semear, a sorrir, a confiar na possibilidade de todos sermos felizes!”, afirma a aluna antiga Damiana, 12 anos durante a reunião com os pais antes do curso. Os Jovens puderam, ainda, participar de atividades de plantio e cuidado de plantas e da terra.



Alguns dos alunos do CIEP 297 que vieram no curso no Dhamma Santi.

Da variedade de iniciativas, desafios e localidades, a grande motivação de servidores e professores está na importância de expor crianças e jovens aos conhecimentos ligados à meditação Anapana e, também, à sua prática. Em cada um e uma estará, então, criada uma

familiaridade com a possibilidade de pacificar a própria mente. Um recurso que pode tornar-se valioso durante a infância e, também, nos períodos futuros. Um trabalho permeado de delicadeza e metta.

Curso para crianças na Bolívia

Na Bolívia, o primeiro curso para crianças foi realizado em maio de 2011, e, em seguida, no ano seguinte, tivemos a primeira formação dos PCCs (Professores Curso de Crianças), em Abril de 2012. A partir do ano de 2013 conduzido por PCCs nacionais, o terceiro curso foi realizado, até então, todos na cidade de La Paz. Em 2014 três cursos foram realizados, um em La Paz, e também começamos com dois cursos em uma nova cidade, Cochabamba. O ano 2015 foi um ano de grande atividade, foram realizados 6 cursos em La Paz, e mais 3 outros

cursos nas cidades de Cochabamba, Tarija e Santa Cruz .

Desta forma, o mesmo ano em agosto foi organizado o segundo treinamento de PCCs onde se reuniram 30 servidores, candidatos para monitores e PCCs.

É importante ressaltar que essa atividade tem impactado em algumas escolas e a demanda atual é permanente.



A meditação Vipassana em presídios da América Latina: *Primeiros passos de um longo caminho*

A meditação Vipassana como instrumento de reabilitação e de reintegração social

/// O Dhamma é para todos e deve chegar a todos por igual: aos presos e a todos nós que transitamos livres pelo mundo. Existem aqueles que sofrem atrás das grades e existem aqueles que sofrem no mundo. Todos nós necessitamos da cura e dos imensos benefícios que fornece o Dhamma. Existem aqui dois mundos de um mesmo mundo, apenas separados por uma cerca. Então, não pouparemos esforços para que a meditação Vipassana chegue a todos igualmente.

Amigos e amigas meditadores: Com grande alegria, recebemos, faz alguns meses, um testemunho comovente, que relata com grande clareza as experiências de um grupo de internas da prisão das mulheres Pereira, (oficialmente conhecida como o presídio de mulheres de Pereira), localizado a 320 quilômetros para o oeste de Bogotá, Colômbia. A história começa no final de março de 2011, quando 36 internas concluem com sucesso seu primeiro curso de 10 dias. A professora assistente Núbia Blanco, encarregada de dirigir os cursos de 10 dias em tal presídio, nos informa que a partir de 2011 "... na prisão de mulheres de Pereira foram realizados 4 cursos de 10 dias, um por ano. As alunas internas têm acompanhamento, tendo em vista que meditam uma vez por semana, em sessões de meditação em grupo com meditadoras de Pereira e com a assistente social da prisão. que é aluna antiga. No mês de fevereiro de 2016 foram realizados dois cursos em presídios, um curso no presídio de homens de Manizales e outro no presídio de mulheres em Manizales, onde a diretora do presídio, que já havia participado de um curso de 10 dias, doou serviço. Nos cursos, há sempre integrantes da guarda prisional ou funcionários servindo como alunos antigos" Que boa notícia! ... Como mencionamos, já são três presídios na Colômbia, Pereira e Manizales, que fizeram cursos de 10 dias: uma grande conquista e um caso único no continente. A ousada diretora do presídio de mulheres de Pereira já tinha ouvido falar da meditação Vipassana. Em busca de uma melhor solução para reabilitar e reintegrar suas internas, mandou uma guarda prisional e uma assistente social para um curso de dez dias em Medellín para que experimentassem por si mesmas os benefícios da técnica. Não se arrependeu! Vendo os efeitos positivos nas duas funcionárias, a diretora tomou a sábia decisão de organizar um curso de 10 dias no seu próprio presídio. Bem sabemos que um curso de meditação demanda condições específicas para ser realizado, mas em princípio, o presídio pode ser um bom lugar para a prática meditativa. Já foram realizados 4 cursos e os benefícios são evidentes. Segue abaixo o link do vídeo,



muito bem feito”Presídios de Mulheres Pereira, Curso de Vipassana”: <https://Vimeo.com/159349822>

Estes testemunhos falam por si. Certamente pode ensinar-nos algo que nos ajude a repetir essa experiência em outros países da América Latina. No Chile, no Brasil, no México e na Argentina, grupos de alunos antigos, há muito tempo, realizam esforços para informar as autoridades penitenciárias dos múltiplos benefícios da meditação Vipassana, um instrumento de reabilitação e de reintegração social. Sabemos que a tarefa não é fácil e o caminho é cheio de dificuldades. Na grande maioria dos casos, as autoridades governamentais e carcerárias são relutantes em permitir o programa de 10 dias de meditação dentro dos recintos do presídio. É assim, na América Latina e em outros continentes. Os presídios que aceitam, são exceção. No entanto, destas experiências, temos de aprender a saber o que querer e



jamais recuar para tornar o sonho realidade. Filme depoimentos / vídeos Os alunos antigos que tenham interesse sobre o assunto, podem assistir aos seguintes vídeos que são encontrados na Web:

/// *Mudança Interior*

Vídeo sobre Vipassana em um presídio de mulheres em Seattle (NRF, Clínica de reabilitação do Norte), Estados Unidos. Legendado em português. <http://Vimeo.com/66604649>

/// *Tempo de Espera, Tempo de Vipassana*

Relata as experiências de meditação Vipassana em vários presídios da Índia. Legendado em português. <http://Vimeo.com/33211973>

/// *Dhamma Brothers*

A meditação Vipassana, sendo praticada em um presídio de segurança máxima, a chamada Donaldson Correccional Facility, no Alabama, EUA, legendado em português.

/// *Vipassana em Presídios na Mongólia*

Um filme muito bem realizado de testemunho de Vipassana em um presídio na Mongólia. Em mongol. Outra boa notícia: A ciência e o apoio que esta proporciona à meditação Vipassana como método de intervenção terapêutica em prisioneiros. Diversas experiências em diferentes presídios do mundo nos mostram que os benefícios da meditação Vipassana são imediatos, observáveis e significativos. Os mesmos são produto dos altos níveis de exigência, de compromisso e de rigoroso esforço, que internos e internas assumem no desafio de aprender e de praticar esta técnica milenar de meditação. As experiências de tantos cursos nos presídios em todo o mundo têm mostrado que a meditação Vipassana tem êxitos mensuráveis na diminuição das taxas de reincidência, além de influenciar muito positivamente no comportamento de internos e de internas aprisionados. Agora, o maior impacto da meditação Vipassana é o fato de que mostrou-se eficaz em ajudar internos e internas a mudar suas vidas. Durante os últimos, 15 anos foi publicada uma série de artigos científicos, resultado de estudos realizados em instituições correccionais de diversos países, que vão desde relatos de casos e de opiniões de especialistas até ensaios controlados, que apresentam resultados significativos no controle da ira, da tensão, da hostilidade, da vingança, da impotência, da dependência de drogas, das neuroses e dos sintomas psicopatológicos. Nota-se também um aumento no desejo de trabalhar, de participar de outros programas de tratamento ou de reabilitação, bem como observar as regras do presídio e cooperar com as autoridades. Todos os relatos reportam menores taxas de reincidência.



O foco deste boletim são as atividades de Vipassana na América Latina.

Inspirado no Boletim Internacional, o Boletim Vipassana América Latina é enviado duas vezes por ano e disponibiliza conteúdos dessa tradição e notícias de Vipassana dentro de nosso continente, nos dois idiomas principais: o espanhol e o português.

Com o tempo, esperamos que esse seja mais um espaço para a comunicação entre os alunos de diferentes países e que o trabalho de uns seja a inspiração para outros.