



Quais duas pessoas são raras no mundo?
Aquele que serve aos outros com
altruísmo (sem esperar nada em troca).
E aquela que se sente agradecida
por uma bondade praticada

Katame dve puggalā dullabhā lokasmiṃ?
Yo ca pubbakārī, yo ca kataññū katavedī.
Puggalapaññatti Niddesa 2.
Dukapuggalapaññatti Dhammapada

Fonte VRI NL setembro 2023

Primeiro curso de mulheres em uma penitenciária de São Paulo

Em novembro de 2023, com apoio do Centro Dhamma Sarana e a colaboração de um grupo de servidores de várias partes do Brasil, foi realizado o primeiro curso feminino de 10 dias de Vipassana na Penitenciária Feminina Sant'Ana, no Estado de São Paulo.

Concluíram o curso 19 detentas, sem nenhuma desistência. As alunas tiveram uma notável disciplina, impressionando a todos: diretores, funcionários e corpo de segurança.

Determinadas a conquistarem algo novo em suas vidas, superando suas limitações, experienciaram a paz, a quietude mental e a transformação de seus pensamentos e suas reações. Mergulharam fundo no processo do autocohecimento que a técnica Vipassana permite.

O curso terminou com a cerimônia de certificação para as detentas com a presença de seus familiares e a participação de diretores e guardas, realizada logo após uma confraternização oferecida pela organização do curso onde todos compartilharam essa nova jornada com muita alegria.

Um momento muito especial!

A realização do curso só pode acontecer graças ao trabalho incansável de servidores que não pouparam esforços para tanto e à inspiradora coordenação da professora Macarena. Além disso, houve a preciosa colaboração de estudantes antigos com suas generosas doações, dana, permitindo a conclusão das metas estabelecidas.

O curso foi documentado através de imagens fotográficas e de vídeo por servidoras que colocaram seus talentos à disposição para registrar todo o processo do curso. Em breve estas imagens resultarão em um documentário.

Toda essa primeira experiência certamente abrirá caminho para cursos futuros, não só no complexo de Sant'Ana, mas também em outros. O objetivo a alcançar agora é promover a continuidade da prática de Vipassana para essas antigas alunas e também, não menos importante, promover a prática de Anapana.

A Coordenação de Cursos nas Penitenciárias Femininas aspira transformar o local em um espaço permanente para cursos regulares, nutrindo o crescimento da técnica de Vipassana. Que a luz do Dhamma continue a brilhar em suas vidas.



Sessão de meditação em grupo

Link de acesso ao ebook na íntegra:

<https://prison.dhamma.org/wp-content/uploads/sites/264/2023/12/Informe-pos-curso-SantAna-2023-ebook.pdf>

Novas notícias de Dhamma Santi



É com alegria que informamos que o novo alojamento para servidoras no centro de meditação Dhamma Santi ficou pronto e já está em plena atividade. A edificação foi construída em duas etapas. Na primeira, finalizada em novembro de 2022, foram entregues sete quartos, sendo seis individuais e um duplo, além do amplo banheiro coletivo. Em outubro de 2023 fechamos a segunda etapa com a construção de uma oficina e uma lavanderia. O alojamento fica na descida para o estacionamento, facilitando o acesso à cozinha e refeitórios para as servidoras.

No estacionamento foram feitas melhorias com terraplanagem e aumento do número de vagas para carros. Outra benfeitoria importante realizada recentemente foi a concretagem de cerca de 90 metros da estradinha que vai do reservatório de água até a casa principal. Agora o acesso ao centro ficou mais amigável, especialmente na época das chuvas.

Gostaríamos de agradecer a volição de tantos servidores que doaram seu tempo e esforço, bem como as doações, pois foi esse conjunto de ações que tornou possível o aprimoramento do espaço.

Embora ainda tenhamos muito o que fazer para melhor receber quem vem aprender ou praticar Vipassana em Dhamma Santi, cele-

bramos o fato de que este ano será possível pela primeira vez realizar um curso de 45 dias – o primeiro da América Latina.

Todas as vagas já foram preenchidas para quem irá sentar este curso (no qual está incluído o curso de 30 dias), porém, temos vagas para servidores tanto homens quanto mulheres. É possível inclusive se inscrever para servir em tempo parcial se preencher os requisitos para servir cursos longos.

Além disso, ainda temos uma vaga (para homem ou mulher) para o serviço de gerente em nosso Centro. As tarefas consistem em supervisionar o funcionamento do Centro no dia a dia e apoiar a organização dos cursos em colaboração com os diversos comitês da Associação Vipassana local. Alunos antigos que estão mantendo a prática e respeitando os cinco preceitos podem se candidatar para este nobre serviço.

Caso se inspire a servir nessa capacidade por ao menos um ano, faça sua inscrição pelo site santi.dhamma.org em “Servir em Comitê”, selecionando a opção “Outros” e especificando que quer servir como gerente.
Metta.

Vipassana da Amazônia segue navegando



É com muita mudita (alegria altruísta) que o núcleo organizador de cursos na Amazônia vem informar sobre a conclusão exitosa de nosso oitavo curso de 10 dias de Vipassana no Estado do Pará.

Tendo ocorrido durante o período de Carnaval, o curso finalizou com o total de 16 alunas(os) antigas(os) e um a participação de servidores tanto em tempo integral quanto em tempo parcial, que puderam contar com uma atmosfera de Dhamma durante esse período tão excepcional no calendário nacional.

Fruto da mobilização de alunos antigos de várias partes do Brasil, a iniciativa de levar os cursos de Vipassana para a Amazônia completa 3 anos de seu primeiro curso de 10 dias em março do presente ano, e comemora a realização de diversos cursos de um dia, de três dias, um curso de Anapana para crianças, uma sessão do projeto Mitra em uma comunidade quilombola e, também, a consecução do único curso de Vipassana realizado em uma instituição de reabilitação juvenil no Brasil (2023).

A efetivação de todos esses projetos se deve ao apoio de mediadores comprometidos com o estabelecimento da técnica na região.

Se você também gostaria de colaborar conosco agora ou no futuro não hesite em nos contactar através de nosso e-mail:

off-center.courses@nordeste.br.dhamma.org

Ou então inclua-se em nosso grupo de WhatsApp, para estar sempre atualizado sobre as atividades que estão ocorrendo na região:

<https://chat.whatsapp.com/loCISC4NDVDDPCuDJaP11P>

“Buda nunca ensinou uma religião sectária; ele ensinou Dhamma - O Caminho para a libertação - que é universal.” S.N. Goenka



Vipassana Bahia: Período de serviços promove melhorias na Escola Rosa dos Ventos em Itacaré e fortalece Sangha na Bahia

Com o intuito de oferecer mais cursos de Vipassana na Bahia, iniciou-se em janeiro um período de serviço que se estende até o mês de março de 2024 para realizar melhorias na Escola Rosa dos Ventos, espaço disponibilizado em comodato à Associação Vipassana da Bahia pelos próximos dois anos. Após as reformas, a ideia é realizar mais cursos ao longo deste ano, como acontece nos centros de Vipassana, com períodos de serviços intercalados entre os cursos. Desta forma, o Sangha da Bahia se fortalece, pois, somente por meio de um Sangha forte se torna possível e será viável a construção do Centro Dhamma Bhassara.

Desde janeiro, meditadores voluntários já realizaram diversas melhorias no local, conciliando com a prática de Vipassana três vezes ao dia. Inicialmente, todas as madeiras foram lixadas e envernizadas e as paredes da escola foram pintadas. Durante os dias de Carnaval, em fevereiro, a Associação promoveu um mutirão de bioconstrução para produção de tijolos de adobe, com a finalidade de concluir as paredes da sala de meditação. Foram produzidos mais de 300 tijolos.



Também foi instalado um caminho de luz da sede até a sala de meditação, além da iluminação dos locais onde são montadas as barracas para o acampamento, encaminhamento de lixo reciclável, entre outras. Todas as melhorias beneficiaram a sala de meditação, cozinha, locais para a colocação das barracas, casa dos professores e estrutura do espaço em geral.



Agora um novo ano se inicia com a Escola Rosa dos Ventos bem preparada para receber novos e antigos alunos!

Para contribuir com o movimento inscreva-se pelo site oficial ou inscreva para info@nordeste.br.dhamma.org.
Muita Metta, Associação Vipassana da Bahia.

A Roda do Dhamma gira em Minas

A Associação Vipassana de Minas Gerais começa 2024 com um calendário de cursos de 1 dia completo para o 1º semestre do ano. As inscrições para alunos antigos estão abertas no site. Venham meditar conosco!

2024 Cursos de 10 Dias e outros cursos para adultos

Participar/ Servir	Datas	Tipo de Curso	Status	Local	Comentários
	21 de Abr	1-Dia	 Inscrições abertas em 21 de Mar	Minas Gerais	Para alunos antigos

Além disso, a sangha de Minas reinicia a busca por locais apropriados para realização de cursos fora de Centro, uma vez que Minas ainda faz esforços para conquistar terreno próprio para manter cursos no estado. O ideal é que o local alugado seja à um raio de 90 km da capital, Belo Horizonte, e que tenha estrutura para, no mínimo 60 meditadores, com estrutura de quartos que possam ser segregados, de cozinha industrial e vasilhame, além de um cômodo amplo para ser a sala de meditação. O valor deve ser acessível, já que o pagamento será feito com o dana doado pelos alunos antigos. Desta forma, pedimos ajuda a todos os alunos antigos dedicados na busca e possível indicação de locais, os quais antes devem ser visitados para avaliação.



Dica de leitura:

Achamos muito inspirador o livro *The Gem Set in Gold – Joia sobre Ouro*, que é um manual de pariyatti com os cânticos em páli e em hindi do curso de 10 dias de meditação Vipassana. O livro traduzido para o português brasileiro está disponível para download no site da Pariyatti.

<https://pariyatti.org/>

Com toda metta,
Associação Vipassana Minas Gerais

Segue o contato da Associação,
no caso da concretização de
possibilidades viáveis:

Vipassana Brasil – Minas Gerais

Mobile: (55) 31 9848 7686

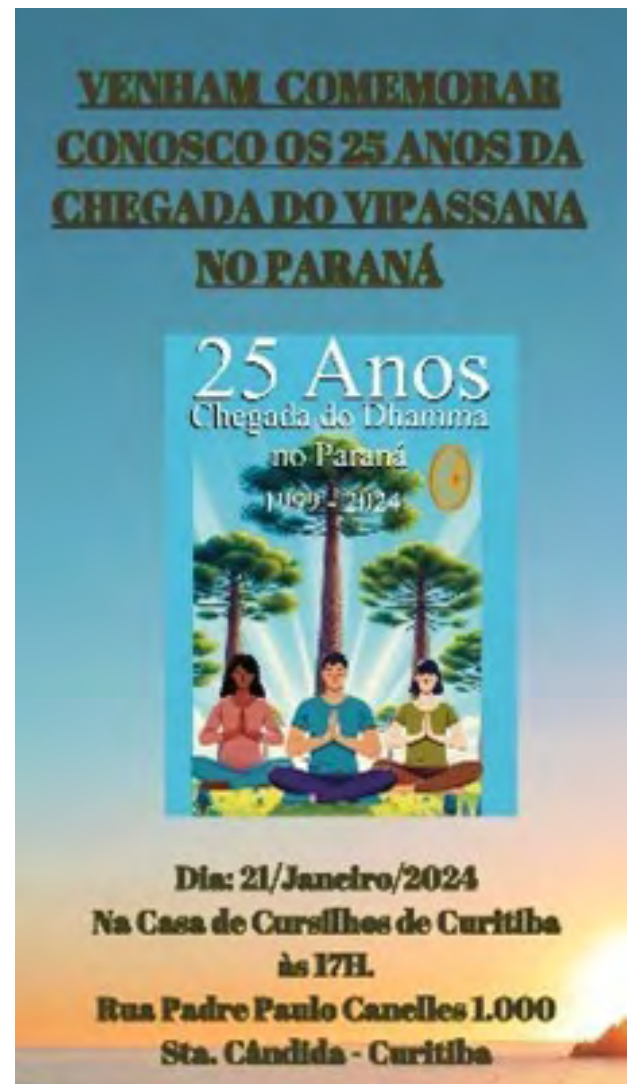
E-mail: info@minas-gerais.br.dhamma.org

Notícias do Paraná



Aqui no Paraná o ano de 2024 iniciou com a Roda do Dhamma girando a pleno vapor em Curitiba. Nos organizamos, e conseguimos realizar 2 cursos mistos e 1 Curso de Um Dia, permitindo a vinda de cerca de 300 meditadores (entre professores, alunos e servidores). Todos os participantes puderam se beneficiar e começar o ano com suas mentes mais calmas e estáveis, tendo mais foco e equanimidade em suas vidas.

Aproveitamos também a oportunidade para comemorar os 25 anos da chegada do Vipassana no Paraná com uma singela apresentação de vídeo, remontando a história local, após um Curso de Meditação de 1 dia. Informamos que ao longo do ano de 2024 não teremos mais cursos de 10 dias. Retornaremos somente a partir de janeiro de 2025. Porém, a Associação Vipassana do Paraná juntamente com seu Sangha, estão se mobilizando seriamente para retomar as Meditações em Grupos semanais, e os Cursos de 1 dia mensais, mantendo vivo assim o espírito Dhâmmico e desenvolvendo as paramis que com o serviço doado se fortalecem.



Notícias de Pernambuco

É com imensa alegria que o Trust da Associação Vipassana de Pernambuco informa que foram iniciados os estudos preliminares de engenharia para fazer as fundações do primeiro prédio, que inicialmente servirá de sala de meditação, cozinha e alojamento, mas no futuro será cozinha e alojamento dos Servidores.

Por isso, a companhia para as contribuições continua em andamento.

Muita Metta!

Associação Vipassana Pernambuco



Os dados bancários para realizar sua contribuição estão disponíveis ao final deste boletim.

Realizações da Vipassana Nordeste

Grupo Vipassana João Pessoa

É com muita alegria que comunicamos a retomada das atividades pelo Grupo Vipassana atuante em João Pessoa e outras capitais do Nordeste:

- Cursos de 1 dia: Todos os meses em João Pessoa/PB no bairro Intermares/Cabedelo.
- Cursos de 10 dias: O primeiro curso pós pandemia foi realizado em 19/02, no Acampamento Água Viva (João Pessoa/PB), com a participação de 52 alunas e 10 servidores. No dia 01/04 no mesmo local, receberemos 90 alunos e servidores(as).
- Cursos Anapana para crianças e adolescentes: Foram realizados, no Instituto dos Cegos da Paraíba (João Pessoa), 1 curso para crianças em 02/03 com 7 alunos 10 servidores (as) e no dia 03/03 para adolescentes com 7 alunos(as) e 8 servidores(as).
- Comitês e novos cursos: A continuidade das atividades depende do engajamento de servidores(as) nos diversos Comitês, principalmente Comitê de Cursos, Comitê de Comunicações e Comitê Financeiro.



Convidamos todos e todas a participar
+55 83 9189-5058
WhatsApp/Telegram

Dhamma em Santa Catarina

Em fevereiro de 2024 alunos antigos de Florianópolis celebraram o centenário de S.N.Goenka, nosso pai no Dhamma, apresentando o documentário da Peregrinação que Goenka realizou no centenário de Sayagyi U Ba Khin em Myanmar, legendado em português, cujo link [compartilhamos aqui](#).

O grupo de Florianópolis está se fortalecendo com vistas a futuramente criar uma Associação Vipassana Santa Catarina e convidamos todos os alunos da nossa região a participar do projeto de organização de cursos no nosso estado.



Quem quiser nos apoiar poderá entrar em contato com Mauro Jaymes pelo WhatsApp (48) 99206-1471. Muita Metta.

Novidades no Planalto Central: Difusão de Anapana e Dhamma Uyyana expandindo

O Trust da Associação Vipassana do Planalto Central gostaria de compartilhar, com imensa alegria, que o Plano Mestre das futuras instalações de Dhamma Uyyana (O Jardim do Dhamma), está praticamente pronto! Junto com isso, foi criada uma estratégia para que a obra de construção do Centro aconteça em etapas, onde a Primeira Fase já está definida, e em breve uma campanha de divulgação será iniciada.

Certamente, boas notícias serão compartilhadas em breve!



No ano de 2023, a Coordenação do Comitê de Anapana do Planalto Central criou o Projeto: “Divulgando o Dhamma, Semeando Anapana/2023” que realizou cursos Regulares de Meditação Anapana de 1 dia para crianças e adolescentes. 48 crianças foram contempladas.

Tivemos o primeiro curso de Anapana para adolescentes no Centro D.Uyyana/Pirenopolis/GO assim como nas Sessões de Anapana para Todos (Sessões de Introdução a Anapana) para adultos que foram realizadas em várias instituições sociais do DF. 163 pessoas entraram em contato com o Dhamma. Para o ano de 2024 estamos programando os cursos a partir do mês de março. Convidamos os meditadores que sentirem a volição de participar dos cursos de Anapana/PC a partir de março/2024, serão bem-vindos.

Contato da Coordenação do Comitê de Anapana do Planalto Central:
(61) 99654-8220. Graça Padma



Meditações em grupo on-line

Há diferentes horários e salas virtuais disponíveis, além de jornadas de meditação, meditações estendidas e perguntas e respostas com professores. Participar das meditações on-line é uma ótima forma de, mesmo à distância, manter a prática diária junto com irmãos e irmãs em Dhamma. Assim, compartilhamos os horários das meditações em grupo que estão sendo realizadas diariamente (Horário de Brasília/ GMT -3):

IMPORTANTE:

Senha para acessar as meditações no Zoom: behappy

CÂNTICOS

- De segunda-feira a domingo às 5h - <https://zoom.us/j/902419783> (Meditação com cânticos)
- De segunda-feira a domingo às 6h50min - <https://zoom.us/j/801654947>

1) Meditações pelo zoom: <https://zoom.us/j/801654947>

- De segunda-feira a sexta-feira às 8h, 10h, 20h30min e 22h30min
- Sábados: Jornada de meditação (7h40min, 9h30min, 11h e 12h10min), 20h30min e 22h30min
- Domingos às 10h*, 20h30min e às 22h30min

*Aos domingos temos a Meditação em grupo latino-americana

às 10h da manhã, seguida de sessão de perguntas e respostas com um professor(a) assistente.

Observações:

Caso você precise de uma entrevista particular com um professor, pode contatar-nos pelo e/mail: meditacionvipassana.online@gmail.com

Para ver como entrar em grupos de whatsapp ou obter outras informações, visite:

<https://forms.gle/AxsY5tcqswwiWFvFA>

Se quiser doar para as meditações on-line, pode acessar: https://www.paypal.com/paypalme/DanaVipassana?locale.x=es_XC

2) Meditações pelo zoom: <https://zoom.us/j/902419783>

- De segunda a sexta - 05h às 06h30
-19h às 20h05
- Sábado e domingo - 07h30 às 08h35
- 17h30 as 20h *estendida*

“Não se deve matar a um ser vivo, nem fazer com que seja morto, nem se deve incitar outro a fazê-lo. Não machuque nenhum ser, forte ou fraco, no mundo.”

Sutta Nipāta 2.396

Um tributo a Goenkaji

Por Phillip Novak, Dominican University of California



O texto abaixo foi extraído de uma introdução que antecedeu uma palestra pública de Goenkaji, em agosto de 2002, no Commonwealth Club of California, San Francisco, EUA.

Quando os historiadores do futuro identificarem as contribuições mais importantes que nossa era deu à aventura humana, certamente citarão maravilhas óbvias, tais como o microchip, o mapeamento do genoma humano e o nascimento da consciência ecológica global. Mas, eu acredito que também reconhecerão nossos tempos como um momento crucial em um desenvolvimento mais sutil e de longo prazo, igualmente destinado a contribuir não menos profundamente para o bem-estar da humanidade e para o bem-estar de toda vida. O desenvolvimento ao qual me refiro é o da regeneração do antigo ensinamento de Gótama, o Buda, no Ocidente e através do mundo. E quando os historiadores tiverem identificado as forças criativas mais respon-

sáveis por este desenvolvimento, citarão alguns nomes já familiares para nós, como o do estudioso zen japonês, D.T. Suzuki, o do tibetano e ganhador do Prêmio Nobel, Dalai Lama, e do monge vietnamita e poeta, Tich Nhat Hanh.

Evidentemente, haverá muitos nomes naquela lista. Mas também haverá um, talvez não ainda tão familiar, que virá a ocupar um lugar de honra especial. Quando nos dermos conta da completa magnitude de sua façanha, quando tivermos apreciado completamente a colheita rica e duradoura das sementes que este mestre-professor semeou e quando os centros de meditação criados sob sua inspiração pontilharem toda a aldeia global, sinalizando uma nova fase na maturação da consciência humana, teremos a oportunidade de ser gratos, reiteradas vezes, pela vida e obra de S.N. Goenka.

Fonte: news.dhamma.org

Teachers junho 1, 2014; Issue: Vol. 41 (2014), No. 1

Gratidão auspiciosa

Kalyanamitta, S. N. Goenka

A gratidão é um aspecto indispensável do Dhamma, enquanto a ingratidão demonstra uma falta de Dhamma; é desprovida de Dhamma. A gratidão ocupa um lugar importante em todas as tradições em todo o mundo, não apenas na Índia. Eu tive a boa sorte de ter nascido e sido criado em uma família — e vivido entre pessoas de uma nação — onde a importância da gratidão sempre foi primordial.

Um incidente ocorreu quando eu era bem jovem, aos cerca de quatro ou cinco anos. Toda a família viajou de Mandalay, Birmânia, para Churu, Rajastão, o lar ancestral dos nossos antepassados, para um ritual religioso. Os três irmãos da família conjunta decidiram construir uma nova mansão em Churu para substituir o edifício dilapidado da família. Meu tio mais velho ficou lá para supervisionar sua construção. Meus pais me deixaram com ele, e Chanda Bua, minha tia, também ficou. Chanda Bua era uma jovem viúva. Ninguém na família de seus sogros tinha sobrevivido. Ela havia se estabelecido na casa dos seus pais pelo resto da vida, depois de ter enfrentado dias desafiadores. Mesmo em Churu, nossa avó havia falecido. Naquela época, meu pai era apenas uma criança e os dois tios ainda não eram adultos.

Embora naquele tempo fosse comum os homens se casarem novamente, meu avô considerou nobre permanecer viúvo pelo resto da vida. Assim, Chanda Bua, que era a mais velha dos quatro irmãos, assumiu toda a responsabilidade de cuidar de meu pai e meus tios. Ela tinha uma natureza fogaosa, mas tinha profundo carinho e apego por nós crianças.

Chanda Bua me matriculou em uma escola próxima. A escola estava localizada em um antigo templo caindo aos pedaços, com um

pequeno pátio. Havia por volta de 20 ou 25 meninos da minha idade, e um pouco mais velhos, que vinham lá para aprender. O professor era um senhor idoso. Ele era cego de um olho e andava com uma bengala. O nome dele talvez fosse Kashiram ou algo semelhante. No entanto, ele era conhecido pelo nome de Kasu Guruji. Ele era altamente qualificado na docência, como comprova o fato de, em apenas seis meses, ter não só me feito memorizar o alfabeto inteiro, mas também o ‘barakhadi’ inteiro (uma tabela fonética). Da mesma forma, ele nos ensinou muitos tipos de tabuadas de multiplicação. Seu método de ensino era através do aprendizado mecânico. Para cada letra do alfabeto, havia uma linha facilmente lembrada por ter um tom forte quando recitada. Da mesma forma, os números e a tabuada eram cantadas de uma forma altamente atraente. Depois de seis meses, matriculei-me numa escola primária em Mandalay, onde encontrei um método de ensino completamente diferente. Como resultado, as canções deliciosas daquele ensino fundamental desapareceram lentamente. Hoje, as poucas palavras daquelas músicas que recordo me trazem boas lembranças. Churu é tão famoso por seu frio quanto por seu calor. Devido ao calor escaldante, nos era permitido tirar uma soneca de duas horas todas as tardes na galeria destinada à circunvolução do templo. Quando terminava a hora do descanso, tocava uma campainha e devíamos começar a memorizar nossas lições novamente. Mesmo assim, o calor era opressivo. Alguns meninos preguiçosos continuavam dormindo. Eles só iam à escola porque os pais os obrigavam; não tinham interesse em aprender e geravam ressentimento pelo professor.

Os alunos travessos compuseram um verso sobre isso:

“Kāsu kāṇo chorā nai paḍhāno.”

“Kasu, que ensina as crianças, tem um olho só.”

O senhor Kasu tinha o maneirismo de dizer ‘hau’ quando falava.

Esta foi outra oportunidade para algumas crianças brincarem com ele, e eles cantavam:

“Kāsu bole hau, main Kāsu ko tau.”

“Kasu diz hau, e eu sou seu tio mais velho.”

À noite, após o término das aulas, essas crianças corriam para casa cantando essa música bem alto todas juntas. Aos poucos, alguns outros alunos aderiram. Ouvindo isso repetidas vezes, eu também aprendi isso de cor. Não posso dizer com certeza, mas talvez eu também tenha me juntado aos colegas de classe ao entoarem essa cantiga.

Diariamente quando voltava da escola, a afetuosa Chanda Bua perguntava o que eu havia aprendido e eu recitava para ela. Ela me levantava em seu colo, me abraçando com força, um mar de alegria em seus olhos. Ela me beijava, acariciando minha cabeça. Eu gostava muito de tudo isso.

Um dia, ao voltar da escola, minha tia perguntou: “O que você aprendeu hoje?” Com total simplicidade e facilidade, recitei o poema travesso que ouvi dos indisciplinados colegas. Ao ouvir isso, os olhos da minha tia ficaram vermelhos de raiva. Ela exclamou: “O que você acabou de dizer?”

Chanda Bua era conhecida por sua natureza tempestuosa; nós crianças éramos testemunhas disso diariamente. Quando ela assumia essa atitude irada, minha pobre mãe e as duas tias tremiam de medo.

No entanto, ela nunca havia demonstrado raiva de nós, crianças, só amor e carinho. Esta foi a primeira vez que testemunhei sua fúria, e isso causou um arrepio na minha espi-

na. Eu respondi timidamente, “Bua, outras crianças cantam essa música. Eu simplesmente ouvi delas e memorizei.” De repente, sua raiva desapareceu, e, como sempre, uma fonte de afeto jorrou de seu coração.

Ela me pegou no colo e explicou com carinho: “Kasu Maharaj ensina você com tanto amor, mas você não aprecia sua gentileza. Em vez disso, você se junta aos moleques e o insulta. Como ganhará conhecimento desta forma? Nunca se esqueça de uma gentileza feita a você, não importa quão pequena seja.” De repente, Bua se lembrou de algo do passado e seus olhos se encheram de lágrimas. “Há muitos anos, sofri muita pobreza. Não havia quem sustentasse a família, e era difícil conseguir uma única refeição. Como poderia eu, outrora filha e nora de casta alta, estender minha mão pedindo ajuda? Eu coletava grãos em algumas casas, moía para transformá-los em farinha e sobrevivia com esses pequenos ganhos. Mas até agora, quando me lembro daqueles que me deram trabalho, não consigo esquecer sua gentileza. Meu filho, nunca se esqueça de uma gentileza, mesmo se for tão pequena quanto um punhado de farinha. E aqui está Kasu Maharaj, transmitindo a você o dom inestimável da educação. O que poderia ser uma riqueza maior que o conhecimento? No entanto, você não apenas recusa reconhecer sua bondade, mas também profere palavras tão sujas contra ele?” Lágrimas brotaram em meus olhos enquanto eu ouvia o afetuoso conselho de Bua. Eu prometi nunca cometer tal erro novamente.

Bua disse: “Venha comigo; vamos pedir perdão a Kasu Maharaj e garantir a ele que você nunca repetirá esse erro.” Ela me levou direto para ele. Toquei seus pés, implorei por perdão e jurei nunca mais errar. Ele carinhosamente acariciou minha cabeça e disse: “Não é culpa sua, minha criança. Más companhias levam a tal comportamento. Fique sempre longe de crianças más.” Meu Kasu Guruji não

ter ficado chateado comigo me deixou muito feliz. Com Bua, voltei para casa, feliz por dentro. Bua também estava radiante.

Eu entendi muito bem que a música desrespeitosa que cantei sobre meu professor foi cantada em total ignorância. Não havia uma pitada de desrespeito pelo professor em meu coração. No entanto, inadvertidamente, ou não, essas palavras escaparam dos meus lábios.

Que grande pecado foi esse! A semente do saudável ensinamento de gratidão, semeado em minha jovem mente por Chanda Bua, provou ser extremamente benéfico.

Lembro-me também que algum tempo depois, quando Kasu Guruji faleceu, aqueles meninos travessos compuseram outra canção:

“Kālīji ke maṅdir ki dholī dhajā, Kāsu margo khub majā.”

“A bandeira do templo da deusa Kali é branca, Kasu morreu, que delícia”.

Ao ouvir isso, a tristeza que senti com a notícia do falecimento do meu professor foi superada pela angústia que senti diante da tolice daqueles colegas ignorantes e sua grosseria. Meus olhos se encheram de lágrimas.

A semente sagrada do Dhamma da gratidão, semeada em minha infância, cresceu e floresceu quando entrou em contato com a sabedoria de Vipassana e as palavras de Buda. Fiquei muito satisfeito ao ler que o Buda também chamou a gratidão de o Dhamma mais auspicioso e raro. Ele disse:

“Dve puggalā dumbha lokasmim.” – No mundo, estas duas pessoas são raras.

“Yo ca pubbakārī” – Aquele que doa, sem esperar nada em troca, que ajuda simplesmente por ajudar.

“Yo ca kataññū katavedī” – E aquele que é grato por uma gentileza feita e se sente motivado a retribuir.

Esta rara virtude da gratidão, que me acompanha desde a infância, tornou-se cada vez mais forte depois de receber a Vipassana do Senhor Buda. Tamanha foi a gratidão ao Senhor Buda, que redescobriu a prática de Vipassana e distribuiu-a durante toda a sua vida sem qualquer discriminação, e a gratidão para com a linhagem de professores que mantiveram o ensinamento em sua forma pura, e pelo supremamente reverenciado Sayagyi U Ba Khin, que me legou esta joia inestimável com tanto carinho paternal.

A gratidão é de fato a forma mais elevada e rara do nobre Dhamma. Com o seu fortalecimento, haverá bem-estar para todos.

Este é um capítulo traduzido do hindi
Autobiografia do professor principal
S.N. Goenka que foi publicado no Hindi
Patrika Vol. 25 Nº 7, 05 de janeiro de 1996.

Fonte: Boletim Vipassana
Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, ensinada
por S. N. Goenka Vol. 33, Nº 11, 28 de
outubro de 2023.
Uma publicação mensal do Vipassana
Research Institute.

Site: www.vridhamma.org
Site internacional: www.dhamma.org



Perguntas e Respostas com Goenkaji

Fonte: Meditação Vipassana,
a arte de viver, por William Hart, capítulo 3

***Pergunta: O sofrimento não é parte natural da vida?
Porque devemos tentar escapar dele?***

S. N. Goenka: Nós nos envolvemos de tal maneira no sofrimento que nos libertarmos dele nos parece antinatural. Mas quando você experimentar a verdadeira felicidade da pureza mental, saberá que é esse o estado natural da mente.

***A experiência do sofrimento não poderia enobrecer o homem
e ajudá-lo a desenvolver seu caráter?***

Sim. Na realidade, esta técnica usa o sofrimento, deliberadamente, como uma ferramenta para ajudar a pessoa a tornar-se nobre. Mas só dará resultado se você aprender a observar o sofrimento objetivamente. Se estiver apegado ao seu sofrimento, a experiência não o enobrecerá; permanecerá sempre infeliz.

O fato de controlarmos as nossas ações não é uma forma de supressão?

Não. Você aprende a apenas observar com objetividade, seja o que for que esteja acontecendo. Se alguém está zangado e tenta esconder a sua raiva, engoli-la, então, sim, é supressão. Mas, ao observar a raiva, descobrirá que desaparece automaticamente. Você se liberta da raiva ao aprender a observá-la objetivamente.

***Se ficarmos nos observando continuamente, como podemos viver a vida
de uma forma natural? Estaremos tão ocupados nos observando que
não seremos capazes de agir com liberdade ou espontaneidade.***

Não é isso que as pessoas concluem depois de completar um curso de meditação. Aqui você passa por um treino mental que lhe dará a habilidade de se observar a si próprio na vida diária sempre que for preciso fazê-lo. Não que precise ficar praticando com os olhos fechados o dia todo, a sua vida inteira, mas, assim como a força adquirida com o exercício físico ajuda na vida diária, esse exercício mental também o fortalecerá. Aquilo que você chama de “ação espontânea, livre” é, na verdade, ação cega, inconsciente, que é sempre prejudicial. Aprendendo a observar a si mesmo, descobrirá que cada vez que surge uma situação difícil na vida, você consegue manter o equilíbrio da sua mente. Com esse equilíbrio, pode escolher livremente como agir. Você realizará a ação verdadeira, que é sempre positiva, sempre benéfica para si e para todos os outros.

Não existem acontecimentos ao acaso, ocorrências fortuitas, sem uma causa?

Nada acontece sem uma causa. Não é possível. Às vezes, os nossos limitados sentidos e intelectos não conseguem localizá-la com clareza, mas isso não significa não existir causa.

O senhor está nos dizendo que tudo na vida é predeterminado?

Bem, as nossas ações do passado certamente irão produzir resultados, bons ou maus. Elas determinam o tipo de vida que temos, a situação geral em que nos encontramos. Mas isso não significa que tudo o que nos acontece esteja predestinado, determinado pelas nossas ações do passado e que nada mais pode acontecer. Não é assim. As nossas ações do passado influenciam o fluxo das nossas vidas, dirigindo-as para experiências agradáveis ou desagradáveis. Mas as ações presentes são igualmente importantes. A natureza deu-nos a habilidade de nos tornarmos senhores das nossas ações no presente. Com esse domínio, podemos mudar o nosso futuro.

Mas, na certa as ações dos outros também nos afetam?

Sem dúvida. Somos influenciados pelas pessoas à nossa volta e pelo ambiente circundante, assim como também exercemos continuamente influência sobre eles. Se a maioria das pessoas, por exemplo, estiver a favor da violência, então, ocorrerá guerra e destruição, causando o sofrimento de muitos. Mas, se as pessoas começarem a purificar as suas mentes, então, a violência não poderá acontecer. A raiz do problema reside na mente de cada ser humano individual, porque a sociedade é composta de indivíduos. Se cada pessoa começar a mudar, então, a sociedade mudará e a guerra e a destruição serão eventos raros.

Como podemos ajudar uns aos outros, se cada pessoa precisa enfrentar o resultado das suas próprias ações?

As nossas próprias ações mentais têm influência sobre os outros. Se gerarmos apenas negatividade nas nossas mentes, essa negatividade tem um efeito prejudicial sobre aqueles que entram em contato conosco. Se preenchermos a mente com positividade, com boa vontade dirigida aos outros, então, essa atitude terá um efeito benéfico sobre as pessoas à nossa volta. Você não pode controlar as ações, o kamma dos outros, mas pode adquirir domínio sobre si próprio, de forma a exercer uma influência positiva sobre as pessoas que o rodeiam.

Por que ser próspero é bom karma? Se for, quer dizer que a maior parte das pessoas no ocidente têm bom karma e a maioria no terceiro mundo têm mau karma?

Mera prosperidade não é um bom karma. Se você se tornar rico, mas continuar infeliz, de que serve essa riqueza? Ser próspero e também ter felicidade, verdadeira felicidade - isso é um bom karma. Mais importante é ser feliz, seja rico ou não.

Certamente é antinatural nunca reagir?

Assim parece se você conheceu somente o padrão de hábito errado de uma mente impura. Mas é natural para uma mente pura permanecer desapegada, cheia de amor, compaixão, boa-vontade, alegria, equanimidade. Aprenda a praticar isto.

Como podemos nos envolver com a vida sem termos reações?

Em vez de reagir, você aprende a agir, a agir com uma mente equilibrada. Os meditadores de Vipassana não se tornam inativos, como vegetais. Eles aprendem como agir de modo positivo. Se você for capaz de transformar seu padrão habitual de reação em ação, então, terá alcançado algo muito valioso. E você pode mudar de padrão praticando Vipassana.

Amor sankharas

Por Jeppe Strandskov | 19/11/2023

Fonte: Pariyatti Journal

Sou grato pelos meus saṅkhāras, especialmente pelos profundos que ocasionalmente perturbam minha equanimidade. Estas formações mentais motivam-me a manter a minha prática de meditação, ajudando-me a gerir e, em última análise, a dissolver o meu sofrimento. O título, Amor Saṅkhāras, deriva de amor fati, um termo latino que significa “amor ao próprio destino”. Significa que se aceita a vida como ela é e se tenta tirar o melhor proveito dela. Certamente há paralelos com Vipassana no modo de pensar, embora falte o elemento prático amor fati. Aqui, significa simplesmente amar os seus saṅkhāras porque eles servem como um poderoso catalisador para a meditação.

Para compreender verdadeiramente a primeira Nobre Verdade – a origem do sofrimento – é preciso experimentar o sofrimento. Muitas pessoas participam de cursos de meditação para lidar com seu sofrimento.

A jornada em evolução

Quando comecei a meditar, fui confrontado com uma série de saṅkhāras dos quais naturalmente queria me livrar. Como para muitos de nós no caminho, a erradicação do sofrimento foi a minha motivação para a meditação. Com o tempo, a prática consistente reduziu muitos dos meus distúrbios. Seguindo o conselho de Goenkaji, meditando duas horas diariamente e fazendo pelo menos um curso por ano, a reatividade diante do sofrimento inevitável diminuiu em poucos anos. No entanto, às vezes, à medida que a tensão em minha mente diminuía, também diminuía a motivação inicial impulsionada pelo sofrimento. Percebi que não estava sozinho nesta situação, o que levou até algumas pessoas a abandonarem a prática. Isto era verdade mesmo entre pessoas que meditavam seriamente há alguns anos. Depois que a sensação de

alívio aumentou, a prática de meditação definiu e às vezes até parou completamente. Pessoalmente, quando a minha prática enfraqueceu, aprendi a redefinir os meus objetivos e motivações para meditar. Durante meus primeiros anos de prática sofri muito, o que me fez vir frequentemente ao Centro para sentar ou servir. À medida que fui me sentindo mais à vontade e feliz, outros objetivos se apresentaram. Hoje, eu medito porque isso me torna um pai, colega de trabalho, servidor do Dhamma e amigo melhor, bem como uma pessoa mais amigável de se conviver. Cessar minha prática certamente atrasaria meu crescimento espiritual e pessoal.

Navegando no caminho

O desejo também pode, paradoxalmente, servir como motivação. No livro *Grandes discípulos do Buda*, Ananda ensinou: “Apoiado pelo desejo, pode-se transcender o desejo” (156). O desejo pode impulsioná-lo em sua jornada espiritual, embora seja crucial transformar esse desejo em um desejo equilibrado de crescimento genuíno. Embora aspirações como “medito para me tornar uma pessoa melhor” ou “medito para me tornar iluminado” não nos levem à iluminação total, elas nos guiarão parcialmente. À medida que aprofundamos a nossa compreensão do sofrimento inerente à vida, é menos provável que paremos de meditar. Desta forma, o desejo auxilia a nossa prática quando compreendido e observado corretamente. Hoje eu abraço meus saṅkhāras. Não os vejo como obstáculos, mas como trampolins no caminho da equanimidade.

Amor Sankharas!

Meditando diante de adversidades

Fonte: Boletim Vipassana Argentina dezembro 2023

Meditação Vipassana diante das adversidades.

Relatório detalhado dos cursos recentes realizados na Ucrânia.

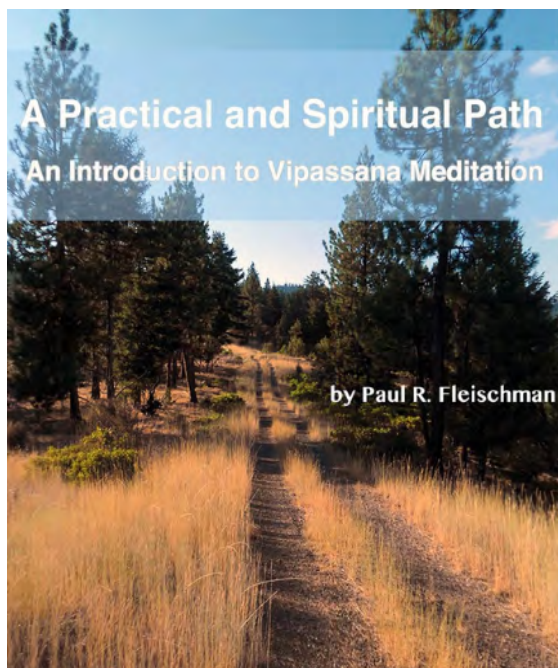
O outono de 2021 foi a última vez que cursos foram realizados na Ucrânia. Em 2022, durante as habituais férias de inverno, começou a guerra e todos os cursos previstos para esse ano foram cancelados, uma vez que não eram permitidos grandes ajuntamentos. Mais tarde, em 2023, as reuniões foram novamente permitidas e os ex-alunos partiram em busca de possíveis locais para a realização dos cursos. Decidiu-se procurar um lugar perto de Kiev, já que a maioria dos antigos alunos que ainda estavam ativos estavam lá. Isto revelou-se mais difícil do que antes da guerra porque a maioria dos locais eram agora utilizados para fins militares ou para refugiados do leste da Ucrânia. As áreas que restavam disponíveis eram geralmente ocupadas por veranistas que buscavam sair da cidade. Um antigo estudante me contou sobre um novo ditado que dizia: “Devemos encontrar um equilíbrio entre a guerra e a vida”. Consequentemente, os preços do alojamento multiplicaram-se. Finalmente conseguimos um local adequado, que pagámos como antigamente, através de contribuições financeiras. Foi caro, mas valeu a pena! Este acampamento ao sul de Kiev era confortável, silencioso e longe do som das sirenes. Este último revelou-se muito importante, pois as sirenes continuaram a soar quase diariamente em Kiev, ou mais precisamente, quase todas as noites. Em setembro organizamos dois cursos consecutivos de 10 dias. A primeira era apenas para alunos antigos (50 alunos mais servidores) e a segunda contava com um número pequeno de alunos novos (30 novos e 40 antigos, mais servidores). Ambos os cursos correram bem. Os alunos trabalharam muito seriamente e concentrados. Eles pareciam apreciar a oportunidade de meditar num lugar que parecia muito distante da guerra. O tempo estava do

nosso lado, pois eram dias excepcionalmente quentes e ensolarados (o que ajudou, já que a entrada do salão masculino do Dhamma não tinha realmente uma porta). Além disso, os refugiados acolhidos no mesmo local, tal como o resto do pessoal presente, eram pessoas muito calmas e cooperantes. Por vezes, parecia quase irreal que o rumo de um país em guerra pudesse ser tão pacífico. No entanto, a guerra continuou noutros locais e dois dos ex-alunos do sexo masculino tiveram que abandonar o curso devido a uma carta do exército informando-os de que tinham de regressar à frente de guerra (ambos eram veteranos de guerra). Após os cursos de 10 dias, foram organizados dois cursos de um dia para crianças numa escola em Kiev, com a participação de 17 crianças no total. Os professores do curso infantil vieram da Polónia. Também participaram dois professores em formação para se tornarem professores de crianças (um da Ucrânia e um da Moldávia). O desafio destes cursos era que agora na Ucrânia as crianças já não podem ser ensinadas em russo. Portanto, o material do curso de 1 dia teve que ser traduzido e gravado em um curto período de tempo. Felizmente, já tínhamos um comitê de tradução trabalhando “em plena capacidade” traduzindo todo o material do curso de 10 dias, então eles só tiveram que mudar o foco por um breve período. Traduzimos e gravamos uma sessão de grupo para as sessões virtuais diárias realizadas desde o início da guerra. Portanto, o processo de gravação também correu bem. O desafio agora será manter o entusiasmo e a inspiração durante os meses de inverno.

Um caminho prático e espiritual: uma introdução à meditação Vipassana

Por Paul R. Fleischman

Trechos selecionados do texto baseado nas palestras proferidas nas universidades de Yale e de Nova York em 19 de janeiro e em 15 de fevereiro de 2015



“atenção plena”, quando se torna uma prática isolada, retirada de seu contexto original. Gostaria de criar uma atmosfera onde as palavras “Vipassana” e “meditação” possam ser ouvidas de 4 forma nova, sem fazer referência à atenção midiática que envolve essas e outras palavras similares. Descreverei Vipassana como uma atividade que não compete, nem estabelece qualquer hierarquia com qualquer outra meditação.

Começarei fornecendo uma definição clara, porém concisa, daquilo que entendo ser meditação Vipassana. Posteriormente, no decorrer da palestra, acrescentarei elementos a essa definição até que fique completa. Vipassana:

Uma meditação clássica

Hoje, temos a mesma oportunidade que tiveram os povos da antiguidade lendária para aprender, praticar e viver de acordo com uma forma clássica de meditação.

Nesta palestra descreverei as características distintivas da meditação Vipassana, seu valor prático e sua natureza espiritual. Tentarei explicar por que uma pessoa decidiria praticá-la e também por que alguém poderia decidir não a praticar.

Não discutirei “meditação” como algo genérico. Quando disser “meditação” será simplesmente uma forma abreviada para meditação Vipassana. Discutirei exclusivamente sobre Vipassana, porque é a única meditação que conheço, e a única que pratico há mais de quarenta anos. Não posso comparar Vipassana com outras meditações como “atenção plena” (*mindfulness*) porque não tenho experiência pessoal sobre o que seja

- É ensinada em um curso de 10 dias em regime de internato;
- É ensinada gratuitamente;
- Refere-se cuidadosamente a seu contexto histórico e cultural;
- Tem metas de desenvolvimento psicológico, mais especificamente, paz interior e generosidade de espírito;
- Também se contextualiza socialmente: visa a regenerar seu próprio meio cultural;
- Seu foco é a consciência do surgir e do desaparecer das sensações físicas no nosso corpo em sua variedade e sua totalidade, ao longo do tempo;
- Tem dois objetivos: a observação das sensações, neutra e sem julgamentos; e calma, aceitação e não reação às sensações observadas;
- É uma prática sustentada de auto-observação e de paz interior;
- O praticante adquire habilidades de consciência e de equanimidade.

Por favor, observe a ênfase dada, que espero se destaque em sua mente e possa ser provocativa, e de especial interesse. Apesar do forte impulso com que a meditação vem sendo apresentada à mídia ocidental, por seus proeminentes representantes, como uma atividade que pode ser cientificamente comprovada pelas imagens digitais de cérebros de praticantes, estarei dizendo algo diferente. Claro, quando as pessoas meditam, deve haver alguma reorganização de seus substratos neurais, assim como deve ocorrer o mesmo quando lemos, estudamos, dormimos ou jogamos. Mas monitorar e mensurar mudanças cerebrais fora de contexto é perda de tempo. Quando uma pessoa lê O Capital, Minha Luta, Moby Dick, e Peter Rabbit, existem algumas mudanças compartilhadas no substrato neural responsáveis pela leitura, mas essas mudanças não são sensíveis ao conteúdo. Nossa experiência subjetiva permanece muito além do alcance de nossas ferramentas neurológicas.

Rabindranath Tagore, o primeiro Prêmio Nobel de literatura da Índia, alertou profeticamente que, quando a meditação viesse para o Ocidente, seria mal compreendida como um treinamento mecânico para o cérebro.

Vipassana é melhor compreendida de forma não reducionista. Espero que esta palestra lhe anime a pensar sobre Vipassana como uma complexa rede de sistemas em interação que inclui práticas e valores neurais, psicológicos, sociais, históricos e culturais. Isso mesmo, valores! Esse aglomerado de forças engaja a totalidade da personalidade de um indivíduo, com suas forças e suas fraquezas, e o conduz a se tornar, em maior ou em menor medida, um centro renovado de uma determinada faixa de estados de espírito e de sentimentos dentro de si mesmo e das pessoas à sua volta.

Se pensarmos sobre meditação dessa forma, poderemos evitar dois erros. Compreenderemos imediatamente que a meditação é uma experiência multidimensional, pessoal, biológica, social e cultural. Em

seguida, poderemos evitar o erro de imaginar que a meditação funciona com a precisão de uma linha de montagem. De fato, a meditação funciona mais como um ecossistema vivo, no qual a própria mistura de componentes os leva a interagir e influenciar mutuamente uns aos outros, criando uma malha de características em mútua ampliação.

Desejo cumprir a agenda do meu professor de meditação, para que a meditação não seja reduzida a “uma técnica ensinada por um técnico”. Vou enfatizar a meditação como uma experiência viva, vibrante, pessoal.

Por que dez dias?

A primeira pergunta que você deve fazer sobre Vipassana é: por que é ensinada em retiros de 10 dias em regime de internato, em silêncio e reclusão da vida doméstica? Por que é necessária ou válida uma experiência de imersão? Hoje, na Europa e na América do Norte, a meditação, ou formas dela derivadas, é ensinada em 10 minutos, ou em poucas horas, ou durante um fim-de-semana, o que não exige remover os alunos de seu cotidiano. Ou a meditação pode ser ensinada até em aplicativos para telefones celulares como o “Headspace”. Mesmo assim, os alunos de Vipassana dedicam 10 dias ininterruptos de seu tempo, sem leitura, sem escrita, uso do telefone ou conversa com qualquer pessoa que não sejam os professores ou os gerentes do retiro. Deve haver razões muito convincentes para justificar esta que terá sido a pior estratégia de marketing já desenvolvida. A resposta deve ser a de que Vipassana não é um produto comercializável, não está à venda, é invendável. Vipassana não é oferecida como produto e as suas forças motrizes não são comerciais.

Os 10 dias do curso de Vipassana são projetados para meditação com esforço sustentado, durante longos períodos de tempo. O aluno pratica a perseverança em manter a sua observação neutra, ao deparar-se com várias condições mentais e físicas. Durante

o curso de 10 dias, meditamos cedo pela manhã, tarde da noite, quando nos sentimos despertos ou cansados, quando estamos com fome ou saciados, quando estamos entediados ou fascinados. Esta prática de meditação ao longo do dia, dia após dia, rompe com a suposição de que a meditação seja uma única coisa, um estado mental qualquer, estático ou fixo. Em vez disso, o curso de 10 dias torna óbvio que a meditação é um "meta-estado". A meditação assim praticada é uma prática que contém uma amplitude de sistemas. É dinâmica e mutante; não uma coisa apenas, mas uma coleção de muitas coisas reunidas em uma dimensão psicológica mais elástica e resiliente.

Em toda a sua variada amplitude, Vipassana retém sua característica central: o esforço único do praticante é o de observar as sensações físicas reais sem reagir a elas.

É fácil perceber que a meditação é um exercício que aumenta a determinação, a força de vontade e a tenacidade dos nossos esforços com o passar do tempo. Quando o Buda ensinou meditação, enfatizou a "diligência" como a principal virtude. Não por acaso, a psicologia ocidental moderna enxerga a "conscienciosidade" como o maior e melhor indicador de felicidade e de sucesso na vida.

Recentemente, o New York Times vem dando significativa atenção ao assim denominado "teste do marshmallow," promovido por psicólogos da Stanford University. O teste propõe mostrar a importância da habilidade de uma criança em postergar a gratificação. A criança que consegue abdicar de comer um marshmallow imediatamente, a fim de obter dois marshmallows mais tarde, é uma criança que conseguirá obter sucesso de longo prazo na escola e na vida. Embora estes "testes do marshmallow" tenham sido criticados por seu possível viés devido a questões culturais ou de confiança, ainda assim é verdade que, para a maior parte das pessoas, a maior parte do tempo, o "teste do marshmallow" mede uma capacidade importante de nosso funcionamento executivo, tal qual controlado

por nosso prosencéfalo, que regula a impulsividade. O teste verifica a nossa habilidade de observar e aguardar, e de agir apenas quando pudermos otimizar recompensas. Podemos dizer que Vipassana é o supremo teste do marshmallow para adultos.

Em lugar de tentar controlar o que acontece, o praticante de Vipassana aprende a regular sua própria resposta, a adaptar, a variar esforços, permanecendo sensível aos humores e às atividades mentais que, involuntariamente, surgem na superfície da mente meditativa. O esforço dos praticantes é o de sempre observar e não reagir. O meditador posiciona-se como uma águia sobrevoando o solo, ou como um satélite de observação na órbita do planeta Terra.

Embora o aluno esteja tentando sentar-se em paz e na quietude, na verdade, uma torrente de estados mentais e de conteúdos mentais emerge, e ele aprende a responder com a intenção de restabelecer a aceitação, a calma, a equanimidade, através da observação sem reação. Um curso de meditação com frequência se afigura tão "tempestuoso" quanto "pacífico". O aluno se torna o capitão do navio que busca manter em curso em águas tanto turbulentas quanto calmas.

Por favor, notem uma ironia no que estou dizendo. A intenção do meditador é a de observar sensações no corpo, mas a realidade da meditação ocorre na interconexão da mente e do corpo. Ao observar o corpo, o outro lado da moeda é também revelado. Ao observar as sensações, a vida mental, não intencional, é acesa pela consciência. Conforme veremos detalhadamente, a seguir, a mente cria nossos "sentimentos" a partir da concatenação dos sinais emitidos pelo corpo, de forma que as sensações são uma das chaves para nossa vida emocional. Na meditação, aprendemos a guiar a nossa mente de volta para a mera observação somática, e as emoções estão embutidas nesta atividade.

Assim, a meditação é um re-aprendizado, um descondicionamento de todos os estados mentais que interferem com a calma autoacei-

tação. Estados mentais reativos certamente surgem, mas por intermédio da seleção natural, baseada na intenção, são autorizados a desaparecer. A seleção natural ocorre para a observação confortável, e longe da ansiedade, da raiva, do medo, das “negatividades”, da “reatividade”, pois é simplesmente mais benéfico para nós nos sentirmos calmos do que aflitos. Estabelecemo-nos em nossa atenção ótima, alerta, assente.

Estou resumindo 10 dias de instruções, de palestras e de prática em uma curta palestra. Portanto, o aluno em um curso de Vipassana pode esperar por esclarecimentos muito mais detalhados, fornecidos passo a passo, com exercícios graduados, que iniciam com uma meditação mais simples, baseada apenas nas sensações da respiração, e que evoluem

para a observação das sensações no corpo todo.

Mas sejamos muito claros sobre os objetivos. Vipassana visa à prática da autocontenção, o contentamento, pela observação do corpo-mente sem reação. Assim, os 10 dias são uma imersão profunda e multifacetada, uma verdadeira jornada através dos ventos, dos turbilhões e das ilhas no nosso interior, sem a interrupção ocasionada pelo contato com as preocupações, temores e fugas mundanos. A prática está baseada na dedicação de tempo e de atenção. (...)

Clique aqui para ler o texto na íntegra:
https://santi.dhamma.org/wp-content/uploads/sites/449/2022/01/caminho_espiritual.pdf

Saiba como doar para diversas localidades no Brasil

“Das dez paramis, a de dana é uma das mais grandiosas, e o dhammadana é a forma superior desse dana. O Buda disse: sabbadanam dhammadanam jinati – o maior dana é o dana do Dhamma.” - S.N. Goenka

De acordo com a tradição pura da Vipassana, os cursos são organizados exclusivamente com base em doações feitas apenas por aqueles que tenham completado pelo menos um curso de 10 dias com S.N. Goenka ou um de seus professores assistentes, experimentaram os benefícios da técnica e desejam oferecer a outras pessoas a mesma oportunidade.

Há muitas maneiras de oferecer dana para as diversas localidades do Brasil, de acordo com suas possibilidades e sua volição. Veja as informações de cada centro de meditação/estado:

DHAMMA SANTI – RJ

Banco Itaú 341
Agência: 0380 - Rio Glória
Conta corrente: 54080-7
Associação Vipassana do Brasil
CNPJ: 04.979.151/0001-94

Outras formas de doação:
<https://santi.dhamma.org/pt-BR/donations/>

<https://dhammasantiexpansao.wordpress.com/>

DHAMMA SARANA – SP

Banco Itaú – 341 Agência - 0300 Praça Panamericana
Conta Corrente – 33.400/0
Associação Vipassana de São Paulo
CNPJ 16.940.530/0001-50

Há diversas maneiras de oferecer dana para as obras de acordo com suas possibilidades e sua volição. Acesse as páginas:

<https://sarana.dhamma.org/pt-BR/donations/>

<https://construindodhammasarana.com.br/doacoes/>

(senha: behappy)

Informações: financeiro@sarana.dhamma.org

VIPASSANA AMAZÔNIA

Titular: Associação Vipassana do Planalto Central
Banco: Mercado Pago
Agência: 0001
Conta: 62490302420
Chave Pix: off-center.courses@nordeste.br.dhamma.org

VIPASSANA PLANALTO CENTRAL (DHAMMA UYYANA)

Titular: Vipassana Planalto Central
CNPJ: 14.303.164/0001-00 (PIX)
Banco do Brasil (001)
Agência: 1114-2
Conta Corrente: 40480-2

VIPASSANA BAHIA

Banco Bradesco
Agência: 5218-3
Conta Corrente: 37987-5
CNPJ: 26.034.000/0001-04 (PIX)
Associação Vipassana da Bahia

<https://dhammabhassara.wordpress.com/>

Para identificarmos melhor as doações pedimos que aqueles/as que desejarem doar especificamente para uma CAMPANHA, usem o número "1" na terminação dos seus depósitos.
Exemplos: R\$ 101,00; R\$351,00; R\$ 1001,00.

VIPASSANA PARANÁ

Titular: Associação Vipassana do Paraná
PIX/CNPJ: 35.042.315/0001-86
Banco Itaú
Agência: 3835
Conta Corrente: 84377-6

VIPASSANA MINAS GERAIS

Titular: Associação Vipassana de Minas Gerais
CNPJ: 23.096.187/0001-74
Banco Itaú (341)
Agência: 3033
Conta Corrente: 10330-4

VIPASSANA PERNAMBUCO

Chave Pix/CNPJ: 41.679.276/0001-25
Associação Vipassana PE