

Vipassana Newsletter

Na tradição de Sayagyi U Ba Khin, conforme ensinado por S. N. Goenka

Vol. 27, Nº3 * Novembro, 2000

Publicada três vezes ao ano

Palavras de Dhamma

*Vivādam bhayato disvā,
avivadam ca khemato.
Samaggā sakhilā hotha,
esā buddhānusasani.*

- Khuddaka-nikāya, Apadāna 1.79

Vendo perigo na disputa,
Segurança na concórdia,
Resida junto à amizade.
Esse é o ensinamento dos Buddhas.

Na hi verena verāni,
samanti'dha Kudācanam;
averena ca sammanti,
as dhammo sanantano.

- Dhammapada - 5

O ódio nunca cessa
pelo ódio neste mundo;
somente pelo amor ele cessa.
Essa é uma lei eterna.

Paz Interior para Paz Mundial

*Palestra de S. N. Goenka para a Cimeira do Milênio pela Paz Mundial,
Salão da Assembléia Geral da ONU, Nova Iorque, 29 de agosto de 2000*

Em agosto de 2000, Goenkaji participou da Cimeira do Milênio pela Paz Mundial, que reuniu 1000 líderes religiosos e espirituais do mundo nas Nações Unidas, promovida pelo Secretário-Geral Kofi Annan. O propósito da reunião era incentivar a tolerância, fomentar a paz e encorajar diálogos inter-religiosos. Muitos diferentes pontos de vista estavam representados e o potencial para divergências era grande. Goenkaji, na sua apresentação aos delegados, tentou ressaltar o que eles todos e os diferentes caminhos espirituais têm em comum: o Dhamma universal. Seus comentários foram recebidos com repetidos aplausos..

Amigos, líderes do mundo espiritual e religioso, esta é uma ocasião maravilhosa para podermos nos unir e servir à humanidade. Religião só é religião quando une; quando ela nos divide, não é nada.

Muito tem sido dito aqui sobre conversão, a favor e contra. Longe de estar me opondo à conversão, estou muito a favor dela - mas não da conversão de uma religião organizada para outra. Não, a conversão precisa ser do sofrimento

à felicidade. Deve ser da escravidão à liberação. Deve ser da crueldade à compaixão. Essa é a conversão necessária hoje, e deve ser o que este encontro busca originar.

A antiga terra da Índia deu uma mensagem de paz e harmonia ao mundo, para toda a humanidade, mas fez mais: deu um método, uma técnica para se chegar à paz e harmonia. A mim me parece que se quisermos paz na sociedade humana, não podemos ignorar os indivíduos. Se não há paz na mente do indivíduo, não posso entender como haverá paz real no mundo. Se temos uma mente agitada, sempre cheia de raiva, ódio, má vontade e animosidade, como posso dar paz ao mundo? Eu não posso, pois eu mesmo não tenho paz. Pessoas iluminadas então disseram: "primeiro encontre a paz em si mesmo". Cada um precisa observar se realmente há paz dentro de si. Todos os sábios, santos e profetas do mundo aconselharam: "conheça a si mesmo". Isto não significa simplesmente conhecer-se no nível intelectual, ou aceitar no nível emocional ou devocional, mas perceber pela própria experiência no nível real. Quando você

experimenta a verdade sobre si mesmo, no nível experimental, os problemas encontram suas próprias soluções.

Você começa a entender a lei universal, a lei da natureza - ou, se preferir, a lei de Deus Todo Poderoso. Essa lei se aplica a um e a todos: quando gero raiva, ódio, má vontade ou animosidade, sou a primeira vítima da minha raiva. Sou

ÍNDICE

Paz Interior para Paz Mundial	1
Contribuição Única para a Saúde Mental	3
Ficha de Inscrição	5
Meu Trabalho é Espalhar o Dhamma	7
Boletim Brasil	8

Vipassana Newsletter Online (em inglês)

<http://www.dhamma.org/os>
username: oldstudent
password: behappy

com a versão integral deste exemplar e informações sobre os Centros de Meditação, Contatos e Programação de Cursos, no mundo todo

a primeira vítima do ódio ou animosidade que gerei dentro de

mim. Primeiro eu me prejudico e só depois começo a prejudicar os outros. Esta é a lei da natureza. Se eu observo dentro de mim mesmo, descubro que tão logo uma negatividade surge na mente, há uma reação física: meu corpo esquenta e começa a queimar, há palpitações e tensão, estou sofrendo. E quando gero negatividades dentro de mim e me torno sofredor, não limito meu sofrimento a mim mesmo, mas jogo em cima dos outros. Torno toda a atmosfera à minha volta tão tensa que qualquer um que entra em contato comigo também se torna sofredor. Mesmo falando de paz e felicidade, mais importante que palavras é o que acontece dentro de mim. E se minha mente está livre de negatividades, mais uma vez a mesma lei começa a funcionar. No momento em que não há negatividade na mente, a natureza - ou Deus Todo Poderoso - começa a me recompensar. Sinto-me em paz. Isto também posso observar em mim mesmo.

Qualquer que seja a religião ou tradição ou país, quando se quebra a lei da natureza e se gera negatividade na mente, não se pode escapar do sofrimento. A própria natureza providencia a punição. Aquele que quebra a lei da natureza começa a sentir o sofrimento do inferno dentro de si, aqui e agora. A semente que se semeia agora é uma semente de inferno, e o que o espera após a vida não é nada diferente do inferno. Similarmente, pela lei da natureza, se mantenho minha mente pura, cheia de amor e compaixão, eu aprecio o reino dos céus aqui e agora. E a semente que semeio tem como frutos o reino dos céus após a morte. Não faz diferença se me chamo de hindu, muçulmano, cristão ou jainista: um ser humano é um ser humano; a mente humana é a mente humana.

A conversão necessária é da impureza da mente à pureza da mente e essa conversão muda as

peçoas de maneiras maravilhosas. Não há mágica ou milagre: essa é a pura ciência da observação interna da interação entre mente e matéria. Examina-se como a mente influencia o corpo material e como o corpo influencia a mente. Pela paciente observação, a lei da natureza se torna tão clara: sempre que geramos negatividade mental, começamos a sofrer; e sempre que nos libertamos da negatividade, desfrutamos da paz e da harmonia. Essa técnica de auto-observação pode ser praticada por todos.

Ensinada na antigüidade pelo Iluminado, na Índia, a técnica se difundiu pelo mundo. E, até hoje, pessoas de diferentes comunidades, tradições e religiões vêm e aprendem essa técnica, obtendo o mesmo benefício. Podem continuar se chamando de hindu, budista, muçulmano ou cristão. Os rótulos não importam. Um ser humano é um ser humano. A diferença é que, por sua prática, eles se tornam pessoas realmente espiritualizadas, cheias de amor e compaixão. O que fazem é bom para elas mesmas e para os outros. Quando alguém gera paz na mente, toda a atmosfera ao redor daquela pessoa é permeada da vibração de paz, e qualquer um que encontra aquela pessoa também começa a desfrutar da paz. Essa mudança mental é a verdadeira conversão necessária. Nenhuma outra conversão tem significado.

Permita-me ler uma mensagem benevolente da Índia para o mundo. Escrita na pedra há 2.300 anos atrás, essas foram as palavras de Ashoka, o Grande, um governante ideal, explicando como governar. Ele nos diz: "não se deve honrar somente sua própria religião e condenar outras crenças". Essa é uma mensagem importante no nosso tempo. Condenando outros e insistindo que sua própria tradição é a melhor, cria-se dificuldades para a humanidade. Ashoka continua: "Em vez disso, é preciso honrar as outras religiões por diversas razões". Toda

religião que merece esse nome tem a edificante essência do amor, compaixão e boa vontade - toda religião. Devemos honrar as religiões por causa de sua essência. A forma exterior sempre difere: haverá tantas variações de ritos, rituais, cerimônias e credos. Não discordemos sobre tudo isso, mas vamos, em vez disso, dar importância à essência interior. Como diz Ashoka: "fazendo assim, ajuda-se o crescimento da própria religião e também se presta serviço às demais religiões. Agindo de outra forma, cava-se a sepultura da própria religião e prejudica-se também as demais religiões".

Esse é um sério aviso a todos nós. Ashoka diz: "alguém que honra sua própria religião, e condena outras religiões, pode fazê-lo por devoção ao seu pensamento religioso, 'glorificarei minha própria religião', mas suas ações ofendem gravemente sua própria religião".

Finalmente, Ashoka apresenta a mensagem da Lei Universal, a mensagem de Dharma: "ouçamos todos: a concórdia é boa, não a disputa. Que todos possam desejar ouvir a doutrina professada por outros". Em vez de discordar e condenar, vamos dar importância à essência do ensinamento de toda a religião. E então, haverá verdadeira paz, verdadeira harmonia. ♦

Meditação Vipassana: Contribuição Única para a Saúde Mental

Esse artigo foi retirado, em parte, do ensaio de Paul R. Fleischman, M. D., que aparece na coleção Karma e Chaos, Vipassana Research Publications, Seattle, 1999.

A meditação Vipassana é única sob muitos aspectos. Como a meditação que foi praticada pelo Buddha e que levou à sua liberação, é a causa de seu papel histórico subsequente - é o segundo útero através do qual ele renasceu iluminado. Nenhuma outra pessoa ou sistema de auto-desenvolvimento influenciou tantas centenas de milhares de pessoas, por tantas eras históricas, dentre tantas nações e culturas, numa manifestação tão inequívoca de compaixão, paz e harmonia.

Historicamente, antes do Buddha, todas as religiões eram uma mistura de exigência moral, agrado aos deuses, magia, superstição e etnocentrismo. O Buddha deu a luz à idéia de uma comunidade ilimitada, não baseada em línguas, etnias, localidades, nem mesmo em espécies! Seu ensinamento foi o primeiro a enfatizar o que há em comum em todos os seres vivos como base do que é comum a todos, e foi o primeiro a encorajar um desenvolvimento espiritual que fosse psicológico e social e que não se baseasse no apaziguamento de um deus fantasioso. O Buddha percebeu que a liberação está em nossos próprios corações e não na cooperação com um poderoso Outro externo, que talvez possamos persuadir ou coagir a nos salvar.

Vipassana é não apenas o que o Buddha praticava, mas é também o que ele pregava. Ele encorajava a prática de Vipassana como universalmente relevante e benéfica para reis, comerciantes, donas de casa e assassinos. Enquanto enfatizava que nem todos poderiam usar Vipassana para se tornar um Buddha ainda nesta vida, ele afirmava que todos poderiam crescer no caminho. A mesma luz do sol recai sobre todos nós. Embora todos vejamos cenas diferentes, quando acordamos, todos vemos pela mesma luz da manhã. Nem todos podem se beneficiar no mesmo grau,

mas todos se beneficiam da equanimidade e amor compassivo que formam os fundamentos de Vipassana.

A singularidade de Vipassana também está na sua base empírica. O Buddha discerniu a técnica pela observação do que efetivamente funcionava para ele. Como qualquer observação cuidadosamente testada da natureza, Vipassana é uma descrição da lei natural que resiste através dos tempos e culturas. É livre de crenças ou suposições prévias, e é baseado em fatos atemporais como o conhecimento de que o oceano é molhado e de que a terra é sólida. É mais precisamente descrita como uma psicologia ética do que uma religião. Mesmo para o ouvinte moderno, soa verdadeira, não por causa da autoridade de escritos sagrados de qualquer cultura, nem mesmo por causa da glorificação histórica do Buddha, mas por que utiliza a razão e a observação para explicar a experiência pessoal. Levamos à margem do oceano da existência, onde nossa vida reduz-se a percepções óbvias e inevitáveis, como o fato de que somos visitantes temporários de um universo antigo, contínuo, vasto.

Infelizmente, somos todos mamíferos que nos identificamos com as sensações de nossos próprios corpos, os quais protegemos a todo custo. E, com frequência, nos agarramos a paliativos imediatos e prazeres à custa de virtudes que acreditamos ter abraçado, mas que, na realidade, relegamos ao segundo plano em favor da contínua auto-complacência. Somos ávidos por prazer e tememos a dor. Nossa viagem pelo caminho além do prazer e da dor pode ser facilmente desviada. Precisamos estar apoiados numa meditação que nos enraíze no quadro mais amplo do que engrandece nossa vida. Precisamos de um lembrete, uma disciplina, uma prática que nos ajude a sair de reações míopes às nossas sensações. Precisamos de orientação restauradora para ativar a vida de amor e razão na trama real de nossas aventuras diárias. Quando nos ancoramos na perspectiva da meditação Vipassana, cada

pensamento e respiração podem ser incorporados a um caminho de consciência. Então, nossas menores escolhas se tornam as forças que modelam nosso relacionamento com nossos corpos, nossas emoções, nossos vizinhos e o mundo. Tornamo-nos viajantes do Caminho, pessoas que vivem com intenção consciente (embora com sucesso variável) de ativar sabedoria em cada momento.

Vipassana é única como caminho para a total purificação, o método do Buddha, a fonte de seu conhecimento, o fluxo de suas realizações, e uma psicologia prática, momento-a-momento, que é ética, comportamental, emocional, cognitiva e espiritual. Mas "única" não significa exclusiva. Ocasionalmente todos praticam, espontaneamente, a mesma coisa: a observação de como suas reações a pequenos sinais de conforto corporal exercem influência demais na determinação da direção de suas vidas - e tentam adquirir distância objetiva desses impulsos mesquinhos, de forma que a vida possa fluir em harmonia com as forças maiores e mais divinas de gratidão, serviço, e júbilo. Assim como o exercício é, em algum grau, intrínseco à vida humana - apesar de ser praticado somente casual e minimamente por alguns indivíduos - Vipassana é o termo empregado por Buddha para designar uma capacidade natural de nossas mentes. Muitas pessoas a utilizam, sem conscientemente rotulá-la, e muitas culturas ensinam seus aspectos sob nomes diferentes. Todos os seres puros, a despeito de quais termos utilizem, chegaram onde estão através do desapego da preocupação narcisista com as sensações do próprio corpo.

Todas as vidas amorosas, engajadas e generosas são baseadas na mesma lei psicológica: a prática da equanimidade com as sensações de nossas próprias vidas. Vipassana é única não no sentido de ser melhor que outro caminho qualquer, mas no sentido de que já está em nós e flui em qualquer ensinamento proveitoso, não nocivo e relativo ao amor. A água - o solvente que torna células, tecidos,

vida, possíveis - é um composto onipresente e claro. Não é a raridade da água que a faz única, mas sua universalidade. Vipassana é única em sua evocação do princípio geral. É única não em contraste, mas como ingrediente ativo de todos os caminhos de paz. Não é uma religião, mas uma psicologia religiosa. Não é uma psicoterapia, apesar de ser psicoterapêutica.

Vipassana significa simplesmente esclarecer a natureza humana na sua junção com as sensações da vida. Sua singularidade não é o fato de poder ser encontrada somente num cenário isolado, especializado; mas sim o fato de que o caminho de Vipassana começa na porta de cada casa.

Porque Vipassana começa em todo lugar, não pertence a ninguém, e não tem ensinamentos esotéricos ou sacerdócio para preservá-la, só é ela mesma quando fornecida como propriedade comum para o bem comum. Quando vendida visando lucros, não é mais Vipassana; assim como intimidade física ou emocional, por definição, deixam de ser elas mesmas se são trocadas por dinheiro; assim como amizade, por definição, não é remunerada. Vipassana é análoga a uma ceia entre amigos convidados para a sua casa, enquanto a psicoterapia profissional é análoga a um restaurante. Vipassana não é comparável a curas profissionais, que são prescritas com justa razão como meio de vida por determinados terapeutas que aplicam suas habilidades a problemas individuais, de formas particulares, em horas e lugares particulares. Se Vipassana é como a água, o solvente universal, então a cura profissional é análoga ao medicamento - um elixir de uso medicinal em tempo, lugar e pessoa específicos.

Vipassana não é psicoterapia porque não é uma atividade de treinamento profissional, porque não é ministrada como meio de subsistência, porque não é baseada num relacionamento sustentado e particularizado com um determinado terapeuta, porque não é co-administrada com medicamentos ou outras modalidades terapêuticas, e porque não é destinada ao tratamento

de desordens psiquiátricas. Mas uma zona cinza permanece: Vipassana corrige padrões de reação mal adaptados e fomenta a força de caráter... isso não é psicoterapia?

A diferença mais importante entre Vipassana e psicoterapia é o lugar que essas duas atividades se destinam a ocupar na vida de uma pessoa. Vipassana e psicoterapia indubitavelmente sobrepõem-se na medida em que ambas são feitas para ajudar as pessoas a viverem vidas melhores; fora isso, divergem em propósito e prática. Psicoterapia tem como propósito uma intervenção temporária, no contexto de um relacionamento profissional e pago, para curar feridas psicológicas. Vipassana é uma transmissão espiritual gratuita, um estilo de vida e um vetor além da própria vida. Embora possa também trazer alívio a problemas mundanos, Vipassana é o caminho para Nibbana, purificação total, liberação do sofrimento. Sua escala de tempo é longa - "vidas", na linguagem do ocidente - e seus objetivos são majestosos e abrangentes. Apesar do nosso uso de Vipassana nesta vida poder ser bem mais modesto e limitado, mesmo assim dá à nossa vida um impulso além de nossos próprios tempo e ser.

Vipassana é dirigida para a esperança e fé no futuro que se manifesta no momento presente. Seu objetivo é equanimidade para si mesmo, agora e sob todas as condições futuras, e amor e compaixão para todos os outros. Direciona nossa visão para além do horizonte temporário. Contudo, uma pessoa também pode precisar de engessamento imediato para uma perna quebrada, um alívio intenso dos terrores de guerra, ou de ajuda pessoal para superar abuso sofrido no passado.

Alguém que esteja considerando fazer um curso de Vipassana pela primeira vez faria bem em se perguntar "Qual a intensidade de meu problema? Qual a extensão e penetração de meu problema pela matriz de minha personalidade? Que outras habilidades e forças cercam o problema?". Alguns dilemas humanos são poderosos, mas limitados. Outros são menos explosivos, porém mais

penetrantes e insidiosos. Há uma variedade infinita de falhas e forças em cada um de nós. Todos nós contemos montes e montes de virtudes e negatividade, de tal forma que nosso caráter não pode ser medido por um simples punhado de características, proveitosas ou prejudiciais.

Apesar de nenhuma fórmula esquemática, generalizada, poder ser aplicada precisamente a todos os casos, há três ângulos sob os quais o exame será mais revelador. Antes de fazer um curso de dez dias, cada um faria bem em se perguntar (e os organizadores do curso desejarão saber):

1) Serei capaz de seguir regras, regulamentos e orientações intrínsecos a uma experiência de grupo orientada? Se surgirem dúvidas ou discussões mentais sobre determinadas instruções, eu seria capaz de discutilas de bom grado com os gerentes e professores do curso e cumprir a orientação do grupo e conclusões sobre elas?

2) O âmago de Vipassana está em uma base única de auto-observação contínua. Posso ser capaz de manter a auto-observação através do denso e do rarefeito, da madrugada ao anoitecer, por dez dias; ou serei capaz de procurar ajuda e seguir a orientação para aprender novas maneiras de mantê-la?

3) Tanto durante os cursos de Vipassana, quanto na vida diária, a continuidade do esforço é o segredo do sucesso. Sou maduro e estável o suficiente para dar uma chance justa e séria à Vipassana?

Mesmo se uma pessoa é capaz de fazer um curso de Vipassana, uma dúvida permanece sobre se é a decisão correta para aquela pessoa, naquele momento. Em vez de consistir um problema insolúvel, a complexidade, privacidade, singularidade e ambigüidade da decisão leva ao âmago da meditação, que é fundamentalmente a transformação da motivação. Quando, por que e como decidimos meditar é em si uma parte da prática.

◆

Meu Trabalho é Espalhar o Dhamma

Esse artigo foi retirado da Newsletter Internacional de Setembro de 2001.

Na próxima primavera Goenkaji vai visitar a América do Norte novamente. Sua última visita foi em 2000. Naquele ano, o que teve início como uma oportunidade de falar nas Nações Unidas sobre o tema espiritualidade acabou por tornar-se um tour por centros no Reino Unido e EUA (ver detalhes na edição de novembro de 2000 da Newsletter Internacional). O plano para a viagem de 2002 começou com um convite para discursar numa conferência internacional de negócios, mas se expandiu para incluir um *tour* motorizado por todos os centros e pelas principais áreas de cursos fora de centro por toda a América do Norte.

No ano passado, quando estudantes visitaram Goenkaji na Índia para pedir que participasse da conferência de 2002, ele disse com um sorriso: "Meu trabalho é espalhar o Dhamma".

Goenkaji Dará a Palestra Diretriz da Conferência.

Goenkaji foi convidado a ser um dos oradores principais, junto com Sua Santidade o Dalai Lama, numa conferência de negócios internacional nos dias 21 a 23 de abril de 2002 no Sheraton New York Hotel and Towers em Manhattan.

A conferência se entitulará "*Spirit in Business: Ethics, Mindfulness and the Bottom Line*" (Espírito nos Negócios: Ética, Atenção Plena e Essência da Questão). Reunirá líderes de negócios e inter-religiosos para falar para uma platéia de 800 executivos sêniores de negócios sobre o tópico de ética integrativa e cordialidade na liderança empresarial. A Casa do Tibet em Nova Iorque e o Instituto Trusteeship Inc. de Massachusetts estão patrocinando a conferência.

Os organizadores gostariam de identificar antigos alunos que são líderes sêniores de negócios da Fortune 500 e de companhias de médio porte de todo mundo que possam ajudar no desenvolvimento da conferência. Os planos para a Conferência já estão evoluindo para um evento global, já que líderes de muitos países foram atraídos para esse propósito e estão se envolvendo. Para maiores informações sobre a conferência, acesse www.spiritinbusiness.org.

Curso Executivo de dez dias de Vipassana com S. N. Goenka

Algumas pessoas que assistirem à conferência desejarão experimentar Vipassana por si mesmas. Para tanto, Goenkaji concordou em estar presente num curso de Vipassana de dez dias para executivos de negócios, governo e outros campos cujos líderes têm a habilidade de alcançar e influenciar um

grande número de pessoas. Pela experiência na Índia, sabemos que quando membros desse setor da sociedade começam a praticar Vipassana, tornam-se bem sucedidos em espalhar Vipassana para muitas áreas da sociedade.

Esse curso vai acontecer de 24 de abril a 5 de maio no Eastover Resort em Lenox, Massachusetts. Para maiores informações sobre esse curso, acesse www.executive.dhamma.org. Aqueles que não têm acesso à internet podem escrever para o Executive Course Registrar, c/o VMC, 386 Clorain-Shelburn Rd., Shelburn, MA 01370, USA ou perguntar no telefone (413) 625-2160.

Goenkaji em tour pela América do Norte

A partir do início de Maio de 2002, após sua participação na conferência Espírito nos Negócios e o curso especial de dez dias em Lenox, Goenkaji fará um *tour* pelos EUA e Canadá. Esse *tour* será uma oportunidade única para os meditadores de organizar eventos locais com a participação de Goenkaji.

Um grande *trailer* será providenciado para Goenkaji e seus assistentes, o que eliminará custos e árduas viagens de avião. O benefício real, no entanto, será a oportunidade de parar em mais lugares "fora de mão" para falar para ou visitar grupos de Dhamma.

As datas ainda não estão confirmadas, mas é provável que o *tour* se iniciará em Massachusetts no início de maio e terminará nesse mesmo local no início de julho. Goenkaji viajará inicialmente para o sul, depois para a costa oeste, norte do Canadá e de volta para a costa leste pelo Canadá e pelo nordeste dos EUA. É claro, todos esses planos estão sujeitos a anicca.

Para preparar adequadamente o *tour*, uma estrutura organizacional *ad hoc* foi montada. Uma Comissão de Aconselhamento irá supervisionar todo o *tour* e será o ponto focal de todas as outras comissões. Comissões de Itinerário, Divulgação e Finanças foram organizadas e fornecerão orientação, materiais e apoio adequados para os organizadores regionais. Como auxílio adicional, um serviço de comunicação por e-mail vai dar novidades e orientação. Para se inscrever nesse serviço, mande um e-mail em branco para: tour-announce-subscribe@na.region.dhamma.org, ou visite o website www.dhara.dhamma.org/os/na-tour usuário: oldstudent, senha: behappy.

(você encontra a continuação dessa matéria, em inglês, no website de antigos alunos, Newsletter Internacional, edição de setembro de 2001). ♦

Conta Bancária para doações:



Os Cursos de Meditação Vipassana que acontecem no Brasil são somente financiados por doações locais. Não há necessidade de esperar por um curso para fazer sua doação.

<http://www.portuguese.dhamma.org>

Atualize seu e-mail e Endereço, contactando o Boletim Vipassana - Brasil

info@br.dhamma.org
tel. (21) 2221-4985

Livros sobre Vipassana na Internet (em inglês, espanhol e outras línguas):_

<http://www.pariyatti.com>

