

## *Manual para Meditantes*

*no Centro de Meditação Budista*

*Nalandarama*

Praticar em grupo e dentro de um modelo tradicional envolve regras e normas que facilitem o trabalho de cada um e ajudem também a superar dificuldades naturais do convívio humano. Escrevemos este manual como um modo de oferecer algumas reflexões a este tema, inspiradas em anos de participação e organização de retiros em ambientes monásticos e em centros de meditação em todo o mundo. O objetivo último é facilitar a convivência e o desenvolvimento espiritual de todos aqueles que venham a utilizar as facilidades do Nalandarama. Por favor, leia este manual com cuidado e se esforce em se adequar às regras propostas.

O Nalandarama é um centro de meditação e vivência budhista. O estilo principal de meditação desenvolvido no centro é chamado de *samatha-vipassanā satipaṭṭhāṇa*. Esta é uma das formas mais antigas de meditação: uma prática simples e direta, uma investigação momento a momento do processo mente-corpo através de uma vigilância calma e focada, a qual possibilita lidar com as tensões e problemas da vida diária com tranqüilidade e equilíbrio.

A Meditação Vipassanā ou “meditação da visão clara” foi primeiramente ensinada pelo Buddha há mais de 2600 anos. É uma das formas mais antigas de meditação. *Vipassanā* significa “ver as coisas como elas realmente são”. É uma forma sistemática de desenvolvimento do “autoconhecimento” e pode ser praticada por todos.

## *Quem patrocina o Retiro*

Este é um retiro patrocinado pelo Centro Budhista Nalanda, um centro de estudos e meditação budhista, situado em Belo Horizonte e fundado em 1989, pioneiro no Brasil em realizar retiros longos de meditação *vipassanā*. *Vipassanā* é uma técnica de meditação praticada nos mosteiros budhistas, uma técnica interior ensinada pelo próprio Buddha e preservada até os dias de hoje, principalmente pela escola Theravāda, que é a mais antiga ordem budhista ainda viva. O nome completo do método utilizado é *Samatha-Vipassanā Satipaṭṭhāna*, que significa: “O Desenvolvimento das Fundações da Vigilância através da Concentração e da Visão Clara”. Alternativamente pode ser denominado também de Anapanasati, quando se usa a respiração como instrumento primário.

A realização deste retiro se deve a um grande esforço de várias pessoas,

durante muitos anos - mais especificamente, durante os últimos 20 anos de atividade do Centro Nalanda - em tornar o ensinamento do Buddha acessível às pessoas, por meio de cursos e treinamentos em meditação. Para este retiro específico uma equipe de voluntários tentará viabilizar a possibilidade de que todos vocês possam estar aqui hoje, e eu gostaria de agradecer de antemão a todos os que ativamente se ofereceram como voluntários, os quais gastaram seu tempo, habilidade, dedicação e, algumas vezes, dinheiro, pensando, não em si mesmos, mas nas outras pessoas e na sua felicidade. Estes voluntários já iniciaram seu retiro meses antes e já estão praticando a grande virtude da generosidade e do pensamento altruísta, trabalhando não-egoisticamente para o bem de um grupo. Você também tem a oportunidade para ajudar nesse projeto. Basta querer.

Durante os dias em que você estiver conosco estaremos enfocando o ensinamento central dentro do Buddhismo

que é o Ensino sobre as Quatro Fundações da Vigilância, tal como ensinado no *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*, um texto base da meditação *vipassanā*, ensinado pelo próprio Buddha, no caso do professor pertencer à tradição Theravāda, ou algum outro método paralelo no caso do professor pertencer a uma outra linhagem. Devemos dizer que mantemos há anos um laço fraternal com várias linhagens budhistas.

### ***O Que é um Retiro de Meditação***

Retiros são períodos de silenciosa meditação sentada, alternados com períodos de meditação andando. Estando juntos, reforçamos os esforços uns dos outros, aprofundamos o entendimento e o 'momentum' de nossa prática. Esta é uma ótima oportunidade para você iniciar e aprofundar seu treinamento. Praticar juntos num ambiente tranqüilo e propício faz com que nossas habilidades de concentração e

visão clara sejam desenvolvidas e aprofundadas.

Regularmente promovemos retiros intensivos de meditação realizados em fins-de-semana. Alguns são abertos à comunidade, outros são restritos aos praticantes regulares. De tempos em tempos também promovemos a realização de retiros maiores, de 4 a 10 dias, quando freqüentemente convidamos professores de fora do país para serem os orientadores. Nesse caso, todos os seus ensinamentos são traduzidos simultaneamente, além das entrevistas individuais e instruções para a prática.

Nossos retiros não dependem de se ter alguma experiência prévia em meditação, pois são guiados e dirigidos na forma de curso gradual. Todas as explicações necessárias para o início da prática são dadas de forma gradual e progressiva.

O ritmo diário consiste de acordar bem cedo e logo iniciar a prática da meditação. Alternamos a meditação sentada e a meditação andando, combinadas com a constante aplicação da vigilância atenta em todas as posturas. Meditar não é uma atividade para ser praticada apenas quando sentamos na almofada, mas deve ser aplicada a cada momento e a cada atividade durante o retiro.

O silêncio é um fator importante. Por toda a duração do retiro, a menos que indicado de outra forma pelo professor, o silêncio nobre - silêncio nas ações, na fala e na mente - deve ser desenvolvido no melhor de nossa capacidade, com exceção das entrevistas individuais e nas sessões de perguntas e respostas. O silêncio tem um poderoso efeito na concentração, ajudando a interiorização do escutar o silêncio interior. As refeições também são realizadas em silêncio.

Após o retiro, o silêncio é suspenso e temos a oportunidade de confraternizar com aqueles com quem praticamos esses dias meditativos.

### ***As Regras Básicas***

De modo a manter e promover um sentimento que conduz à meditação séria, e como uma ajuda no desenvolvimento da autodisciplina, todos, enquanto estiverem no Nalandarama, devem observar as seguintes orientações.

### ***Conduta***

1. A base da prática da Meditação Vipassanā é a conduta moral (*sīla*). Isso, no retiro, implica:
  - 1.1. Abster-se de matar qualquer ser vivo, roubar, praticar qualquer

atividade sexual, mentir, tagarelar, caluniar, e utilizar linguagem desagradável.

- 1.2. Ingestão de bebidas alcoólicas, cigarros ou qualquer tipo de droga intoxicante não são permitidas nas instalações do Centro, ou mesmo fora dele, enquanto se estiver hospedado no Centro.

### ***O Nobre Silêncio***

1. Todos devem observar o Nobre Silêncio, que é o completo silêncio durante o decorrer do retiro.
  - 1.1. Isso inclui escrever, ler, linguagem de sinais e gestos, etc.
  - 1.2. Não deve haver nenhum contato físico com os outros participantes. Evite todo contato físico exceto em emergências.

- 1.3. Duplas e amigos devem ser cuidadosos em não ter contato entre si durante o retiro.
- 1.4. Evite distrair os outros realizando corridas, yoga ou outros tipos de exercícios formais em espaço público, a não ser nos locais previamente estabelecidos para este fim. Andar normalmente e simples alongamentos podem ser feitos.
- 1.5. Rádios, instrumentos musicais, materiais escritos, jornais, revistas e livros não devem ser trazidos para o lugar do retiro a fim de que você possa obter o máximo benefício do curso. Por favor, deixe todos os materiais de escrita e leitura, assim como objetos religiosos com os organizadores, a menos que especificamente sugeridos pelo *professor*.

- 1.6. Comporte-se no retiro como se você estivesse sozinho, com atenção a seus movimentos corporais e mentais. Exceção deve ser feita nos trabalhos grupais, onde a ênfase estará na ação harmoniosa e respeitosa com os outros participantes.
- 1.7. Qualquer pergunta, dúvida ou necessidade que os estudantes possam ter durante o retiro, eles devem se referir ao respectivo coordenador masculino e feminino, ou ao organizador do retiro, os quais serão anunciados no início do retiro, e nunca aos outros estudantes, os quais também estão se esforçando por manter o nobre silêncio.
- 1.8. O Nobre Silêncio é elemento fundamental em nossos retiros e tem enorme importância na facilitação da concentração. E

quando o retiro terminar, procure falar e agir com ponderação e vigilância nas dependências do Centro.

### ***Dia a Dia no Retiro***

Antes de o retiro começar certifique-se de ter lido este livreto. Isso visa assegurar que durante estes dias a vida de todos corra o mais tranqüila e pacificamente quanto possível:

1. Todos os praticantes deverão fazer algum trabalho manual leve, o qual é assinalado a eles na chegada. Isso pode incluir trabalho na cozinha, lavar pratos, banheiros, varrer, etc. Encare-os, por favor, como uma extensão de sua prática. Durante esse período alguma mínima conversação poderá ocorrer, se necessária para a realização da tarefa em questão.

2. Seguimos uma dieta vegetariana no retiro. Tomamos somente chá ou bebidas leves (suaves) após as 12 horas (meio-dia). Uma refeição à tarde por motivos médicos deve ser aprovada pelo monge, professor ou instrutor. Em alguns retiros uma sopa é servida à tarde.
3. Por favor, procure chegar para as refeições nos horários estabelecidos.
4. Qualquer um que estiver doente e necessitar medicação deve contatar os coordenadores. Não pegue frutas ou biscoitos do refeitório e leve para seus quartos. Nem mantenha alimentos em seus quartos.

### ***O Professor***

1. Caso o professor seja um monge ele deve ser chamado pela forma adequada em sua linhagem. Na tradição

Theravāda do Budhismo, a forma como é geralmente referido é pela palavra “Bhante” que significa “Venerável” na língua pāli. No Zen, é “Roshi” ou “Sensei”, ou algum outro nome que ele mesmo indicar. No caso de professores leigos, estes devem ser tratados como “Professor”.

2. Qualquer problema ou pergunta referente à meditação, o professor estará disponível em horários e locais pré-determinados para entrevistas individuais. Para as entrevistas individuais coloquem seus nomes na página em branco afixada no mural e estejam no local cinco (5) minutos antes.
3. As entrevistas são feitas com o objetivo de responder às questões relativas à prática de meditação. Seu tempo deve ser utilizado exclusivamente para esclarecer problemas objetivos relativos à sua prática.

## ***Comportamento com monges e monjas budhistas***

1. Monges e monjas seguem regras baseadas no Vinaya, o código de comportamento consistindo de mais de 227 regras de treinamento constantes no *Patimokkha*. Compreendendo-as, você ajudará a apoiar a bhikkhusangha (comunidade de monges/monjas) em seu esforço para seguir o caminho do Buddha.
2. As regras disciplinares para os monges e monjas Theravāda requerem que não toquem em pessoas do sexo oposto. Mesmo o contato com pessoas do mesmo sexo é restrito. Eles devem ser cumprimentados por todos com as palmas juntas à frente do peito, ao invés do nosso costumeiro aperto de mãos.

3. É aconselhável que o monge/monja não fique nunca esperando para encontros (compromissos). É melhor chegar cedo e esperar calmamente por eles. Sente-se atentamente durante uma entrevista ou palestra do Dhamma, e sob nenhuma circunstância deve haver qualquer outra conversação acontecendo quando o monge ou monja estiver falando ou dando instruções.
4. Após os cumprimentos ou despedida de um monge ou monja, oferecemos nossos respeitos com uma simples curvatura. Monges devem ser tratados como “Bhante” (reverendo senhor) e monjas como “Aye” (reverenda senhora).
5. Quando acompanhar um monge ou monja fora do templo, sempre esteja atento às suas necessidades, abrindo portas, oferecendo assentos, e geralmente orientando-o/a sempre que necessite ir a um lugar não familiar.

6. Pessoas leigas são generosas nos quatro apoios básicos para a sangha: roupas, alimento, abrigo e remédios. Roupas e abrigo são oferecidos em cerimônias formais em certas épocas do ano, mas alimento e remédio são sempre contribuições bem-vindas. No decorrer do retiro oferecemos o abrigo e a alimentação, mas é costumeiro oferecer dinheiro (não diretamente ao monge, mas ao coordenador, o qual irá repassá-lo de forma apropriada), o qual será revertido para o seu mosteiro de origem, e que o proverá com os recursos necessários para sua vida. Contribuições financeiras devem ser oferecidas com formalidade dentro de um envelope, ou dadas para os organizadores do retiro, os quais se encarregarão de repassá-los para o monge/monja no final de sua estadia.
7. Monges e monjas Theravāda são proibidos de comer ou preparar alimento após o meio-dia. Se possível,

ofertas de alimento devem ser feitas antes dessa hora. Se não for possível, é apropriado guardar os itens e dizer ao monge ou monja que você os trouxe para o seu uso.

8. Quando fizer uma oferta formal de alimento, estenda-o com ambas as mãos e não o solte até que ele/ela o tenha tocado ou feito outra indicação de aceitação. Se vários itens são ofertados de uma vez, é conveniente colocá-los em uma bandeja e deixá-los tocar na bandeja.
9. Monges/monjas devem sempre ser servidos primeiro quando em um grupo de praticantes leigos. Se vários membros da sangha estão presentes, siga as ações dos praticantes mais velhos.

### ***Nas Dependências do Retiro***

1. Todos devem permanecer dentro dos limites do Centro de Retiro enquanto este estiver sendo realizado.
2. Evite ir até seu carro durante o retiro. Qualquer coisa que precise pegue antes do retiro começar.
3. Não é permitido utilizar o telefone durante o retiro. (Todas as chamadas devem ser feitas antes ou depois do retiro). Em caso de alguma chamada de emergência vinda de suas casas, você será notificado rapidamente.

### *Na Sala de Meditação*

1. Por favor, evite usar perfumes ou desodorantes com muito cheiro (a sensibilidade sensorial aumenta muito durante um retiro). Também mantenha um vestir com roupas simples, evitando shorts, camisetas sem manga, roupas transparentes, justas e coisas do gênero.

Mesmo no tempo mais quente, não se aceita roupas curtas. Homens devem vestir camisas todo o tempo.

2. Por favor, mantenha o mesmo lugar de assento durante todo o retiro. Se não estiver confortável, por favor, contate os coordenadores.
3. Por favor, não traga alarmes ou relógios de bip para a sala de meditação. Não use óculos durante a meditação.
4. Sapatos e sandálias não devem ser utilizados dentro da sala de meditação.
5. Por favor, não se deite na sala de meditação em nenhum momento (nem durante as horas de meditação, durante as palestras ou durante os intervalos). Se desejar se deitar, pode fazê-lo em seu quarto.
6. Como forma de respeito e etiqueta, é considerado inapropriado apontar a sola dos pés em direção ao monge, monja, professor ou imagens do Buddha. Por

favor, esteja atento à sua postura na sala de meditação; não estique suas pernas em direção ao altar e não espreguice ou esparrame-se no chão. Se necessitar esticar as pernas, por favor, o faça para os lados.

7. Por favor, limite-se a ficar em pé na sala de meditação por um curto período (5 min.) - a não ser que fazendo a meditação em pé. E, por favor, não fique em pé durante a palestra, as instruções ou as recitações.
8. Por favor, chegue na hora para as sessões de meditação em grupo e permaneça na sala por toda a hora.
9. É costumeiro que ao entrar e ao sair da sala de meditação, as pessoas encarem o altar e ofereçam um gesto de respeito ao Buddha, Dhamma e Sangha (opcional para meditantes não-buddhistas) seja com um simples curvar ou com a tríplice prostração.

10. Imagens e textos sagrados devem sempre ser tratados respeitosamente.
11. Fora do período de retiro, enquanto estivermos na sala de meditação e durante o período de meditação (sentada e andando), devemos, no melhor de nossa capacidade, executar nossos serviços com o espírito meditativo de plena atenção, evitando frivolidade, risos e falar alto.
12. Durante a meditação sentada e andando, barulhos desnecessários (isto é, sussurros, pigarros, respiração pesada) e movimentos que distraem devem ser reduzidos ao mínimo. Você não deve deixar a sala de meditação durante este período exceto para uma emergência. Retorne à sala calmamente com plena atenção. Esta é uma simples questão de cortesia para com os outros que estão trabalhando na sua prática.

## *O Que Trazer?*

As acomodações no Nalandarama são básicas. Todos os participantes do retiro devem trazer roupa de cama e banho completa (incluindo cobertores e travesseiros); lanterna; despertador, produtos de toalete, toalhas de banho e rosto, repelente de pernilongos, agasalhos (conforme a necessidade de cada pessoa, pois no local onde se realiza o retiro pode esfriar um pouco durante a noite e no início da manhã). Você deve trazer sua almofada e/ou banco de meditação.

## *Algumas Explicações*

Finalmente gostaríamos de dar uma breve explicação referente a certos itens que talvez possam não ser familiares a você.

1. Em alguns retiros haverá algumas recitações de textos em alguma língua oriental. São recitações tiradas das

escrituras budhistas. Algumas pessoas gostarão delas, outras inicialmente não. As recitações são parte da tarefa do professor em criar um bom ambiente de meditação e também ajudam os praticantes mais velhos a relembrar os ensinamentos do Buddha.

2. Em segundo lugar, vocês poderão ver alguns estudantes antigos inclinando suas cabeças antes e/ou depois de uma meditação sentada. Isto não é parte da técnica de meditação e não é esperado de ninguém aqui. Isto é uma tradição da Índia e do Oriente que alguns estudantes consideram benéfico em manter aqui. É uma forma de demonstrar respeito ao Buddha e respeito a si mesmo.

O Mestre Seung Sanh escreveu alguns pensamentos sobre a disciplina presente em um centro de meditação que julgamos apropriados colocar aqui como uma forma de encerramento.

## 1. Sobre a Mente Alerta:

- ❖ Não se agarre às suas opiniões. Agarrar e defender opiniões é destruir sua prática. Procuramos aqui nos despertar para o modo como as coisas são, sem interesse em confirmar ou não nossas opiniões, debater ou discutir.
- ❖ Não vá onde você não tem interesses. Não escute conversas que não dizem respeito a você.
- ❖ Não construa o mau karma (ação) do desejo, cobiça, ódio e ignorância.

## 2. Sobre a Conduta:

- ❖ Atue sempre *com* os outros. Não se coloque acima dos outros agindo de forma diferente. Arrogância não é permitida aqui.
- ❖ Na sala de Dhamma (sala de meditação) comporte-se silenciosamente. Durante palestras e

conversas mantenha uma postura e roupas apropriadas. Não fale ou ria em um tom alto na sala de Dhamma.

- ❖ Seja cortês. Deixe sempre os outros seguirem antes de você.
- ❖ Ajude as outras pessoas.
- ❖ Não faça jogos com outras pessoas.
- ❖ Não faça fofoca. Não seja frívolo. Aqui procuramos a verdade e não falsificações e superficialidades.
- ❖ Não se engane a si mesmo pensando que você é uma pessoa importante e livre. Isto não é o verdadeiro Buddhismo. Você não é mais importante do que qualquer um, inclusive do que a pequena lagartixa que por vezes passeia no banheiro.
- ❖ Você sabe tanto quanto qualquer um aqui, ou seja, nada, quando comparado com o Absoluto.
- ❖ Cuide apenas de si mesmo. Não julgue a ação dos outros.

- ❖ Contente-se com o que você recebe. Não insista ou tente conseguir mais do que lhe é dado. O segundo preceito: não tomar aquilo que não é dado significa também não desejar ou querer o que não é dado.
- ❖ Originalmente não há nada. Mas o Buddha praticou imóvel sob a árvore Bodhi por seis anos. E por nove anos Bodhidharma sentou-se silenciosamente em Shao-lin. Se você puder quebrar as paredes de seu eu, você se tornará infinito no tempo e no espaço.

### 3. Sobre a Fala:

- ❖ Sua má língua te levará para a ruína. Você deve manter a tampa na garrafa. Abra apenas quando necessário.
- ❖ Sempre fale bem, na maneira de um Bodhisattva. Não use linguagem vulgar.

- ❖ Não construa o mau karma de mentir, exagerar, causar problemas a outras pessoas, ou amaldiçoar outros.
- ❖ O que é uma fala correta e uma fala incorreta? Se você abrir sua boca, eu te baterei trinta vezes. Se você fechar sua boca, eu ainda te baterei trinta vezes. O cão está latindo. Au, au, au! O gato está miando. Miau, miau, miau!

#### 4. Sobre Palestras e Conversas a Respeito do Dhamma:

- ❖ Quando escutar o Dhamma, mantenha sua mente clara. Não se apegue às palavras. Corte todo o pensamento e penetre no sentido da fala.
- ❖ Não pense, “eu já tenho um grande entendimento; esta palestra é inútil para mim”. Isto é ilusão.
- ❖ Se você tiver uma pergunta, coloque-a depois da pessoa ter

terminado a fala. Não interrompa no meio de uma frase, nem faça uma pergunta enquanto uma outra pessoa ainda está sendo respondida. O fato de termos dois ouvidos não significa que devemos escutar duas ou mais pessoas ao mesmo tempo.

- ❖ Ter dois ouvidos significa que devemos escutar duas vezes mais que falar.
- ❖ Deixe a conversa para a hora do chá, caso queira conversar com alguém.
- ❖ Não durma durante aulas ou meditações. Há várias formas de dormir. Se estiver com sono, vá ao banheiro, molhe o rosto e volte com a mente clara.
- ❖ Estamos empenhados em um trabalho em longo prazo. Não seja afoito, nem cheio de avidez por ‘informações’.
- ❖ Se uma cobra bebe água, a água se torna veneno. Se uma vaca bebe

água, a água se torna leite. Se você se prende à ignorância, você cria a vida e a morte. Se você se mantém claro, você se torna Buddha.



Esperamos que sua estadia aqui seja a mais benéfica possível e que vocês descubram a meditação como sendo uma técnica de benefício duradouro em suas vidas.

#### PRIMEIRAS ATITUDES E PROVIDÊNCIAS AO CHEGAR NO NALANDARAMA:

1. Ao chegar no local do retiro, procure pelo coordenador (se você ainda não conhece o local) e peça para que lhe indique o dormitório;
2. Se estiver de carro, estacione o seu carro de modo a permitir o livre acesso de outros carros

no local (se tiver dificuldade procure o coordenador);

3. Chegando ao dormitório, procure o seu quarto. Seu nome estará escrito na porta do quarto no qual você ficará alojado até o final do retiro; ou num papel com o coordenador. Você deverá procurar pelo seu quarto e guardar sua bagagem nele;

4. Após guardar sua bagagem, você deverá procurar a lista de tarefas do retiro, bem como a programação. Essas listas estarão afixadas na parede das dependências comuns do dormitório, em locais de boa visibilidade;

5. Leia a programação para ficar ciente dos horários que tem a cumprir;

6. Leia a lista de tarefas e procure o seu nome nela. Se você ainda não sabe como proceder para realizar aquela tarefa, procure o coordenador ou então simplesmente chegue ao local da tarefa no horário indicado na lista de tarefas e aguarde instruções de algum membro mais experiente que estará realizando aquela tarefa juntamente com você e com o qual você

poderá conversar bem baixinho e o mínimo necessário para compreender o que deverá fazer e quando;

7. Depois disso, procure seguir a programação;

8. Seu material de meditação (almofada, cobertor ou manta, banco de madeira, livro de recitações) deverá ser deixado na sala de meditação, no local que lhe for destinado ou que você escolher e você deverá levar todo o material quando chegar ou então quando for participar da primeira meditação marcada na programação. Se for levar o material na primeira meditação, tente chegar antes do horário para se acomodar;

9. Se você chegar durante o retiro, siga o nobre silêncio. Os participantes já estarão fazendo isso.

Nota Final para quando o retiro terminar:

Caro praticante,

Nestes dias você recebeu ensinamentos e orientações dos professores que generosamente vieram ao nosso país para compartilhá-los conosco, seguindo a mesma tradição de compartilhar os ensinamentos do Dharma, uma tradição que vem desde o Buddha. Para isso você também contou com um ambiente que tentamos tornar o mais propício para a sua prática. Agora você tem a oportunidade para também ajudar na prática e doação do Dharma. Algumas das

despesas que os professores e o Centro Nalanda tiveram estão sendo cobertas pelos valores dos cursos. Outras, não. Doações para os professores ou para o Centro são muito bem-vindas ao final dos retiros ou das palestras e permitirão que os professores possam sobreviver, pagar suas despesas de viagem e continuar seu trabalho de disseminação do precioso presente do Dharma. Ajudará também o Centro Nalanda em seu trabalho de sempre trazer professores a fim de melhorar sua prática. Procuramos manter as despesas no mínimo aceitável para que todos pudessem participar, mas para isso contamos com as doações aos professores para que juntos possamos fazer crescer a disseminação do ensinamento da vida plena em nosso país.

Obrigado!

Alternativamente sua doação pode ser feita na conta:  
Centro de Estudos Budistas Nalanda  
Banco Bradesco Ag. 3432-0  
conta corrente no. 12610-1

O doador deve nos avisar por telefone ou email  
sobre o depósito realizado.

CENTRO DE RETIROS E MOSTEIRO  
NALANDARAMA

Almenda Pau d' Alho (antiga r. Nove), 1045  
Casabranca - Piedade do Paraopeba  
município de Brumadinho  
a 40 minutos de Belo Horizonte, MG  
Tel: 0xx.31.9651.6369

<http://nalanda.org.br/sobre-o-nalanda/arama>  
email: <<mailto:nalanda@nalanda.org.br>>

Acesso ao local:

De carro: Virar à direita (vindo de BH) na altura do Posto Chefão, na BR040 (BH-RJ), seguir 15km em direção a Casabranca (Vc passará primeiro pela portaria do Parque Serra do Rolamoça), atravessa o parque) Quando acabar a descida da montanha ficar atento à placa à direita (de entrada no condomínio Recanto da Aldeia). Pegar esta estrada e virar na segunda à esquerda (rua 9 ou do canil). Virar a primeira à direita (alameda Pau d' Alho) até a entrada do Nalandarama. Nosso número: 1045 (tem um poste da Cemig numa base branca)

De Ônibus (Linha Vermelha: Casabranca - 008 - Preço: R\$ 1,50.):

Belo Horizonte - Casabranca ( 1 hora e meia de duração):

Domingo: 8, 15 e 20hs.:

Pontos de Paradas: Av. Contorno (PF entre Paulo de Frontim e rua 21 de

Abril), Av. Contorno, Rua São Paulo, Av. Afonso Pena,  
Rua Rio Grande do  
Norte, Trincheira, Av.N.S. do Carmo, BR-040 (Pista  
marginal).

Casabranca - Belo Horizonte: Domingo: 6, 13 e  
18.30hs.

Brumadinho - Casabranca ( cerca de 45 min. de  
duração):

Domingo: 9 e 19hs.

Casabranca - Brumadinho: Domingo: 7 e 17hs.