

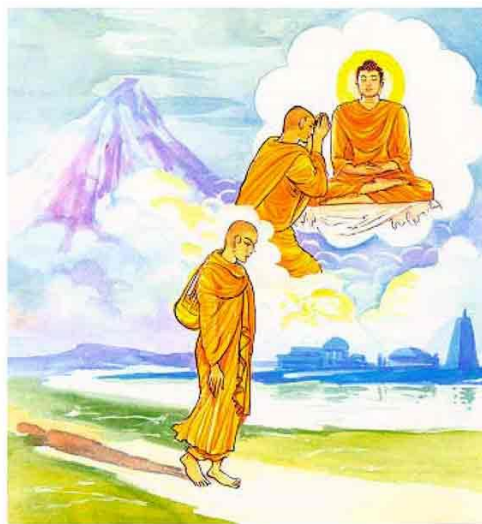


Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpotche

A Mente no Budismo



*Retiro a no KPG
de sexta-feira 29 junho a domingo 1º de julho de 2018*



*A mente precede os fenômenos;
A mente é rápida, é a mais importante;
Se alguém fala ou age com uma mente lúcida,
Obterá a felicidade, como a sombra que nos segue.*

Udanavarga Cap. XXXI, Verso. 24 – Dhammapada Cap. I, Verso 2

Sexta-feira, dia 29 de Junho de 2018

Período	de h	à h	duração	Atividade
A partir de	16:00h			Chegada e acomodação
<i>Preparação e jantar (sopa)</i>	19h	20h		
Início do retiro	20h	21h	1:00h	1era Sessão
	21:30h	21:30h	30 mim	<i>P.R. - Orientações gerais sobre o retiro</i>
	22:00	6:00h		<i>Repouso</i>

Sábado, dia 30 de Junho de 2018

Período	de h	a h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação Coletiva
<i>Preparação e Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	9:30	1:00h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	9:30	10:00		
2ª sessão. Segunda parte	10:00	12:00	2:00h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Almoço e pausa</i>	12:00	14:00		
3ª sessão. Primeira parte	14:00	15:30	1:30h	<i>Meditações e/ou Estudos Pessoais Entrevistas pessoais com lama Trinle</i>
<i>Pequena pausa</i>	15:30	16:00		
3ª sessão. Segunda parte	16:00	17:30	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	17:30	18:00		
Ofício da noite ou	18:00	19:30	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Preparação e jantar (sopa)</i>	19:00	20:00		
4ª sessão	20:00	21:00	1:00h	<i>Meditações e/ou Estudos Pessoais</i>
	21:00	6:00		<i>Repouso</i>

Domingo, dia 1º de Julho de 2018

Período	de h	a h	duração	Atividade
1ª sessão:	6:30	7:30	1:00 h	Meditação Coletiva
<i>Preparação e Café da manhã</i>	7:30	8:30		
2ª sessão. Primeira parte	8:30	10:00	1:30h	Meditações + Estudos Coletivos
<i>Pequena pausa</i>	10 :00	10:30		
2ª sessão. Segunda parte	10:30	12:00	1:30h	Prática Longa de Tchenrezig
	12:00			<i>Fim do retiro</i>