

# Serenando la Mente Temerosa

Este es un horario para las Zonas Horarias de América (Hora Estándar Central, Chicago)

	Jueves 1/22/2026	Viernes 1/23/2026	Sábado 1/24/2026	Domingo 1/25/2026	Lunes 1/26/2026
TEMA	Está bien no estar bien	Encontrando tu Refugio	La Paz está hecha de Paz	Camino de Amor	Nutriendo la Gran Comunidad
6:00		Despertar			
7:00		Meditación guiada & Lectura de Sutra / Enseñaza		Meditación en silencio & Lectura de Sutra / Enseñaza	Meditación guiada & Lectura de Sutra / Enseñaza
7:45		Desayuno (sin conexión)			
8:30	8:00 - 11:30 Prueba de Conexión	Canto & Charla del Dharma "El coraje de Sentir"	Charla del Dharma "Transformando el Miedo en Amor"	Preguntas & Respuestas	Canto & Charla del Dharma "El Don del No Miedo"
10:00		Meditación Caminando	Meditación Caminando (sin conexión)	Tallere "Cómo Disfrutar del Té y Cómo Sentarse"	Escribir una Carta de Amor
11:30		Almuerzo (sin conexión)			
12:30	Apertura Musical y Comienzo del viaje	Meditación Sentada & Lectura	Meditación Sentada & Enviar Energía de Paz	Meditación sentada & Ceremonia de Transmisión de los 5 Entrenamientos de la Plena Consciencia	Meditación Lírica (con música y poesía) Recaudación de fondos para Lower Hamlet: Nuestra Historia y Visión
15:00		Ejercicio en Plena Consciencia			
17:00		Compartir del Dharma	Compartir del Dharma	Meditación Caminando (sin conexión)	Compartir del Dharma
18:30		Cena (sin conexión)			
19:30		Tiempo de Práctica Personal / Relajación Profunda Guiada			
21:00		Canto de la Gran Campana			
22:00		Buen Descanso			
	Directo Emisión en vivo				