

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	8:00 - 11:30 Prueba de Conexión			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		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					