

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
Está bien no estar bien	Encontrando tu Refugio	La Paz está hecha de Paz	Camino de Amor	Nutriendo la Gran Comunidad
8:00 - 11:30 Prueba de Conexión	Despertar			
	Meditación guiada & Lectura de Sutra / Enseñaza		Meditación en silencio & Lectura de Sutra / Enseñaza	Meditación guiada & Lectura de Sutra / Enseñaza
	Desayuno (sin 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"
	Meditación Caminando	Meditación Caminando (sin conexión)	Tallere "Cómo Disfrutar del Té y Cómo Sentarse"	Escribir una Carta de Amor
	Almuerzo (sin conexión)			Comida de Clausura Juntos
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
	Ejercicio en Plena Consciencia			
	Compartir del Dharma	Compartir del Dharma	Meditación Caminando (sin conexión)	Compartir del Dharma
	Cena (sin conexión)			
	Tiempo de Práctica Personal / Relajación Profunda Guiada			
	Canto de la Gran Campana			
	Buen Descanso			
Directo				
Emisión en vivo				