

Serenando la Mente Temerosa

Este es un horario para las Zonas Horarias de Europa

	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	Ejercicio en Plena Consciencia (emisión en vídeo)						
7:00	Meditación Guiada & Lectura de Sutra/ Enseñaza		Meditación en Silencio & Lectura de Sutra/ Enseñaza		Meditación Guiada & Lectura de Sutra		
8:00	Desayuno (sin conexión)						
9:30	Compartir del Dharma (en grupos pequeños)	Compartir del Dharma (en grupos pequeños)	Tallere "Cómo Disfrutar del Té y Cómo Sentarse"	Compartir del Dharma (en grupos pequeños)			
11:30	Meditación Caminando (Introducción en directo)	Meditación Caminando (sin conexión)	Meditación Caminando (Introducción en directo)	Escribir una Carta de Amor			
12:30	Comida (sin conexión)						
14:00	Relajación Profunda Guiada (emisión en vídeo)						
15:30	15:00 - 18:30 Prueba de Conexión	Canto & Charla del Dharma "El Coraje de Sentir"	Charla del Dharma "Transformando el Miedo en Amor"	Preguntas y Respuestas	Canto & Charla del Dharma "El Don del No Miedo"		
17:00	Ejercicios en Plena Consciencia (emisión en vídeo)						
18:00	Cena (sin conexión)						
19:30	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		
21:00	Buen Descanso	Canto de la Gran Campana (emisión en video) Idiomas: Inglés y Francés					
23:30		Buen Descanso	Buen Descanso	Buen Descanso	Buen Descanso		

Directo
Emisión en vídeo