

Compaixão e Paciência

Retiro online de meditação com Ajahn Dhammiko

3 de Julho de 2021 | Lisboa, Portugal [UTC+1]

Este é um retiro online programado para o fuso horário de Portugal continental. Participantes noutros fusos horários são encorajados a estar presentes durante as meditações guiadas e palestras de Dhamma, e a praticar sozinhos noutras alturas.



Programa adaptado para fuso horário de Lisboa [UTC+1]

8:00 — 8:30	Abertura da sala online e recepção dos participantes	Zoom
8:30 — 10:00	Introdução & prática guiada	Zoom c/ Ajahn Dhammiko
10:00 — 12:00	Prática pessoal	
12:00 — 15:00	Almoço & descanso	
15:00 — 17:00	Prática em grupo & Palestra de Dhamma	Zoom c/ Ajahn Dhammiko
17:00 — 19:00	Prática pessoal & descanso	
19:00 — 20:00	Perguntas & Respostas	Zoom c/ Ajahn Dhammiko
20:00 — 20:15	Palavras finais & despedida	Zoom



Programa adaptado para fuso horário de Brasília [UTC-3]

8:00 — 9:30	Introdução & prática guiada gravada	Gravação Zoom
9:45 — 10:30	Prática pessoal	
11:00 — 13:00	Prática em grupo & Palestra de Dhamma	Zoom c/ Ajahn Dhammiko
13:00 — 15:00	Almoço, descanso & prática pessoal opcional	
15:00 — 16:00	Perguntas & Respostas	Zoom c/ Ajahn Dhammiko
16:00 — 16:15	Palavras finais & despedida	Zoom