

# Retiro on-line da Casa de Dharma com Ven. Thanissaro Bhikkhu

## “EU E NÃO-EU”

Os horários indicados em azul - [\[transmissão on-line\]](#), no Programa, serão transmitidos por meio da plataforma zoom. Pedimos que todos ingressem na sessão pelo menos 15 minutos antes de seu início e aguardem na sala de espera até serem liberados. Os outros horários do Programa não serão transmitidos, mas servem como guia para os praticantes do retiro on-line.

### **Programa**

#### **19/02, domingo**

16h / 17h	Sessão de perguntas e respostas com Ajahn Ṭhānissaro <a href="#">[transmissão on-line]</a>
17h / 17h45	Yoga (opcional)
17h45 / 18h	Caminhada até o refeitório
18h / 19h	Jantar
19h / 19h30	Descanso
19h30 / 21h	Palestra do Dhamma com Ajahn Ṭhānissaro / cânticos <a href="#">[transmissão on-line]</a>
21h	Encerramento das atividades do dia

#### **20 e 21/02, segunda e terça**

5h30	Despertar
6h / 7h00	Meditação sentado
7h / 8h30	Café da manhã
8h30 / 9h	Descanso
9h / 10h	Leitura do dia / meditação sentado <a href="#">[transmissão on-line]</a>
10h / 11h	Meditação sentado / andando
11h / 13h	Almoço dos monges e praticantes
13h / 15h	Descanso

15h / 16h	Meditação sentado
16h / 17h	Sessão de perguntas e respostas com Ajahn Ṭhānissaro [ <a href="#">transmissão on-line</a> ]
17h / 17h45	Yoga (opcional)
17h45 / 18h	Caminhada até o refeitório
18h / 19h	Jantar
19h / 19h30	Descanso
19h30 / 21h	Palestra do Dhamma com Ajahn Ṭhānissaro / cânticos [ <a href="#">transmissão on-line</a> ]
21h	Encerramento das atividades do dia

### **22/02, quarta**

5h30	Despertar
6h / 7h00	Meditação sentado
7h / 8h30	Café da manhã
8h30 / 9h	Descanso
9h / 10h	Leitura do dia / meditação sentado [ <a href="#">transmissão on-line</a> ]
10h / 11h	Palestra final lida pelos monges Taan Saulo e Taan Tim [ <a href="#">transmissão on-line</a> ]