



INSPIRE-SE E COMPROMETA-SE A SENTAR-SE NESTE MÊS DE MAIO COM A SANGHA GLOBAL DO SAMYE!



Caro amigo,

Durante o terceiro mês lunar tibetano (**30 de abril a 30 de maio**), o Instituto Samye convida você a participar de um mini-retiro em casa. Embora estejamos separados, há um mérito incrível em praticar coletivamente em condições de retiro. Devido às perturbações causadas pela pandemia, esse formato elimina os problemas que dificultam a participação em retiros presenciais. Você pode escolher suas próprias datas (dentro do período de um mês). Você pode fazer este retiro em casa, ou no local de sua escolha, e você define seu próprio horário.

Phakchok Rinpoche muitas vezes nos aconselha a sermos gentis, mas disciplinados. É mais importante manter o cronograma escolhido do que tentar se esforçar demais. Mas um retiro também nos permite desenvolver experiência pessoal com períodos de prática mais longos, portanto, busque uma abordagem equilibrada.

Você pode optar por fazer isso em dois ou mais dias entre a Lua Nova de 30 de abril e a Lua Nova de 30 de maio.

Clique [aqui](#) para registrar o seu tempo de meditação. Esta página está em inglês. Entre e preencha as seguintes informações:

May Commit to Sit

Form used to collect submissions for May Commit to Sit - Mini Retreats.

First Name *(Required)*

Last Name *(Required)*
Email *(Required)*
Enter Email Confirm Email

Time spent in meditation (Hours) *(Required)*

Hours spent in meditation

Please enter a number from 1 to 100.

Please enter the time you spent in meditation during your mini retreat.

 SUBMIT

1. Escreva seu nome
2. Escreva seu sobrenome.
3. Escreva seu email.
4. Escreva novamente o seu email para confirmar.
5. Coloque com o tempo que você ficou meditando; preencha com um número de 1 a 100.
6. Clique no botão azul para registrar o seu tempo.

Junte-se à nossa Sangha

Ao longo do mês de maio, o Instituto Samye sediará uma série de sessões de prática ao vivo onde praticaremos coletivamente a prática do Tesouro de Bênçãos do Buda Shakyamuni composta por Mipham Rinpoche

[Clique aqui para baixar o texto](#)

Estes eventos ocorrerão no Zoom nas seguintes datas:

8 de Maio – 6:45PM Kathmandu (encontre a sua hora local [aqui](#))

14 de Maio – 6:45PM Kathmandu (encontre a sua hora local [aqui](#))

22 de Maio – 6:45PM Kathmandu (encontre a sua hora local [aqui](#))

Não há requerimentos especiais para participar destas práticas, todos são bem vindos.

[Clique aqui para participar destes encontros](#)

Acompanharemos o [Video de Visualização do Tesouro das Bênçãos](#). Se você quiser assisti-lo em suas sessões, clique no botão CC para ativar as legendas em seu idioma (atualmente disponível em espanhol, chinês e português).

Para apoiar sua prática, [Drupla Sonam Tsering](#) gravou um extenso ensinamento sobre como planejar seu retiro pessoal. Você pode acessar o ensinamento [aqui](#). Na parte inferior da página você pode ouvir o áudio da tradução em chinês, português, espanhol, russo, tailandês, vietnamita e indonésio.

Desejamos-lhe sucesso na prática. Se você tiver alguma dúvida ou comentário, use [este tópico em nosso fórum de discussão!](#)

Se você tiver qualquer questão, por favor escreva para support@samyeinstitute.org

Estamos ansiosos para praticar com você!

Time Instituto Samye