

## RETIRO DE INVERNO - 24/07 - 01/08/2021

Diário - Rosana Folz

### **#7 - 26/07/21 - manhã**

- Primeira e segunda Nobre Verdade
- Doze elos de originação dependente: Avidya, Samskara e Vijnana

### **#8 - 26/07/21 - tarde**

- Jhanas - estados meditativos
- Terceira e quarta Nobre Verdade
- Nobre Caminho Óctuplo

### **#10 - 27/07/21 - tarde**

- Quatro Qualidades Incomensuráveis
- Seis Perfeições
- Cinco Sabedorias

### **#13 - 28/07/21 - manhã**

- Tsai, Kadag, Lhundrup, Zangthal, Rigpa e Lung
- Mantras

### **#14 - 28/07/21**

- Satipatana
- Sétimo Passo do Caminho Óctuplo - samma sati

### **#16 - 29/07/21 - manhã**

- Satipatthana sutta

### **#17 - 29/07/21 - tarde**

- Tapussa sutta
- Oito Jhanas

### **#19 - 30/07/21 - manhã**

- Sétimo Passo do Caminho Óctuplo - Prajnaparamita

### **#20 - 30/07/21 - tarde**

- Oito pontos do Prajnaparamita

### **#22 - 31/07/21 - manhã**

- Reconhecimento das bolhas
- Estabelecimento da mandala
- Oito pontos do Prajnaparamita

### **#25 - 01/08/21 - manhã**

- Texto: Darma Tolo de Düdjom Lingpa