

PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAR

Os requisitos para participação foram definidos em consulta com Mingyur Rinpoche. Por isso, pedimos que você os cumpra. Obrigado!

11 a 13 de julho de 2025

Caminho da Liberação Nível 1: A Mente Cria a Realidade

Opção 1: Ter participado de todos os três níveis do programa Alegria de Viver – Acalmando a Mente (Nível 1), Abrindo o Coração (Nível 2) e Despertando a Sabedoria (Nível 3) – e completado os respectivos [requisitos de prática](#).

Opção 2: Ter concluído todas as práticas preliminares (o ngondro 4 x 100.000).

Opção 3: Ter praticado meditação diariamente por pelo menos cinco anos e frequentado retiros de prática solitária ou em grupo por um total de pelo menos trinta dias, com 6 horas ou mais de prática formal de meditação por dia, sob a orientação de um professor budista.