

## PRÉ-REQUISITOS PARA PARTICIPAR

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

*31 de maio a 5 de junho de 2024*

Retiro Caminho da Liberação Níveis 1 & 2: A Mente Cria a Realidade & Mente e Vacuidade

Opção 1: Ter participado de todos os níveis do Alegria de Viver – Acalmando a Mente (Nível 1), Abrindo o Coração (Nível 2), e Despertando a Sabedoria (Nível 3) – e ter concluído os requisitos de prática de cada nível

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