

# Guia prático

## Retiro de Meditação Chan

29, 30 de Abril e 1 de Maio, Centro Upaya, Lisboa

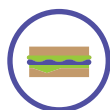


MEDITAR LISBOA



### O que vestir e levar

- As pessoas devem andar descalças (poderão usar meias);
- Deverão optar por roupa que seja confortável para a prática de meditação. O espaço interior é climatizado;
- Trazer consigo uma manta. O Mestre YongHua recomenda cobrir as pernas durante a prática de meditação;
- Trazer consigo um tapete/colchão (opcional).



### Alimentação e Dormida

- O centro Upaya não dispõe do equipamento necessário para oferecer alojamento e refeições aos participantes;
- Os participantes poderão trazer as suas refeições para comerem no espaço (ex: marmitta, sandes, etc.). Em alternativa, há várias ofertas nas imediações (cafés, Centro Comercial Amoreiras, restauração, etc);
- O consumo de substâncias (tabaco, álcool, ...) não é permitido no centro Upaya.



### Tradução

A palestra e as instruções serão transmitidas em Inglês, sendo feita tradução para Português.

Caso os participantes necessitem de ajuda na comunicação com o Mestre YongHua e os monásticos (monges e freiras), poderão solicitar aos membros da organização ajuda para a tradução.



### Como se endereçar aos monásticos

No retiro teremos connosco o Mestre YongHua e alguns monásticos. Nesta tradição Budista, de forma a demonstrar respeito, os monásticos são tradicionalmente endereçados por Venerable (significa

“Venerável”); por exemplo, “Venerable, tenho uma dúvida acerca de ...”). O título é o mesmo para homens e mulheres. O Mestre é normalmente endereçado por Master (Mestre). (ex: “Master, tenho uma questão.”).



### Uso do espaço

- O espaço dispõe de uma pequena cozinha que será para uso exclusivo dos monásticos e da organização;
- Os organizadores estarão devidamente identificados;
- Estará à disposição um jardim e uma sala adicional que poderão ser usados enquanto os participantes não estão a meditar (para descansar, trocar experiências, etc).



### Sessões de meditação

- Os horários de entrada e de saída do espaço de meditação deverão ser cumpridos de forma a evitar perturbar uma sessão que esteja em curso (i.e., os participantes devem evitar entrar ou sair do espaço a meio de uma sessão);
- Caberá a cada participante decidir quais as sessões em que deseja participar;
- Os voluntários e monásticos estarão à sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas relativamente à prática de meditação.



### Sessão de Mantras

Quem desejar poderá participar numa sessão de mantras que decorrerá no final do primeiro dia (sábado).



### Horários

Sábado 29 abril: 9h - 21h

Domingo 30 abril: 06h - 21h

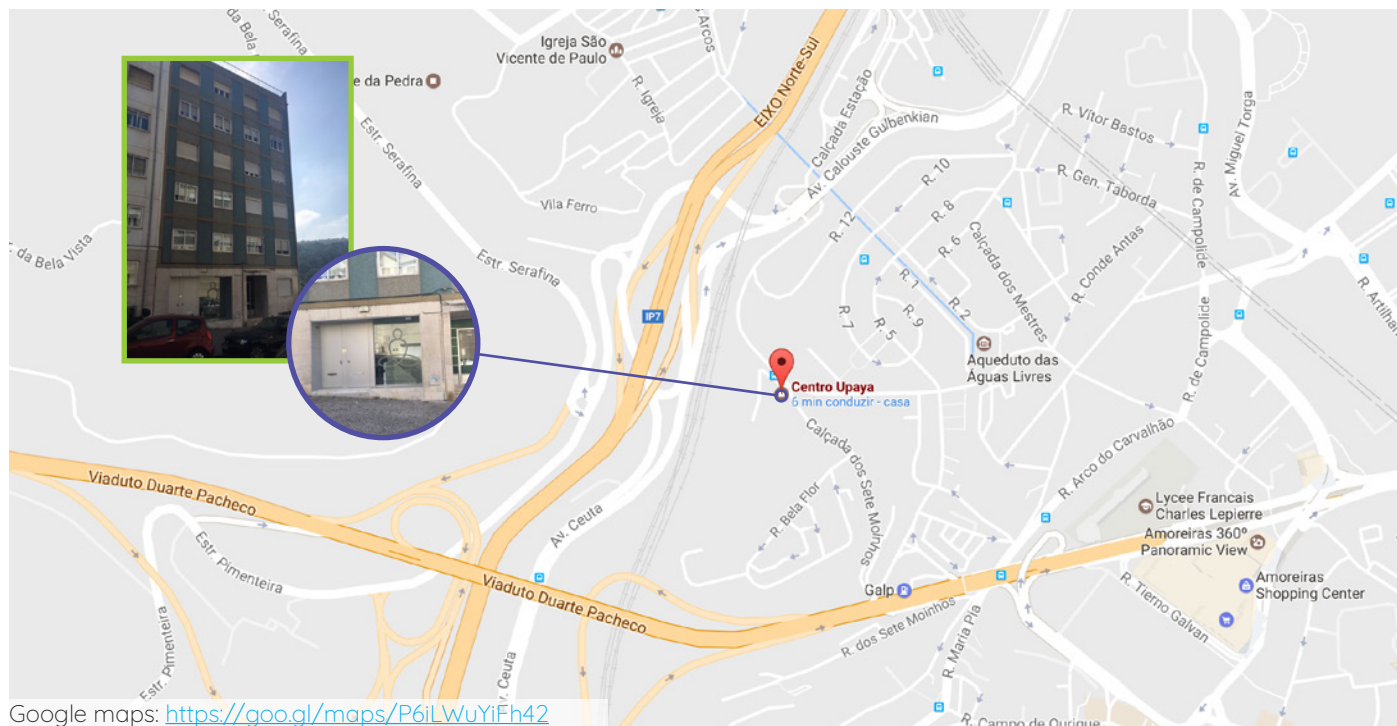
Segunda 01 maio: 06h - 21h



## Como chegar ao Centro Upaya

Calçada dos Sete Moinhos 143, 1070-223 Lisboa

+351 965 351 631



### Metro

O centro Upaya fica aproximadamente a:

- 25-30 minutos a pé da estação de metro do Rato;
- 15 minutos a pé do CC Amoreiras.

Existem também ir de autocarros com paragens mais próximas do centro.



### Comboio e Autocarro

#### Estação do Oriente - Linha de Sintra

- Sair na Estação de Campolide.
- Apanhar o autocarro 702 (direção Marquês de Pombal).
- Sair na paragem da Cç dos 7 Moinhos.
- O destino será à sua direita.

#### Estação do Areeiro - Linha Sul

- Sair na Estação de Campolide.
- Apanhar o autocarro 748 (Linda-a-Velha).
- Sair na paragem da Cç dos 7 Moinhos.
- O destino será à sua direita.

#### Alcântara-Terra - Linha de Sintra

- Sair na Estação de Campolide.
- Apanhar o autocarro 702 (direção Marquês de Pombal).
- Sair na paragem da Cç dos 7 Moinhos.
- O destino será à sua direita.



### Autocarro

702 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/702/ascendente/>

- Sair na paragem Calçada. dos Mestres.

748 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/748/ascendente/>

- Sair na paragem Viaduto Duarte Pacheco;

753 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/753/ascendente/>

- Partida Praça José Fontana com destino: Centro Sul;
- Sair na paragem: Viaduto Duarte Pacheco;

751 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/756/ascendente/>

- Sair na paragem Estação de Campolide;
- Este autocarro passa por: Algés, Belém, Alcântara;

756 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/756/ascendente/>

- Sair na paragem Estação de Campolide.
- Este auto carropassa por: Areeiro, Campo Pequeno, Praça de Espanha;

758 - <http://www.carris.pt/pt/autocarro/758/ascendente/>

- Sair na paragem Estação de Campolide.



Em caso de dúvidas deverão contactar a organização através do email: [hello@meditarlisboa.com](mailto:hello@meditarlisboa.com).

Poderão também consultar o site: <https://meditarlisboa.com> que será atualizado regularmente.