



# Haladó elvonulás napirendje Advanced Retreat Schedule

Schedule / Napirend		
03:40	Ébresztő	Wake Up
04:00	Reggeli énekek	Morning Chanting
05:00	2×50' ülőmeditáció	2×50' Sitting meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
07:40	Munka	Work
08:45	15' Szünet	15' Break
09:00	2×50' ülőmeditáció	2×50' Sitting meditation
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
13:00	Séta (választható)	Walk (optional)
14:00	2×50' ülőmeditáció	2×50' Sitting meditation
17:00	Vacsora	Dinner
18:30	Esti énekek	Evening Chanting
19:00	2×50' ülőmeditáció	2×50' Sitting meditation
20:50	Négy Nagy Bódhiszattva Fogadalom	Four Great Bodhisattva Vows
22:00	Villanyoltás	Lights out

**Kérünk, tarts csendet!**

**Please keep silence!**

**Eredeti Fény Zen Templom**

**zentemplom.hu zentemple.eu**