



# Napirend

## Daily Schedule

Napirend/Schedule		
04:40	Ébresztő	Wake up
05:00	Reggeli énekek	Morning Chanting
05:50	50' Ülőmeditáció	50' Sitting meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
08:00-10:50	Munka	Work
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
14:00-17:00	Munka	Work
18:00	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening Chanting
19:30	50' Ülőmeditáció	50' Sitting meditation
20:20	Négy Bódhisattva Fogadalom	Four Bodhisattva Vows
22:00	Villanyoltás	Lights out

**Kérünk, tarts csendet!**

**Please keep silence!**

**정진중에는 묵언입니다!**

**Eredeti Fény Zen Templom**

[zentemplom.hu](http://zentemplom.hu)

[zentemplom.hu/en](http://zentemplom.hu/en)