



Középhaladó elvonulás napirendje Intermediate retreat schedule

Schedule / Napirend		
04:40	Ébresztő	Wake Up
05:00	Reggeli énekek	Morning Chanting
06:00	40' ülőmeditáció	40' Sitting Meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
07:45	Munka	Work
09:00	2×45' ülőmeditáció	2×45' Sitting Meditation
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
14:00	3×40' ülőmeditáció	3×40' Sitting Meditation
16:20	Jóga gyakorlat (választható)	Yoga practice (optional)
17:30	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening Chanting
19:30	2×40' ülőmeditáció	2×40' Sitting Meditation
21:00	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