



Intenzív hét napirendje

Schedule of the Intensive Week

Péntek–Szombat

Friday–Saturday

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	5×50' Ülőmeditáció	5×50' Sitting Meditation
23:50	20' Szünet	20' Break
00:10	4×50' Ülőmeditáció	4×50' Sitting Meditation
04:00	Hajnali harang Négy Nagy Bódhisattva Fogadalom	Morning Bell Four Great Bodhisattva Vows
07:00	Reggeli (opcionális, a konyhában)	Breakfast (optional, in the kitchen)
12:00	Ebéd (opcionális, a Dharma Teremben)	Lunch (optional, in the Dharma Room)
14:00	2×50' Ülőmeditáció (opcionális)	2×50' Sitting meditation (optional)
17:00	Vacsora	Dinner
18:30	Esti énekek	Evening Chanting
19:00	2×50' Ülőmeditáció	2×50' Sitting Meditation
20:50	Négy Nagy Bódhisattva Fogadalom	Four Great Bodhisattva Vows

Kérünk, tarts csendet!

Please keep silence!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu