



Intenzív hét napirendje Schedule of the Intensive Week Szombat–Csütörtök Saturday–Thursday

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	Négy Nagy Bódhiszattva Fogadalom	Four Great Bodhisattva Vows

Kérünk, tarts csendet!

Please keep silence!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu