



Zen tábor napirendje

Schedule of the Zen Weekend

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
10:00	Délelőtti program	Morning activity
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
13:00- 17:00	Délutáni program	Afternoon activity
17:30	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening Chanting
19:30	2×40' Ülőmeditáció	2×40' Sitting meditation
21:00	Négy Bódhiszattva Fogadalom	Four Bodhisattva Vows
22:00	Villanyoltás	Lights out

Kérünk, tarts csendet a Dharma teremben!
Please keep silence in the Dharma Room!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu