



Haladó elvonulás (Kjölcsse) napirendje Advanced Retreat Schedule

Napirend/Schedule		
04:00	Ébresztő	Wake up
04:30	108 leborulás (közös)	108 Bows (together)
05:00	Reggeli énekek	Morning chanting
06:00	50' Ülőmeditáció	50' Sitting meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
07:40	Munka	Work
08:45	15' Szünet	15' Break
9:00	2x50' Ülőmeditáció (incl.10' sétáló meditáció)	2x50' Sitting meditation (incl.10' walking meditation)
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
13:00	Séta (Választható)	Walk (Optional)
14:00	2x50' Ülőmeditáció (incl.10' sétáló meditáció)	2x50' Sitting meditation (incl.10' walking meditation)
17:30	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening chanting
19:30	2x50' Ülőmeditáció (incl.10' sétáló meditáció)	2x50' Sitting meditation (incl.10' walking meditation)
21:20	Négy Nagy Bódhiszattva Fogadalom	Four Great Bodhisattva Vows
22:00	Villanyoltás	Light out

Kérünk, tarts csendet!

Please keep silent!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu