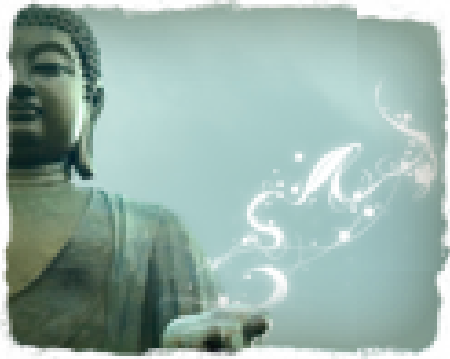




# Középhaladó elvonulás napirendje

## Intermediate retreat schedule

| Schedule / Napirend |                                                      |                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 04:00               | Ébresztő                                             | Wake Up                                                              |
| 04:30               | 108 leborulás közösen                                | 108 Bows (together)                                                  |
| 05:00               | Reggeli énekek                                       | Morning Chanting                                                     |
| 06:00               | 40' Ülőmeditáció                                     | 40' Sitting Meditation                                               |
| 07:00               | Reggeli                                              | Breakfast                                                            |
| 07:45               | Munka                                                | Work                                                                 |
| 09:00               | 2x40' Ülőmeditáció (incl. 10' sétáló meditáció)      | 2x 40' Sitting Meditation sessions (incl. 10' walking meditation)    |
| 11:00               | Ételfelajánló szertartás                             | Meal Offering Ceremony                                               |
| 12:00               | Ebéd                                                 | Lunch                                                                |
| 14:00               | 3 x 40' Ülőmeditáció (incl. 2x 10' sétáló meditáció) | 3 x 40' Sitting Meditation sessions (incl. 2x10' walking meditation) |
| 16:20               | Szünet                                               | Free time                                                            |
| 16:30               | Jóga gyakorlat 45' (opcionális)                      | Yoga practice 45' (optional)                                         |
| 17:30               | Vacsora                                              | Dinner                                                               |
| 19:00               | Esti énekek                                          | Evening Chanting                                                     |
| 19:30               | 2x40' Ülőmeditáció (incl. x 10' sétáló meditáció)    | 2x40' Sitting Meditation (incl. 10' walking meditation)              |
| 21:00               | Négy Nagy Bódhiszattva Fogadalom                     | Four Great Bodhisattva Vows                                          |
| 22:00               | Villanyoltás                                         | Lights out                                                           |

**Kérünk, tarts csendet!**

**Please keep silence!**

**정진중에는 묵언입니다!**

**Eredeti Fény Zen Templom**

[zentemplom.hu](http://zentemplom.hu) [zentemple.eu](http://zentemple.eu)