



# Haladó elvonulás napirendje Advanced Retreat Schedule

| Napirend/Schedule |                                                |                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 04:00             | Ébresztő                                       | Wake up                                                |
| 04:30             | 108 leborulás (közösén)                        | 108 bows (together)                                    |
| 05:00             | Reggeli énekek                                 | Morning Chanting                                       |
| 06:00             | 50' Ülőmeditáció                               | 50' Sitting meditation                                 |
| 07:00             | Reggeli                                        | Breakfast                                              |
| 07:45             | 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) |
| 16:00             | Szünet / Jóga opcionálisan                     | Free time / optional yoga                              |
| 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**

