



Intenzív hét napirendje

Schedule of the Intensive Week

Szombat–Csütörtök

Saturday–Thursday

Schedule / Napirend		
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
07:40	Munka	Work
08:45	15' Szünet	15' Break
09:00	2×50' Ülőmeditáció (10' sétáló med.)	2×50' Sitting meditation (10' walking)
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
13:00	Séta (választható)	Walk (optional)
14:00	2×50' Ülőmeditáció (10' sétáló med.)	2×50' Sitting meditation (10' walking)
17:30	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening Chanting
19:30	2×50' Ülőmeditáció (10' sétáló med.)	2×50' Sitting meditation (10' walking)
21:20	20' Szünet	20' Break
21:40	3×50' Ülőmeditáció (2 x 10' sétáló med.)	3×50' Sitting meditation (2 x 10' walking)
0:30	Négy Nagy Bódhiszattva Fogadalom	Four Great Bodhisattva Vows

Kérünk, tarts csendet!

Please keep silence!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu