



Napi gyakorlat

Daily Schedule

Napirend / Schedule		
04:00	Ébresztő	Wake up
04:30	108 leborulás (opcionális)	108 bows (optional)
05:00	Reggeli énekek	Morning Chanting
06:00	50' Ülőmeditáció	50' Sitting meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
08:00 -10:45	Munka	Work
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal Offering Ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
14:00-17:00	Munka	Work
18:00	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening Chanting
19:30	40' Ülőmeditáció	40' Sitting meditation
20:10	Négy Bódhiszattva Fogadalom	Four Bodhisattva Vows
22:00	Villanyoltás	Lights out

Kérünk, tarts csendet!

Please keep silent!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu