



Zen tábor napirendje

Zen weekend schedule

Schedule / Napirend		
04:00	Ébresztő	Wake up
04:30	108 leborulás (választható)	108 bows (optional)
05:00	Reggeli énekek	Morning chanting
06:00	40' Ülőmeditáció	40' Sitting meditation
07:00	Reggeli	Breakfast
7:45-9:45	Munka	Work
10:00	40' Ülőmeditáció	40' Sitting meditation
11:00	Ételfelajánló szertartás	Meal offering ceremony
12:00	Ebéd	Lunch
13:00	Szünet	Free time
14:00	40' Ülőmeditáció	40' Sitting meditation
15:00-17:00	Délutáni program- aktuális egyeztetés alapján	Afternoon activity
17:30	Vacsora	Dinner
19:00	Esti énekek	Evening chanting
19:30	2 x 40' Ülőmeditáció (incl. 10' sétáló meditáció)	2 x 40' 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 silent!

정진중에는 묵언입니다!

Eredeti Fény Zen Templom

zentemplom.hu zentemple.eu