




**SANTIKARAM LESNÝ CHRÁM**  
**PROGRAM MEDITAČNÉHO ÚSTRANIA**

	04:30 – 05:00	budíček, osobná hygiena
	05:00 – 06:00	meditácia v sede
	06:00 – 07:00	meditácia v chôdzi
	<b>07:00 – 08:00</b>	<b>meditácia všímavosti s Bhanterom</b>
	08:00 – 09:00	raňajky
	09:00 – 10:00	meditácia v chôdzi/ <b>rozhovor s Bhanterom *</b>
	10:00 – 11:00	meditácia v sede/ <b>rozhovor s Bhanterom *</b>
	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>obed</b>
	12:00 – 13:00	odpočinok
	13:00 – 14:00	meditácia v chôdzi
	14:00 – 15:00	meditácia v sede
	15:00 – 16:00	meditácia v chôdzi
	16:00 – 17:00	meditácia v sede
	17:00 – 18:00	občerstvenie *
	18:00 – 19:00	meditácia v chôdzi
	<b>19:00 – 20:00</b>	<b>meditácia láskavosti s Bhanterom</b>
	20:00 – 21:00	<b>Dhamma-prednáška/</b> meditácia v chôdzi *
	21:00 – 22:00	meditácia v chôdzi alebo v sede
	22:00 – 04:30	odpočinok

**\* Vysvetlivky:**

 Čas vyhradený pre osobný rozhovor s Bhanterom.  
(Konkrétny rozpis rozhovorov pre každého meditujúceho je na nástenke.)

 Občerstvenie v tekutej podobe: čaj, med, káva, džús, kakao.

 Dhamma-prednáška býva v nepárnych dňoch.  
V párnych dňoch sa pokračuje meditáciou v chôdzi.