

# SANTIKARAM LESNÝ CHRÁM

## DENNÝ PROGRAM MEDITAČNÉHO ÚSTRANIA

### PRE ZAČIATOČNÍKOV

06:00 – budíček, osobná hygiena

**07:00 – 08:00 spoločná meditácia v hale**

*08:00 – 09:00 raňajky*

*09:00 – 10:00 meditácia v chôdzi*

*10:00 – 11:00 meditácia v sede*

**11:00 – 12:00 obed**

12:00 – 13:00 odpočinok, individuálny program

*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 čaj, občerstvenie

*18:00 – 19:00 meditácia v chôdzi*

**19:00 – 20:00 spoločná meditácia v hale**

**20:00 – 21:00 prednáška/rozhovor s mníchom\***

*21:00 – 22:00 meditácia v chôdzi/ v sede*

### PRE POKROČILÝCH

04:30 – budíček, osobná hygiena

**05:00 – 06:00 meditácia v sede**

**06:00 – 07:00 meditácia v chôdzi**

**07:00 – 08:00 spoločná meditácia v hale**

*08:00 – 09:00 raňajky*

**09:00 – 10:00 meditácia v chôdzi**

**10:00 – 11:00 meditácia v sede**

**11:00 – 12:00 obed**

**12:00 – 13:00 meditácia v chôdzi/v sede**

**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 čaj, občerstvenie

**18:00 – 19:00 meditácia v chôdzi**

**19:00 – 20:00 spoločná meditácia v hale**

**20:00 – 21:00 prednáška\***

**21:00 – 22:00 meditácia v chôdzi/v sede**

\* ak nie je prednáška alebo rozhovor s mníchom, pokračuje sa v meditácii v chôdzi alebo v sede

**tučným písmom = povinné**

*kurzívou = odporúčané*

normálnym písmom = podľa svojich možností