🌳 LESNÝ CHRÁM SANTIKARAM 🌲

PROGRAM MEDITAČNÉHO ÚSTRANIA

⏰	04:30 – 05:00	budíček, osobná hygiena
🧘	05:00 – 06:00	meditácia v sede
🚶	06:00 – 07:00	meditácia v chôdzi
😇	**07:00 – 08:00**	**ranná recitácia a meditácia v sále**
🥐	**08:00 – 09:00**	**raňajky v jedálni**
🚶📌	09:00 – 10:00	meditácia v chôdzi/ **rozhovor s Bhantem***
🧘📌	10:00 – 11:00	meditácia v sede/ **rozhovor s Bhantem***
🍽️	**11:00 – 12:00**	**obed v jedálni**
🔋	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 v jedálni*
🚶	18:00 – 19:00	meditácia v chôdzi
😇	**19:00 – 20:00**	**večerná recitácia a meditácia v sále**
☸️🚶	20:00 – 21:00	**prednáška Dhammy***/ 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 Bhantem v knižnici.
(Rozpis rozhovorov pre každého meditujúceho je na nástenke.)

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

☸️ Prednáška Dhammy býva v nepárnych dňoch.
(V párnych dňoch sa pokračuje meditáciou v chôdzi.)

odporúčané **povinné**