

Dnevni raspored retrit

Jutarnja praksa

6:00 - 6:30 Meditacija u hodu

6:30 - 7:00 Meditacijske upute

7:00 - 7:30 Doručak

7:30 - 9:00 Pauza (za osnovne kućanske obaveze, koje se obavljaju u plemenitoj tišini)

Prijepodnevna sesija

9:00 - 10:00 Meditacija u hodu

10:00 - 11:30 Dharma razgovor

11:30 - 12:15 Sjedeća meditacija

Pauza za ručak

12:15 - 13:30 Ručak i odmor

Poslijepodnevna sesija

13:30 - 14:15 Sjedeća meditacija

14:15 - 15:00 Meditacija u hodu

15:00 - 15:45 Sjedeća meditacija

15:45 - 16:30 Meditacija u hodu

16:30 - 17:15 Sjedeća meditacija

17:15 - 18:00 Meditacija u hodu

Večernja sesija

18:00 - 18:45 Večera

18:45 - 19:30 Meditacija u hodu

19:30 - 20:00 Sjedeća meditacija

20:00 - 20:30 Večernje upute i završetak

Napomene:

- Sva vremena su u CET (Centralno evropsko vrijeme)
- Naizmjenično sjedeća meditacija i meditacija u hodu u intervalima od 45 minuta
- Kratke pauze (5 minuta) između sesija za istezanje
- Molimo održavajte plemenitu tišinu tokom cijelog dana
- Dođite nekoliko minuta prije zakazanog vremena na sesije

Ključni elementi:

- Jutarnje upute: 6:30
- Dharma razgovor: 10:00
- Glavni obroci:
 - Doručak: 7:00
 - Ručak: 12:15
 - Večera: 18:00
- Večernje upute: 20:00

Neka tvoja praksa bude mirna i prosvjetljujuća.