

## PROGRAMA DIARIO

El programa diario durante retiros incluye más horas de meditación. Para mayor información consultar con el instructor del retiro en particular. El siguiente es el programa diario cuando no hay retiros, cursos u otras actividades especiales.

HORA	ACTIVIDAD
04:45	CAMPANA
05:00	CÁNTICOS EN PALI Y/O MEDITACIÓN
06:00	DESAYUNO
08:00	MEDITACIÓN O ESTUDIO
09:00	SERVICIO
11:00	ALMUERZO (ÚLTIMA COMIDA DIARIA)
12:00	SERVICIO
13:00	DESCANSO
14:00	MEDITACIÓN O ESTUDIO
17:00	JUGO/TÉ
18:00	MEDITACIÓN/ESTUDIO/ENTREVISTA
20:00	MEDITACIÓN/COMPARTIR MÉRITOS
21:00	PRÁCTICA INDIVIDUAL
22:00	DESCANSO

\* \* \* \* \*