



SAMMĀSAYAMBHŪ

Ekāham jīvitam seyyo paññavantassa jhāyino

JADWAL MEDITASI

Waktu	Rentang Menit	Aktivitas
03.30 – 04.00	30	Bel Bangun Pagi
04.00 – 05.00	60	Meditasi
05.00 – 05.30	30	Chanting
05.30 – 06.30	60	Meditasi / Pengarahan
06.30 – 07.00	30	Pindapata
07.00 – 08.00	60	Sarapan
08.00 – 11.00	180	Meditasi
11.00 – 12.00	60	Makan Siang
12.00 – 13.00	60	Meditasi Masing-masing
13.00 – 16.00	180	Meditasi
16.00 – 18.00	120	Mandi dan Meditasi Masing-masing
18.00 – 21.00	180	Meditasi, Ceramah dan Pengarahan
21.00 – 03.00		Istirahat

Catatan:

- Setiap pagi dilakukan pindapata nasi putih dari semua peserta dan panitia.
- Dana makan ke Bhikkhu diserahkan hanya oleh panitia yang bertugas.

SAMMĀSAYAMBHŪ

Jl. Surya Kencana no.18, Pamulang Barat, RT 001/ RW 004

Tangerang Selatan 15417

Phone. +6221 7429908