



SAMMĀSAYAMBHŪ

Ekāhaṃ Jīvitāṃ Seyyo Paññavantassa Jhāyino

JADWAL MEDITASI

Waktu	Rentang	Aktivitas
	(Menit)	
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 - 03.30		Tidur

Catatan:

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

SAMMASAYAMBHU

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

Tangerang Selatan 15417

Phone. +6221 7429908