

INFORMATION FOR SINGLE-DAY MEDITATION RETREAT

at Mahāsatiṭṭhāna Meditation Center (Leesburg, Florida)

TÀI LIỆU CHO KHÓA TU THIỀN MỘT NGÀY

Tại Đại Niệm Xứ Thiền Viện (Leesburg, Florida)

RETREAT SCHEDULE

THỜI KHÓA BIỂU

TIME / Giờ	ACTIVITIES / Sinh hoạt	
8 - 9am	Retreat instructions	Hướng dẫn khóa tu
9 - 10am	Walking meditation	Đi kinh hành
10 - 10:40am	Sitting meditation	Ngồi thiền
10:40 - 12pm	Lunch	Dùng cơm trưa
12 - 1pm	Sitting meditation	Ngồi thiền
1 - 2pm	Walking meditation	Đi kinh hành
2 - 3pm	Sitting meditation	Ngồi thiền
3 - 4pm	Walking meditation	Đi kinh hành
4 - 5pm	Listening to Dhamma talk	Nghe Pháp thoại
5 - 6pm	Q&A/ Juice refreshment/ completion	Vấn đáp/ Uống nước trái cây/ hoàn mãn

REGULATIONS

NỘI QUY KHÓA TU

1. Maintain mindfulness and noble silence during the retreat. *Giữ chánh niệm và im lặng trong khóa tu.*
2. Follow the schedule. *Tuân thủ chặt chẽ thời khóa biểu.*
3. Maintain your sitting area clean and tidy. *Giữ khu vực nơi ngồi thiền sạch sẽ và ngăn nắp.*
4. Do not stretch the feet toward the Buddha statue. *Xin đừng duỗi chân hướng ngay trước tượng Phật.*
5. The AC should be adjusted by the designated person. *Chỉ để người có trách nhiệm điều chỉnh máy lạnh.*
6. Interested meditator can register online. Walk-ins are welcome. *Thiền sinh có thể ghi danh trên trang Web, hoặc có thể đến và thực tập theo thời khóa biểu.*

Sādhu sādhu sādhu!