

## WEEKEND SCHEDULE / *THỜI KHÓA BIỂU*

	TIME / <i>Giờ</i>	ACTIVITIES / <i>Sinh hoạt</i>	
Saturday / Thứ Bảy	4 - 4:30am	Waking up	<i>Thức dậy</i>
	4:30 - 6am	Chanting / sitting meditation	<i>Tụng kinh / ngồi thiền</i>
	6 - 8am	Breakfast / mindful resting	<i>Điểm tâm / nghỉ ngơi</i>
	8 - 9am	Sitting meditation	<i>Ngồi thiền</i>
	9 - 10am	Walking meditation	<i>Đi kinh hành</i>
	10 - 10:40am	Sitting meditation	<i>Ngồi thiền</i>
	10:40 - 12pm	Lunch	<i>Dùng cơm trưa</i>
	12 - 1pm	Mindful resting	<i>Nghỉ ngơi</i>
	1 - 2pm	Walking meditation	<i>Đi kinh hành</i>
	2 - 3pm	Sitting meditation	<i>Ngồi thiền</i>
	3 - 4pm	Walking meditation	<i>Đi kinh hành</i>
	4 - 5pm	Listening to Dhamma talk	<i>Nghe Pháp thoại</i>
	5 - 6pm	Juice refreshment and mindful resting	<i>Uống nước trái cây / nghỉ ngơi</i>
	6 - 7pm	Chanting and meditation	<i>Tụng kinh Tam Bảo và ngồi thiền</i>
	7 - 8pm	Metta chanting and walking meditation	<i>Tụng niệm Tâm Từ và đi kinh hành</i>
8 - 9pm	Sitting meditation	<i>Ngồi thiền</i>	
9 - 10pm	Mindful resting (inside room)	<i>Nghỉ ngơi với chánh niệm (trong phòng)</i>	
<b>10PM - 4AM</b>		<b>SLEEPING/ <i>Giờ Ngủ</i></b>	
Sunday / Chủ Nhật	4 - 4:30am	Waking up	<i>Thức dậy</i>
	4:30 - 6am	Chanting / sitting meditation	<i>Tụng kinh / ngồi thiền</i>
	6 - 8am	Breakfast / mindful resting	<i>Điểm tâm / nghỉ ngơi</i>
	8 - 9am	Interviewing / walking meditation	<i>Trình Pháp</i>
	9 - 10am	Sharing of Dhamma	<i>Chia sẻ Phật Pháp</i>
	10 - 12pm	Lunch and completion / Dùng cơm trưa và hoàn mãn	