



VÍKEND STRÁVENÝ PRAXÍ MEDITACE METTĀ SE CTIHODNOU BHIKKHUNĪ VISUDDHI

PROGRAM MEDITAČNÍHO VÍKENDU:

Pátek 19. 5. 2017

- 19:00 Dhammadesanā - instrukce meditace mettā
- 20:00 Společná meditace
- 20:45 Ukončení dne - Recitace Karanīya mettā sutty

Sobota 20. 5. 2017

- 8:00 Ranní recitace
- 8:15 Dhammadesanā - Dhamma přednes
- 9:00 Společná meditace
- 11:00 Dāna – obdarování mnišky
- 13:00 Individuální meditační praxe
- 16:00 Čaj, občerstvení
- 16:30 Individuální meditační praxe
- 19:00 Dhammadesanā – otázky k praxi
- 21:00 Ukončení dne - Recitace Karanīya mettā sutty

Neděle 21. 5. 2017

- 8:00 Ranní recitace
- 8:15 Dhammadesanā – Dhamma přednes
- 9:00 Společná meditace
- 11:00 Dāna – obdarování mnišky
- 13:00 Individuální meditační praxe
- 14:00 Závěr - Recitace Karanīya mettā sutty



Karuṇā Sevena

<http://www.karuna-sevena.cz>, <http://karunasevena.blogspot.com/>