

Winter Kyol Che 2011

2011 JANUARY 4 – APRIL 1



DAILY SCHEDULE / 일정		
5.00	Wake up	기상
5.30	108 Bows	108배
	Morning Chanting 1 x 40 minutes sitting	아침예불 1x40분 좌선
7.20	Breakfast	발우공양
8.00	Work period	운력
9.00	Rest	휴식
9.30	3 x 40 minutes sitting	3x40 분 좌선
11.50	Rice Offering with chanting	점심예불, 마지올리기
12.00	Lunch	발우공양
13.30	2 x 40 + 1 x 30 minutes sitting + walk	2x40분 + 1x30분 좌선 + 행선
17.00	Dinner	발우공양
18.30	Special and Evening Chanting	저녁예불, 기도예불
19.30	1 x 40 + 1 x 30 minutes sitting	1x40분 + 1x30분 좌선
20.50	2 Sutras and 4 Great Vows	반야심경, 다라니독송과 사홍서원
21.00	Rest	휴식
OPTIONAL NIGHT PRACTICE / 선택사항		
23.30	Wake up	기상
23.40	108 bows	108배
0.00	Special Chanting	기도예불
0.45	30 minutes sitting	30분 좌선
1.15	Rest	휴식

Dharma Talks – Every Sunday at 14.00
Kongan interviews every Monday and Friday

Optional consulting interviews every Wednesday.