

THỜI KHÓA BIỂU KHÓA TU
TIME SCHEDULE

03:00 sáng	Thức dậy
03:30 – 04:00 sáng	Kinh hành
04:00 – 04:45 sáng	Ngồi thiền
04:45 – 05:00 sáng	Rải tâm từ
05:00 – 06:00 sáng	Ăn sáng
06:00 – 07:00 sáng	Ngồi thiền
07:00 – 08:00 sáng	Kinh hành
08:00 – 09:00 sáng	Ngồi thiền
09:00 – 10:00 sáng	Tắm giặt hoặc Kinh hành
10:30 – 11:30 sáng	Ăn trưa (10:15 sáng Xếp hàng đi ăn trưa)
12:00 – 01:00 chiều	Ngồi thiền
01:00 – 02:00 chiều	Kinh hành
02:00 – 03:00 chiều	Ngồi thiền (hoặc nghe Pháp thoại)
03:00 – 04:00 chiều	Kinh hành
04:00 – 05:00 chiều	Ngồi thiền (05:00 chiều Uống nước trái cây)
05:00 – 06:00 chiều	Tắm giặt hoặc Kinh hành
06:00 – 07:00 tối	Ngồi thiền
07:00 – 08:00 tối	Kinh hành
08:00 – 09:50 tối	Ngồi thiền
08:50 – 09:00 tối	Rải tâm từ
09:00 tối –	Ngồi thiền hoặc Kinh hành tại cốc của thiền sinh