

# Випассана - расписание дня

4:00 - Гонг, подъем

4:30-6:30 - Медитация в зале или в своей комнате

6:30-8:00 - Завтрак, отдых

8:00-9:00 - Общая медитация в зале

9:00-11:00 - Медитация в зале или в комнате (на усмотрение учителя)

11:00-12:00 - Обед

12:00-13:00 - Отдых и личные встречи с учителем

13:00-14:30 - Медитация в зале или в комнате (на усмотрение учителя)

14:30-15:30 - Общая медитация в зале

15:30-17:00 - Медитация в зале или в комнате (на усмотрение учителя)

17:00-18:00 - Ужин

18:00-19:00 - Общая медитация в зале

19:00-20:15 - Лекция Гоенко по буддизму

20:15-21:00 - Общая медитация в зале

21:00-21:30 - Время для вопросов учителю

21:30 - Отбой, выключается свет

Итого: 10 часов 45 минут на медитацию в сутки. Если не слушать лекцию - 12 часов медитации.

[випассана](#), [расписание дня](#), [vipassana](#), [schedule](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/vipassana/vipassana-schedule>

Last update: **2019/07/08 02:02**

