

Weekend Retreat Schedule

주말 안거 시간표

First Day, 첫째날

Time, 시간	내용	Contents
16:00	입방	Entry Time
16:30 - 17:00	저녁 공양	Dinner(Optional)
18:00 - 18:45	저녁 예불	Evening Chanting
19:00 - 21:00	좌선	Sitting Zen
21:20	취침	Sleep, Lights Out

Sitting Periods		Dinner/ 저녁공양	19:00 - 19:40
좌선 시간			19:50 - 20:20 20:30 - 21:00

The afternoon practice on the entry day is optional.

입방일 오후 수행은 선택 사항입니다.

The silence is observed throughout the entire the retreat

참선정진 기간 전체 동안 묵언해 주시기 바랍니다.

Weekend Retreat Schedule

주말 안거 시간표

Saturday, 토요일

Time, 시간	내용	Contents
4:00 am	도량석, 기상	DoRyangsok, Wake Up
4:25	사홍서원, 108배	Four Great Vows, 108bows
5:00 – 5:20	아침 예불	Morning Chanting
5:40 – 6:10	좌선	Sitting Zen
6:15	아침 공양	Breakfast
6:30 – 7:30	운력 시간	Work Period
7:30 – 8:00	차 시간	Tea Break(Optional)
9:00 – 11:00	좌선, 죽비 마지	Sitting Zen & Rice Offering
11:10	점심 공양	Lunch
13:30 – 16:30	좌선	Sitting Zen
16:30 – 17:00	저녁 공양	Dinner(Optional)
18:00 – 18:45	저녁 예불	Evening Chanting
19:00 – 21:00	좌선	Sitting Zen
21:20	취침	Sleep, Lights Out

Sitting Periods	5:40 – 6:10	13:30 – 14:10	19:00 – 19:40
좌선 시간	Breakfast/아침공양	14:20 – 15:00	19:50 – 20:20
	9:00 – 10:00	15:10 – 15:50	20:30 – 21:00
	10:10 – 11:00	16:00 – 16:30	
	Lunch/ 점심 공양	Dinner/ 저녁공양	

The silence is observed throughout the entire the retreat

참선정진 기간 전체 동안 묵언해 주시기 바랍니다.

Weekend Retreat Schedule

주말 안거 시간표

Sunday, 일요일

Time, 시간	내용	Contents
4:00 am	도량석, 기상	DoRyangsok, Wake Up
4:25	사홍서원, 108배	Four Great Vows, 108bows
5:00 – 5:20	아침 예불	Morning Chanting
5:40 – 6:10	좌선	Sitting Zen
6:15	아침 공양	Breakfast
6:45 – 7:30	운력 시간	Work Period
7:30 – 8:00	차 시간	Tea Break(Optional)
9:00 – 11:00	좌선, 죽비 마지	Sitting Zen & Rice Offering
11:20	서클 토크	Circle Talks

The silence is observed throughout the entire the retreat

참선정진 기간 전체 동안 묵언해 주시기 바랍니다.