

//Atma malik//

Vishwatmak Jangli Maharaj Ashram Trust, Kokamthan

Plan dnia w aszramie

Aszram jest miejscem do medytacji. Uczestniczenie we wszystkich sesjach medytacji i Arati oraz innych programach jest wymaganym warunkiem przebywania w aszramie.

06:00 - 7:00	Medytacja	Sala medytacyjna
07:30 – 08:00	Bhajany i Arati	Świątynia
08:00 - 8:30	Śniadanie	Główna stołówka
08:30 – 09:30	Medytacja	Sala medytacyjna
10:00- 11.00	Medytacja	Sala medytacyjna
11:00 - 11:30	Obiad	Główna stołówka
11:30 – 12:00	Bhajany i Arati	Świątynia
12:30 – 13:30	Medytacja	Sala medytacyjna
17:00 – 18:00	Medytacja	Sala medytacyjna
18:00 - 19:00	Kolacja	Główna stołówka
19:00 – 19:30	Bhajany i Arati	Świątynia
19:30 – 20:30	Medytacja	Sala medytacyjna
21:00 - 21:30	Ostatnie Arati (Sejarti)	Świątynia
22:00	Cisza nocna	

.....***.....

Uprzejmie prosimy o noszenie białego stroju w aszramie