

Exemple d'une journée de pratique commune

05h00	Gong	si...
05h00 - 07h00	Pratique personnelle	...len...
07h00 - 07h45	Pratique commune de Shiné	...ce...
07h45 - 08h00	Préparation petit déjeuner	...jusqu'à...
08h00 - 08h30	Petit déjeuner	...08h15
08h30 - 08h45	Réunion de répartition des tâches	
08h45 - 12h00	Pratique commune	
12h00 - 12h15	Pratique commune de Shiné	
12h15 - 13h00	Déjeuner* et nettoyage commun des tables	* 15 premières minutes en silence
13h00 - 14h00	«Lé-Dren»* en silence (sauf partage d'informations indispensables)	* travail en pleine présence
14h30 - 17h45	Pratique commune*	* pause-thé au temple en silence
17h45 - 19h00	Pratique des Protecteurs	
19h00 - 19h15	Finition de la préparation du dîner	faire chauffer la soupe et mettre la table
19h15 - 20h00	Dîner* et vaisselle	* 15 premières minutes en silence
20h00 - 20h45	Pratique commune de Tchenrezi*	* ou Amitabha ou Milam Lungten
20h45 - 21h30	Enseignement ou questions/réponses	silence de 20h45 ou 21h30 jusqu'au
22h00 - 05h00	Repos de la nuit	lendemain à 08h15