

Exemple d'une journée avec la Communauté

05h00	Gong	si...
05h00 - 07h00	Pratique personnelle (si on en a une)	...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	
09h00 - 11h45	«Lé-Dren»* en silence (sauf partage d'informations indispensables)	* travail en pleine présence
12h00 - 12h15	Pratique commune de Shiné	
12h15 - 13h00	Déjeuner* et nettoyage commun des tables	* 15 premières minutes en silence
13h00 - 16h00	«Lé-Dren»* en silence (sauf partage d'informations indispensables)	* horaires différents pour les personnes chargées des repas
16h00 - 17h45	Pause personnelle	
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 - 22h00	Temps personnel	silence de 20h45 jusqu'au lendemain à 08h15
22h00 - 05h00	Repos de la nuit	