Nhật Trình/ Guide To Your Week

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ Nhật
5:00 AM	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh	Thức Dậy Bình Minh
5:30/6:00 AM	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]	Thức Chuông [Vườn Chuông OH AH HUM]
-	Bước Chân Thong Dong	Hơi Thở Bình Yên	Bước Chân Thong Dong	Hơi Thở Bình Yên	Buổi Sáng Tự Tại	Hơi Thở Bình Yên	Cầu Nguyện [Vườn Buddha]
6:30 AM	Trà Sáng [Vườn Trà Padme]	Tắm Biển	Trà Sáng [Vườn Trà Padme]	Tắm Biển	-	Tắm Biển	Hơi Thở Bình Yên
7:00 - 9:00 AM	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Ẩm Thực Sáng [Bếp Mani]	Tự Tại
10:00 - 11:00 AM	Ý nghĩa đích thực 7 nét vườn [Zen Garden]	Đọc Sách [Không Gian Bình Yên]	Tự Tại làm việc,đọc sách [Vườn Trà Padme]	Thể Dưỡng [Tập con lăn]	*Ngày Trí Ân Cộng Đồng	Tự Tại làm việc,đọc sách [Vườn Bình Minh]	-
11:30 AM	Hơi Thở Tự Tại	Hơi Thở Tự Tại	Hơi Thở Tự Tại	Hơi Thở Tự Tại	-	Hơi Thở Tự Tại	-
12:00 - 1:30 PM	Ẩm Thực Trưa [Bếp Mani]	Ẩm Thực Trưa [Bếp Mani]	Ẩm Thực Trưa [Bếp Mani]	Ẩm Thực Trưa [the Nếp]	Ẩm Thực Trưa [Bếp Mani]	Ẩm Thực Trưa [Bếp Mani]	* Lớp Nấu Ăn Ẩm Thực Việt Nam
2:00 - 3:00 PM	Tự Tại	Tự Tại	Wellness Treatment [Tides Spa]	Thư Viện [Vườn Quán Âm]	Tự Tại làm việc,đọc sách [Vườn Trà Padme]	-	-
3:00 - 4:00 PM	Thể Dưỡng [Trung tâm thể dục hoặc tennis]	Trà Chiều [Vườn Trà Padme]	Trà Chiều [Vườn Trà Padme]	Trà Chiều [Vườn Trà Padme]	Trà Chiều [Vườn Trà Padme]	Thiền Ca Thong Dong	-
4:00 PM	Thể Dưỡng [Bơi]	Thể Dưỡng [Đạp xe Thong Dong]	Thể Dưỡng [Đạp xe Thong Dong]	Thiền Tập ['Làm sạch Đất Mẹ']	Thăm quan Động Quan Âm [Ngũ Hành Sơn]	Hội An- thành phố đèn lồng	-
5:30 PM	-	Hoàng Hôn [Vườn Bình Minh]	Hoàng Hôn [Vườn Bình Minh]	Hoàng Hôn [Vườn Bình Minh]	-	-	-
5:30/6:00 PM	Định Chuông	Định Chuông	Định Chuông	Định Chuông	Định Chuông	-	-
6:30 - 7:30 PM	Ẩm Thực Tối [Bếp Mani]	Ẩm Thực Tối [Bếp Mani]	Ẩm Thực Tối [Bếp Mani]	Ẩm Thực Tối [Bếp Mani]	Ẩm Thực Tối [Bếp Mani]	-	-
8:00 - 9:00 PM	Thiền Ca Thong Dong [Vườn Trà Padme]	Tự Tại	Tưới Hoa [Vườn Bình Minh]	Bước Chân Thong Dong	Lắng Nghe [Không Gian Bình Yên]	-	-
10:00 PM	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong	Hơi Thở Thong Dong

Hơi Thở Bình Yên Trong tư thế ngồi thoải mái, ta tập trung vào hơi thở tự nhiên - là một khoảnh khắc, một cơ hội đón ta trở về hiện tại, với chính mình.

Hơi Thở Tự Tại Cùng với hơi thở vào ra trong chánh niệm, ta phục hồi lại sự yên tĩnh và tình thương mà có thể đã đánh mất vì những suy nghĩ, lời nói hay hành động.

Hơi Thở Thong Dong Buông thẳng hai tay và hai chân một cách thoải mái, xa xa khỏi tiếng động, thiết bị điện tử, ta thực hành hơi thở cho đến khi chúng ta thảnh thơi đi vào giấc ngủ.

Bước Chân Thong Dong Đi trong chánh niệm, từng bước, từng bước, bàn chân trải trên mặt đất, mặt cát... đi thật thảnh thơi, đi như một người tự do.. bao lo lắng buồn phiền như tan vào Đất Mẹ. Mỗi bước chân là một bước tự do.

Thiền Tập Cơ hội chăm sóc và quan tâm đến môi trường xung quanh chúng ta, nơi mọi hành động đều tràn đầy lòng biết ơn và sự tỉnh thức. Hơi thở vào ra trong chánh niệm, duy trì tinh thần và phương pháp làm việc đầy niềm vui.

Thức Chuông Khi bình minh vừa ló rạng là lúc tiếng chuông vang mang theo đức tin thuần khiết, lòng tri ân, lời thỉnh nguyện bình yên cho một thế giới hoà bình.

Định Chuông Khi nghe chuông, ta thở vào và buông bỏ tất cả những căng thẳng đã chất chứa trong ta. Trở về - trở về gia đình trong bữa cơm chiều, về bên bếp lửa bập bùng hơi ấm, về với nếp kinh, nếp kệ, về với gốc nguồn của sự sống, chiêm nghiệm một ngày đi qua.

Thiền Ca Thong Dong Những bài hát có công năng nuôi dưỡng chánh niệm và hạnh phúc cho người thực tập. Mời bạn đọc những lời bài hát ở Vườn Trà Sen Trắng 'Padme'.

Lắng Nghe Học cách lắng nghe nhau, lắng nghe bạn bè, gia đình với tâm bao dung, vững trãi và chiêm nghiệm. Đây là tình yêu thương chân thật.

Tưới Hoa Cơ hội để chia sẻ lòng biết ơn. Chúng ta có thể nhắc về những lúc người ấy đã nói hoặc làm điều gì đó mà chúng ta ngưỡng mộ hoặc biết ơn, giúp người kia có thêm đức tin nơi chính bản thân và luôn hướng tới những năng lượng tích cực.

[...] Địa điểm diễn ra hoạt động

Guide To Your Week/ Nhật Trình

Maha Mangala

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5:00 AM	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening	Sunrise Awakening
5:30/6:00 AM	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]	Waking the Bell [OH-AH-HUM Bell Garden]
-	Mindful Walking	Peaceful Breathing	Mindful Walking	Peaceful Breathing	Free Morning	Peaceful Breathing	Prayer [Buddha Garden]
6:30 AM	Morning Tea [Padme Tea Garden]	Body Nourishment [Swimming in the ocean]	Morning Tea [Padme Tea Garden]	Body Nourishment [Swimming in the ocean]	-	Body Nourishment [Swimming in the ocean]	Peaceful Breathing
7:00 - 9:00 AM	Breakfast [Mani Dining House]	Breakfast [Mani Dining House]	Breakfast [Mani Dining House]	Breakfast [Mani Dining House]	Breakfast [Mani Dining House]	Breakfast [Mani Dining House]	Free Day
10:00 - 11:00 AM	Explore the Meaning of 7 Gardens [Zen Garden]	Reading Time [Corner of Peace]	Free working or reading time [Padme Tea Garden]	Body Nourishment [Wooden Muscle Roller]	*Community Appreciation Day	Free working or reading time [Sunrise Garden]	-
11:30 AM	Gentle Breathing	Gentle Breathing	Gentle Breathing	Gentle Breathing	-	Gentle Breathing	-
12:00 - 1:30 PM	Lunch [Mani Dining House]	Lunch [Mani Dining House]	Lunch [Mani Dining House]	Lunch [The Nep Restaurant]	Lunch [Mani Dining House]	Lunch [Mani Dining House]	* Cooking Class - Authentic Vietnamese Cuisine
2:00 - 3:00 PM	Free Time	Free Time	Wellness Treatment [Tides Spa]	Discover a new book at MM library [Avalokite Garden]	Free working or reading time [Padme Tea Garden]		-
3:00 - 4:00 PM	Body Nourishment [Gym or Tennis]	Afternoon Tea [Padme Tea Garden]	Afternoon Tea [Padme Tea Garden]	Afternoon Tea [Padme Tea Garden]	Afternoon Tea [Padme Tea Garden]	Nourishing Sounds & Singing Explore Hoi An - the city of lanterns	-
4:00 PM	Body Nourishment [Swimming]	Body Nourishment [Cycling]	Body Nourishment [Swimming in the ocean]	Mindful service ['Tidying the Beach']	Visit Quan Am Pagoda [Marble Mountains]	-	-
5:30 PM	-	Sunset [Sunset Garden]	Sunset [Sunset Garden]	Sunset [Sunset Garden]	-	-	-
5:30/6:00 PM	Bell of Mindfulness [OH-AH-HUM Bell Garden]	Bell of Mindfulness [OH-AH-HUM Bell Garden]	Bell of Mindfulness [OH-AH-HUM Bell Garden]	Bell of Mindfulness [OH-AH-HUM Bell Garden]	Bell of Mindfulness [OH-AH-HUM Bell Garden]	-	-
6:30 - 7:30 PM	Dinner [Mani Dining House]	Dinner [Mani Dining House]	Dinner [Mani Dining House]	Dinner [Mani Dining House]	Dinner [Mani Dining House]	-	-
8:00 - 9:00 PM	Nourishing Sounds & Singing [Padme Tea Garden]	Free Time	Flower Watering [Sunrise Garden]	Mindful Walking	Mindful Listening [Corner of Peace]	-	-
10:00 PM	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing	Tranquil Breathing

Peaceful Breathing *Sitting at ease, we focus on our breathing rhythm. A moment, an opportunity to bring ourselves back to the present moment, to our inner home.*

Gentle Breathing *a tranquil place along with mindful in-and-out breaths, restoring the peace and compassion within that may have been lost due to our thoughts, words, or actions.*

Tranquil Breathing *unwinding our body, free from noise and electronic distractions, we engage in mindful breathing until we gently transition into sleep.*

Mindful Walking *Walk in such a way that we know we are indeed walking. We walk leisurely, enjoying every step, becoming aware of the sensation of our feet meeting the ground or sand.. Our worries no longer hold us captive, and with every step, we reaffirm our freedom.*

Mindful Service *an opportunity to care and tend to our surroundings, where every action is imbued with gratitude and mindfulness. We breathe consciously, speak sparingly about the task at hand, and maintain a light spirit and joyful approach to our work. It could be general tidying up or picking waste on the sandy shores.*

Waking the Bell *As the sun rises, the sound of the bell rings carry pure faith, gratitude, and prayers for peace in the world.*

Setting the Bell or Bell of Mindfullness *As the sound of the bell reaches our ears, we inhale deeply, and with each exhale, we let go of all the tensions that have built up inside us. 'Homecoming' - we come home to our families for an evening meal, to the warmth of a bustling kitchen, to the traditions and teachings, to the essence of life; reflecting on a day that has passed*

Nourishing Sounds and Singing *Songs that are composed to cultivate mindfulness and nurture happiness to those who sing them. Explore our book of songs at Padme Tea Garden.*

Mindful Listening *sitting down together, we practice compassionate and deep listening to our friends, family, each other. In creating a receptive environment, showing ackowledgement and responding mindfully, we contribute to the collective insight and understanding. This is the essence of genuine compassion.*

Flower Watering *a chance to express our appreciation for the other person. We may highlight specific moments when they said or did something we deeply appreciated. This is an opportunity to shine light on their strengths and nurture the growth of their positive qualities.*

[...] *Location where the activity takes place*