



යෝගීන් සඳහා කාලසටහන

| වේලාව | ක්‍රියාකාරකම |
|-----------------------|----------------------|
| පෙ.ව. 4.00 | අවදිවීම |
| පෙ.ව. 4.45 | කැඳ දනය |
| පෙ.ව. 5.00 ~ 6.00 | පර්යංක සමූහ භාවනාව |
| පෙ.ව. 6.00 ~ 7.00 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| පෙ.ව. 7.00 ~ 7.30 | හිල් දනය |
| පෙ.ව. 7.30 ~ 10.00 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| පෙ.ව. 10.00 ~ 10.15 | ගිලන් පස |
| පෙ.ව. 10.15 ~ 11.30 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| පෙ.ව. 11.30 ~ 12.00 | දහවල් දනය |
| මධ්‍යහ්න 12.00 ~ 1.00 | සක්මන් භාවනාව |
| ප.ව. 1.00 ~ 2.00 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| ප.ව. 2.00 ~ 3.00 | පර්යංක සමූහ භාවනාව |
| ප.ව. 3.00 ~ 3.30 | සක්මන් භාවනාව |
| ප.ව. 3.30 ~ 3.45 | සවස ගිලන් පස |
| ප.ව. 3.45 ~ 5.00 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| ප.ව. 5.00 ~ 6.00 | පර්යංක සමූහ භාවනාව |
| ප.ව. 6.00 ~ 6.30 | බුද්ධ චන්දනාව |
| ප.ව. 6.30 ~ 7.30 | ධර්ම දේශනාව |
| ප.ව. 7.30 ~ 7.45 | රාත්‍රී ගිලන් පස |
| ප.ව. 7.45 ~ 10.00 | පර්යංක/සක්මන් භාවනාව |
| ප.ව. 10.00 | නින්දා යාම |