



Nangchö Mönlam 2024

ཉིན་རེའི་འཆར་ཅན་གྱི་དུས་ཚོད་རེའུ་མེག་ Daily normal schedule

08:00 - 09:00	ཞོགས་ཇུ། Breakfast
09:15 - 11:00	སློན་ལམ་འཚོག་སྐྱོ། Mönlams
30 min	གསོལ་ཇེའི་བར་གསེང་། Tea break
11:30 - 13:00	སློན་ལམ་འཚོག་སྐྱོ། Mönlams
13:00 - 14:00	ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་ Lunch
15:00 - 15:30	ནང་ཚོས་བཤོ་སྤོང་། Dharma talk
15:30 - 16:30	སློན་ལམ་འཚོག་སྐྱོ། Mönlams
30 min	གསོལ་ཇེའི་བར་གསེང་། Tea break
17:00 - 18:30	རིམ་གྱོ་དང་གཙོད་སློན་ལམ་བཅས་གསུང་སྐྱོ། Prayer Requests, Chöd, and finish Mönlam
19:00 - 20:00	དགོང་མོའི་ཞལ་ལག་ Dinner
20:00 - 21:30	བཀྲ་ཤིས་སྐོར་བྱོ། Tashi Kodro

རེས་གཟའ་མེག་དམར། ༡༤ Tuesday 16 July

8 am	ཞོགས་ཇུ། Breakfast
9:15 - 11 am	སློན་ལམ་འཚོག་སྐྱོ། Mönlams
30 min	གསོལ་ཇེའི་བར་གསེང་། Tea break
11:30 - 1 pm	རིག་འཛིན་འདུས་བཤ། Rikzin Dupa & Ganachakra puja
1 pm	ཉིན་གུང་ཞལ་ལག་ Lunch
3:00 - 3:30 pm	ཚོགས་མཚོད་འབུལ་སྐྱོ། Finish Ganachakra puja
3:30 - 4:30 pm	ནང་ཚོས་བཤོ་སྤོང་། Dharma talk
30 min	གསོལ་ཇེའི་བར་གསེང་། Tea break
5:00 - 6:00 pm	སློན་ལམ་མཇུག་སྐྱོལ་གྱི་མཇེད་སྐྱོ། Mönlam closing ceremony
19:00 - 20:00	དགོང་མོའི་ཞལ་ལག་ Dinner