

# Discovering the Buddha Within Year 1 Schedule (2025)

## Discovering the Buddha Within Year 1 Schedule (2025)

### Day 1 (5/1/25)

8:00 - 9:30 am Registration  
9:30 - 10:00 am Briefing  
10:00-10:30am Introduction (showing the 2 videos from Guru Vajradhara)  
10:30-12:00 noon Teaching session #1  
12:00 - 1:30pm Lunch break  
1:30 - 3:00 pm Teaching session #2  
3:00 - 3:30 pm Break  
3:30 - 4:15 pm Meditation #1  
4:15 - 4:30 pm Break  
4:30 - 6:00 pm Teaching session #3  
6:00 pm - Dinner

### Day 2 (5/2/25)

9:00 - 10:00 am Meditation #2  
10:00-10:30am Break  
10:30-12:00 noon Teaching session #4  
12:00 - 1:30pm Lunch break  
1:30 - 3:00 pm Teaching session #5  
3:00 - 3:30 pm Break  
3:30 - 4:15 pm Meditation #3  
4:15 - 4:30 pm Break  
4:30 - 6:00 pm Teaching session #6  
6:00 pm - Dinner

### Day 3 (5/3/25)

9:00 - 10:00 am Meditation #4  
10:00-10:30am Break  
10:30-12:00 noon Teaching session #7  
12:00 - 1:30pm Lunch break  
1:30 - 3:00 pm Teaching session #8  
3:00 - 3:30 pm Break  
3:30 - 4:15 pm Meditation #5  
4:15 - 4:30 pm Break  
4:30 - 6:00 pm Teaching session #9  
6:00 pm - Dinner

### Day 4 (5/4/25)

9:00 - 10:00 am Meditation #6  
10:00-10:30am Break  
10:30-12:00 noon Teaching session #10  
12:00 - 1:30pm Lunch break  
1:30 - 3:00 pm Teaching session #11  
3:00 - 3:30 pm Break  
3:30 - 4:15 pm Meditation #7  
4:15 - 4:30 pm Break  
4:30 - 5:45 pm Teaching session #12  
5:45 - 6:00 pm Break  
6:00 - 6:30 pm Rinpoche's final remarks and students' offerings to the teachers  
6:30 pm - Dinner

# Discovering the Buddha Within Year 1 Schedule (2025)

## 开启内在之佛第一年课程 2025年时间表

### 第一天 (2025年5月1日)

08:00 - 9:30 am 注册  
9:30 - 10:00 am 简报  
10:00-10:30am 短片介绍 (播放金刚持大司徒仁波切两部影片)  
10:30-12:00 noon 第一堂课  
12:00 - 1:30pm 午餐  
1:30 - 3:00 pm 第二堂课  
3:00 - 3:30 pm 课间休息  
3:30 - 4:15 pm 第一堂禅修  
4:15 - 4:30 pm 间休  
4:30 - 6:00 pm 第三堂课  
6:00 pm - 晚餐

### 第二天 (2025年5月2日)

9:00 - 10:00 am 第二堂禅修  
10:00-10:30am 间休  
10:30-12:00 noon 第四堂课  
12:00 - 1:30pm 午餐  
1:30 - 3:00 pm 第五堂课  
3:00 - 3:30 pm 间休  
3:30 - 4:15 pm 第三堂禅修  
4:15 - 4:30 pm 间休  
4:30 - 6:00 pm 第六堂课  
6:00 pm - 晚餐

### 第三天 (2025年5月3日)

9:00 - 10:00 am 第四堂禅修  
10:00-10:30am 间休  
10:30-12:00 noon 第七堂课  
12:00 - 1:30pm 午餐  
1:30 - 3:00 pm 第八堂课  
3:00 - 3:30 pm 间休  
3:30 - 4:15 pm 第五堂禅修  
4:15 - 4:30 pm 间休  
4:30 - 6:00 pm 第九堂课  
6:00 pm - 晚餐

### 第四天 (2025年5月4日)

9:00 - 10:00 am 第六堂禅修  
10:00-10:30am 间休  
10:30-12:00 noon 第十堂课  
12:00 - 1:30pm 午餐  
1:30 - 3:00 pm 第十一堂课  
3:00 - 3:30 pm 间休  
3:30 - 4:15 pm 第七堂禅修  
4:15 - 4:30 pm 间休  
4:30 - 5:45 pm 第十二堂课  
5:45 - 6:00 pm 间休  
6:00 - 6:30 pm 仁波切结语/向上师献供  
6:30 pm - 晚餐