

Plan 6-dniowego seshin w Kącikach 2021

Niedziela wieczór

- 18.00 instrukcja Orioki
- 19.30 zazen
- 20.10 mowa otwierająca
- 20.30 zazen
- 21.00 Cztery Ślubowania
- 21.20 sen (nocny dzwon — 7 minut, zaczyna o 21.13)

Poniedziałek — Piątek

- 4.55 pobudka
- 5:15 wejście do zendo
- 5.20 powitanie, zazen (han — 7 minut, zaczyna o 5.13)
- 5.50 kinhin
- 6.00 zazen
- 6.30 posługa, śpiewy
- 6.50 śniadanie, odpoczynek (spotkanie funkcyjnych)
- 8.30 samu (han — 7 minut, zaczyna o 8.23, zebranie przed domem)
- 10.00 koniec samu (han — 7 minut, zaczyna o 9.53)
- 10.30 zazen (dzwon — 10.23)
- 11.00 kinhin
- 11.10 zazen
- 11.40 kinhin
- 11.50 zazen
- 12.20 kinhin
- 12.30 zazen
- 13.00 posługa, śpiewy
- 13.15 obiad, odpoczynek
- 15.10 zazen (dzwon — 7 minut, zaczyna o 15.03)
- 15.40 mowa Roshiego/Shiuso*
- 17.00 kinhin
- 17.10 zazen
- 17.45 posługa, śpiewy
- 18.00 kolacja, odpoczynek
- 19.30 zazen (dzwon — 7 minut, zaczyna o 19.23)
- 20.05 kinhin
- 20.15 zazen
- 20.45 Cztery Ślubowania
- 21.10 sen (nocny dzwon — 7 minut, zaczyna o 21.03)

Sobota

- do 8.30 jak zwykle
- 8.30 samu 1 godz.(han — 7 minut, zaczyna o 8.23, zebranie przed domem)
- 9.30 koniec samu (han — 7 minut, zaczyna o 9.23)
- 10.00 zazen (dzwon — 7 minut, zaczyna o 9.43)
- 10.30 kinhin
- 10.40 zazen
- 11.10 kinhin
- 11.20 zazen
- 11.50 Sutra Serca, eko, zakończenie — Ceremonia Koła

12.30 samu, pakowanie
13:00 posiłek i zakończenie

* w niedzielę nie ma mowy Dharmy, są 2 rundy zazen po 30 min + kinhin

Od programu mogą być wyjątki!