

Siedzenie dwudniowe - Poznań

7-8.01. styczeń, 2022

Piątek 7.01.

10.00 zazen
10.40 kinhin
10.50 zazen
11.30 kinhin
11.40 zazen
12:20 śpiewy
12.40 obiad, odpoczynek
14.30 zazen
15.10 kinhin
15.20 zazen
16:00 kinhin
16.10 zazen
16.50 śpiewy
17.10 kolacja, odpoczynek
18.20. Mowa lub czytanie
18:40 zazen
19.20 kinhin
19:30 zazen
20.10 kinhin
20.20 zazen
20.55 Cztery Ślubowania
21.30 sen

Sobota 8.01.

4.50 pobudka
5.20 zazen
6.00 kinhin
6.10 zazen
6.50 postuga, śpiewy
7.10 śniadanie, odpoczynek
8.30 samu
09.30 koniec samu
10.00 zazen
10.40 kinhin
10.50 zazen
11.30 kinhin
11.40 zazen
12.20 śpiewy
12.30 obiad, odpoczynek
14.00 zazen
14.40 kinhin
14.50 zazen
15:30 Zakończenie i herbata