

plan Wiosennego Sessin 12-18 kwietnia 2021 r. prowadzi Uji, Aga D. i Totai

poniedziałek	wtorek	środa – sobota	niedziela
19.30 zazen	5.00 pobudka	5.00 pobudka	5.00 pobudka
20.05 kinhin	5.20 zazen	5.20 zazen	5.20 zazen
20.15 zazen	5.50 kinhin	5.50 kinhin	5.50 kinhin
20.45 Cztery Ślubowania	6.00 zazen	6.00 zazen	6.00 zazen
21.30 sen	6.30 śpiewy*	6.30 śpiewy*	6.30 śpiewy*
	6.35 śniadanie, odpoczynek	6.35 śniadanie, odpoczynek	6.35 śniadanie, odpoczynek
	8.30 samu	8.30 samu	8.30 samu
	10.00 koniec samu	10.00 koniec samu	10.00 koniec samu
	10.30 zazen	10.30 zazen	10.30 zazen
	11.00 kinhin	11.00 kinhin	11.00 kinhin
	11.10 zazen	11.10 zazen	11.10 zazen
	11.40 kinhin	11.40 kinhin	11.40 kinhin
	11.50 zazen	11.50 zazen	11.50 zazen
	12.20 śpiewy*	12.20 śpiewy*	12.20 śpiewy*
	12.25 obiad odpoczynek	12.25 obiad odpoczynek	12.25 obiad odpoczynek
	15.10 zazen	15.10 zazen	13.10 zazen
	15.40 kinhin	15.40 kinhin	13.40 kinhin
	15.50 zazen	15.50 zazen	13.50 zazen
	16.20 kinhin	16.20 śpiewy z Kącików	14.20 kinhin
	16.30 zazen	16.25 kolacja	14.30 zazen
	17.00 śpiewy z Kącików	odpoczynek	15.00 Sutra Serca, zakończenie
	17.05 kolacja odpoczynek	18.30 mowa	
	19.30 zazen	19.30 zazen	
	20.05 kinhin	20.05 kinhin	
	20.15 zazen	20.15 zazen	
	20.45 Cztery Ślubowania sen	20.45 Cztery Ślubowania sen	

Punkty zaznaczone **pogrubioną czcionką** będą transmitowane na zoomie.

Pełną informację o sessin znajdziecie tu: <http://www.kannon.pl/sessin-wiosenne-2021/>

Link do transmisji: <http://www.kannon.pl/sessin-wiosenne-2021-zoom/>

* śpiewy: ze względu na brak pary ino i doan w jednym miejscu i niemożność zsynchronizowania śpiewów przez zoom rano i koło południa nie będziemy mieli pełnych śpiewów. Kończymy w ten sposób, że najpierw uporządkowujemy swoje miejsce, a potem zwracamy się do kamery i wszyscy razem robimy dwa pokłony w gassio i jeden w siasiu.

mowy:

- Totai: środa, czwartek
- Agnieszka: piątek, sobota