

## Ango - Kąci

<b>Zwykły dzień rano</b>	4:55	Pobudka (dzwonek - 7 min.)
	5:20	Zazen (5:13 han)
	6:00	Kinhin
	6:10	Zazen
	6:50	Posługa, śpiewy
	7:15	Przygotowanie do Chi Kung
	7:20	Chi Kung
	7:50	Śniadanie, odpoczynek
	9:20	Samu (9:13 han)
	11:20	Koniec samu (11:13 han)
	11:50	Zazen (11:43 bonszo)
	12:30	Posługa, śpiewy
	12:50	Obiad, odpoczynek

Okres popołudniowy 14:15-16:15 każdego dnia wygląda inaczej:

<b>Pon. /Piątek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>
Samu	Studiowanie tekstów	Mowa Dharmy	Sprzątanie domków

### Zwykły dzień wieczorem

17:15 Zazen (17:08 bonszo)  
17:45 Posługa, śpiewy  
18:00 Kolacja, odpoczynek  
19:15 Bonszo (15 min)  
19:30 Zazen  
20:10 Kinhin  
20:20 Zazen  
20:55 Cztery Ślubowania  
21:13 Nocny Dzwon (7 min)

### Dzień odpoczynku

4:15 - 7:30 jak zwykle  
8:30 Odpoczynek  
12:30 Obiad (nieformalny)  
13:00 - 18:00 Odpoczynek  
18:00 Kolacja  
19:30 Zazen (bonszo - 15min)  
Dalej jak zwykle wieczorem.

### Piątek po południu

#### Gdy jest mowa po południu i wieczorem

15:00 Zazen (14:53 bonszo)  
15:30 Mowa Dharmy  
16:30 Kinhin  
16:40 Zazen  
17:10 Kinhin  
17:20 Zazen  
17:45 Posługa, śpiewy  
18:00 Kolacja, odpoczynek  
19:15 Bonszo (15 min)  
19:30 Zazen  
20:10 Kinhin  
20:20 Zazen  
20:55 Cztery Ślubowania  
21:13 Nocny Dzwon (7 min)

Dokusan z Roshim: wg grafiku

Rozmowy z Sziuso: wg grafiku

Ceremonia ustanowienia Sziuso: poniedziałek 28 VI, g. 19.15 (wieczorny blok zazen)

Dni wolne: sobota od ok. 12 - niedziela do 19.30

Sesshin: 4 -10 07 2021

Ceremonia Sziuso (Mondo): sobota 17 07 2021