

## **Plan 7-dniowego seshin**

### **Sobota wieczór**

18.00 instrukcja Orioki  
19.30 zazen  
20.10 mowa otwierająca  
20.30 zazen  
21.00 Cztery Ślubowania

### **Niedziela i piątek**

4.50 pobudka (dzwonek 3  
minuty)  
5.20 zazen  
6.00 kinhin  
6.10 zazen  
6.40 posługa, śpiewy  
7.00 śniadanie, odpoczynek  
8.30 samu (han - 8.23)  
10.00 koniec samu (han -  
9.53)  
10.30 zazen (bonscho -  
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  
15.40 kinhin  
15.50 zazen  
16.20 kinhin  
16.30 zazen  
17.00 kinhin  
17.10 zazen  
17.45 posługa, śpiewy  
18.00 kolacja, odpoczynek  
19.30 zazen (bonscho -  
19.23)  
20.10 kinhin  
20.20 zazen  
20.50 koniec zazen  
21.00 sen

### **Wtorek – czwartek**

4.50 pobudka (dzwonek 3  
minuty)  
5.20 zazen  
6.00 kinhin  
6.10 zazen  
6.40 posługa, śpiewy  
7.00 śniadanie, odpoczynek  
8.30 samu (han - 8.23)  
10.00 koniec samu (han -  
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  
15.40 kinhin  
15.50 zazen  
16.20 kinhin  
16.30 zazen  
17.00 posługa, śpiewy  
17.10 kolacja, odpoczynek  
18.30 Mowa  
19.30 zazen  
20.10 kinhin  
20.20 zazen  
20.50 Cztery Ślubowania  
21.00 sen

## **Sobota**

do 8.30 jak zwykle  
8.30 samu 1 godz. (han -  
8.23)  
9.30 koniec samu (han -  
9.23)  
10.00 zazen (dzwon - 9.53)  
10.30 kinhin  
10.40 zazen  
11.10 kinhin  
11.20 zazen  
11.50 Sutra Serca, eko,  
zakończenie -  
Ceremonia Koła  
12.30 samu  
13:30 posiłek i zakończenie

Od programu mogą być wyjątki!