

### **Ango Rozpoczęcie 3.07.**

19:30 medytacja dla pokoju  
20:00 kinhin (Roshi i Shuso wychodzą z zendo)  
20:10 Uroczystość Wejścia Shuso  
20: 55 Cztery Ślubowania  
21:00 sen

### **Ango Zwykły dzień**

4:50 Pobudka (dzwonek - 3 min.)  
5:20 Zazen (han — 5 minut, zaczyna o 5.15)  
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 (han — 3 minuty wcześniej)  
11:20 Koniec samu (han — 3 minuty wcześniej)  
11:50 Zazen  
12:30 Posługa, śpiewy  
12:50 Obiad, odpoczynek  
14:15-16:15 sprzątanie pokoi/samu/studiowanie tekstów

17:15 Zazen  
17:45 Posługa, śpiewy  
18:00 Kolacja, odpoczynek  
19:30 zazen  
20:10 kinhin  
20:20 zazen  
20:55 Cztery Ślubowania

### **Ango dzień z Mową (6 oraz 20.07)**

4:50 Pobudka (dzwonek - 3 min.)  
5:20 Zazen (5:15 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 (9:17 han)  
11:20 Koniec samu (11:17 han)  
11:50 Zazen  
12:30 Posługa, śpiewy  
12:50 Obiad, odpoczynek  
15.10 zazen (bonscho 15.03)  
15.40 kinhin  
15.50 zazen  
16.20 posługa, śpiewy  
17.00 kolacja, odpoczynek

18.30 mowa  
dharma/uczniowska (bonscho 18.23)  
19.30 zazen  
20.10 kinhin  
20.20 zazen  
20.55 Cztery Ślubowania

### **Ango sobota 8.07.**

4:50 Pobudka (dzwonek – 3 min.)  
5:20 Zazen (5:15 han)  
6:00 Kinhin  
6:10 Zazen  
6:50 Posługa, śpiewy  
7:15 Przygotowanie do Chi Kung  
7.20 Chi Kung  
7:50 Śniadanie

19:30 rozpoczęcie sesshin

### **Ango niedziela 16.07.**

11:50 Zazen  
12:30 Posługa, śpiewy  
12:50 Obiad, odpoczynek  
14:15-16:15 sprzątanie pokoi/samu/studiowanie tekstów  
17:15 Zazen  
17:45 Posługa, śpiewy

18:00 Kolacja, odpoczynek  
19:40 zazen  
20:15 kinhin  
20:25 zazen  
20:55 Cztery Ślubowania

### **Ango sobota 22.07**

4:50 Pobudka (dzwonek - 3 min.)  
5:20 Zazen (5:15 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 (9:17 han)  
11:20 Koniec samu (11:17 han)  
11:50 Zazen  
12:30 Mondo  
13:30 pakowanie, zupa

Dokusan z Roshim: wg grafiku  
Rozmowy z Shuso: wg grafiku  
Dni wolne: 8.07., 15.07.  
Sesshin: 8-15.07.  
Medytacja dla pokoju: 3.07., 17.07. o 19 30  
Wykład Kogena: 18 lipca 19 30  
Mondo: 22.07.