

PLAN SESSHIN ROHATSU 2023

SOBOTA 2.12.	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK – CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 9.12
19.30 zazen	5.20 zazen (opcjonalny)	5.20 zazen (opcjonalny)	5.20 zazen (opcjonalny)	7.00 śniadanie
20.10 mowa otwierająca	6.00 kinhin (opcjonalny)	6.00 kinhin (opcjonalny)	6.00 kinhin (opcjonalny)	nieformalne
20.30 zazen	6.10 zazen (początek dnia)	6.10 zazen (początek dnia)	6.10 zazen (początek dnia)	
21.00 Cztery Ślubowania	6.40 postuga, śpiewy	6.40 postuga, śpiewy	6.40 postuga, śpiewy	
21.10 sen	7.00 śniadanie, odpoczynek	7.00 śniadanie, odpoczynek	7.00 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 kinhin	12.20 kinhin	12.20 kinhin	
	12.30 zazen	12.30 zazen	12.30 zazen	
	13.00 postuga, śpiewy	13.00 postuga, śpiewy	13.00 postuga, śpiewy	
	13.15 obiad, odpoczynek	13.15 obiad, odpoczynek	13.15 obiad, odpoczynek	
	15.10 zazen	15.10 zazen	15.10 zazen	
	15.40 kinhin	15.40 kinhin	15.40 kinhin	
	15.50 zazen	15.50 zazen	15.50 zazen	
	16.20 kinhin	16.20 kinhin	16.20 kinhin	
	16.30 zazen	16.30 zazen	16.30 zazen	
	17.00 kinhin	17.00 postuga, śpiewy	17.00 kinhin	
	17.10 zazen	17.10 kolacja, odpoczynek	17.10 zazen	
	17.45 postuga, śpiewy	18.30 mowa	17.45 postuga, śpiewy	
	18.00 kolacja, odpoczynek	19.30 zazen	18.00 kolacja, odpoczynek	
	19.30 zazen	20.10 Cztery Ślubowania	19.30 zazen	
	20.10 Cztery Ślubowania	20.15 kinhin (opcjonalny)	20.10 Cztery Ślubowania	
	20.15 kinhin (opcjonalny)	20.20 zazen (opcjonalny)	20.15 kinhin (opcjonalny)	
	20.20 zazen (opcjonalny)	20.50 koniec zazen	20.20 zazen (opcjonalny)	
	20.50 koniec zazen	21.00 sen	20.50 koniec zazen, odpoczynek	
	21.00 sen		22.00 – 2.00 zazen	