

PLAN SESSHIN 5-12 LIPCA 2025

Sobota 05.07.

18:00 Instrukcja Orioki
19:30 Zazen (19:23 bonsho)
20:10 Mowa otwierająca
20:30 Zazen
21:00 Cztery Ślubowania

Niedziela i Piątek

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:13 han)
6:00 Kinhin
6:10 Zazen
6:40 Posługa, śpiewy
7:00 Śniadanie, odpoczynek
8:30 rano (8:23 rano)
10:00 Koniec samu (9:53 han)
10:30 Zazen (10:23 bonsho)
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 Chi Kung (15:03 han)
15:50 Zazen (15:43 bonsho)
16:20 Kinhin
16:30 Zazen
17:00 Kinhin
17:10 Zazen
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:30 Zazen (19:23 bonsho)
20:00 Kinhin
20:10 Zazen
20:40 Cztery Ślubowania

Poniedziałek - Czwartek

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:13 han)
6:00 Kinhin
6:10 Zazen
6:40 Posługa, śpiewy
7:00 Śniadanie, odpoczynek
8:30 rano (8:23 rano)
10:00 Koniec samu (9:53 han)
10:30 Zazen (10:23 bonsho)

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 Chi Kung (15:03 han)
15:50 Zazen (15:43 bonsho)
16:20 Kinhin
16:30 Zazen
17:00 Posługa, śpiewy
17:10 Kolacja, odpoczynek
18:30 Mowa (18:23 bonsho)
19:30 Zazen
20:00 Kinhin
20:10 Zazen
20:40 Cztery Ślubowania

Sobota 12.07

do 8:30 jak zwykle
8:30 rano (8:23 rano)
9:30 Koniec samu (9:23 han)
10:00 Zazen (9:53 bonsho)
10:30 Kinhin
10:40 Zazen
11:10 Kinhin
11:20 Zazen
11:50 Sutra Serca, eko,
zakończenie - Ceremonia Koła

ANGO 2025, III tydzień

Dzień zwykły

4:55 Pobudka (dzwonek 4 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 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-16:15 Studiowanie
tekstów/samu/sprzątanie pokoi
17:15 Zazen (17:08 bonsho)
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:40 Zazen (19:33 bonsho)
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Dzień z Mową – środa 16.07.

4:55 Pobudka (dzwonek 4 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 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-15:15 Studiowanie tekstów / samu /
sprzątanie pokoi
16:15 Zazen (16:08 bonsho)
16.45 Posługa, śpiewy
17:00 Kolacja, odpoczynek
18.30 Mowa (18:23 bonsho)
19:40 Zazen
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Niedziela 13.07.

11:50 Zazen (11:43 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-16:15 studiowanie tekstów / samu /
sprzątanie pokoi
17:15 Zazen (17:08 bonsho)
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:40 Zazen (19:33 bonsho)
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Sobota 19.07

4:55 Pobudka (dzwonek 4 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 rano (9:13 rano)
11:20 Koniec samu 11:13 han)
11:50 Zazen (11:43 bonsho)
12:30 Mondo
13:30 Pakowanie, zupa

Dokusan z Roshim: wg grafiku

Rozmowy z Shuso: wg grafiku

