

Plan sesshin 5 – 10 czerwca 2018

4.30 – pobudka
4.50 – 5.30 zazen
5.30 – 5.40 kinhin
5.40 – 6.20 zazen
6.20 – 6.30 kinhin
6.30 – 7.10 zazen
7.15 – 7.45 śniadanie
8.00 – 9.00 praca
9.00 – 9.30 przerwa
9.30 – 10.10 zazen
10.10 – 10.20 kinhin
10.20 – 11.50 mowa dharmy oraz okres pytań i odpowiedzi
11.50 – 12.00 kinhin
12.00 – 12.40 zazen
12.40 – 13.10 obiad
13.10 – 14.00 przerwa
14.00 – 14.40 zazen
14.40 – 14.50 kinhin
14.50 – 15.30 zazen
15.30 – 16.00 ćwiczenia rozluźniające
16.00 – 16.20 przerwa
16.20 – 17.00 zazen
17.00 – 17.30 kolacja
17.30 – 18.40 przerwa
18.40 – 19.20 zazen
19.20 – 19.30 kinhin
19.30 – 20.10 zazen
20.10 – 20.20 kinhin
20.20 – 21.00 zazen

Pierwszego dnia sesshin formalnie rozpocznie się o 18.00 zebraniem organizacyjnym w jadalni. Następnie od 18.40 zaczniemy wieczorny blok zazen.

Ostatniego dnia sesshin zakończy się o 12.40, a następnie obiad będzie już nieformalny. Prosimy uczestników o pomoc przy porządkowaniu i sprzątaniu. Do około 15.00 powinniśmy zakończyć porządkowanie i opuszczanie ośrodka.