

Plan dnia sesshin 12-17.06.2023

- 4.30 – pobudka
- 5.00 – 5.40 zazen
- 5.40 – 5.50 kinhin
- 5.50 – 6.30 zazen
- 6.30 – 6.40 kinhin
- 6.40 – 7.20 zazen
- 7.25 – 7.45 śniadanie
- 8.00 – 9.00 praca
- 9.00 – 10.00 odpoczynek
- 10.00 – 10.30 zazen
- 10.30 – 10.40 kinhin
- 10.40 – 11.40 mowa dharmy
- 11.40 – 11.50 kinhin
- 11.50 – 12.30 zazen
- 12.35 – 13.05 obiad
- 13.05 – 14.30 odpoczynek (indywidualne rozmowy z Dōkō)
- 14.30 – 15.10 zazen
- 15.10 – 15.20 kinhin
- 15.20 – 16.00 zazen
- 16.00 – 16.20 ćwiczenia
- 16.20 – 17.00 zazen
- 17.05 – 17.30 kolacja
- 17.30 – 18.40 odpoczynek (indywidualne rozmowy z Dōkō)
- 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
- 21.00 – 4.30 odpoczynek

Ostatniego dnia zakończenie formalnej części po mowie dharmy.