

Plan Sesshin

- 4.00 – pobudka
- 4.30 – 5.10 zazen
- 5.10 – 5.20 kinhin
- 5.20 – 6.00 zazen
- 6.00 – 6.10 kinhin
- 6.10 – 6.50 zazen
- 6.55 – 7.30 śniadanie i przerwa
- 7.30 – 8.30 praca
- 8.30 – 9.30 odpoczynek
- 9.30 – 10.10 zazen
- 10.10 – 10.20 kinhin
- 10.20 – 11.20 mowa dharmy
- 11.20 – 11.30 kinhin
- 11.30 – 12.10 zazen
- 12.15 – 14.30 obiad i odpoczynek
- 14.30 – 15.10 zazen
- 15.10 – 15.20 kinhin
- 15.20 – 16.00 zazen
- 16.00 – 16.30 ćwiczenia
- 16.30 – 17.10 zazen
- 17.15 – 18.40 kolacja i odpoczynek
- 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 – odpoczynek

Początek we wtorek około 17.00. Zakończenie w niedzielę wczesnym popołudniem.