

PLAN ANGO 2024

Niedziela 30.06.

14:15 Zazen (30 min., 14:11
bonsho)
15:15 Samu (15:11 han)
16:15 Koniec samu (16:11 han)
17:15 Zazen (17:11 bonsho)
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:40 Zazen (19:36 bonsho)
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Dzień zwykły

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:16 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 (9:16 han)
11:20 Koniec samu (11:16 han)
11:50 Zazen (11:46 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-16:15 Studiowanie
tekstów/samu/sprzątanie pokoi
17:15 Zazen (17:11 bonsho)
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:40 Zazen (19:36 bonsho)
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Dzień z Mową (3 i 17.07)

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:16 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 (9:16 han)
11:20 Koniec samu (11:16 han)
11:50 Zazen (11:46 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-15:15 Studiowanie
tekstów/samu/sprzątanie pokoi
16:15 Zazen (16:11 bonsho)
16.45 Posługa, śpiewy
17:00 Kolacja, odpoczynek
18.30 Mowa (18:26 bonsho)
19:40 Zazen
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Sobota 6.07.

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:16 han)
6:00 Kinhin
6:10 Zazen
6:50 Posługa, śpiewy
7:15 Przygotowanie do Chi Kung
7.20 Chi Kung
7:50 Śniadanie

Niedziela 14.07.

11:50 Zazen (11:46 bonsho)
12:30 Posługa, śpiewy
12:50 Obiad, odpoczynek
14:15-16:15 studiowanie
tekstów/samu/sprzątanie pokoi
17:15 Zazen (17:11 bonsho)
17:45 Posługa, śpiewy
18:00 Kolacja, odpoczynek
19:40 Zazen (19:36 bonsho)
20:15 Kinhin
20:25 Zazen
20:55 Cztery Ślubowania

Sobota 20.07

4:55 Pobudka (dzwonek 4 min.)
5:20 Zazen (5:16 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 (9:16 han)
11:20 Koniec samu 11:16 han)
11:50 Zazen (11:46 bonsho)
12:30 Mondo
13:30 Pakowanie, zupa

Dokusan z Roshim: wg grafiku
Rozmowy z Shuso: wg grafiku
Ceremonia ustanowienia Shuso: 1.07.
Medytacja dla pokoju: 1.07. i 15.07. o
19:30
Sesshin: 6-13.07.
Mondo: 20.07

Od programu mogą być wyjątki