

## PLAN SESSHIN LIPIEC 2024

### Sobota 06.07.

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 Samu (8:23 han)  
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 Zazen (15:03 bonsho)  
15:40 Kinhin  
15:50 Zazen  
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)  
20:10 Kinhin  
20:20 Zazen  
20:50 Cztery Ślubowania

### Wtorek – czwartek

4:50 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 Samu (8:23 han)  
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 Zazen (15:03 bonsho)  
15:40 Kinhin  
15:50 Zazen  
16:20 Kinhin  
16:30 Zazen  
17:00 Posługa, śpiewy  
17:10 Kolacja, odpoczynek  
18:30 Mowa (18:23 bonsho)  
19:30 Zazen  
20:10 Kinhin  
20:20 Zazen  
20:50 Cztery Ślubowania

### Sobota 13.07.

do 8:30 jak zwykle  
8:30 Samu (8:23 han)  
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  
12:30 Samu (12:23 han)  
13:30 Posiłek i zakończenie

Od programu mogą być wyjątki