

## **Plan sesshin**

### **Piątek:**

18:30 zazen

19:30 zazen

20:30 zazen

20:50 Cztery Ślubowania Bodhisattwy

### **Sobota:**

4:00 pobudka

4:20 zazen

5:20 poranne ofiarowanie

5:50 zazen

6:30 śniadanie

7:00 samu

8:00 zazen

9:00 zazen

10:00 teisho

11:00 zazen

11:30 obiad

13:00 zazen

14:00 zazen

15:00 zazen

16:00 zazen

16:30 wieczorne ofiarowanie

17:00 kolacja

18:00 zazen

19:00 zazen

20:00 Cztery Ślubowania Bodhisattwy (zakończenie)