

Plan zazenkai, Engakuin

3:45 pobudka

Recytacja: Wiersz Kasiaja i Sutra Serca

4:00 – 5:20 zazen

5:20 – 6:00 samu

6:00 – śniadanie

7:00 – 10:00 zazen

10:00 – 11:00 teisho

11:00 – obiad, odpoczynek

13:00 – 16:00 zazen

16:00 – kolacja

17:00 – 20:00 zazen

*Recytacja: Ostatnie Upomnienie Daito Kokushi
Cztery Ślubowania Bodhisattwy*