

## **PLAN SESSHIN 16-17 września (piątek-sobota)**

### **Piątek**

04:00 pobudka

04:20 zazen

05:20 poranne ofiarowanie

05:50 zazen

06:30 śniadanie

07:00 samu

09:00 zazen

10:00 zazen

11:00 zazen

11:30 obiad

13:00 zazen

14:00 zazen

15:00 zazen

16:00 zazen

16:30 popołudniowe ofiarowanie

17:00 kolacja

19:00 zazen

20:00 zazen

21:00 zazen

21:50 Cztery Ślubowania Bodhisattwy

## **Sobota**

04:00 pobudka

04:20 zazen

05:20 poranne ofiarowanie

05:50 zazen

06:30 śniadanie

07:00 samu

09:00 zazen

10:00 zazen

11:00 zazen

11:30 obiad

13:00 zazen

14:00 zazen

15:00 zazen

16:00 zazen

16:30 popołudniowe ofiarowania

17:00 zakończenie sesshin i poczęstunek