

PLAN ZAZENKAI 26-27 listopada

PIĄTEK:

4:00 pobudka

4:20 zazen

5:20 poranne ofiarowanie

5:50 zazen

6:30 śniadanie

7:00 samu

9:00 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:

4:00 pobudka

4:20 zazen

5:20 poranne ofiarowanie

5:50 zazen

6:30 śniadanie

7:00 samu

9:00 zazen

10:00 zazen

11:00 zazen

11:30 obiad

13:00 zazen

14:00 zazen

15:00 zazen

16:00 zazen

16:40 popołudniowe ofiarowanie

17:00 poczęstunek i zakończenie