

PLAN ZAZENKAI MISJI BUDDYJSKIEJ

- 04.00 Shinrei - pobudka
04.30 Kyoten zazen - poranne zazen
05.10 Choka - poranne ofiarowanie
- 06.00 Shojiki - śniadanie
- 06.30 Samu - praca
- 08.00 Zazen
08.40 Kinhin
08.50 Zazen
09.30 Kinhin
09.40 Teisho - Mowa Dharmy
10.50 Zazen
- 11.30 Chujiki - obiad
- 12.00 Zuiza - zazen nieformalne
- 13.00 Zazen
13.40 Kinhin
13.50 Zazen
14.30 Kinhin
14.40 Zazen
15.20 Kinhin
15.30 Zazen
16.10 Banka - wieczorne ofiarowanie
- 16.30 Yakuseki - kolacja
- 17.00 Zuiza - zazen nieformalne
- 18.00 Zazen
18.40 Kinhin
19.00 Teisho - Mowa Dharmy
20.10 Zazen
21.50 Kinhin
21.00 Zazen
21.40 Shiguseiganmon - Cztery Ślubowania Bodhisattwy
- Yaza - nocne siedzenie w zazen