

**Plan dnia sesshin z Czcigodnym Yasusada Seki Hotei
Wójtowice, 4 - 12.09.2018**

4.09.2018 (wtorek)

- 19:00 Yakuseki (kolacja / supper)
- 19:30 Wprowadzenie
- 20:00 Sōsarei (herbata / tea),
Rozpoczęcie sesshin / Sesshin starts,
Banka – Sutry / Sutras,
Zazen
- 21:15 Sarei (herbata / tea)
Kaichin fugin – Sutry / Sutras

5 – 11.09.2018 (środa – wtorek)

- 4:00 Kaijō (pobudka / wake up)
- 4:30 Baitō (kwaśna herbata / sour tea)
Chōka – Sutry / Sutras
Zazen
- 5:30 Kanshin¹ (oprócz/besides 5.09)
- 7:00 Shukuza (śniadanie / breakfast)
- 8:00 Samu (praca / work)
- 9:30 Teishō (wykład / lecture)
- 10:30 Zazen
Taiwa (rozmowa / personal talk with Teacher);
(1go i ostatniego dnia sesshin / 1st and last day of sesshin: Sōtaiwa)
- 12:00 Saiza (obiad / lunch)
- 14:00 Samu (praca / work)
- 15:00 Sarei (herbata / tea)
Banka – Sutry / Sutras
Zazen i kinhin na zewnątrz (jeśli pogoda dopisze)
- 17:30 Yakuseki (kolacja / supper)
- 19:00 Zazen
- 19:30 Kanshin¹
- 21:00 Sarei (herbata / tea)
Kaichin fugin – Sutry / Sutras
Yaza (dobrowolne nocne siedzenie / free zazen)

12.09.2018 (środa)

- 4:00 Kaijō (pobudka / wake-up)
- 4:30 Baitō (kwaśna herbata / sour tea)
Chōka – Sutry / Sutras
Zazen
- 6:00 Sōsarei
- 8:00 Nieformalne śniadanie / Breakfast free style
Samu (sprzątanie po sesshin / cleaning)

¹Odpowiednik dokusan. „Uważne obserwowanie swojego serca”. Treścią jest praktyka z Kan-an. / Similar to dokusan or sanzen.