



SESSHIN (Zen center Srce tišine)

SREDA (Wednesday)

17.00 prihod in namestitvev (arrivals)

18.15 večerja (dinner)

19.30 uvodni nagovor (speech)

20.00 zazen

20.30 kinhin

20.40 zazen

21.10 zatočišča

21.20 počitek (end of the day)

NEDELJA (Sunday):

05.20 zazen po izbiri (optional)

05.50 kinhin

06.00 zazen začetek dneva (beginning of the day)

06.30 kinhin

06.50 zazen

07.20 obred (service)

07.35 zajtrk (breakfast)

09.00 zazen

09.30 kinhin

09.50 dharma govor (dharma talk)

10.50 kinhin

11.10 zazen

11.40 kinhin

12.00 zazen

12.25 obred (service)

12.35 kosilo (lunch)

14.20 Zazen

15.00 Zaključek – Closing words end of Sesshin



ČETRTEK, PETEK, SOBOTA (Thursday - Saturday)

05.20 zazen po izbiri (optional)

05.50 kinhin

06.00 zazen začetek dneva (beginning of the day)

06.30 kinhin

06.50 zazen

07.20 obred (service)

07.35 zajtrk (breakfast)

09.00 zazen

09.30 kinhin

09.50 dharma govor (dharma talk)

10.50 kinhin

11.10 zazen

11.40 kinhin

12.00 zazen

12.25 obred (service)

12.35 kosilo (lunch)

13.20 odmor (break)

14.20 razgibavanje (stretching)

15.10 zazen

15.40 kinhin

15.55 zazen

16.25 kinhin

16.45 zazen

17.10 kinhin

17.25 zazen

17.55 obred (service)

18.10 večerja (dinner)

18.55 odmor (break)

19.40 zazen

20.10 kinhin

20.25 zazen

20.50 zatočišča (refugee)

21.00 počitek (end of the day)