

**Yong Maeng Jong Jin - odosobnienie medytacyjne**  
**9-11 wrzesień 2022 r.**  
**Prowadzenie: Jeong Hye SSN**

**Piątek 9 września 2022 r.**

piątkowa praktyka wieczorna:

- 18:30 wieczorne śpiewy sutr
- 19:30 siedzenie zen 2 x 30 min. (19:30-20:00; 20:10-20:40)
- 20:40 wprowadzenie dla osób pierwszy raz uczestniczących w odosobnieniu YMJJ
- 22:00 cisza nocna (jest możliwość noclegu w Ośrodku)

**Sobota 10 września 2022 r.**

- 05:45 pobudka w Ośrodku / lub o tej godzinie przyjdź do Ośrodka
- 06:00 praktyka 108 pokłonów
- 06:30 poranne śpiewy sutr
- 07:15 odczytanie Reguł Świątyni – formalne rozpoczęcie YMJJ  
siedzenie zen 2 x 30 min. (7:15-7:45; 7:55-8:25)
- 08:30 śniadanie formalne
- 09:15 praca zen 45 minut
- 10:30 siedzenie zen 3 x 40 min. (10:30-11:10; 11:20-12:00; 12:10-12:50; )
- 13:00 obiad formalny
- 14:30 siedzenie zen 3 x 40 min. (14:30-15:10; 15:20-16:00; 16:10-16:50/spacer)
- 17:00 kolacja formalna
- 18:30 wieczorne śpiewy sutr
- 19:30 siedzenie zen 3 x 30 min. (19:30-20:00; 20:10-20:40; 20:50-21:20)
- 21:20 4 ślubowania
- 22:00 cisza nocna

**Niedziela 11 września 2022 r.**

- 05:45 pobudka w Ośrodku / lub o tej godzinie przyjdź do Ośrodka
- 06:00 praktyka 108 pokłonów
- 06:30 poranne śpiewy sutr
- 07:15 siedzenie zen 2 x 30 min. (7:15-7:45; 7:55-8:25)
- 08:30 śniadanie formalne
- 09:30 siedzenie zen 4 x 30 min. (09:30-10:00; 10:10-10:40; 10:50-11:20; 11:30-12:00)
- 12:00 2 sutry i 4 ślubowania
- 12:10 Zamykające Koło
- 12:40 Wybory opata
- 13:00 **Mowa Dharmy** – *otwarte spotkanie publiczne*
- 14:30 obiad nieformalny
- 16:00 sprzątnięcie ośrodka

## **UWAGI:**

1. Wejścia na YMJJ: są w piątek przed i po praktyce wieczornej oraz w sobotę o 5:45. W wyjątkowych sytuacjach prosimy o kontakt z GNDH lub GNDH Ośrodka (telefon 501 430 062).
2. Przypominamy, iż w czasie trwania odosobnienia obowiązuje milczenie.
3. Posiłki są częścią praktyki i przebiegają ściśle według formalnych zasad, które możesz poznać na wprowadzeniu w piątek. Wszystkie posiłki są wegetariańskie. Prosimy o wcześniejsze informowanie o przeciwwskazaniach dietetycznych.
4. Jeżeli jeszcze nie braliście udziału w podobnej praktyce, to prosimy o zaznaczenie takiej informacji w e-mailu zgłoszeniowym. Dla tych osób przygotujemy wprowadzenie w piątek.
5. Uczestnicy mają zapewniony bezpłatny nocleg w Ośrodku. Prosimy o zabranie ze sobą śpiworów.
6. Prosimy o chodzenie po Ośrodku w skarpetkach (nie boso).
7. W trakcie odosobnienia wykonywana jest „praca zen”, która jest obowiązkową częścią praktyki. Polega przeważnie na pracach porządkowych i sprzątnięciu Ośrodka. Prosimy również o udział w sprzątnięciu Ośrodka w niedzielę po zakończonym odosobnieniu.

**Życzymy udanej praktyki!**

