

# **Horario sesshin de 5 días**

## **Día de llegada**

<u>18:00</u>	<u>Introducción al sesshin</u>
<u>18:20 - 19:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>19:00 - 19:20</u>	<u>Banka ( Sutras de la tarde)</u>
<u>19:20 - 20:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>20:00 - 20:20</u>	<u>Ejercicio de Rotaciones</u>
<u>20:20 - 21:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>21:00</u>	<u>Zuiza(sentada libre) o Kaichin (dormir)</u>

## **Durante el sesshin**

<u>4:40</u>	<u>Shinrei (campana para despertar)</u>
<u>5:00 - 5:40</u>	<u>Zazen</u>
<u>5:40 - 6:00</u>	<u>Taiso (Ejercicios Japoneses)</u>
<u>6:00 - 6:40</u>	<u>Zazen</u>
<u>6:40 - 6:55</u>	<u>Choka (canto de Sutras de la Mañana)</u>
<u>7:00</u>	<u>Shukuza (Desayuno)</u>
	<u>Zuiza (Sentada libre)</u>
<u>8:30 - 9:10</u>	<u>Zazen</u>
<u>9:30 - 10:10</u>	<u>Zazen</u>
<u>10:30 - 11:10</u>	<u>Zazen</u>
<u>11:30</u>	<u>Saiza (Almuerzo)</u>
	<u>Zuiza (Sentada libre)</u>
<u>13:20 - 14:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>14:20 - 15:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>15:20 - 16:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>16:00 - 16:20</u>	<u>Banka (Canto Sutras de la Tarde)</u>
<u>16:30</u>	<u>Yakuseki (Cena)</u>
	<u>Zuiza (Sentada libre)</u>
<u>18:20 - 19:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>19:20 - 20:00</u>	<u>Zazen</u>
<u>20:20 - 20:45</u>	<u>Zazen</u>
<u>20:45 - 21:00</u>	<u>Shiguseiganmon</u>
	<u>Zuiza (Sentada libre) o Kaichin (dormir)</u>

## **Día de partida**

<u>4:40</u>	<u>Shinrei (campana para despertar)</u>
<u>5:00 - 5:40</u>	<u>Zazen</u>
<u>5:40 - 6:00</u>	<u>Taiso (Ejercicios Japoneses)</u>
<u>6:00 - 6:40</u>	<u>Zazen</u>
<u>6:40 - 6:55</u>	<u>Choka (Canto de Sutras de la Mañana)</u>
<u>7:00</u>	<u>Shukuza (Desayuno)</u>
<u>8:00</u>	<u>Ceremonia Final</u>