



## HORARIO DEL SESSHIN DEL 15 AL 19 DE ABRIL DE 2014:

### *“La Pascua como ejercicio de Metta”*

#### MARTES, DIA 15 DE ABRIL

| HORA          |  |
|---------------|--|
| 18.00 – 19.00 | Recepción  |
| 19.00 – 19.30 | bienvenida y comentarios organizativos   |
| 19.30 – 20.30 | CHARLA: <b>INTRODUCCIÓN AL RETIRO – “LA PASCUA COMO EJERCICIO DE AMOR INCONDICIONAL”</b> |
| 20.30 – 21.15 | cena   |
| 20.30 – 21.15 | Zazen –Kinhin rapido – Zazen y cierre del día  |

#### MIERCOLES, DIA 16 DE ABRIL

| HORA          | ACTIVIDAD  |
|---------------|--|
| 5:45 – 6:15   | Levantarse   |
| 6:15 – 6:45   | Kinhin rápido  |
| 6:45 – 8:15   | Zazen –Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento – Zazen – Recitación            |
| 8.15 – 9:00   | Desayuno   |
| 9:00 – 10:00  | Trabajo manual   |
| 10:00 – 10:15 | Aseo e infusión  |
| 10:15– 11:15  | Zazen – Kinhin rápido – Zazen (entrevistas personales)                     |
| 11:15 – 12:15 | Teisho.- <b>LAVANDO LOS PIES . EJERCICIO DE METTA EN LA VIDA COTIDIANA</b> |
| 12:15 – 13:30 | Kinhin rápido- Zazen —Kinhin lento – Zazen – Recitación                    |
| 13:30 – 14:15 | Almuerzo   |
| 14:15 -15:30  | Descanso   |
| 15:30 – 16:15 | Streching (ejercicios)   |
| 16:15 – 16:30 | Kinhin Rapido  |
| 16:30 – 17:00 | Zazen  |
| 17:00 – 17:30 | Infusión   |
| 17:30 – 19:00 | Zazen —Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento - Zazen                         |
| 19:00 – 20:00 | Teisho.- <b>PREGUNTAS Y RESPUESTAS</b>                                     |
| 20:00 – 20:30 | Zazen  |
| 20:30 – 21:15 | Cena   |
| 21:30 – 22:30 | Zazen –Kinhin lento– Zazen – Cierre del día                                |



## JUEVES, DIA 17 DE ABRIL

| HORA          | ACTIVIDAD  |
|---------------|--|
| 5:45 – 6:15   | Levantarse   |
| 6:15 – 6:45   | Kinhin rápido  |
| 6:45 – 8:15   | Zazen –Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento – Zazen – Recitación                            |
| 8.15 – 9:00   | Desayuno   |
| 9:00 – 10:00  | Trabajo manual   |
| 10:00 – 10:15 | Aseo e infusión  |
| 10:15– 11:15  | Zazen – Kinhin rápido – Zazen (entrevistas personales)                                     |
| 11:15 – 12:15 | Teisho.- <b>ELOÍ, ELOÍ, ¿LEMA SABACTANÍ? – LA ENTREGA RADICAL DEL AMOR NO CONDICIONADO</b> |
| 12:15 – 13:30 | Kinhin rápido- Zazen —Kinhin lento – Zazen – Recitación                                    |
| 13:30 – 14:15 | Almuerzo   |
| 14:15 -15:30  | Descanso   |
| 15:30 – 16:15 | Stretching (ejercicios)  |
| 16:15 – 16:30 | Kinhin Rapido  |
| 16:30 – 17:00 | Zazen  |
| 17:00 – 17:30 | Infusión   |
| 17:30 – 19:00 | Zazen —Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento - Zazen   |
| 19:00 – 19:30 | Paseo en silencio  |
| 19:30 – 20:00 | Zazen  |
| 20:00 – 21:30 | <b>AGAPE – LA PASCUA DEL AMOR INCONDICIONAL</b>  |
| 21:45 – 22:30 | Kinhin lento– Zazen – Cierre del dia   |



## VIERNES, DIA 18 DE ABRIL

| HORA          | ACTIVIDAD   |
|---------------|---|
| 5:45 – 6:15   | Levantarse  |
| 6:15 – 6:45   | Kinhin rápido   |
| 6:45 – 8:15   | Zazen –Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento – Zazen – Recitación |
| 8.15 – 9:00   | Desayuno  |
| 9:00 – 10:00  | Trabajo manual  |
| 10:00 – 10:15 | Aseo e infusión   |
| 10:15– 11:15  | Zazen – Kinhin rápido – Zazen (entrevistas personales)          |
| 11:15 – 12:15 | Teisho.- <b>MUERTE Y CRUZ – METTA ES VENIR A SER NADIE</b>      |
| 12:15 – 13:30 | Kinhin rápido- Zazen —Kinhin lento – Zazen – Recitación         |
| 13:30 – 14:15 | Almuerzo  |
| 14:15 -15:30  | Descanso  |
| 15:30 – 16:15 | Streching (ejercicios)  |
| 16:15 – 16:30 | Kinhin Rapido   |
| 16:30 – 17:00 | Zazen   |
| 17:00 – 17:30 | Infusión  |
| 17:30 – 19:00 | Zazen —Kinhin lento – Zazen – Kinhin lento - Zazen              |
| 19:00 – 20:00 | Teisho.- <b>PREGUNTAS Y RESPUESTAS</b>                          |
| 20:00 – 20:30 | Zazen   |
| 20:30 – 21:15 | Cena  |
| 21:30 – 22:30 | Zazen –Kinhin lento– Zazen – Cierre del dia                     |



## SABADO, DIA 19 DE DICIEMBRE

| HORA          | ACTIVIDAD  |
|---------------|--|
| 7:00 – 7:30   | Levantarse   |
| 7:30 – 8:00   | Kinhin rápido  |
| 8:00 -9:00    | Zazen –Kinhin lento – Zazen – Recitación             |
| 9:00 – 9:30   | desayuno   |
| 9:30 – 10:00  | Recoger y check-out                                  |
| 10:00 – 11:00 | Zazen –Kinhin lento – Zazen                          |
| 11:00 – 12:15 | Teisho.- <b>RESURRECCIÓN Y NUEVA VIDA ENTREGADA</b>  |
| 12:15 – 13.15 | Zazen –Kinhin lento – Zazen (entrevistas opcionales) |
| 13:15 – 13:30 | Recitación y cierre del retiro                       |