



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: INTRODUCCIÓN AL RETIRO – “LA PASCUA COMO EJERCICIO DE AMOR INCONDICIONAL”
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.- LAVANDO LOS PIES . EJERCICIO DE METTA EN LA VIDA COTIDIANA
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.- PREGUNTAS Y RESPUESTAS
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.- ELOÍ, ELOÍ, ¿LEMA SABACTANÍ? – LA ENTREGA RADICAL DEL AMOR NO CONDICIONADO
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	AGAPE – LA PASCUA DEL AMOR INCONDICIONAL
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.- MUERTE Y CRUZ – METTA ES VENIR A SER NADIE
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.- PREGUNTAS Y RESPUESTAS
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.- RESURRECCIÓN Y NUEVA VIDA ENTREGADA
12:15 – 13.15	Zazen –Kinhin lento – Zazen (entrevistas opcionales)
13:15 – 13:30	Recitación y cierre del retiro