



HORARIO DEL SESSHIN DEL 1 AL 7 DE DICIEMBRE DE 2023 – ESPÍRITU Y ZEN

SABADO, DIA 2 DE DICIEMBRE

18:00 – 19:00	Llegada y alojamiento
19.00 – 19.45	Introducción al retiro. EL CAMINO SIN CAMINO
19.45 -20:30	Zazen
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

DOMINGO, DIA 3 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:30	Desayuno
9.45 – 12:30	Intercambio Comunitario: “¿ QUIEN SOY YO? – MI CAMINO INTERIOR ”
12:30– 13:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) – Recitación del mediodia
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
18:00 – 20:00	Intercambio Comunitario: “ LA NOCHE EN MI VIDA. MIS CRISIS ”
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)– y cierre del día

LUNES, DIA 4 DE DICIEMBRE

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:30	Desayuno
9.45 – 12:30	Intercambio Comunitario: “ MIS RUIDOS Y MIS SILENCIOS ”
12:30– 13:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) – Recitación del mediodia
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
18:00 – 20:00	Intercambio Comunitario: “ MI SILENCIAMIENTO: SIN QUERER, SIN SABER, SIN SER ”
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)– y cierre del día

MARTES, DIA 5 DE DICIEMBRE – SILENCIO COMPLETO

6.30 – 7:00	levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:45	Desayuno
9.45 – 10:00	Paseo y tiempo libre de silencio
10:00 – 11:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
11:30 – 12:00	Paseo en silencio
12:00 – 13:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)– Recitación del mediodia
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso



16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
18:00 – 18:30	Ejercicios
18:30 – 20:00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m) - Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)– y cierre del día

MIÉRCOLES, DÍA 6 DE DICIEMBRE – SILENCIO Y PARTICIPACIÓN

7.00 – 7:30	levantarse
7:30 – 8:00	Kinhin rápido en el exterior
8:00 – 9:00	Zazen (45 m) – Recitación del inicio del día
9:00 – 10:00	Desayuno y recogida
10:00– 11:30	Zazen (40 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (40 m)
11:30 – 12.30	Intercambio Comunitario: DESNUDO, PROFUNDAMENTE FELIZ
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación de final del retiro
13:30 – 14:00	Encuentro comunitario
14:00 – 14:30	Recoger
14:30 – 15:30	Comida comunitaria