



Mosteiro Zen Budista

## HŌRYU-ZAN EISHŌ-JI

### ROTINA DIÁRIA DO SESSHIN

3h30 – Shinrei, senmen (acordar e lavar o rosto)

4h00 – Zazen (meditação sentada)

4h40 – Kinhin (meditação andando)

4h50 – Zazen

5h30 – Chōka Fugin (cerimônia matinal)

6h30 – Niten Sōji (limpeza)

7h00 – Desjejum (gyōhatsu)

8h20 – Samu (trabalhos)

9h30 – Fim do samu

10h00 – Zazen

10h40 – Kinhin

10h50 – Zazen

11h30 – Saiza (almoço)

*\*arrumação da cozinha + descanso\**

14h30 – Zazen

15h20 – Estudos do Dharma

16h00 – Chá/Lanche

17h20 – Zazen

18h00 – Yakuseki Kittō (jantar)

19h30 – Zazen

20h10 – Kinhin

20h20 – Zazen

21h00 – Kaitin (dormir)

