

鳳龍山 永聖寺  
Mosteiro Zen Eishoji

Mestre Ryotan Tokuda Igarashi \* Budismo Sōtō Zen  
Sangha Maha Muni do Brasil

**SESSHIN – ROTINA DIÁRIA**

(PROGRAMAÇÃO BÁSICA – PODE SOFRER ALTERAÇÕES)

- 3h30 – Acordar e lavar o rosto
- 4h00 – Zazen (*meditação sentada*)
- 4h40 – Kinhin (*meditação andando*)
- 4h50 – Zazen
- 5h30 – Chōka Fugin (*Cerimônia Matinal*)
- 6h30 – Arrumação de jardins e dependências
- 7h00 – Desjejum
- 8h20 – Samu (*trabalhos*)
- 9h30 – Fim do Samu
- 10h00 – Zazen
- 10h40 – Kinhin
- 10h50 – Zazen
- 11h30 – Almoço
- \* *arrumação da cozinha e descanso* \*
- 14h30 – Zazen
- 15h10 – Chá/Lanche
- 15h30 – Estudo do Dharma
- 17h20 – Zazen
- 18h00 – Jantar
- 19h30 – Zazen
- 20h10 – Kinhin
- 20h20 – Zazen
- 21h00 – Dormir (Grande Silêncio)

*Obs.: Para quem terá seu primeiro contato com o Zen Budismo por meio de um sesshin, ressaltamos que este é um período de prática intensiva de Zazen. Portanto deve-se estar ciente da demanda física e mental exigida pela rotina diária.*