

# HORARIO DIARIO DEL SESHIN JATAKA EN COSTA RICA

## PRIMERA NOCHE

- 6:55 pm . . . . . Campana de aviso para la Ceremonia de Apertura
- 7:00 . . . . . Ceremonia de Apertura seguida de zazen
- 9:00 . . . . . Fin del zazen formal: Cuatro Votos

## CADA DÍA

- 4:30 am . . . . . Campana para levantarse
- 4:50 . . . . . *Camino Del Bodisatva*, zazen y dokusan
- 6:45 . . . . . Desayuno—comida formal
- 7:15 . . . . . Periodo de trabajo
- 8:30 . . . . . Campana para terminar periodo inicio del periodo de descanso
- 9:45 . . . . . Zazen
- 10:00 . . . . . Cuento Jataka, charla y discusión
- 12:30 pm . . . . . Almuerzo informal, seguido de horario abierto
- 2:00 . . . . . Dokusan
- 4:00 . . . . . Cantos, seguidos de Tai Chi
- 5:15 . . . . . Cena informal
- 7:00 . . . . . Dokusan
- 9:30 . . . . . Té y galletas

## ÚLTIMO DÍA

- Hasta las 9:30 AM . . El mismo horario
- 9:30 AM . . . . . Cuento Jataka y charla, seguido de dokusan
- Fin del Dokusan . . . Palabras de cierre y Ceremonia; limpieza, comida

**Desde las 4:30 am hasta el almuerzo**—Horario formal (requerido)

**Después de almuerzo**—Horario de retiro (a discreción)