

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES, VIERNES Y DOMINGO	SÁBADO
DESPERTAR: 5:15 am	DESPERTAR: 5:15 am	DESPERTAR: 5:15 am	DESPERTAR: 5:15 am	DESPERTAR: 5:15 am
ZAZEN: 5:45 am voluntario	ZAZEN: 5:45 am	ZAZEN: 5:45 am	ZAZEN: 5:45 am	ZAZEN: 5:45 am
TIEMPO DE USO PERSONAL*	KINHIN: 6:15 am	KINHIN: 6:15 am	KINHIN: 6:15 am	<i>VER HORARIO DE DÍAS DE PRÁCTICA</i>
	ZAZEN 6:25 am	ZAZEN: 6:25 am	ZAZEN 6:25 am	
	CEREMONIA: 7:00 am	CEREMONIA: 7:00am	CEREMONIA 7:00 am	
	SOJI: 7:25 am	SOJI: 7:25 am	SOJI: 7:25 am	
	DESAYUNO: 7:45 am	DESAYUNO: 7:45 am	DESAYUNO: 7:45 am	
	REUNIÓN TRABAJO: 9:00am	REUNIÓN TRABAJO. 9:00 am	REUNIÓN TRABAJO: 9:00 am	
	ZAZEN: 11:20 AM	ZAZEN: 11:20 AM	ZAZEN: 11:20 AM	
	CEREMONIA: 12:00 m	CEREMONIA: 12:00	CEREMONIA: 12:00	
	ALMUERZO: 12:30 m	ALMUERZO: 12:30 m	ALMUERZO: 12:30 m	
	<p>Tiempo de uso personal, excepto para las personas que tengan asignadas responsabilidades. En este período se programarán talleres de ORYOKI y de ceremonias: 2:00 a 5:00 pm**. No aplica los sábados.</p>			
ZAZEN: 7:00 pm	ZAZEN 7:00 pm	ZAZEN 7:00 pm		
CLASE (Los Ancestros)*** 7:30 pm	KINHIN 7:40 pm	KINHIN 7:40 pm		
	ZAZEN: 7:50 PM	ZAZEN: 7:50 PM		
TRES REFUGIOS: 8:30 pm	TRES REFUGIOS: 8:30 pm	TRES REFUGIOS: 8:30 pm		
ACOSTADA: 9:30 PM	ACOSTADA: 9:30 PM	ACOSTADA: 9:30 PM	ACOSTADA: 9:30	

*El Zendo permanecerá abierto todos los días, por lo que no se hará ceremonia de Nenju los domingos. El zazen de los lunes es libre, para residentes y no residentes, lo mismo que su duración. Los lunes, después de las 7:30 am, la cocina estará abierta para que cada uno prepare su fiambre para el día. El desayuno y la comida se servirán a las horas habituales 7:45 am y 6:00 pm, pero son de libre asistencia.

** Después del almuerzo, de martes a domingo, se realizarán talleres de ORYOKI y de ceremonias que se programarán de acuerdo con la demanda. Para las personas que no tienen trabajos programados, el tiempo será de uso personal.

***Estas actividades son de obligatoria asistencia para las personas que están inscritas como no residenciales; estos deben elegir un período de zazen al menos por semana o la asistencia durante los sábados y/o domingos. Las clases sobre los Ancestros estarán a cargo de Sanriki. El contenido de la charla de los practicantes de los sábados corresponde a la experiencia personal de "La mente que busca la Vía".

NOTA: Para facilitar la práctica de los no residentes, incluimos un zazen adicional justo antes del mediodía para aumentar las posibilidades de asistir a zazen en HAKUAN cualquier día de la semana. A este zazen no asisten las personas que tienen obligaciones fijas (tenzo, aseo, mantenimiento, etc.).