

Horario días de práctica

5:15	Despertar	2:50	Final Zaen
5:30	Inicia madera (Llegada)	2:55	Te (Zendo)
5:45	Zazen	3:15	Inicia la madera
6:15	Kinhin	3:30	Zazen
6:25	Zazen	4:10	Kinhin
6:55	Ceremonia corta	4:20	Zazen
7:15	Desayuno (Oryoki)**	5:00	Kinhin
8:00	Descanso	5:10	Zazen
8:30	Samu	5:50	Ceremonia
9:40	Charla de practicantes*	6:00	Cena (Oryoki)**
10:20	Zazen	6:30	(Salida)***
11:05	Kinhin	La meditación en la noche:	
11:15	Zazen	6:40	Descanso
12:00	Ceremonia	8:00	Inicia la madera
12:10	Almuerzo (Oryoki)**	8:15	Zazen (voluntario)
1:00	Descanso	8:55	Refugios
1:55	Inicia Han (madera)	9:00	Final del día
2:10	Zazen		

* Charlas ofrecidas por los practicantes sobre la forma en que encontraron el dharma e iniciaron su práctica: “La mente que busca la Vía”.

**Las comidas ceremoniales con oryoki se hacen en el zendo.

***Los practicantes que no tienen opción residencial o que sólo van durante el día, deben ingresar y salir a las horas indicadas.