

HORARIO DIARIO

PRIMERA NOCHE

PM 6:55	Campana para Ceremonia de Apertura
7:00	Ceremonia de Apertura
9:30	Fin de zazen formal, Cuatro Votos y Ritual Nocturno

CADA DÍA

AM 4:00	Campana para levantarse
4:20	Kinhin afuera
4:35	Zazen y dokusan
6:45	Desayuno
7:10	Período de trabajo
8:15	Campana de fin de trabajo y período de descanso
9:30	Zazen
10:15	Teisho
11:15	Zazen
PM 12:30	Almuerzo y período de descanso
2:00	Zazen y dokusan
4:00	Cantos
4:20	Ejercicios
5:00	Metta bhavana
5:30	Cena y período de descanso
7:00	Zazen y dokusan
9:30	Fin de zazen formal Cuatro Votos y Ritual Nocturno
10:00	Té nocturno

ÚLTIMA TARDE

Hasta las 9:30	Igual que otros días
9:50	Teisho, zazen y dokusan
Fin de dokusan	Palabras finales y Ceremonia de Clausura, Limpieza, arreglo de casas y almuerzo