HORARIO DEL RETIRO DE ZEN DEL 1 AL 5 DE JULIO DE 2023 – ESPÍRITU Y ZEN

SÁBADO, DIA 1 DE JULIO

17:00 – 18:00	Llegada y alojamiento
18.30 – 19:30	Introducción al retiro: **LA VISION KOANICA, VIVIR KOANICAMENTE**
19.30 -20:30	Zazen – kinhin - Zazen
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

DOMINGO, DIA 2 DE JULIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:00	Aseo y duchas
8:00 – 9:00	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:30	Desayuno
10:00– 11:40	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
11:40 – 12:40	Teisho: **BUDA: LOS RIOS Y EL MAR**
12:40 – 13.15	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
18:00 - 19.00	Descanso y ejercicios libres
19.00– 20:00	Zazen – Kinhin – Zazen
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen – Kinhin – Zazen – y cierre del día

LUNES, DIA 3 DE JULIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:00	Aseo y duchas
8:00 – 9:00	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:30	Desayuno
10:00– 11:40	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
11:40 – 12:40	Teisho: **NAGARJUNA: LA LIBERTAD DE SER NADIE**
12:40 – 13.15	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
18:00 - 19.00	Descanso y ejercicios libres
19.00– 20:00	Zazen – Kinhin – Zazen
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen – Kinhin – Zazen – y cierre del día

MARTES, DIA 4 DE JULIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7.30	Kinhin rapido en el exterior
7.30 – 8:00	Aseo y duchas
8:00 – 9:00	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:00 – 9:30	Desayuno
10:00– 11:40	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
11:40 – 12:40	Teisho: **YEOSHUA: EL REINO ESTA AQUI**
12:40 – 13.15	Zazen y Recitación
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:00	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
18:00 - 19.00	Descanso y ejercicios libres
19.00– 20:00	Zazen – Kinhin – Zazen
20:00 -21:00	Cena
21:00 – 22.00	Zazen – Kinhin – Zazen – y cierre del día

MIERCOLES, DIA 5 DE JULIO

7.00 – 7:30	levantarse
7:30 – 8:00	Kinhin rapido en el exterior
8:00 – 9:00	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:00 – 10:00	Desayuno y recogida
10:00– 11:30	Zazen – Kinhin – Zazen -Kinhin – Zazen
11:30 – 12.30	Teisho: **ECKHART: VENIR A SER QUIEN ERAMOS CUANDO NO ERAMOS**
12:30 – 13:00	Zazen y Recitación de final del retiro
13:00 – 14:00	Encuentro comunitario
14:00 – 14:30	Recoger
14:30 – 15:30	Comida comunitaria