



# HORARIO DEL RETIRO DE ZEN DE VERANO DE 2024 – ESPÍRITU Y ZEN

## JUEVES, DIA 27 DE JUNIO

18:00 – 19:00	Llegada y alojamiento
19.00 – 19.45	Introducción al retiro. <b>ENTRANDO EN OSCURIDAD</b>
19.45 -20:30	Zazen
20:30 -21:00	Cena
21.15 – 22.30	Zazen –Kinhin – Zazen y cierre del día

## VIERNES, DIA 28 DE JUNIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 8:30	Aseo y duchas
8:00 – 8:30	Zazen opcional
8:30 – 9:45	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:45 – 10:45	Desayuno
10:45– 12:45	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:45 – 13:30	Paseo en silencio
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho: <b>EL CAMINO DEL SILENCIO</b>
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)– y cierre del día

## SABADO, DIA 29 DE JUNIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 8:30	Aseo y duchas
8:00 – 8:30	Zazen opcional
8:30 – 9:45	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:45 – 10:45	Desayuno
10:45– 12:45	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) – Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) Recitación del mediodia
12:45 – 13:30	Paseo en silencio
13:30 – 14:30	Almuerzo
14:30 – 16:00	Descanso
16:00 – 16.30	Kinhin rápido (en el exterior)
16.30– 18:20	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m) - Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
18:20 – 19:20	Teisho: <b>DESDE EL SILENCIO A LA VIDA</b>
19:20 -20:00	Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)
20:00 – 20:45	Cena
21:00 – 22.10	Zazen (30 m) –Kinhin (10 min) – Zazen (30 m)– y cierre del día



## DOMINGO, DIA 30 DE JUNIO

6.30 – 7:00	Levantarse
7:00 – 7:30	Kinhin rapido en el exterior
7:30– 8:30	Aseo y duchas
8:00 – 8:30	Zazen opcional
8:30 – 9:30	Zazen – Kinhin – Zazen – Recitación del inicio del dia
9:30– 10:30	Desayuno y recogida
10:30– 11:30	Zazen (25 m) –Kinhin (5 min) – Zazen (25 m)
11:30 – 12:30	Teisho: <b>DESDE LA VIDA AL AMOR NO CONDICIONADO</b>
12:30 – 13:00	Intercambio comunitario
13:00 – 13.30	Zazen y Recitación de final del retiro
13:30 – 14:00	Encuentro comunitario
14:00 – 14:30	Recoger
14:30 – 15:30	Comida comunitaria