

Horario sesshin de Wikén

Viernes

18:00	Introducción al sesshin
18:20 – 19:00	Zazen
19:00 – 19:20	Banka (Sutras de la tarde)
19:20 – 20:00	Zazen
20:00 – 20:20	Ejercicio de Rotaciones
20:20 – 21:00	Zazen
21:00	Zuiza(sentada libre) o Kaichin (dormir)

Sábado y domingo

4:40	Shinrei (campana para despertar)
5:00 - 5:40	Zazen
5:40 - 6:00	Taiso (Ejercicios Japoneses)
6:00 - 6:40	Zazen
6:40 - 6:55	Choka (canto de Sutras de la Mañana)
7:00	Shukuza (Desayuno)
	Zuiza (Sentada libre)
8:30 - 9:10	Zazen
9:30 - 10:10	Zazen
10:30 - 11:10	Zazen
11:30	Saiza (Almuerzo)
	Zuiza (Sentada libre)
13:20 - 14:00	Zazen
14:20 - 15:00	Zazen
15:20 - 16:00	Zazen
16:00 - 16:20	Banka (Canto Sutras de la Tarde)
16:30	Yakuseki (Cena)
	Zuiza (Sentada libre)
18:20 - 19:00	Zazen
19:20 - 20:00	Zazen
20:20 - 20:45	Zazen
20:45 - 21:00	Shiguseiganmon
	Zuiza (Sentada libre) o Kaichin (dormir)

Lunes

4:40	Shinrei (campana para despertar)
5:00 - 5:40	Zazen
5:40 - 6:00	Taiso (Ejercicios Japoneses)
6:00 - 6:40	Zazen
6:40 - 6:55	Choka (Canto de Sutras de la Mañana)
7:00	Shukuza (Desayuno)
8:00	Ceremonia Final