



Curso de Iniciación al Zen

Este curso es para las personas que quieran iniciarse. Se realizará durante un día completo. Consistirá en sentadas en silencio (zazen), complementadas con andar (kin hin), así como algún ejercicio físico y charlas.

FECHA: El Sábado 25 de abril de 2026

Inicio: A las 9,30 (Se ruega estar 10 minutos antes para empezar con puntualidad.)

Horario: De 9,30 a 13,30 por la mañana y de 15,30 a 19,00 por la tarde

LUGAR

Centro Diocesano de Espiritualidad

c/ Virgen de Begoña 36 BILBAO

Tfno: 94 412 59 43

PRECIO:

25 euros (Incluye comida)

El importe del curso se abonará a la llegada

DIRIGIDO por Belén Trueba Herranz

Maestra Zen de la Línea Zen Nube Vacía de Willigis Jäger

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Antes del 21 de abril

- Belén Trueba Tf: 656717321
e-Mail: btruebaherranz@gmail.com
-

NOTAS:

- El curso es en silencio
- Ropa cómoda y holgada de colores neutros
- Llevar calcetines, para andar por el suelo.

Zen: Zen es un camino espiritual, que proviene del budismo, pero no está ligado a una religión en particular. La esencia del Zen siempre es la misma: experimentar la REALIDAD. El Zen remite, por tanto, a un espacio de la experiencia más allá de nuestro pensamiento racional.

El Zen no se queda en lo más alto de la iluminación sino que vuelve a nuestra vida cotidiana. Ahí utiliza el lenguaje de la cultura que lo rodea. Al mismo tiempo, el Zen siempre lleva hacia la no-dualidad de una experiencia que se llama Satori. Zen es un camino directo, que requiere determinación y coherencia

Willigis Jäger es maestro Zen por las escuelas japonesa y china. En junio de 2009, funda la Línea de Zen "Nube vacía"

HORARIO APROXIMADO

9,30.- Presentación y charla de introducción
10,00.- Za-zen. Meditación guiada
11,00.- Charla
11,30.- Za-zen
12,00.- Paseo meditativo. Café. Kinhin rápido
12,30.- Za-zen
13,30.- Comida

Tarde

15,30.- Kinhin rápido
16,00.- Za-zen,
17,00.- Ejercicio de atención con el cuerpo
17.30.- Za-zen
18,00.- Descanso. Café. Paseo meditativo
18,30.- Za-zen y Charla final
19,00.- Fin