



# **Sesshin del 12 al 15 de marzo 2026**

## **(Retiro intensivo de zen)**

Inicio el Jueves 12 marzo a las 19,00 horas, .  
Fin el Domingo 15 marzo después de comer

### **LUGAR**

Barnezabal Alkargunea *Casa de Espiritualidad*  
(Mercedarias Misioneras de Berriz)

- Sallobenta 20 (48249) Berriz Bizkaia
- Tel. 946827255 Móvil 681215481

### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

- e-Mail: [btruebaherranz@gmail.com](mailto:btruebaherranz@gmail.com)  
• Belén Trueba mov. 656 717 321  
(Antes del 7 de marzo)

**DIRIGIDO por** Belén Trueba Herranz

Maestra Zen de la Línea Zen Nube Vacía de Willigis Jäger

### **PRECIO:**

180 euros (Estancia y matrícula)

La inscripción es firme cuando se hace el ingreso en:

La cuenta del BBVA a nombre de Belen Trueba Herranz(cursos)

IBAN: ES76 0182 1300 1200 1643 9135 **Tambien podeis hacer bizum**

---

### **NOTAS:**

Este curso es para las personas que ya estén iniciadas en la práctica de la meditación zen. Consistirá en sentadas en silencio (zazen), complementadas con andar (kin hin), así como algún ejercicio físico y charlas

- Durante el curso el Silencio es estricto. La comida es vegetariana.
- Llevar ropa cómoda y holgada de colores neutros y calcetines, para andar por el suelo.
- Por precaución, llevar mascarilla. Se usará, dependiendo de la situación.

**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"

## **COMO LLEGAR**

**Berriz** se encuentra a 36 km de Bilbao y a 4 km de Durango. A 47 km de Vitoria y a 66 km de San Sebastián

### **Cómo llegar en coche:**

Bilbao-Berriz Autopista A8. Dirección San Sebastián.

Salida Durango N634 dirección San Sebastián hasta desvío Markina en rotonda (BI 633). Tomar la segunda salida a Berriz.

### **Cómo llegar en autobús:**

BIZKAIBUS A3915 Bilbao-Durango-Ondarroa (Por autopista)

Parada Convento-Berriz.

Salida de Termibus. Cada hora con salida a Hora cuarenta minutos: 8,40-9,40-10,40-11,40 etc.

### **Como llegar en tren**

En Euskotren, el tren Bilbao- San Sebastian tiene parada en Berriz

Los trenes son cada hora

Desde la estación del tren a la casa de retiros, en taxi, o llamar a alguien que os vayan a buscar.

## **HORARIO APROXIMADO**

6,30.- Levantarse

7,00.- Kinhin rápido

7,30.- Zazen

9,00.- Desayuno Samu Paseo meditativo

10,30.- Zazen – Teisho - Zazen

12,00.- Descanso

12,30.- Zazen

13,30.- Comida

16,00.- Kinhin rápido

16,30.- Zazen

18,00.- Descanso-paseo Merienda

19,00.- Ejercicio atención

19,30.- Zazen

20,30.- Cena

21,30.- Zazen

22,30.- Descanso