

JORNADA DE INICIACIÓN AL ZEN

Con Alejandro Romero, Zen Teacher de la Línea Zen Nube Vacía.

Sábado, 18 de abril, de 09:30-13:30

Zendo Nubes del Teide

Tegueste, Tenerife



“Si alguien pregunta qué es el zen,
no es necesario decir nada para explicarlo.
Mostrad todos los aspectos de vuestra postura.
Entonces el viento de primavera soplará
y hará que se abra la maravillosa flor del ciruelo”.

Daichi-Sokei

*¿Qué es el zen?; ¿qué es la meditación zen?; ¿cómo se practica?;
¿qué relación tiene esto con la vida cotidiana?...*

En esta jornada de iniciación abordaremos estas cuestiones, profundizando especialmente en los elementos que componen este ejercicio meditativo:

- Sentarse en quietud y silencio (zazen).
- Caminar consciente (kinhin).
- Trabajar con atención plena y dedicación (samu).

Esta jornada está dirigida a personas que desean conocer un enfoque laico, occidental y actual del zen y experimentar la meditación zen desde la perspectiva de la Línea Zen Nube Vacía.



Inscripción: 687 45 39 78 (Sonia)

Fecha tope: jueves 16 de abril.

Aportación: 10 €.