

# CONFERENCIA-INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN



La esencia del zen es la práctica de la meditación justa: zazen. La persona se sienta en un cojín con las piernas cruzadas, la espalda derecha, la nuca estirada y el mentón entrado. La respiración es tranquila. El espíritu, libre de toda contrariedad está concentrado en la espiración, larga y profunda, y sobre los puntos importantes de la postura. El practicante sin buscar nada en particular, abandona sus preocupaciones; perfectamente atento al momento presente, experimenta una nueva consciencia. Zazen, más allá de sus buenos efectos para la salud, nos permite acceder a un mejor conocimiento y dominio de nosotros mismos. Naturalmente, zazen trae fuerza, paz y libertad; reequilibra las funciones cerebrales y respiratorias y transforma nuestra relación con el mundo. Zazen es la fuente del despertar del ser humano en su vocación más alta, la forma adulta de nuestra vida.



## **INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN ZEN**

**EL SÁBADO DÍA 13 de MARZO A LAS**  
**12.00H**

**EN EL DOJO ZEN DE GRANADA, PLAZA PESCADERÍA NÚMERO 1, 4º-C-D.**

**ENTRADA LIBRE**

[www.grnadazen.com](http://www.grnadazen.com)