

CONFERENCIA



INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN EN EL DOJO ZEN DE GRANADA

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 14 DE ENERO A LAS 12.00H,
EN EL DOJO ZEN DE GRANADA, PLAZA PESCADERÍA NÚMERO 1, 4º-C-D.
ENTRADA LIBRE (móvil 620639648)

www.grnadazen.com