

Escuela Zen Sincronía



Zaike-Zen

Consejos prácticos
Meditación en Grupo

MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA (Inspirada en el Zen japonés, San Juan de la Cruz y San Ignacio de Loyola)

Zaike-Zen: Un Camino Laico para todas las personas - Espacio de silencio abierto

Queridas amigas y amigos: os comunicamos que los grupos están abiertos a quien quiera conocer la propuesta del Zaike-Zen, Zen laico para todas las personas, tanto si ya ha practicado alguna de las diferentes formas de meditación en silencio como si quiere iniciarse en la Meditación Zen, así como a quienes ya conocéis el Zaike-Zen y queréis profundizar en su práctica. La Meditación en grupo es un espacio de silencio abierto a todas las personas, pero es necesario para acudir a la sesión de meditación que lo comuniqués a la persona que acompaña al grupo de meditación, para confirmar si hay plazas libres, así como el lugar, fecha y hora de las sesiones.

Para que se te pueda informar de los encuentros y retiros del lugar más cercano a ti, es por lo tanto adecuado, si tienes interés en recibir la información, que se la pidas por correo electrónico a la persona que acompaña al grupo de meditación más cercano a ti.

Para poder meditar es necesario que cada uno traiga lo necesario para realizar la práctica de forma adecuada, como las siguientes recomendaciones:

- *Traer ropa cómoda y calcetines gruesos (ya que se está descalzo en la sala)*
- *Calzado silencioso, fácil de quitar y poner*
- *Cojín o banqueta y Manta para poner en el suelo (preguntar si hay en el lugar)*
- *Pequeña mantita para poner en las piernas (en caso de hacer frío, preguntar si hay en el lugar)*
- *Cinturón o correa para poner en el Tanden con el fin de mejorar nuestra respiración abdominal*

Si tienes alguna duda, necesitas información sobre las fechas, lugar y horario, puedes ponerte en contacto con la persona que acompaña al grupo de meditación de tu lugar más cercano.

Acompañantes de los grupos de meditación:

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------|--|
| • Barcelona: | Esther Muñoz | esther.ml@zaikezen.com |
| • Barcelona-Vic: | Jaume Tebé | jaume.tebe@zaikezen.com |
| • Alicante: | Puri Gosálbez | purificacion.gl@zaikezen.com |
| • Elche: | Leonor Amorós | leonor.amoros@zaikezen.com |
| • Murcia: | Daniel Muñoz | danielcamino@hotmail.com |
| • Murcia-Molina de S.: | Pedro Vidal | pedrovidal@sincroniazzen.com |
| • Málaga: | Jesús de la Cruz | jesusmariadelacruz@zaikezen.com |
| • Málaga: | Esperanza Sanabria | esperanza.sanabria@zaikezen.com |
| • Sevilla: | Marta Gil | marta.gil@zaikezen.com |
| • Cádiz: | Juan Antonio Aparicio | juanantonio.aparicio@zaikezen.com |
| • Badajoz: | Lola Cué | lola.cue@zaikezen.com |
| • Madrid-Segovia: | Juan Tomás | juantomas.holgueras@zaikezen.com |
| • Madrid: | Carmen Gálvez | carmen.galvez@zaikezen.com |
| • Madrid: | Alicia Martín | alicia.martin@zaikezen.com |
| • Galicia: | Valentín Río | valentin.rio@zaikezen.com |
| • Euskadi - Bilbao: | Pablo Garmendia | pablo.garmendia@zaikezen.com |
| • Euskadi - Donostia: | Eduarne Urdampilleta | edurne.donostia@zaikezen.com |
| • Euskadi - Vitoria: | Álvaro Tobías | alvaro.tobias@zaikezen.com |
| • Asturias: | José García | jose.garcia@zaikezen.com |
| • Venezuela: | Pedro Pineda | pedro.pineda@zaikezen.com |
| • Holanda: | Alicia Fernández | alicia.fernandez@zaikezen.com |

Para más información: Pedro Vidal - Maestro Zen y Director de la Escuela Zen Sincronía
pedrovidal@sincroniazzen.com - www.sincroniazzen.com - www.miradainterior.com