

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, calcetines gruesos y 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 – Móvil: 629530835	jaumetbm@hotmail.com
• Alicante:	Puri Gosálbez	purificacion.gl@zaikezen.com
• Elche:	Amable López	amablelopez@gmail.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	sanabriachamizo@hotmail.com
• Sevilla:	Marta Gil	marta.gil@zaikezen.com
• Cádiz:	Juan Antonio Aparicio	juanantonio.aparicio@zaikezen.com
• Madrid-Segovia:	Juan Tomás	juantomas.holgueras@zaikezen.com
• Madrid:	Carmen Gálvez	marcarmengalvez@gmail.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	edurnemiren@gmail.com
• Euskadi - Vitoria:	Álvaro Tobías	alvarotosu@gmail.com
• Asturias:	José García	jose.garcia@zaikezen.com
• Venezuela:	Pedro Pineda	pedro.pineda@zaikezen.com
• Holanda:	Alicia Fernández	aliciafsolla@yahoo.com

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