

# 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**

*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 dirección que se indica más abajo.*

#### **Compartimos la práctica (Zazen en grupo) en los lugares siguientes:**

Barcelona y Vic; Alicante y Elche; Murcia; Málaga, Sevilla y Cádiz; Badajoz; Madrid y Segovia; Galicia; Asturias; Bilbao, Donostia y Vitoria; Venezuela y Argentina; Holanda.

#### **Para poder realizar la práctica de forma adecuada, es necesario que cada uno traiga lo siguiente:**

- Traer ropa cómoda, 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

#### **Iniciación, Profundización y Seguimiento**

##### **DIRIGIDO A:**

- En general, a todas las personas que deseen conocer una Meditación Zen y Contemplación actualizada, profundizando en el recorrido de un camino hacia la MADUREZ HUMANA de forma sencilla y clara.
- A todas las personas que ya se han INICIADO en la Meditación Zen y Contemplación, y desean profundizar con un SEGUIMIENTO más personalizado

Si tienes alguna duda o 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.

**Para más información dirigirse a:** [solicitud.informacion@sincroniazzen.com](mailto:solicitud.informacion@sincroniazzen.com)