

RETIRO ZEN

FEBRERO 2019



EL SABOR SENCILLO DE LA VÍA

Una semana de vida apacible en Seikyūji, templo zen de la «antigua pureza», en el corazón de Andalucía.

Dedicar unos días para hacer un retiro espiritual es una práctica antigua común a todas las tradiciones religiosas. En los monasterios budistas, desde la época del Buda, se consagran algunos momentos del año a esta experiencia.

Es una estupenda oportunidad para retirarse «del ruido del mundo», para observarse uno mismo al practicar la meditación zen, realizar las tareas colectivas con espíritu generoso, al descansar y en cada momento del día.

Si deseas descubrir la meditación zen o profundizar en la práctica, ven a vivir unos días en un templo zen. Te damos la bienvenida.

Del 17 (llegada el 16 para la cena) al 24 de FEBRERO (15h30) de 2019 puedes participar 3, 5 o 7 días.

Actividades del 17 al 21 febrero : meditación zen, sesiones de shiatsu y yoga y estudio del dharma.

A partir del Jueves 21 (por la tarde) al domingo 24: sesshin con la monja zen Nuria Rin Getsu Roca

Programa :

Del sábado 17 de febrero al miércoles 21 de febrero:

- Práctica de zazen, meditación sentada, al amanecer, seguida del canto de sutras.
- Genmai, desayuno tradicional de los templos zen
- Práctica de «samu», trabajo colectivo para la comunidad (preparación de las comidas, jardinería, mantenimiento)
- Comida tradicional vegetariana
- Descanso
- Estudio del Dharma. Estudiaremos juntos algunos capítulos del texto del maestro Dōgen «Gyoji»: práctica sin interrupción.
- Técnicas de masaje y estiramientos: vitalizar y tonificar el cuerpo por medio del shiatsu, con estiramientos y ejercicios energéticos.
- Cena informal
- Zazen del atardecer
- Acostarse
- Silencio entre el zazen de la noche y la genmai de la mañana

Del jueves 21 de febrero (cena a las 20h) al domingo 24 (15h):

« Sesshin » retiro en silencio

Tocar el corazón de nuestra vida a través de la práctica de la meditación zen, del ritual de las comidas, en todas las tareas y en el tiempo de descanso.



Como llegar: En tren o avión hasta Sevilla: ir hasta la estación de autobuses, Prado de San Sebastián de Sevilla, coger el autobús que va Morón de la Frontera. Organizamos el transporte desde la estación de Morón hasta el templo. Si llegas con el autobús deberás ponerte en contacto con el templo para concertar la hora a la que vendremos a recogerte. En coche desde Sevilla coger la autovía dirección Málaga y salir en A-49-A, carretera comarcal que lleva a Morón, salir Km 8,8, es un camino de tierra que lleva al templo.

Necesario: Zafu, manta oscura o zafuton, ropa amplia y oscura, cuenco, cubiertos y servilletas, linterna ; traed sábanas, mantas o saco de dormir (sino fuera así podéis utilizar las del templo : 5€

Participación en los gastos: 15 € por día; sesshin: 105 €ç