



Mirada Interior

MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN

UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA

(Inspirada en el Zen japonés y en S. Juan de la Cruz)

Meditación Zen y Contemplación en *SEGOVIA*

- Tipo: *ENCUENTRO*

Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos a quienes de vosotros estéis interesados en practicar en común zazen o contemplación o silencio, que continuaremos para el curso 2010-11 en el espacio conocido como "La Tebaida", lugar que amablemente nos prestan los Carmelitas Descalzos en el Centro San Juan de la Cruz. Será el sábado de acuerdo con el calendario consensuado con el Centro, que como sabéis, desarrolla muchos cursos durante el año. Disponemos del sábado para poder practicar en horario de mañana y tarde; los que quieran pueden hacer sólo mañana o sólo tarde o el día completo o algún periodo de tiempo más corto si no pueden más, en un horario que comprenderá desde las 10.00 horas de la mañana hasta las 6.40 de la tarde.

Para poder practicar hay algunas sillas, si alguien usa sillas, para el resto que use banquitos o cojines cada uno debe llevarse el suyo, también una o dos mantas para poner en el suelo. El paseo tendremos que hacer con el calzado puesto. Puede llevarse la comida o bien se puede comer en el Centro siempre que se avise.

- Dirigido a:
 - En general, a todas las personas que deseen conocer una Meditación Zen y Contemplación actualizada, e iniciarse 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 tener un encuentro periódico en grupo.

RECOMENDACIONES

- Traer ropa cómoda y calcetines gruesos
- Calzado silencioso, fácil de quitar y poner

"Si sabes de algún amigo, familia o compañero que pueda estar interesado, no dudes en pasarle esta información. Gracias de antemano"

• **Fechas próximos encuentros e iniciación: CALENDARIO 2010-11**

▪ OCTUBRE	16
▪ NOVIEMBRE	13
▪ DICIEMBRE	11
▪ ENERO	22
▪ FEBRERO	19
▪ MARZO	12
▪ ABRIL	9
▪ MAYO	14

• **Horario previsto: HORARIO SÁBADO INTENSIVO**

MAÑANA

- **9.30** LLEGADA Y PREPARACIÓN DEL LUGAR
- **10.00** TRES SENTADAS EN SILENCIO DE 25 MINUTOS, CON PASEOS INTERMEDIOS DENTRO DEL LOCAL ENTRE LAS DOS PRIMERAS
- **11.35** PASEO EN SILENCIO AL AIRE LIBRE
- **12.00** LECTURA DE UN TEXTO
- **12.20** DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- **13.30** DESCANSO

TARDE

- **16.00** DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- **17.10** PASEO EN SILENCIO AL AIRE LIBRE
- **17.35** DOS SENTADAS DE 25 MINUTOS CON UN PASEO INTERMEDIO
- **18.45** LECTURA DE UN TEXTO BREVE, COLOQUIO FINAL Y RECOGIDA DE LA SALA

• **Lugar impartición: Casa de Espiritualidad San Juan de la Cruz**

"Carmelitas Descalzos"

Alameda de la Fuencisla, s/n (SEGOVIA)

¿Cómo llegar?

En Segovia, llegar a la alameda de la Fuencisla.

Se puede aparcar entrando hasta el mismo Centro por el medio de dos bolardos (cabe el coche).

Para más información contactar con:

JUAN TOMÁS

Teléfono: 921 43 36 90

E-mail: juantomas@miradainterior.com

Páginas Web: www.miradainterior.com - www.sincroniazzen.com

(Con el fin de evitar los correos basura, la dirección de correo y página Web no tiene ningún vínculo. Por favor, escriba la dirección, sin espacios, cuando la quiera utilizar)

Copyright © 2004-Sincronia All rights reserved