



ORGANIZACIÓN DE ESPÍRITU Y ZEN

Buen día a todas y todos, compañeros del camino:

Os dirijo este escrito para daros cuenta de algunos cambios y decisiones en relación con la organización de la Asociación Espíritu y Zen y sus actividades, en relación con la reunión mantenida con algun@s compañer@s en días pasados, y con mis propias reflexiones.

GENERAL

La asociación Espíritu y Zen, nacida como asociación independiente sin ánimo de lucro, cuyo fin es:

- *FOMENTAR la práctica de la meditación zen, contemplación, actitud de presencia y el recorrido de una vía interior;*
- *FOMENTAR culturas y filosofías perennes de trascendencia personal;*
- *FOMENTAR el diálogo-intercambio de los caminos espirituales de oriente y occidente.*

Se vincula espiritualmente hasta ahora a la escuela de Zen Nube Vacía, fundada por Willigis Jäger, pero decide seguir un camino independiente dirigido al cumplimiento de sus fines, en los que la práctica del silencio es el elemento central, con una visión transversal que incluye otras prácticas y el aprendizaje de otras escuelas, en especial la riqueza de la cultura contemplativa europea.

Particularmente, La asociación Espíritu y Zen promoverá el desarrollo de comunidades y grupos de practica del silencio conectados con la realidad, consigo mismos y con el medio natural, en diferentes lugares y situaciones.

Espíritu y Zen incluye en su ámbito de actuación cuatro orientaciones que en diferentes situaciones pueden dar lugar a iniciativas comunes:

1. Exploración y practica de caminos espirituales, actualmente vinculada a la práctica del Zen, de acuerdo a la herencia recibida, inculturizada en Occidente
2. Conexión con la realidad y la Tierra, promoviendo respeto y acción ante el cambio climático y cultivo de la belleza natural en todos los seres, desde la perspectiva del Wabi-Sabi
3. Sanación y acción terapéutica, desde una perspectiva inclusiva
4. Cuando sea posible, acción humanitaria y social, vinculada al servicio de Iso sectores vulnerables.

El centro de nuestra actividad es la práctica del silencio y ahí debemos de seguir, pero otras iniciativas podrán tener acogida en nuestro desarrollo

ACTIVIDADES DE PRACTICA DEL ZEN

ZAZEN DIARIO

Consideramos que la práctica del Zazen diario es un gran paso de conexión de la sangha. Empezamos el día juntos en silencio. Llamé a esta práctica nuestro monasterio on-line, en el cual nos refugiamos cada día, de lunes a viernes. Estimulo a todos a unirse.

Se realiza a las **7 de la mañana** hora de España peninsular (propriadamente se nombra ECT – European Common Time) de **lunes a viernes**.

Se trata de una sesión de zazen online de 45 minutos, seguida de una recitación, coordinada por varios de los compañeros de la sangha. Cada cual puede entrar y salir en silencio en la sesión de acuerdo a su capacidad y disponibilidad. A los 25 minutos de la sentada suena un gong, para los que quieran cambiar de postura o decidan terminar la practica en ese momento

El enlace permanente de zoom para esta sesión es:

<https://us06web.zoom.us/j/84610533439?pwd=eWpxaWJXU0k2cEtLUGExcGRJMmNvUT09>

Dado que existen compañeros y compañeras que les resulta difícil unirse a esa hora, la sesión se grabará en [directos de YouTube](#) durante las siguientes 24 horas.

ZAZENKAI

Después de ver la experiencia de los últimos dos meses, finalmente hemos decidido mantener un único modelo de zazenkai el segundo domingo de cada mes, de 9:30 ECT hasta las 13:20 ECT con el siguiente horario:

- 9:30 – 11:30: Zazen (45 m) – Kinhin (15 m) – Zazen (45 m) – Zazen (30 m)
- 11:30 – 12:30 : Teisho y Kinhin
- 12:30 – 13:20: Zazen y recitación

Ruego a todos los que participáis, que lo hagáis en el conjunto de la actividad. No nos reunimos para escuchar simplemente el teisho, sino para practicar el silencio y la conexión. Si alguno no puede participar entero, no obstante, incorporaros a alguna sentada.

También en medio de cada sentada de 45 m se toca un gong para permitir el cambio de postura.

El próximo zazenkai, terminando el triduo de introducción será el próximo día **13 de noviembre**. El **tema del próximo zazenkai es:**

COMUNION, A PECHO DESCUBIERTO

El enlace permanente para los zazenkais es:

<https://us06web.zoom.us/j/88512879544?pwd=VFhaV2VJUmlVlWVWczZjAzcWZPZDMxQT09>

Existe la posibilidad durante 2023 de realizar algún zazenkai mixto (presencial y virtual) que ser anunciado con anterioridad

FORO DE CONTEMPLATIVOS

Mantenemos el foro de contemplativos como el espacio en el que se produce la comunicación entre los miembros de la sangha en torno al tema del mes.

Se realizará los últimos sábados de mes, de 7 de la tarde a 9:30 ECT, con el siguiente horario:

- 7:00 – 7:45: Zazen (45 m)
- 7:45 – 8:45 : Foro
- 8:45 – 9:30: Zazen y recitación

El próximo foro será el día 29 de mes, en torno al tema:

SILENCIAMIENTO Y LIBERACIÓN

El enlace permanente para el foro es:

<https://us06web.zoom.us/j/82251961367?pwd=MmZHSUNKMENHcjNDUVMvYXNaVGtRdz09>

[El Foro de contemplativos esta abierto a otras tradiciones y también podéis invitar a quien deséis a conversar con nosotros](#)

RETIROS DE ZEN

Celebraremos habitualmente dos retiros de Zen al año. Uno de verano y otro de invierno, este último siempre en la primera semana de diciembre. Hemos decidido realizarlos algo más largos, siguiendo la orientación de profundización en la práctica.

Como sabéis el retiro de zen es una oportunidad para “abrirnos a quien realmente somos... a vivir desde la no dualidad”

A fin de facilitar la participación en el retiro de Diciembre: del **2 por la tarde al 8 de diciembre** después de comer, en esta ocasión podremos seguir el retiro con las siguientes modalidades:

- a) Retiro completo presencial
- b) Retiro parcial, del 4 al 8 de diciembre, presencial
- c) Retiro completo o parcial on-line
- d) Incorporarse a días sueltos en el retiro, entrando y saliendo en silencio

Se precisa que para participar se comunique la decisión y opción con Pedro. En caso de las tres primeras opciones conviene realizar el boletín de inscripción. El horario, condiciones del retiro y la inscripción lo encontraréis [aquí](#)

Se ha introducido en esta ocasión **la práctica del Yin Yoga** como actividad complementaria en el retiro.

A los que comuniquen su deseo de participar en alguna de las opciones referidas se les facilitará el enlace correspondiente.

GRUPOS DE ZEN

Se mantienen, además del Zendo virtual, dos grupos de práctica presencial, el grupo de Madrid (Ecocentro), coordinado por Africa y el grupo de Galicia – Coruña, coordinado por Pablo. Estos grupos se reúnen los lunes. El **último lunes de mes** realizamos conexión online, a la que el que desee puede unirse:

GRUPO DE ZEN ECOCENTRO – LUNES DE 7 A 8:30 TARDE:

[HTTPS://US06WEB.ZOOM.US/J/84244230259?PWD=MnR1UVBpd0JqBEJMTzNTQWxlVzHGUT09](https://us06web.zoom.us/j/84244230259?pwd=MnR1UVBpd0JqBEJMTzNTQWxlVzHGUT09)

GRUPO DE ZEN GALICIA- LUNES DE 5 A 7 TARDE:

<https://us06web.zoom.us/j/89554052845?pwd=WUUh1aGhsS3ZwOTI3RVJBTHVlanhyZz09>

Este mes estos grupos se reúnen el próximo lunes 24

Previsiblemente otros grupos se formarán pronto en otros lugares como comunidades conectadas. El próximo posiblemente en Huesca. Eso deseo

COMUNICACIÓN

La comunicación de Espíritu y zen se realiza por cuatro canales distintos:

1. Mediante el **grupo de WhatsApp Zen EyZ**, (con 86 adscritos) en el que se mantienen los participantes activos y en el que se vierten comentarios y actividades de la sangha. Si todavía no estais incorporados y deseáis hacerlo utilizar la siguiente invitación:

<https://chat.whatsapp.com/Cbq3BU9faVL9isBASdQigl>

2. Mediante los grupos de **Whatsapp de los grupos locales**, coordinados por sus coordinadores
3. Mediante la **página web**, en la que se conservan todos los documentos y videos /audios editados por Espíritu y Zen, y se hace referencia a las actualizaciones de la asociación.
<http://espirituyzen.org>
4. Mediante el canal de **YouTube** (actualmente con 3.070 seguidores), en el que se vierten los videos de las actividades, se realiza en ocasiones transmisión en directo y también se publican notificaciones:
[Acceso](#) al canal
[Emisión en directo](#)
[Notificaciones](#)
5. Mediante correo, a través de la base de datos de **Espíritu y Zen de mailchimp** (con 728 contactos, 512 suscriptores y 189 suscriptores activos). Se manda aprox. un correo al mes.

ADMINISTRACIÓN

La asociación Espíritu y Zen tiene abierta una cuenta corriente en Open Bank en la que se gestiona todos los ingresos y gastos. Las entradas son escasas, correspondiendo actualmente básicamente a el remanente de los retiros de Zen.

Para el mantenimiento de la asociación proponemos un sistema de donación voluntario en torno a 15 euros al mes, solo dependiendo de la voluntad y la capacidad del que desee contribuir. Se realizará mediante transferencia mensual a la cuenta:

de Open Bank No ES43 0073 0100 5705 0612 1579

BIC: OPENESMM

de la Asociación Espíritu y Zen

Participación en la ayuda económica a Espíritu y zen permitirá mantener y ampliar las actividades, así como sufragar los gastos de asociación de Pedro y mantener alguna beca para los retiros en caso de necesidad económica.

Así mismo es necesario ayuda administrativa personal, agradeciendo a los compañeros y compañeras su disposición a realizar diversas tareas (mantenimiento de la web, base de datos, administración de actividades, gestión de salas, etc.)

Espero que las explicaciones queden claras. Si tenéis alguna duda os ruego lo indiquéis. Recibid un abrazo. Paz y Bien, Pedro