

Taller: meditación y creatividad

Introducción a la meditación Zen

Impartido por Javier Gil, discípulo de Carmen Monske, Baika-An. Maestra Zen de la escuela Sanbo Zen, Japón www.baika-an.org

Fechas: Todos los Jueves desde el Jueves 20 de Abril hasta el 25 de Mayo:
de 11:30 a 12. Lugar: Aula 401.

Contacto e inscripciones: Javier Gil (jgilmuniz@gmail.com). 667961480.

Recomendaciones: Llevar ropa cómoda, de colores neutros y si es posible un cojín de meditación redondo (zafu) y/o una manta, o dos mantas, una para enrollar. Papel para bocetos y cualquier técnica rápida; carbón, tinta china, grafito...



El Zen es un camino espiritual que proviene del budismo, aunque como práctica meditativa, no está ligado a ninguna religión o creencia determinada. Mediante la práctica del Zazen podemos experimentar nuestro núcleo más íntimo, nuestro ser verdadero, donde de manera natural brota la expresión artística mas genuina.

El Zen es un camino muy directo y radical que requiere determinación y constancia.

El taller es una introducción a la práctica del Zazen -sentadas en silencio-: serán los primeros pasos en el descubrimiento de la práctica del Zen. Asimismo realizaremos dibujos y bocetos que nos ayuden a conectar la práctica artística y nuestra experiencia meditativa.

El taller quiere abrir también una habitación de silencio, una pequeña sala abierta a todos situada en el aula 401 donde poder practicar la atención plena y la calma.