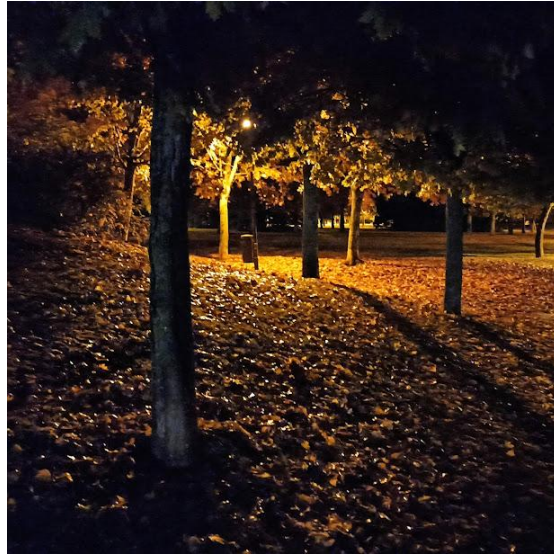


## NUEVOS HORARIOS Y OTRAS YERBAS



Tras el intenso samu realizado en el dojo, nos es grato comunicaros **los nuevos horarios de zazen:**

Lunes 19-20.30 h.

Martes 20-21,30 h.

Miércoles 7,30-8,45 h.

Jueves 7,30 -8,45 h y 20-21,30 h

Sábado 11,30-13 h

**Igualmente tenemos previstos los siguientes Encuentros zen:**

**Sábado 12 de noviembre**, media jornada de 9,00 a 13 horas.

De 9 a 10,30 h: Zazen, taller Dharma sobre Práctica-realización del Dharma.  
Concentración-observación: Shikantaza. Mondo (preguntas y respuestas). Descanso.  
11,30 -13 h Zazen y ceremonia.

**Miércoles 7 de diciembre** tarde de 19 a 21 horas y **jueves 8 de diciembre** de 9 a 13 horas: Conmemoración del Despertar de Buda (Rohatsu).

El taller Dharma se basará sobre el Karma y la rueda del samsara: Samsara y Nirvana. Los tres venenos, los seis reinos de la existencia, las doce causas de la coproducción condicionada (los doce Innen).

**Miércoles 28 de diciembre** de 19 a 21 horas y **jueves 29 de diciembre** de 9 a 13 horas: Zazen, taller Dharma sobre Ser bodhisattva hoy: Las seis paramitas, Las cuatro vías del bodhisattva de Dogen.

**Del viernes 4 a las 20 horas, al domingo 6 de** febrero a las 15 horas: Sesshin en Can Grau, Olivella, Comarca del Garraf, con Antonio Taishin Arana.

Una vez al mes realizamos sesiones de Iniciación a la práctica de la Meditación zen (zazen), si estuvieras interesado-a, puedes escribir al correo referido a continuación para acudir a la misma.

[zennavarra@yahoo.es](mailto:zennavarra@yahoo.es)

[www.zennavarra.blogspot.com](http://www.zennavarra.blogspot.com)

También en Facebook

Esperando que el otoño os sea propicio.

Un abrazo en el Dharma

Antonio (Por el dojozen Genjo, Pamplona-Iruña)