

## # CENTRE ZEN DE BARCELONA #

### Introducció al budisme i a la meditació zen

*El Centre Zen Barcelona, és un centre budista de la tradició Zen Soto que té com a finalitat la realització i el despertar en les nostres vides quotidianes, i transmetre de persona a persona un budisme viu, responsable i present en la societat.*

*Aquest és un lloc de pràctica obert a tothom, sense diferència de raça, creences, sexe, edat o capacitat física. S'hi practica la Via de Buda, que no és altra cosa que anar en la direcció contrària de l'egoisme i les il·lusions. Es fa a través de zazen, la meditació asseguda, la concentració i la plena consciència en l'activitat diària i el treball. Es mira de portar-ho a terme amb un esperit d'implicació i desinterès, i sota el guiatge d'una ètica budista nascuda a partir de la comprensió i la realització del despertar.*

### Sala principal del centre

**Adreça: carrer Bacardí, 10 (al costat de la plaça de l'Olivereta de Sants).**

659 782 334/ infozen@zenbarcelona.org

*Activitat gratuïta*

### PROGRAMA:

Visita als espais del centre. Explicació introductòria sobre el budisme i la meditació zen.  
Breu sessió de meditació. [Explicació del paper de la dona en la tradició zen.](#) Oferiment de tè japonès.

### Hi haurà dos torns per realitzar l'activitat:

Primer torn: **de 18.00 a 19:30 h**

Segon torn: **de 19.30 a 21.00 h**

**Com arribar-hi:**

L5 (línia blava): Badal

L1 (línia vermella): Santa Eulàlia

