

# # DOJO ZEN BARCELONA KANNON-CENTRE BUDISTA #

## Experiència de Meditació Zen

*Dojo Zen Barcelona Kannon és una entitat religiosa, organitzada en associació sense ànim de lucre, que s'ha creat per poder fer meditacions conjuntes i oferir la possibilitat de meditar i rebre l'ensenyament transmès de l'Índia, la Xina, el Japó i Europa, a través del Buda, Bodhidharma, Eno, Dogen i Deshimaru, a totes les persones interessades, amb l'objectiu d'alliberar tots els éssers del sofriment. El centre està dirigit pel monjo zen Lluís Nansen Salas.*

**Adreça: Ronda de la Universitat, 14, 2-1.**

**649 649 759 / [info@zenkannon.org](mailto:info@zenkannon.org)**

*Activitat gratuïta*

### **PROGRAMA:**

Es convidarà les persones a treure's les sabates, se'ls mostrarà com entrar a la sala de meditació fent la salutació tradicional i seguint un breu ritual. Se'ls farà una breu introducció a la història del zen, se'ls explicarà la postura de meditació i podran fer l'experiència d'una estona de meditació asseguda, segons la forma transmesa per l'escola Zen Soto.

### **Hi haurà tres torns per realitzar l'activitat:**

Conferència del monjo zen Lluís Nansen Salas: *El Sutra del Cor* (Hannya Shingyo). La insubstancialitat de l'ésser. **18.00h**

Primer torn de meditació: **19.00 h**

Segon torn de meditació: **21.00 h**

Tercer torn de meditació: **23.00 h**

*Un cop tancada la porta no es podrà sortir ni entrar. Cal dur roba còmoda.*

## Com arribar-hi:

L1 (línia vermella) i L3 (línia verda): Plaça Catalunya

L1 (línia vermella) i L2 (línia lila): Universitat

