

MARZO

Viernes 22 - Domingo 24
RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
con Shingan (Francis) (Código: SZ1)

Un Sesshin es un período intensivo de meditación en silencio completo, abierto a todos, principiantes o no, aunque puede ser aconsejable un curso de introducción o experiencia previa.

"ABANDONAMOS TODAS LAS COSAS QUE TENEMOS NORMALMENTE EN NUESTRA VIDA DIARIA, NOS SEPARAMOS DE NUESTRA CORRIENTE HABITUAL. NECESITAMOS HACER UN AYUNO DE PENSAMIENTO Y EL SESSHIN NOS OFRECE ESTE ESPACIO Y SILENCIO PARA AYUDARNOS A LIBERARNOS DE NUESTROS HÁBITOS."
HÔGEN

Shingan Francis Chauvet es director del centro Jikô An bajo la guía espiritual del Maestro Hôgen Yamahata.

Viernes 29 – Domingo 31
INTRODUCCIÓN AL ZEN
con Shingan (Francis) (Codigo IZ1)

Instrucciones básicas sobre el zazen (meditación sentada) y las otras prácticas según las enseñanzas del Maestro Hôgen (Escuela Zen Soto).

ABRIL

Viernes 12 - Domingo 21
RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
DE SEMANA SANTA
(Código: SS)

MAYO

Viernes 3 – Domingo 5
INTRODUCCIÓN AL ZEN
(Codigo IZ2)

Viernes 17 - Domingo 19
RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
(Código: SZ2)

JUNIO

Viernes 31 mayo – Domingo 2
INTRODUCCIÓN AL ZEN
(Codigo IZ3)

Viernes 7 - Domingo 9
RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
(Código: SZ3)

Todos los cursos comienzan con la cena (a las 21.30) del primer día citado y acaban el último día después de comer.

Jikô An siendo un centro sin fines lucrativos, los precios que sugerimos incluyen estancia, mantenimiento, gastos de organización.

Según la situación económica de cada uno: 30 € /día, estudiante o parado, 34 € /día, sueldo bajo, 38 € /día, sueldo alto.

La donación es libre para las actividades. Tenemos a vuestra disposición una caja de donativos para colaborar con la labor de transmisión de las enseñanzas de los profesores.

PROGRAMA ACTIVIDADES PRIMAVERA 2019



Jikô An

EL NUEVO JIKÔ AN

1. el centro se dedicará a los sesshin, a los retiros de Samu (Trabajo Meditativo) y a los cursos de introducción, con especial hincapié en el silencio noble, abandonando la organización de actividades y talleres diversos como lo ha hecho en el pasado.
2. ofrece las posibilidades de retiros solitarios.
3. ahora, después del largo proceso que hemos vivido en los últimos años, parece ser el momento para que una comunidad residente se asiente.
4. el proyecto ambiental de la agricultura regenerativa utilizando el EM (microorganismos) para reactivar la vida bacteriológica del suelo y, junto con la ayuda de la Asociación "la Semilla Consciente" de Yegen, el proyecto de reforestación de la zona...
5. la protección contra la especulación de la tierra y los peligros de la agricultura industrial, que invade cada más y más la zona y devasta la tierra y contamina las aguas.
6. integración de la comunidad estabilizada de gatos en los terrenos del centro. En todo el mundo, los gatos han sido utilizados como guardianes del templo.... Y han sido los compañeros más exquisitos y dedicados en el largo proceso que acabamos de vivir, compartiendo todo su amor incondicionalmente..... "

(Extracto carta a Hôgen 20/03/2018)

Una norma del nuevo Jikô An será la entrega del teléfono móvil a la llegada al centro..... Y como estos inventos smart hacen de linterna, despertador, etc....., pues considerar traer linterna, despertador a la vieja usancia para poder "desconectar", aunque sea 2 días, de la esclavitud del móvil, whatsapp, facebook, instagram, etc.....

Otro punto importante: Necesitamos uno/as voluntario/as para encargarse de la cocina. Así que dime si te interesaría encargarte de la comida (Almuerzo y cena) durante un día del retiro. Tendrás un grupo de ayudantes en el samu.

Debido al número muy limitado de plazas, la prioridad será dada a las personas que participen en el curso completo. Te ofrecemos un alojamiento sencillo y comida ovolacto-vegetariana. Por favor, traer saco de dormir, linterna y ropa cómoda y de campo.

Cómo llegar a Jikô An

Jikô An se encuentra en la sierra por encima del pueblo de Yegen (Alpujarras - Granada) a 2 h 30 de Granada y 2h00 de Almería. Desde la carretera Yegen - Mecina Bombarón, tomar a 1 km de Yegen la pista forestal (en el km. 36,2) y subir 6 kms siguiendo los cartelitos y flechas blancas. El servicio de autobuses (Alsina Graells) hace el recorrido de Granada a Yegen dos veces por día (8.30 y 17.00 - línea Granada - Ugijar). Podemos conectar con otras personas para llegar al centro.



JIKO AN 18.460 Yegen (Granada)
Tel: 958 34 31 85 // 676 929 054
Consulte nuestra web www.jikoan.com

Comunidad Budista Zen del Camino Abierto



Jikô An

Si te gusta disfrutar de la tranquilidad y de la belleza salvaje del lugar;
Si ves la importancia de la existencia de centros como Jikô An para permitir al hombre de hoy volver a la fuente de su naturaleza profunda,
Si quieres ayudar a Hôgen en la realización de su obra,
Si deseas colaborar al desarrollo y mejora de su centro de retiro, Jikô An,
Te invitamos a hacerte miembro de la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto.

La Comunidad Budista Zen del Camino Abierto es una entidad religiosa sin fines lucrativos.
Está inscrita en el Registro de Entidades Religiosas del Ministerio de Justicia en el nº 277-SG y en el Ministerio de Hacienda con el CIF-G-18351858.

Ser miembro de la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto no implica ser budista ni zen tampoco; más allá de la etiquetas, es reconocer la riqueza del Camino Abierto, el milagro del encuentro del Aquí-Ahora, la experiencia directa de nuestra verdadera naturaleza.

Como miembro, puedes tomar parte en la Asamblea General Anual con voz y voto, con los derechos y obligaciones tal como están fijados en los Estatutos, y así participar al crecimiento de la Comunidad.

Funcionando sin ánimo de lucro, intentamos cubrir los gastos de mantenimiento y organización, así mismo mantener los precios de estancia a sus mínimos. También con este espíritu, tenemos una caja de donativos libres (dana) para agradecer las enseñanzas ofrecidas por los profesores y así que Jikô An sea realmente un Centro del Camino Abierto, un lugar de encuentro para los buscadores de la Verdad.
La cuota mínima actual de socio es de 13 Euros al mes (o 156 Euros al año).

Es posible abonar las cuotas cada mes, trimestre, semestre o año por medio de transferencia bancaria en la cuenta de la Comunidad.

También es posible de hacer donaciones, sin compromiso ninguno, a título excepcional, para un proyecto específico o para el desarrollo del Centro en general.

Tenemos a tu disposición una copia de los Estatutos de la Comunidad.

Quiero expresar mi deseo de pertenecer como miembro a la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto, con los derechos y obligaciones que conlleva esta situación y que están fijados en sus Estatutos.

Nombre o razón social:

Dirección:

C.P.: Localidad:
Provincia: Email:
Teléfono :

Fecha:

DNI y Firma:

(A entregar a Jikô An)

Jikô An es un centro de meditación Zen situado en la ladera sur de Sierra Nevada (Alpujarras) a 1.500 metros de altitud y fundado por Hôgen Yamahata, Maestro Zen originario del Japón. Rodeados de montañas y de silencio, con el telón de fondo del mar Mediterráneo, es un lugar ideal para relajarse, descubrir y profundizar en el misterio infinito de nuestra dimensión espiritual.
Práctica diaria de la meditación Zen y el yoga.
Aforo máximo: 15 personas.

Para reservar su plaza en un curso:

- 1) Pre-reservar por teléfono o email.
- 2) En caso de disponibilidad, la reserva se hará efectiva al ingresar un adelanto de 20€ para un fin de semana (40€ para un curso de 4 días, etc...) en la cuenta bancaria nº ES40 2038 3534 0760 0024 5397 de Bankia indicando sus nombre y apellidos y el código del curso.
- 3) Confirmar la asistencia por teléfono unos 10 días antes del curso. En caso de anulación menos de 7 días antes del curso, no se devolverá el adelanto.

El milagro de Dana

Dana es una palabra sánscrita que significa generosidad, dar. En su nivel más alto, es abrirse sin condiciones, en las diez direcciones, entregarse integralmente a la vida.

Jikô An se constituyó y esta creciendo en este espíritu de dana. Surgido de un sueño de nuestro maestro Hôgen, se materializó en la Alpujarra gracias a la generosidad de muchos amigos de varios países.

Dar sin esperar nada a cambio – Este principio sigue actualizándose a través del trabajo sin cese de nuestro maestro, de la dedicación de los residentes, profesores y de todos aquellos que quieren participar.

¿Cómo puede sostenerse económicamente Jikô An con las aportaciones mínimas que se sugieren? Pues, simplemente porque las actividades se ofrecen sin ánimo de lucro... Los profesores no cobran un fijo: dependen únicamente de la caja de donativos que se llena de aportaciones libres de los participantes. Los residentes que mantienen el centro y permiten la organización de las actividades tampoco cobran, aparte de la comida y techo.. Así que los precios sugeridos permiten cubrir los gastos de mantenimiento del centro y una gradual mejora de las condiciones de estancia.

Para que Jikô An sea posible, puedes contribuir en cada retiro durante una hora mínimo ayudando al funcionamiento del lugar:... fregando los platos, trabajando en la cocina o la huerta, cortando leña... De hecho, todas estas actividades, tan necesarias y útiles para Jikô An, son una buena oportunidad de practicar la meditación en acción, es decir, cultivar la plena atención, la presencia cariñosa en todo lo que se hace, manteniendo el Noble Silencio. El Noble Silencio no es una prohibición de hablar sino más bien un medio hábil para cortar los hábitos compulsivos nuestros que tanto nos apartan de la paz. La atmósfera de luminosa tranquilidad del centro, la hacemos gracias a la práctica de todos.

Organizamos también a lo largo del año periodos de Samu durante los cuales nos dedicamos a practicar meditación formal (Zazen y Yoga) y en acción (Samu), compartiendo la vida y tareas del centro, o sea trabajo en equipo en un ambiente sereno. Si tienes alguna competencia o talento u oficio que te apetece ofrecer, dejánselo saber.

Francis Shingan

ZAZEN: LA MEDITACION SENTADA

Pienso a menudo que nos engañamos a nosotros mismos imaginándonos que estamos envueltos en asuntos espirituales, algo que está muy de moda hoy en día. Es fácil ir a retiros de meditación de un tipo u otro creyendo que estamos emprendiendo algo lleno de significado, pero, de hecho, puede ser que únicamente estemos siendo indulgentes con un tipo de divertimento espiritual.

En primer lugar, es necesario estar libre de cualquier idea preconcebida sobre la meditación, y de cualquier manera de pensar habitual, y vaciar la mente de ideas y pensamientos. El zazen no es un modo de obtener un gran conocimiento; es un camino de humildad, no habiendo nada que conseguir, nada que guardar; es trascender todo lo que es habitual en nosotros. Es este vasto y desconocido campo original de la realidad que nadie ha explorado jamás. Cada momento es nuevo, tierra virgen.

Nuestra vida entera debería ser penetrada por el zazen; cualquier cosa que hagamos no debería ser otra cosa que zazen; no hay tiempo libre para la indulgencia con nada, incluso con el zazen mismo. Y no se necesita preparación para esto, porque la meditación es nuestro modo de vida original; es la profunda paz de la plena conciencia que experimentamos cuando todo nuestro ser está absorto y abierto a lo que estamos haciendo en cada momento, sea sentarnos o hacer nuestras actividades diarias.

Nuestro ser individual es como un hombre en una barca a merced de las olas. Mientras permanecemos como ese hombre en la barca seremos fácilmente preocupados y alterados por los sucesos de cada día, aferrándonos a creencias convencionales y viejos hábitos, en la esperanza de que nos den algún tipo de seguridad; nuestra

vida entera podría pasar como la de un soñador o la de un borracho.

El zazen es el reconocimiento de la vida universal tal como es dentro de nosotros. Todos buscamos la vida eterna y la paz, pero eso está, milagrosamente, aquí dentro de este momento. La paz profunda no viene siempre de la inspiración, el conocimiento especial o la práctica; está presente en cada exhalación de la persona, en el profundo silencio de la no-mente.

El zazen es una práctica primordial, esencialmente la trinidad de cuerpo, respiración y mente; un zazen verdadero no aparecerá en nosotros hasta que la postura sentada, la respiración y la mente se ajusten correctamente. La práctica diaria, la determinación despierta y las enseñanzas producen esta trinidad del zazen. Debemos sentarnos con la espalda recta y respirar con calma, dejando los pensamientos, tal como son, ir y venir como nubes en el cielo. Los ojos se posarán en el suelo ante nosotros sin mirar a nada; todas las cosas alrededor nuestro serán reflejadas tal como son. Cuando no nos focalizamos dentro o fuera de nosotros, tenemos "ojos en las diez direcciones", y somos libres de cualquier cosa.

Respirar es el ritmo del universo; eso nos despertará a la verdad de que no hay nada, salvo la respiración del cosmos *dentro de todas las cosas*, que viene de un origen immaculado.

Nos sentamos en zazen en medio de las mil distintas tareas diarias y podemos descubrir lo que dentro está naciendo, de nuevo, a cada momento, el dios de esta realidad presente sin tiempo (Aquí-Ahora). Y, a la vez, no hay cosas distintas; todo está en el torrente principal de la vida. Pero hay una escisión entre el hombre

y dios cuando el hombre actúa por intención propia. Sentarse y sólo sentarse, sin la mente de uno, es la auténtica manera de sentarse.

Más allá de nuestra satisfacción o insatisfacción, con o sin preocupaciones sobre la satisfacción o insatisfacción; sólo sentarse y sentarse y sentarse. Una vez verdaderamente sentados la mente se libera del vagabundeo y uno es paz en sí mismo. Sentarse, firme e incondicionalmente, es darnos cuenta de nuestra simplicidad original y entender que muy poco es necesario en la vida corriente. Viendo esto, uno está purificado.

¡El zazen es el cese del trabajo diario de pensar! No hacer nada, no esperar nada, no obtener nada; a veces puede parecer tan sencillo que podríamos no continuar practicando. Sin embargo, no debemos ser máquinas de sentarnos. Si nuestras vidas de cada día son inestables es impensable practicar el auténtico camino del zazen. El zazen es hijo de la vida diaria (y si no, es una mentira) y al mismo tiempo el zazen es la madre de la vida diaria.

No necesitamos un momento especial para hacer sitio en nuestro corazón para volver a la sabiduría esencial. Es suficiente con sentarnos en calma durante un rato cada día. Estar ocupado es distinto de no tener sitio en nuestro corazón. Por lo tanto, por muy ocupados que estemos, veremos que nos podemos sentar; siempre encontramos tiempo en nuestra vida para comer o dormir. Así, si decimos que no tenemos tiempo para meditar, lo que estamos diciendo es que tenemos otras prioridades. Deberíamos, por lo tanto, examinar qué es lo primero en nuestra alma.

Todos somos principiantes. Esto no sólo es verdad sino una necesidad, incluso para quien lleve practicando más de cien años. No es sólo una frase hecha. Necesitamos la mente del principiante en todo, en cualquier cosa que

hagamos, quienquiera que seamos.

Los practicantes expertos son capaces de un modo natural de discernir y rectificar sus actitudes y acciones en el momento que se necesita. Son siempre capaces de abandonar sus propios egos. Son siempre principiantes.

Esta es la meditación del infinito despertar, esta sentada no será sólo nuestra.

Generaciones enteras, principalmente en Asia, han mantenido que el Buda histórico, Gautama, inventó el zazen, convirtiéndose en un dios del zazen. La verdad es, por supuesto, que el zazen no nació ni fue creado por el Buda histórico; Buda nació de las profundas entrañas de zazen. Nosotros también podemos nacer del mismo sitio, como incontables Budas en el pasado. Todos somos la perfección absoluta en zazen, la perfección infinita, la trascendencia de nosotros mismos, la trascendencia de la práctica, la trascendencia de todas las cosas. El zazen es y fue la madre de Buda. Deberíamos confirmar esto con nuestra propia experiencia directa, de otra manera seremos arrastrados por historias inventadas y la euforia de las creencias ciegas, y esta no es nuestra verdadera práctica.

Extracto de " En el Camino Abierto" de Hôgen Yamahata.

