



¿QUÉ ES EL ZEN?

Budismo zen y meditación



禅 ASOCIACIÓN ZEN
INTERNACIONAL



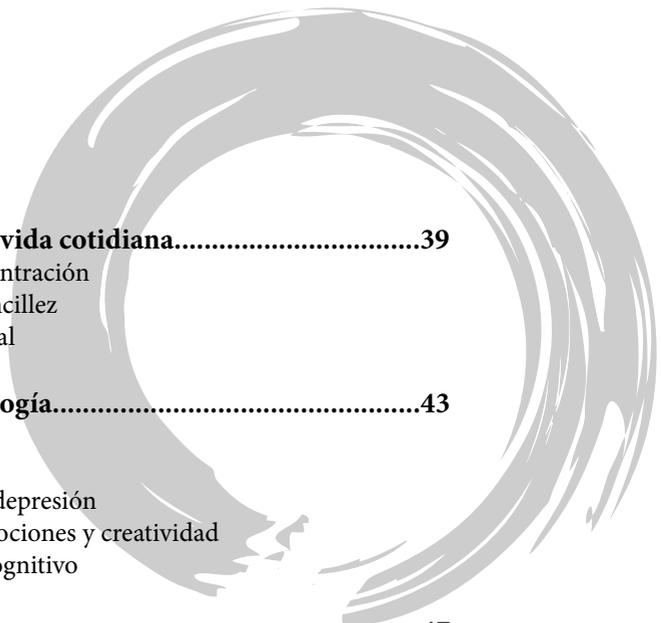




¿QUÉ ES EL ZEN?
BUDISMO ZEN Y MEDITACIÓN

ÍNDICE

El secreto del zen: zazen, la meditación.....	7
Zazen	
Kin hin	
¿Por qué meditar?.....	11
¿Cómo/dónde comenzar la meditación zen?.....	13
Encontrar un lugar de práctica	
¿Cómo funciona un lugar de práctica?	
La fuerza del grupo	
Samu	
Consejos para profundizar.....	17
Regularidad	
Integrarse en una sangha, conocer a un maestro o maestra	
Retiros espirituales	
Un retiro espiritual: Templo de la Gendronnière.....	21
Presentación del lugar	
Diferentes retiros	
Vida cotidiana de los residentes	
Historia del budismo zen a grandes rasgos.....	25
Orígenes	
El maestro Taisen Deshimaru	
Presencia del zen en Europa: la Asociación Zen Internacional..	31
Orígenes y desarrollo	
La riqueza actual, las diferentes sanghas	
Beneficios de la meditación sobre el organismo	35
Zen y cerebro	
Zen y estrés	
Cáncer	
Equilibrio nervioso	
Sueño	



El espíritu del zen en la vida cotidiana.....	39
El arte de la concentración	
Redescubrir la sencillez	
El sentido del ritual	
Meditación zen y psicología.....	43
Atención	
Dolor	
Ansiedad, estrés, depresión	
Gestión de las emociones y creatividad	
Envejecimiento cognitivo	
Consejos bibliográficos.....	47
Informaciones prácticas / Recursos.....	49

Textos

Roland Yuno Rech
Evelyne Reiko de Smedt
Kankyo Tannier

Fotos

AZI and Fabienne Mathieu
David Gabriel Fischer
Stanislas Komyo Wang-Genh

Maqueta

Stéphane Arena

Traducción

Begoña Kaidô Agiriano

...además a todos los que hemos olvidado, os pedimos disculpas! ;-)



«Con cojín de meditación o en una silla»

EL SECRETO DEL ZEN: ZAZEN, LA MEDITACIÓN

«Cuando el espíritu no se detiene en nada, aparece el verdadero espíritu.»
Sutra del diamante

ZAZEN

Para practicar Zazen, la meditación zen, siéntate en el centro de un zafu (cojín redondo y grueso), mantente bien erguido, bascula la pelvis hacia delante a partir de la quinta vértebra lumbar y estira la columna vertebral.

Cruza las piernas en la postura del loto o del medio loto de forma que las rodillas estén enraizadas en el suelo. Empuja el cielo con la cabeza, pon en contacto las rodillas con la tierra. (Según tu estado de salud también puedes sentarte en otras posturas: seiza (de rodillas) o la práctica en una silla.)

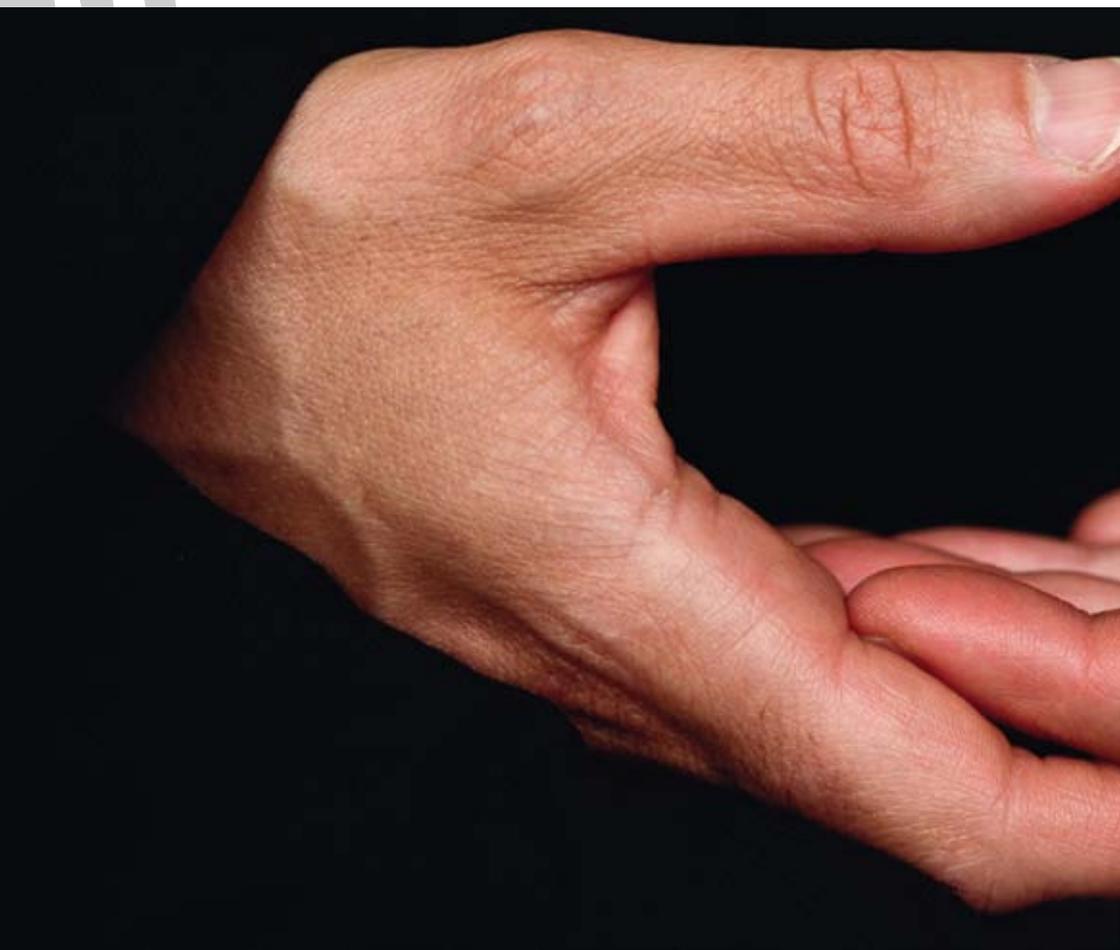
La mano izquierda descansa sobre la palma de la mano derecha, los pulgares se unen en la prolongación uno de otro con una ligera presión y el canto de ambas manos está en contacto con el bajo vientre. La barbilla recogida, la nuca estirada, la nariz en la vertical del ombligo, los hombros caen naturalmente. La boca está cerrada, la punta de la lengua apoyada en el paladar y la mandíbula relajada. Los ojos entreabiertos, la mirada, relajada, posada delante de uno mismo en el suelo.

Poco a poco, la respiración se vuelve tranquila, larga, profunda. Al principio se puede llevar la atención a la espiración ejerciendo una ligera presión desde el vientre hacia abajo. La inspiración llega naturalmente, sin esfuerzo. Luego se trata simplemente de observar la respiración tal y como es, sin modificarla: estando ahí plenamente presente.

En esta postura, al poner la atención en una justa tensión muscular y en la respiración, el flujo de los pensamientos queda interrumpido.

Cuanto más practicamos zazen, más comprendemos, a través de las fibras de nuestro cuerpo, que estos pensamientos carecen de sustancia real, que van y vienen. Entonces podemos descubrir que existe una conciencia intuitiva, original y universal, radicalmente diferente de la conciencia habitual del yo. Si mantienes la postura justa y dejas que se instale una respiración profunda y apacible, la mente se amplía y se vuelve apacible.

El funcionamiento del cerebro se aclara naturalmente. No es un estado de conciencia particular, sino la vuelta sin más a la condición normal de la mente. Abandonamos el modo de pensamiento dualista del ego y se hace realidad la unidad original con todas las existencias. La conciencia intuitiva, *hishiryo*, pensar sin pensar por medio de la voluntad, aparece naturalmente gracias a la concentración en la postura y en la respiración.



KIN HIN

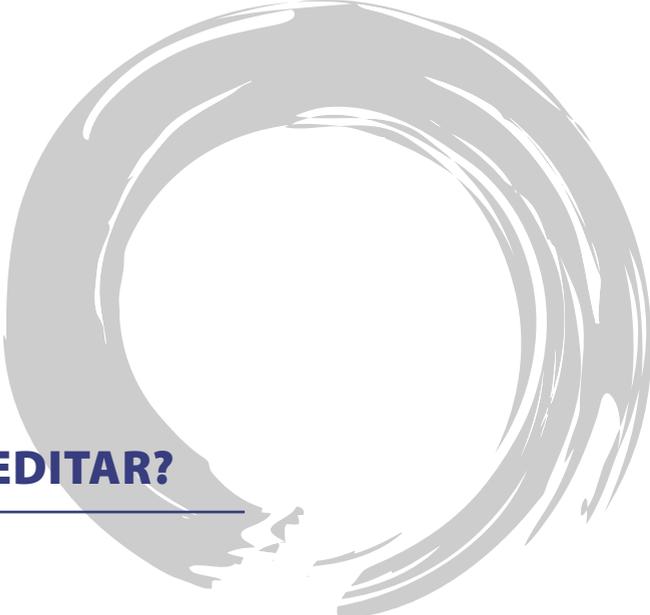
Es un caminar lento, al ritmo de la respiración, que nos enseña a concentrarnos aquí y ahora yendo hasta el final de cada respiración, de cada acción.

«El zazen del que hablo no es el aprendizaje de la meditación, es el dharma de paz y de felicidad, la práctica-realización de un despertar perfecto (...) Una vez que has comprendido su corazón, eres como un dragón cuando penetra en el agua o como un tigre cuando entra en la selva», maestro Dôgen, siglo XIII.



«Las manos en contacto con el vientre»





¿POR QUÉ MEDITAR?

El budismo zen se descubre en Occidente a principios del siglo XX a través de las artes marciales como el aikido, de la ceremonia del té, del arreglo floral o de los jardines japoneses. La profundidad de su filosofía y la pureza de su estética provocaron entonces un notable entusiasmo en medios artísticos e intelectuales..., sin por ello desembocar en una práctica directa de la que zazen, la meditación zen, es la fuente. Hoy, frente a los desafíos con que se topa la sociedad occidental, la práctica de zazen parece haberse convertido en algo más que importante, en algo necesario. Hace 2.600 años el Buda, gracias a la meditación, obtuvo la verdadera libertad. Hoy también gracias a zazen podemos experimentar una vida llena de sentido, inscrita en el momento presente y abierta a los cambios naturales de la existencia. Con una práctica regular el ser humano recupera una estabilidad interior –una solidez– que le permite abordar con confianza las diferentes etapas de su vida. Zazen ofrece una oportunidad excepcional de experimentar la inmovilidad y el silencio. Permanecer sentado cuando todo se agita, aprender a quedarse quieto cuando el mundo se mueve a cien por hora, aprender a «desconectar» son algunos de los beneficios de la meditación zen.



¿CÓMO? ¿DÓNDE EMPEZAR?

ENCONTRAR UN LUGAR DE PRÁCTICA

Para empezar la práctica del zen, te aconsejamos que te pongas en contacto con uno de los dojos (lugares de práctica de la Vía) de la Asociación Zen Internacional. Allí conocerás a monjes, monjas y personas con mucho tiempo de práctica que te pueden guiar. Estas personas han vivido su aprendizaje con maestros o antiguos discípulos, muy a menudo durante muchos años. La transmisión de persona a persona es un elemento clave de la espiritualidad zen; cada lugar de práctica está vinculado a un enseñante que es garantía de la práctica de ese lugar.

La mayoría de los dojos ofrecen regularmente sesiones para principiantes en las que serás bienvenido. De todas formas, el principio del zen es que practiquen juntas las personas que empiezan y las que llevan tiempo practicando, en un espíritu de compartir.

En la web: www.zen-azi.org tienes a tu disposición una lista de lugares de práctica por todo el mundo.

¿CÓMO FUNCIONA UN LUGAR DE PRÁCTICA?

Los lugares de práctica del zen son grupos, dojos o templos (= monasterios). Los grupos se reúnen cada semana en una sala alquilada en un local que comparten. Los dojos disponen de un lugar que ellos mismos administran y en el que se organizan diferentes actividades: zazen, ceremonias tradicionales, conferencias, charlas sobre el dharma, jornadas de práctica, etc.

Los templos acogen a personas a lo largo del año para compartir una vida monástica. En ellos se organizan retiros, abiertos al público, con un acompañamiento especial para los principiantes.

LA FUERZA DEL GRUPO

La espiritualidad zen pone el acento sobre la práctica colectiva, juntos. Juntos evolucionamos, dominamos los miedos, las dudas y los deseos. El otro se convierte en el precioso espejo de nuestro avanzar por la Vía del Buda.

Además la práctica colectiva de zazen en los dojos o grupos tiene un efecto muy importante, motiva y anima. Así lo subrayaba el maestro budista Taisen Deshimaru (1214-1982): «Como ocurre con un fuego que se hace con un solo leño o con varios leños...» El segundo calentará mucho más tiempo.

Por último, en una sociedad que tiende al individualismo, recuperar el sentido de lo colectivo es sin duda una de las más bellas soluciones para un futuro mejor.

SAMU

Para integrarse en un lugar de práctica y, de esta manera, empezar a profundizar en la vía del zen, al cabo de un tiempo se aconseja ofrecer colaboración para el samu: el trabajo benévolo realizado con un espíritu generoso y de concentración. Al participar en las actividades de la asociación (limpieza, cocina, comunicación externa, gestión de la página web, trabajos gráficos...), el nuevo aprende a conocer a los otros practicantes y recibe información muy valiosa sobre la práctica del zen.

El samu, por su aspecto concreto, es una de las grandes riquezas de la práctica del zen. También se podría llamar «meditación en acción». En efecto, el samu permite practicar la concentración del zazen en las actividades cotidianas y, así, aprender, por ejemplo, a trabajar en calma.





CONSEJOS PARA PROFUNDIZAR

La práctica del zen tiene vocación de continuar largo tiempo para encarnarse poco a poco en todos los actos de la vida cotidiana. Para avanzar en esta dirección, y porque esta vía no siempre es fácil, te presentamos algunos consejos prácticos que guiarán tu caminar.

REGULARIDAD

Es preferible acudir regularmente al dojo (un día fijo si es posible) para crear en uno mismo una práctica regular. Con el tiempo el camino se hace sin esfuerzo y ya no se necesita la voluntad.

INTEGRARSE EN UNA SANGHA, ENCONTRAR A UN MAESTRO O MAESTRA

La palabra sangha significa «comunidad de personas que practican». El dojo es una sangha. La palabra sangha también se emplea para el conjunto de personas que practican bajo la dirección de un guía espiritual. Integrarse en una sangha o en un grupo, ayuda a avanzar en la vía del zen.

Encontrar a un maestro o maestra espiritual también ayuda: al haber recorrido el camino desde hace muchos años, puede guiarte. Sin intervenir en la vida de los discípulos, puede ayudar en los momentos difíciles, en las dudas o cuestionamientos. Los maestros y maestras de la Asociación Zen Internacional, antes de enseñar, han seguido la enseñanza del maestro Deshimaru o de sus sucesores. Se reúnen regularmente para intercambiar ideas, poner en común sus experiencias y evolucionar juntos.

RETIROS ESPIRITUALES

Se llaman sesshin. En una sesshin se pone el acento en la meditación sentada. Es una ocasión ideal para una inmersión en el corazón de la espiritualidad zen.

Los principiantes siempre son bienvenidos y para ellos se organiza una especial acogida.

Las jornadas de un retiro están muy estructuradas con una organización precisa que alterna períodos de zazen, ceremonias, samu y comidas tomadas generalmente en silencio.

Esta estructura permite que el practicante se deje guiar y ponga toda su energía en zazen, sin preocuparse por la organización.

Maestros y maestras certificados enseñan en estas sesshines y ofrecen momentos de pregunta-respuesta (mondo) para profundizar en la comprensión del budismo zen. Las sesshines tienen una duración que puede ir de 2 a 9 días.

Puedes encontrar la lista de sesshines en la página web: www.zen-azi.org





UN RETIDO ESPIRITUAL: TEMPLO DE LA GENDRONNIÈRE

Uno de los más bellos lugares de Europa para hacer este tipo de retiros es el templo zen de la Gendronnière. Durante los últimos años en Europa han florecido otros monasterios (signo, como otros, de la buena salud de nuestra escuela), pero la Gendronnière siempre será nuestro «templo-madre». Visita guiada...

PRESENTACIÓN DEL LUGAR

El maestro japonés Taisen Deshimaru fundó en 1979 la Gendronnière (que los habituales llaman familiarmente la «Gendro»). Este templo está situado en el centro de Francia, en la región de los castillos del Loria, a quince kilómetros de Blois y fácilmente accesible en tren o en coche. Está formado por varios edificios rodeados por un magnífico bosque y lagunas. El lugar puede acoger hasta 350 practicantes de forma confortable. En julio y agosto se abre el período de las sesiones de verano: retiros de 9 días particularmente propicios para descubrir y profundizar la práctica de zazen.

DIFERENTES RETIROS

Todos los meses se organizan sesshines en el templo de la Gendronnière. La enseñanza corre a cargo de los más antiguos discípulos del maestro Taisen Deshimaru, fundador del templo. Paralelamente se han desarrollado otros retiros temáticos que mezclan el aprendizaje de un arte o de una disciplina con el de la meditación zen: los «Dedos de oro», el «Espíritu del gesto», «Artes y salud», etc.

El programa íntegro está a tu disposición en la página web:
www.zen-azi.org

VIDA COTIDIANA DE LOS RESIDENTES

Entre los períodos de retiro o sesshines se desarrolla la vida monástica cotidiana. Los horarios se parecen a los de los monasterios cristianos, alternando meditación, trabajo colectivo, comidas en silencio y algo de tiempo libre para el estudio o para actividades físicas. En cualquier momento se puede acudir y unirse al equipo de permanentes para una estancia más o menos larga. Es una buena ocasión para hacer balance y descubrir una nueva forma de vida en armonía con la naturaleza, al mismo tiempo que se experimenta una práctica espiritual que nace de una sabiduría milenaria.

El templo en el día a día está dirigido por un maestro experimentado que vela por la armonía del lugar y que, con la ayuda de su equipo, puede guiarte en esta vía espiritual.

Todos los asistentes han de sufragar su estancia, las diferentes modalidades prácticas están en la página web.







HISTORIA DEL BUDISMO ZEN A GRANDES RASGOS

ORÍGENES Y DESARROLLO

El zen se remonta a la experiencia del Buda Shakyamuni que hizo realidad el despertar en la postura de dhyana (zazen, meditación zen) en la India en el siglo VI a. de C. Desde entonces esta experiencia se ha transmitido de forma ininterrumpida, de maestro a discípulo, formando así el linaje del zen. Tras una implantación de casi mil años en la India, en el siglo VI d. de C, el monje Bodhidharma lleva esta enseñanza a China. El zen bajo el nombre de ch'an conoce un gran florecimiento en este país en el que encuentra un terreno favorable para su desarrollo. Durante este período afirma su originalidad, su sencillez y la pureza de su práctica.

En el siglo XIII el monje japonés Dôgen, tras una estancia en China, implanta el zen Sôtô en Japón. El maestro Dôgen es el fundador de nuestra escuela. También se le considera uno de los más grandes filósofos del budismo. El zen influye profundamente en toda la cultura japonesa; en ese país más de 20.000 templos dan testimonio hoy de su notable difusión.

En el siglo XX Occidente empieza a interesarse por el zen en su aspecto filosófico y en la misma época en Japón el maestro Kodo Sawaki, que formaba parte de una corriente reformadora del zen, da un nuevo impulso a la práctica de la postura sentada, sobre todo fuera de los templos. A finales de los años 60 Taisen Deshimaru, uno de los sucesores del maestro Kodo Sawaki, trae a Europa la esencia de esta enseñanza, igual que hizo Bodhidharma en China mil quinientos años antes.

EL MAESTRO TAISEN DESHIMARU

La llegada a Francia del maestro japonés Taisen Deshimaru fue una gran suerte para los europeos que del zen solo conocían los aspectos estéticos o filosóficos. Bajo su dirección descubren una verdadera práctica, al mismo tiempo antigua y totalmente renovadora, que puede encarnarse en todas las actividades de lo cotidiano.

Durante los quince años que vive en París, el maestro Taisen Deshimaru crea un centenar de dojos y grupos de zazen repartidos por cuatro continentes. Funda el primer gran templo de Europa, la Gendronnière (cerca de Blois), así como la Asociación Zen Internacional. Con la ayuda de sus discípulos, edita numerosos libros y diversas publicaciones periódicas. También establece excelentes relaciones con científicos, artistas o terapeutas de todos los países contribuyendo de esta manera a acercar ambas culturas, la occidental y la oriental. Estaba convencido de que la meditación y el budismo zen podían ayudar enormemente al ser humano frente a los desafíos del mundo moderno.

Taisen Deshimaru murió el 30 de abril de 1982 dejando a sus discípulos la esencia de su enseñanza y la misión de transmitir a su vez la práctica del zen.

Niwa Renpo Zenji, que fue superior del templo Eiheiji en Japón fundado en el siglo XIII por el maestro Dôgen, autenticó esta misión dando en 1984 el certificado de la transmisión del Dharma a varios antiguos discípulos del maestro Deshimaru.











PRESENCIA DEL ZEN EN EUROPA: LA ASOCIACIÓN ZEN INTERNACIONAL

ORÍGENES Y DESARROLLO

El maestro Deshimaru funda la Asociación Zen Internacional (AZI) en los años 70. Tras su muerte la mayoría de sus discípulos continúan trabajando juntos, enseñando, creando lugares de práctica, monasterios y dando vida a la Gendronnière, templo-madre. Este trabajo en común –desde hace casi cuarenta años– les ha permitido evolucionar juntos, como una gran Sangha.

A finales de los años 90 se establecen relaciones más intensas con la escuela zen Sôtô japonesa que, en 2006, instala una oficina administrativa en París. Como consecuencia de ello se llevan a cabo proyectos comunes como en 2007 el aniversario de los «40 años del zen en Europa» que tuvo lugar en el templo de la Gendronnière. La mayor parte de los maestros de la AZI están ahora en relación con el zen japonés aceptando el reto de un encuentro cada vez más enriquecedor desde el punto de vista espiritual e intercultural.

En 2007 nace una nueva asociación religiosa: la Asociación budista zen Sôtô del templo de la Gendronnière (AZG). Se ocupa, por ejemplo, del «Jardín de la memoria» de la Gendronnière o de los diferentes aspectos vinculados a ceremonias y rituales. Esta asociación tiene la capacidad de recibir donativos, deducibles de impuestos, que contribuyen sobre todo a la difusión del zen en Europa.

Las modalidades son muy interesantes, tienes la información en: azg.contact@gmail.com

LA RIQUEZA ACTUAL, LAS DIFERENTES SANGHAS

En la actualidad cohabitan diferentes sanghas en el seno de la AZI. Están dirigidas por los antiguos discípulos del maestro Deshimaru que siguen direcciones diferentes en función de su propia sensibilidad. Algunos ponen especial acento en el estudio, otros en los rituales, otros en la vida monástica y otros, también, en una forma de espontaneidad iconoclasta. Todos los caminos son esencialmente respetables. La riqueza de acercamientos permite que cada practicante pueda encontrar al maestro y la sangha que mejor le ayuden a profundizar en la práctica.



Esta riqueza refleja la diversidad de la vida.

El listado de maestros y de sanghas está a tu disposición en la página web: www.zen-azi.org

Como es tradición desde la época del Buda, los maestros de «primera generación» han dado a su vez la transmisión del Dharma a discípulos avanzados. Estos también reúnen a practicantes a su alrededor lo que da buena prueba de la vitalidad del conjunto.







BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN ZEN EN EL ORGANISMO

ZEN Y CEREBRO

La neurología ha descubierto últimamente que el cerebro es un órgano plástico capaz de modificarse en función del aprendizaje y del entrenamiento. La práctica de la meditación ralentiza los efectos del envejecimiento en la zona del cerebro implicada en la motricidad, el aprendizaje y la memoria. Hay un aumento de neuronas en esta zona y una mejora en las transmisiones nerviosas.

ZEN Y ESTRÉS

La meditación disminuye la sensibilidad al estrés y a la ansiedad. Mejora el equilibrio endocrino lo que reduce el envejecimiento celular. Aumenta la respuesta inmunitaria del organismo.

CÁNCER

La meditación constituye un método de apoyo que facilita una mejoría en la salud física y psicológica de las personas que sufren un cáncer o una enfermedad crónica.

EQUILIBRIO NERVIOSO

La meditación induce una disminución de la actividad simpática y un aumento de la actividad parasimpática. Todo ello se traduce en un sentimiento de profunda calma asociada a la aguda atención que se vive durante la meditación. Reduce los accidentes cardiovasculares.



SUEÑO

En las personas experimentadas la meditación reduce la necesidad de dormir. Tienen menos insomnio y el sueño les procura una mejor recuperación.





EL ESPÍRITU DEL ZEN EN LA VIDA COTIDIANA

La riqueza de la espiritualidad budista no se limita a la práctica de la meditación sentada. Si bien zazen es la fuente, el espíritu del zen se encarna también en los diferentes aspectos de la vida cotidiana.

EL ARTE DE LA CONCENTRACIÓN

La concentración es la capacidad de la mente de permanecer focalizada largo rato en una actividad, sin distraerse. En la sociedad moderna, la omnipresencia de las pantallas (tabletas, smartphones...) alimenta la distracción con el paso rápido y sobre todo inconsciente de una actividad a otra.

REDESCUBRIR LA SENCILLEZ

La estética del zen se manifiesta en el despojamiento, una flor en un jarrón y un gran vacío alrededor. Más allá del depurado aspecto visual, para el practicante se trata de acceder al gozo de las cosas sencillas. El gusto por una vida desapegada de los bienes materiales, en la «feliz sobriedad» que tan bien describe Pierre Rabhi. Una vida en la que el respeto del medio ambiente ocupa un papel central. Un vida, en última instancia, en la que el practicante, en paz con sus emociones, ya no utiliza el consumo para colmar las carencias.

EL SENTIDO DEL RITUAL

En los monasterios zen, dojos o grupos de práctica, los rituales permiten dar otra dimensión a la práctica de la meditación. Las ceremonias ayudan a armonizarse con los otros y a menudo se ofrecen «por el bien de todos los seres.» En el momento de las comidas (sobre todo en los retiros) cantos budistas invitan a desarrollar una actitud de agradecimiento hacia todo aquello que ha contribuido al simple hecho de tener algo que comer y nos invitan a pensar en todos aquellos que no tienen esa suerte. Esa intención por si sola muestra que la meditación va mucho más allá de una práctica de desarrollo personal.





MEDITACIÓN ZEN Y PSICOLOGÍA

ATENCIÓN

Durante zazen el cerebro permanece atento, la atención se renueva de instante en instante y el sujeto mantiene la capacidad de reaccionar. La meditación reduce el esfuerzo para permanecer atento. Se constata un engrosamiento del córtex en las zonas implicadas por la atención.

DOLOR

La meditación reduce la sensación dolorosa, sin disminuir la sensibilidad al dolor pero reduciendo el descontento.

ANSIEDAD, ESTRÉS, DEPRESIÓN

La presencia abierta a lo que sucede de instante en instante es un medio para reducir el efecto nocivo del dar vueltas a las cosas mentalmente y del estrés. Zazen regula el flujo espontáneo de los pensamientos mejorando el control del automatismo de asociaciones de ideas, lo que reduce los síntomas depresivos y la tendencia al suicidio.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y CREATIVIDAD

La meditación mejora el control de las emociones, al principio conscientemente, después, con la experiencia, automáticamente. Desarrolla un mejor acceso a la información inconsciente que favorece la creatividad.

ENVEJECIMIENTO COGNITIVO

La meditación reduce la disminución de las capacidades intelectuales consecuencia del envejecimiento. Contrarresta el declive cognitivo vinculado a la edad. Puede, incluso, aumentar las capacidades cognitivas de los adultos de edad avanzada.

La meditación exige un desapego atento y un «soltarse» que son necesarios para la resolución de los problemas. La perspectiva así conseguida permite que los problemas se vean en su justo valor.





CONSEJOS BIBLIOGRÁFICOS

SELECCIÓN DE OBRAS DEL MAESTRO DESHIMARU

La práctica del zen. Verdadero manual de base que resume la enseñanza del zen. Kairos 1979.

El cuenco y el bastón. 120 cuentos zen. Historias de la tradición zen que ilustra la enseñanza de los maestros del pasado. Visión libros, 1981.

Preguntas a un maestro zen. Las preguntas que todos nos planteamos y cuyas respuestas son una excelente introducción a la filosofía y a la práctica del zen. Kairos, 1998.

Zen y artes marciales. La esencia de la enseñanza del maestro Deshimaru sobre el bushido, la vía del guerrero. Luís Cárcamo editores.

Zen verdadero. Introducción al Shôbôgenzô, Kairos, 2001.

OTRAS OBRAS DE REFERENCIA

Shunryu Suzuki: *Mente zen, mente de principiante*, Gaia, 2014.

Aoyama Roshi: *Semillas zen*. Miraguano, 2003.

Roland Rech: *Zen o el despertar a la vida diaria*, Milenio, 2004.

Évélyn de Smedt, *Zen y cristianismo, La enseñanza del maestro Deshimaru*, Milenio, 1997.

Eihei Dogen, *Shobogenzo (Tesoro del verdadero ojo del Dharma)*, Volumen I y II, Sirio, 2013, 2014.

Philippe Coupey, *La voz del valle*, Paidós, 1985.

Yoka Daishi: *El canto del inmediato satori*, Traducido y comentado por Taisen Deshimaru Roshi, Kairos, 1992.



INFORMACIONES PRÁCTICAS / FUENTES

Página web (en 5 lenguas)

La lista de los lugares de práctica en el mundo, vídeos, léxico, calendario de retiros en el templo de la Gendronnière... y mucha información práctica sobre la meditación zen.

www.zen-azi.org

Facebook

«Temple zen de la Gendronnière»: fotos, vídeos, reportajes...

YouTube

«Association Zen Internationale»

<https://www.youtube.com/channel/UCEXYt8d8gBKjZQ-B-6sGKbA>

Contactar con el templo zen de la Gendronnière (retiros):

accueilgendronniere@zen-azi.org

Contactar con la asociación AZI:

secretaire.generale.azi@gmail.com

Contactar con la escuela zen Sôtô japonesa (Sotoshu)

[www.http://global.sotozen-net.or.jp](http://global.sotozen-net.or.jp)

info@sotozen.eu

Dirección (cerca de Blois, región del Loira)

Asociación Zen Internacional

Templo zen de la Gendronnière

41 120 VALAIRE

00 33 2 54 44 04 86

Asociarse a la AZI y recibir las publicaciones:

45€/35€ (estudiantes y parados):

secretaire.generale.azi@gmail.com

Hacer un donativo a la asociación religiosa de la Gendronnière

AZG deducible de impuestos en función de la legislación nacional:

azg.contact@gmail.com



Asociación Zen Internacional /Asociación Zen de la Gendronnière
Templo zen de la Gendronnière
41 120 Valaire
FRANCIA



Inscripción a los retiros espirituales: accueilgendronniere@zen-azi.org
Secretaría general: secretaire.generale.azi@gmail.com
Facebook: Temple zen de La Gendronnière

www.zen-azi.org