

Dojo Zen

DE TENERIFE

Zanmai San

Tradicción, vocación y linaje

El budismo zen es una antigua tradición de desarrollo espiritual que tuvo su origen en el Budha Shakyâmuni, un ser humano que vivió en India hace más de 2500 años. Su práctica y experiencia de conocimiento pasaron luego a China y extendiéndose con posterioridad por otros países del sudeste asiático. Con el transcurso de los siglos el budismo, y más concretamente *la Vía del Zen*, verá florecer sus enseñanzas en occidente donde cuenta ya con un amplio número de centros, maestros y practicantes asiduos.

El árbol de la genealogía espiritual del budismo zen tiene su raíz en el Budha histórico y ha crecido a lo largo del tiempo desarrollando diversos linajes. Fue el maestro Eihei Dôgen quien introdujo la escuela Soto Zen en Japón en el siglo XIII. En nuestro país es representado por el maestro fundador de la CBSZ y del templo Luz Serena, *Dokushô Villalba Roshi* y por su legítimo sucesor *Denkô Mesa sensei* director espiritual del Dojo Zen de Tenerife, primer maestro zen laico que recibe este título en Europa.



Altar Dojo Zanmai San

¿Quiénes somos?

El Dojo Zen de Tenerife es un centro de meditación que está vinculado espiritualmente a la Comunidad Budista Soto Zen, entidad religiosa registrada en el Ministerio de Justicia con el número de 317-SG. Nuestro principal objetivo: difundir y favorecer la *Práctica y el Estudio de la Meditación Zen*, eje fundamental en este milenarismo camino de conocimiento y de autotransformación en el que cada cual acepta la responsabilidad de su propia existencia, de vivirse libremente tal y como es, sintiendo en cada momento cuál es la mejor manera de hacer y estar.

La enseñanza del budismo zen no está basada en las escrituras, sino que es transmitida de ser a ser (*I shin de shin en jap.*), de corazón a corazón, de maestro a discípulo a través de la realización y el reconocimiento de la propia naturaleza original, experiencia que tiene lugar gracias a la práctica correcta de la meditación (*zazen*).

Desde nuestra tradición budista y nuestro sentir como occidentales, estamos abiertos a otras tradiciones espirituales, disciplinas, ciencias o corrientes de pensamiento que trabajen por el bienestar y el desarrollo integral de los seres humanos. Un gran número de personas (profesores, artistas, doctores, empleados... gente de toda clase de condición social) siente en la práctica y en el arte de vivir el zen una bocanada

de aire fresco que los acompaña en sus vidas cotidianas. El zen es una práctica consciente de vivir la vida, esto es, de vivirnos a nosotros mismos, plenamente despiertos.

Historia

La trayectoria del Dojo Zen de Tenerife cuenta ya con unos 25 años de existencia en la comunidad canaria. Fue el maestro Dharmamitra quien invita personalmente al venerable Dokushô Villalba roshi a la isla de Tenerife. Corría el año 1987. A partir de ese momento, la trayectoria del Grupo Zen de Tenerife echaría a andar, pasando por distintos lugares de práctica (La Laguna, Tegueste, Santa Cruz) hasta llegar finalmente a la actual situación. Así, con la denominación *ASOCIACIÓN ZEN DE TENERIFE*, se constituye en el año 2003 una entidad permanente que se acoge a lo dispuesto en la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, y al amparo de lo dispuesto en el art. 22 de la Constitución Española, careciendo de ánimo de lucro.

Desarrolla sus actividades, principalmente, en la isla de Tenerife, si bien presta sus servicios en todo el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma Canaria. La AZT se crea para cubrir los objetivos que se indican a continuación:

✓ Estudiar, practicar y difundir la ense-



Conferencia en el Dojo Zen

ñanza Zen, transmitida por los maestros Denkô Mesa, Dokushô Villalba y su linaje espiritual.

- ✓ Promover una cultura de Paz y No-violencia.
- ✓ Contribuir al desarrollo integral del ser humano.

El Dojo Zen de Tenerife tiene sus instalaciones en Santa Cruz de Tenerife, en la calle Porlier (trasera del Cine Víctor). Llevamos aquí alrededor de 15 años. En este recorrido, más de 2.000 personas se han interesado por el zen y por la práctica budista en Tenerife.

El Dojo Zen de Tenerife (Zanmai San) es un espacio abierto al público en general, sin importar las edades, las ideologías o los credos religiosos, que se mantienen económicamente con las cuotas que aportan sus miembros socios.

Son muchas las personas que acuden regularmente a nuestro centro al sentir la necesidad de tomar un contacto real con su propia existencia, si bien muchos no saben cómo hacerlo, ni cómo enfocar la

práctica. Sin necesidad de hacerse socio, para poder asistir regularmente a los horarios semanales de práctica con el grupo, los interesados deben acudir primeramente a unas *Jornadas de Introducción* que hemos diseñado tras muchos años de experiencia. Se trata de un formato sencillo que permite un acercamiento suave y gradual a la Práctica de la Meditación Zen para todos aquellos que se inician por vez primera en el Budismo.

La práctica diaria

En nuestra tradición cobra una enorme importancia el hecho de *sentarse en una postura correcta*, a través de una *respiración adecuada* y desarrollando una *actitud de conciencia justa*. Son aspectos fundamentales que no deben ser nunca olvidados.

En este sentido, para todos aquellos que se inician por vez primera en el budismo, hemos creado diferentes formatos

y actividades que permiten *un acercamiento suave y gradual* a la Práctica de la Meditación Zen.

Para practicar regularmente con el grupo asiduo de meditación semanal, es imprescindible haber acudido a una *Introducción al Zen* que periódicamente venimos realizando en el Dojo con una regularidad mensual.

Horarios

Lunes y Jueves: 20.30 h

Martes, Miércoles y Viernes: 7.00 h

Sábados: 9.30 h

Importante:

Es recomendable acudir al centro una media hora antes de cada sesión de meditación a fin de cambiarse tranquilamente de ropa y hacer algunos ejercicios de estiramientos. La ropa empleada debe ser sobria y sin marcas comerciales, preferentemente en tonos grises arena, amplia y holgada.

Dojo Zanmai San: un centro de potencial humano

Desde nuestra tradición budista y nuestro sentir como occidentales, *estamos abiertos a otras tradiciones* espirituales, disciplinas, ciencias o corrientes de pensamiento que trabajen por el bienestar y el desarrollo integral de los seres humanos. De esta manera, otros grupos comparten el centro con nosotros donde se están llevando a cabo distintas actividades. Entre ellas destacamos:

- ✓ Ciclo de Enseñanzas (conferencias)
- ✓ Programa de Estudios Budistas (seminario de estudio)
- ✓ Clases de Yoga (Sakshin Ghatastha Yoga)
- ✓ Danza del vientre
- ✓ Cine Fórum (Proyecto "Educar la mirada")
- ✓ Sesiones de Shiatsu
- ✓ Sesiones de Rebirthing
- ✓ Sesiones de Reiki

Toda esta información aparece ampliamente expuesta en nuestro portal web, si bien pueden contactar directamente vía mail o llamar el teléfono del centro si precisan de alguna información más específica.

El Zen es una práctica consciente de vivir la vida, esto es, de vivirnos a nosotros mismos, plenamente despiertos. Tienes la puerta completamente abierta. Da un paso hacia tu felicidad que es la de todos los seres ■



ZANMAI SAN



WWW.ZENTENERIFE.ORG

TELNO: 679 829 847

Centro Zen de Tenerife