

# *Cultivar el Campo Vacío*

**Un Retiro Zen (Sesshin)**



**Con el Maestro Zen Anka Rick Spencer y  
la Maestra de Yoga Jien Argelia García**

**23 – 28 de abril, 2017**

**Casa Xitla**

**Deleg. Tlalpan, CDMX**

**Inscripción: \$4,000 pesos**

**Cupo Limitado**

**Aparta tu lugar con un depósito del 50% antes del 8 de abril.**

**Para mayor información: (55)5350 – 8536 y/o (322) 114 – 3257**

**[zen@puertocompasivo.org](mailto:zen@puertocompasivo.org)**

## ¿Que significa “Cultivar el Campo Vacío”?

El maestro chino Hongzhi del duodécimo siglo escribió: “El campo vacío e ilimitado es lo que ha existido desde el principio. Debes purificar, sanar, desgastar o dejar de lado todas las tendencias que has fabricado hasta llegar a ser hábitos. Luego puedes residir en el círculo brillante de la claridad... La gente que medita con sinceridad y practica con autenticidad confía en que el campo siempre ha estado presente... Desde este campo, la vida surge. Desde este campo la vida se cumple.”

No se trata de una práctica intelectual. Tampoco es una práctica del entumecimiento mental. Es una práctica que va más allá de nuestras ideas limitadas de lo que somos y de nuestras concepciones estrechas acerca del mundo.

Los retiros ofrecen un espacio apropiado, protegido y alejado de nuestras actividades diarias, con la intención de permitir a los participantes calmar la mente y abrir el corazón. Algunas de las experiencias más beneficiosas y enriquecedoras de la vida espiritual vienen de acudir a un retiro de meditación en silencio. La seguridad y contención de un retiro ayudan a los participantes a desarrollar la paciencia, la perseverancia, el respeto, la generosidad y la sabiduría. De esta experiencia crece el conocimiento, la compasión y la libertad que son naturales del corazón.

En este retiro nos entregaremos a las prácticas complementarias de la meditación Zen y el Yoga. Será apropiado tanto para principiantes como para practicantes con experiencia en Yoga o en Zen. La cuota incluye todas las comidas vegetarianas y el alojamiento por cinco noches. Habrá pláticas de Dharma (enseñanzas Budistas) y oportunidades para reuniones privadas con el maestro zen.

### **Maestro Zen: Anka Rick Spencer**

Es Maestro Zen de la escuela Soto con más de 30 años de práctica, autorizado en el 2011 por su Maestro Zoketsu Norman Fischer. Vive en Puerto Vallarta y comparte su practica con el grupo Zen *Puerto Compasivo*. También da enseñanzas y guía retiros en varias ciudades de la República Mexicana.

### **Maestra de Yoga: Jien Argelia García**

Practica Yoga y meditación desde 1999. Se ordenó como monja zen en el 2016. Percibe el Yoga como un vehículo hacia la bondad y la compasión, con atención clara se esfuerza por ayudar a sus alumnos a mejorar física y espiritualmente a través del enfoque, equilibrio y alineación

### **Cupo Limitado**

**Aparta tu lugar con un depósito del 50% antes del 8 de abril.**

**Para mayor información: (55) 5350 – 8536 y/o (322) 114 - 3257  
O al correo electrónico: [Zen@PuertoCompasivo.org](mailto:Zen@PuertoCompasivo.org)**