

# GRUP DE LLEIDA – ESCOLA ZEN SANBO BETANIA

---

## CONTACTE

**Adreça:** plaça de les Missions, 1 (parròquia de Santa Teresa) -  
25003 Lleida

**Espai web:** <http://zenlleida.wordpress.com/> / [www.zen.cat/](http://www.zen.cat/) /  
[www.zendobetania.com/](http://www.zendobetania.com/)



## HORARIS

**Dilluns:** de 19.30 a 20.30 h

**Dimarts:** de 19.30 a 21.00 h

**Dimecres:** de 19.00 a 20.00 h

**Dijous:** de 20.00 a 21.00 h

**I el tercer diumenge del mes,** de 10.00 a 13.30 h

## EL GRUP

L'existència del grup de Lleida de l'Escola Zen Sanbo Betania es remunta a l'any 1986. Actualment compten amb un espai cedit per la parròquia de Santa Teresa. Cal remarcar les característiques del grup, tal com ho plantegen ells mateixos: "Zendo Betania és una escola zen laica on es troben les tradicions de Soto i Rinzai, i en la qual es practica zen en un marc occidental i cristià."

En les pràctiques setmanals, hi participen una desena de persones, aproximadament, i en les activitats eventuais que organitzen, com ara els retirs *sesshin* i les introduccions de cap de setmana, poden arribar a ser una seixantena de persones.

Tot i que és un grup consolidat en la seva pràctica des de fa anys, no està formalment registrat com a entitat pròpia, atès que està estretament relacionat amb el grup de Barcelona de l'Escola Zen Sanbo Betania, d'on prové la mestra zen Chosui Sensei, que dirigeix algunes de les pràctiques del grup.

La línia de zen que segueixen és Harada – Yasutani – Yamada.

“Zazen és una pràctica de meditació asseguda. Al *fukanzazengi*, el mestre Dogen Zenji explica detalladament com practicar *zazen*. Dóna clares instruccions sobre la postura corporal i la respiració, així com quina ha de ser l'actitud mental. Però una explicació del *zazen* no serveix de res i seria incompleta i falsa. El zen no es pot agafar com una tècnica i ignorar les ensenyances que constitueixen un marc essencial. És important emfatitzar que la meditació zen no s'ha de divorciar del propòsit de comprendre els ensenyaments de saviesa, compassió i buit que la configuren.” (<http://zenlleida.wordpress.com/practica/>)