

## **Instructivo y programa para la práctica vía [Zoom](#)**

Durante la participación vía Zoom de las prácticas en del Zendo Tunquén es necesario tener un lugar designado frente a una pared lisa. Para sentarse se debe colocar un zafutón o un mat de yoga o bien una frazada doblada y encima poner un zafu o cojín para sentarse vuelto hacia la pared, con las piernas cruzadas a un metro de distancia del muro. Se puede utilizar un piso o silla si las condiciones del practicante lo requieren. Conviene vestirse con ropa suelta y comfortable.

### **Programa wikén zen vía Zoom**

14:45 Conexión a Zoom

(ver enlace y contraseña aquí: <https://elzendo.com/>)

15:00 Zazen

15:40 Taiso (ejercicios japoneses)

16:00 Zazen

16:40 Banka (canto de sutras de la tarde)

17:00 Zazen

17:40 Preguntas

18:00 Final

Zazen consiste en meditación sentados vueltos hacia la pared.

Banka o sutras de la tarde se pueden descargar aquí:

<https://elzendo.files.wordpress.com/2019/11/libro-de-sutras-para-imprimir.pdf>

### **Cómo colaborar**

Se puede realizar una donación voluntaria, de acuerdo con la disponibilidad de cada cual, a:

**Cuenta aportes de El Zendo Tunquén:**

Nombre: Fundación Zen

Número: 06 61161 3

RUT: 65.774.100-0

Banco: Santander

Email: elzendo@gmail.com

**Vía Paypal:**

Cuenta: elzendo@gmail.com