JULIO

Viernes 3 - Domingo 5

INTRODUCCIÓN AL ZEN
(Código: VIZ1)
con Shingan (Francis)

En el retiro de Introducción, se compartirán enseñanzas sobre la meditación sentada (Zazen de la escuela Zen Soto) así como practicar la meditación caminando, plena consciencia en la vida cotidiana, estiramientos conscientes y meditación en acción (Samu). También se incluirán periodos de Noble Silencio.

Viernes 17 – Domingo 19

RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
con Shingan (Francis) (Código: VSZ1)

Un Sesshin es un período intensivo de meditación en silencio completo, abierto a todos, principiantes o no, aunque puede ser aconsejable un curso de introducción o experiencia previa.

"Abandonamos todas las cosas que tenemos normalmente en nuestra vida diaria, nos separamos de nuestra corriente habitual. Necesitamos hacer un ayuno de pensamiento y el sesshin nos ofrece este espacio y silencio para ayudarnos a liberarnos de nuestros hábitos." Hôgen

Shingan Francis Chauvet es director del centro Jikô An bajo la guía espiritual del Maestro Hôgen Yamahata con quien practica desde 1985. También estudió con el maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh durante 6 años y recibió inspiración en sus encuentros con el Budismo Tibetano, el Advaita Vedanta y la sabíduria indígena ancestral.

Para más info sobre nuestros retiros, ver pagina 5.

JULIO

Lunes 27 - Domingo 2 Agosto

RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
(Código: VSZ2)

Se pueden enlazar los dos retiros para llegar a 16 días de retiro

AGOSTO

Lunes 3 - Miercoles 12

RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
(Código: VSZ3)

Viernes 28 – Domingo 30

INTRODUCCIÓN AL ZEN
(Código VIZ2)

SEPTIEMBRE

Viernes 11 - Domingo 13

RETIRO DE MEDITACIÓN ZEN (SESSHIN)
(Código: VSZ4)

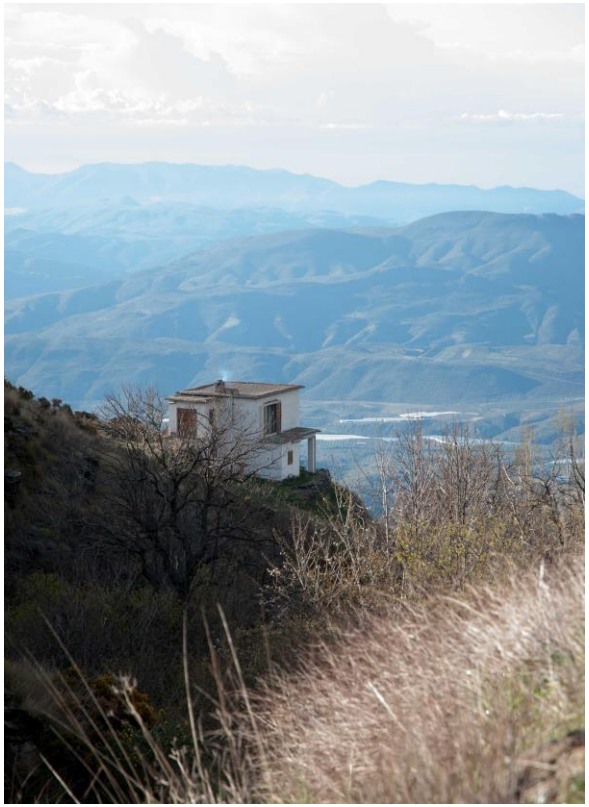
Viernes 25 - Domingo 27

INTRODUCCIÓN AL ZEN
(Código: VIZ3)

Debido al número muy limitado de plazas, la prioridad será dada a las personas que participen en los retiros completos. El centro está abierto a retiros personales, estancias de convivencia con la comunidad y voluntariado.

Todos los retiros comienzan con la cena a las 21.00 del primer día citado y acaban el último día después de comer.

PROGRAMA ACTIVIDADES VERANO 2026



Jikô An

Jikô An es un centro de meditación Zen situado en la ladera sur de Sierra Nevada (Alpujarras) a 1.500 metros de altitud y fundado por Hôgen Yamahata, Maestro Zen originario del Japón. Rodeados de montañas y de silencio, con el telón de fondo del mar Mediterráneo, es un lugar ideal para relajarse, descubrir y profundizar en el misterio infinito de nuestra dimensión espiritual.

Práctica diaria de la meditación Zen y el yoga.
Aforo máximo: 15 personas.

Info y reservas: francisjikoan@gmail.com
Consultas y asuntos personales:
francischauvet@protonmail.com

Para reservar su plaza en un retiro:

1) Pre-reservar por teléfono o email.
2) En caso de disponibilidad, la reserva se hará efectiva al ingresar un adelanto de 20€ para un fin de semana (40€ para un curso de 4 días, etc...) en la cuenta bancaria nº ES88 3023 0066 4870 4686 6708 de la Caja Rural de Granada, Titular: Cdad. Budista Zen Camino Abierto, indicando sus nombre y apellidos y el código del curso.
3) Confirmar la asistencia por teléfono o email unos 10 días antes del curso. En caso de anulación menos de 7 días antes del curso, no se devolverá el adelanto.

Jikô An siendo un centro sin fines lucrativos, los donativos que sugerimos cubren los gastos de estancia, mantenimiento del centro y organización.
Según la situación económica de cada uno:
35 € /día, estudiante o parado,
40 € /día, sueldo bajo,
45 € /día, sueldo alto.

La donación es libre para las actividades. Tenemos a vuestra disposición una caja de donativos para colaborar con la labor de transmisión de las enseñanzas del Dharma.

Favorecemos el silencio, la comunicación humana, animal y con la naturaleza. No se usarán los móviles en las zonas colectivas. Durante los retiros en silencio, se apagarán o entregarán los teléfonos

Cómo llegar a Jikô An

Jikô An se encuentra en la sierra por encima del pueblo de Yegen (Alpujarras - Granada) a 2 h 30 de Granada y 2h00 de Almería. Desde la carretera Yegen - Mecina Bombarón, tomar a 1 km de Yegen la pista forestal (en el km. 36,2) y subir 6 kms siguiendo los cartelitos y flechas blancas. El servicio de autobuses (Alsa) hace el recorrido de Granada a Yegen dos veces por día (8.30 y 17.00 - línea Granada - Ugíjar). Podemos conectaros con otras personas para llegar al centro.

Comunidad Budista Zen del Camino Abierto

JIKO AN 18.460 Yegen (Granada)
Tel: 958 34 31 85 // 676 929 054
Consulte nuestra web www.jikoan.com

Si te gusta disfrutar de la tranquilidad y de la belleza salvaje del lugar;
Si ves la importancia de la existencia de centros como Jikô An para permitir al ser humano de hoy volver a la fuente de su naturaleza profunda,
Si quieres ayudar a Hôgen en la realización de su obra,
Si deseas colaborar al desarrollo y mejora de su centro de retiro, Jikô An,
Te invitamos a hacerte miembro de la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto.

La Comunidad Budista Zen del Camino Abierto es una entidad religiosa sin fines lucrativos.
Está inscrita en el Registro de Entidades Religiosas del Ministerio de Justicia en el n° 277-SG y en el Ministerio de Hacienda con el CIF-G-18351858.

Ser miembro de la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto no implica ser budista ni zen tampoco; más allá de la etiquetas, es reconocer la riqueza del Camino Abierto, el milagro del encuentro del Aquí-Ahora, la experiencia directa de nuestra verdadera naturaleza.

Como miembro, puedes tomar parte en la Asamblea General Anual con voz y voto, con los derechos y obligaciones tal como están fijados en los Estatutos, y así participar al crecimiento de la Comunidad.

Funcionando sin ánimo de lucro, intentamos cubrir los gastos de mantenimiento y organización, así mismo mantener las aportaciones sugeridas para la estancia a sus mínimos. También con este espíritu, tenemos una caja de donativos libres (dana) para agradecer las enseñanzas del Dharma y así que Jikô An sea realmente un Centro del Camino Abierto, un lugar de encuentro para los buscadores de la Verdad.
La cuota mínima actual de socio es de 15 Euros al mes (o 180 Euros al año).

Es posible abonar las cuotas cada mes, trimestre, semestre o año por medio de transferencia bancaria en la cuenta de la Comunidad.

También es posible de hacer donaciones, sin compromiso ninguno, a titulo excepcional, para un proyecto especifico o para el desarrollo del Centro en general.

Tenemos a tu disposición una copia de los Estatutos de la Comunidad.

Quiero expresar mi deseo de pertenecer como miembro a la Comunidad Budista Zen del Camino Abierto, con los derechos y obligaciones que conlleva esta situación y que están fijados en sus Estatutos.

Nombre o razón social:

Dirección:

C.P.: Localidad:
Provincia:
Teléfono : Email:

Fecha:

DNI y Firma:

(A entregar a Jikô An)

El milagro de Dana

Dana es una palabra sánskrita que significa generosidad, dar. En su nivel más alto, es abrirse sin condiciones, en las diez direcciones, entregarse integralmente a la vida.

Jikô An se constituyó y esta creciendo en este espíritu de dana. Surgido de un sueño de nuestro maestro Hôgen, se materializó en la Alpujarra gracias a la generosidad de muchos amigos de varios paises.

Dar sin esperar nada a cambio – Este principio sigue actualizándose a través del trabajo sin cese de nuestro maestro, de la dedicación de los residentes, profesores y de todos aquellos que quieren participar.

¿Cómo puede sostenerse económicamente Jikô An con las aportaciones mínimas que se sugieren? Pues, simplemente porque las actividades se ofrecen sin ánimo de lucro... Los profesores no cobran un fijo: dependen únicamente de la caja de donativos que se llena de aportaciones libres de los participantes. Los residentes que mantienen el centro y permiten la organización de las actividades tampoco cobran, aparte de la comida y techo.. Así que los donativos sugeridos permiten cubrir los gastos de mantenimiento del centro y una gradual mejora de las condiciones de estancia.

Para que Jikô An sea posible, puedes contribuir en cada retiro durante una hora mínimo ayudando al funcionamiento del lugar:... fregando los platos, trabajando en la cocina o la huerta, cortando leña... De hecho, todas estas actividades, tan necesarias y útiles para Jikô An, son una buena oportunidad de practicar la meditación en acción, es decir, cultivar la plena atención, la presencia cariñosa en todo lo que se hace, manteniendo el Noble Silencio. El Noble Silencio no es una prohibición de hablar sino más bien un medio hábil para cortar los hábitos compulsivos nuestros que tanto nos apartan de la paz. La atmósfera de luminosa tranquilidad del centro, la hacemos gracias a la práctica de todos.

Organizamos támbien a lo largo del año periodos de Samu durante los cuales nos dedicamos a practicar meditación formal (Zazen y Yoga) y en acción (Samu), compartiendo la vida y tareas del centro, o sea trabajo en equipo en un ambiente sereno. Si tienes alguna competencia o talento u oficio que te apetece ofrecer, dejanóslo saber.

Francis Shingan

EL TEMPLO DE LOS GATOS

Una buena mañana, nos encontramos con una gata de color canela refugiada debajo de la escalera, fuera de alcance, con cinco gatitos de un mes más o menos. La madre tenía un collar hincado en sus carnes con una herida llena de pus..... Aunque no podíamos acercarnos a ella, dejamos comida y agua..... Y en los días siguientes, descubrimos en los setos cercanos al cortijo, varias gatas con sus camadas respectivas.... Siempre tuvimos algunos compañeros gatunos, dos o tres a lo sumo, esterilizados y controlados, pero esta súbita y masiva invasión nos sorprendió mucho.... hasta que nos enteramos de la razón escondida detrás de la situación....

La ignorancia y especialmente la codicia de algunos vecinos, muy interesados por quedarse con la finca donde vivimos, un oasis natural con barranco de castaños centenarios, manantial propio, agricultura ecológica desde siempre,.... La especulación y el interés de compañías agroquímicas amenazan el equilibrio natural de

la zona.... Muchos forasteros que compraron fincas tuvieron que sufrir un acoso de parte de vecinos malintencionados y el “vertido de gatos” (Cat dumping para los ingleses) es un medio entre muchos para fastidiar la gente....

Frente a esta situación, decidimos acoger a estos desprotegidos seres gatunos por lo menos darles de comer, pues dejarles morir de hambre y mirar por otra parte no era humanamente aceptable....
A medida que pudimos alcanzarlos, empezamos una operación “esterilizaciones” para intentar controlar la colonia.... Nos ayuda una clínica veterinaria de Granada (a 2 h30 de coche), especializada en esterilizaciones, que nos cobra 36 € la operación.... También tuvimos que pedir ayuda a nuestr@s amig@s pues rápidamente se nos hizo obvio que no teníamos la capacidad económica para enfrentarnos a esto sólos…

Hoy en día, cuatro años después de la avalancha gatuna, seguimos intentando controlar la colonia (entre 30 y 40 miembros), buscando adopciones y esterilizando.... Ya se han operado 71gatos….

La verdad es que lo que empezó de manera tan negativa, se ha convertido en una bendición en el sentido de que estos hermanitos gatunos han sido y son una fuente infinita de amor y gratitud y nos han ayudado a atravesar momentos muy duros a nivel familiar.... En fin son parte de la familia.....
Por lo que se lo agradecemos a nuestros vecinos.....

Un detalle: la finca donde vivimos en la Alpujarra es un centro de meditación.... Que animal más zen que un gato..... Son los verdaderos maestros zen de este “templo de los gatos”.… Me enseñan a sentarme para mirar el atardecer, a disfrutar de la luna, a estirarme, y sobre todo a ronronear con ellos.... ¡Qué bendición y qué amor!
¡La aventura continua!....

¡Gracias por vuestro apoyo y ánimo!

Abrazos y Miauuuuus…...

Francis & Familia

¿ COMO APOYAR ?

Aparte de la pagina de Teaming a través de la cual se puede hacer microdonaciones de 1 € al mes, si queréis seguir apoyando el Templo de los gatos, se puede hacer a través de la cta. de IngDirect : ES41 1465 0100 9417 0373 6536

Titular: Francis Chauvet

Así que si te apetece tomar parte en el grupo de apoyo, ¡únete!.…

https://www.facebook.com/gatosjikoan

DIRECTRICES DEL SESSHIN

Tradicionalmente un sesshin se lleva a cabo en silencio. El silencio es un profundo regalo que nos ofrecernos los unos a los otros durante nuestro sesshin. Gracias al silencio somos capaces de profundizar la práctica de nuestra comunidad espiritual temporal.

La comunicación entre los participantes merma de manera significativa la plena conciencia de los individuos y del grupo en su totalidad. El silencio completo permite una mejor atención individual y un mayor apoyo a los demás para aprovechar al máximo esta rara oportunidad.

Es posible hablar de cualquier asunto relacionado con la práctica con el instructor (Francis Shingan) durante los periodos de charla-lectura o si uno prefiere hablarlo en privado, tomar una cita con el instructor. Los asuntos urgentes de organización y vida cotidiana deben tratarse con el/la coordinador(a) del sesshin con una comunicación minima.

Prácticamente, silencio significa también ningún contacto con los ojos, con gestos, contacto físico o masaje, etc ... El silencio se mantiene en todas las actividades dentro y fuera del zendo. *Morar en la plena conciencia en todo momento.* Por favor, no salir del recinto del centro.

Existen ciertos modos que seguir durante el sesshin.. Al entrar y salir del zendo (sala de meditaci6n) hacemos un saludo (gassho). También hacemos gassho al final de los periodos de meditación y otras actividades. Seguimos el ejemplo del instructor en todo esto.

EL ZENDO

La sala de meditación es el lugar central de nuestra práctica individual y colectiva. En el zendo se permite sólo traer un cojín de meditación (o banquillo), ropa y abrigo o manta.

Comida, bebida, libros, bloques de apuntes, grabadoras, cámaras de foto, rosarios (malas), teléfonos móviles no entran en el zendo.

Nuestro zendo se mantiene silencioso, limpio y ordenado en todo momento. El sesshin es una oportunidad de ir más allá de las distracciones y ansiedades de nuestra vida cotidiana - por favor traemos únicamente nuestro cojín de meditación y dejamos todo el resto atrás.

DANA

Las enseñanzas del Buda se consideran sin precio y más allá de todo valor. Un monje no recibe pago por compartir las enseñanzas del Darma pues no se pueden valorar en términos económicos.

Dana no está incluida en los costes de organización del sesshin. El donativo sugerido cubre solamente la comida, la cama, organización, programación y teléfono.

Tradicionalmente, Dana - un ofrecimiento del alumno al maestro - se da para apoyar el medio de vida del maestro. Dana es siempre libremente ofrecida según nuestra voluntad, habitualmente de manera anónima, al final del sesshin por medio de una caja de donativos. El dinero es una forma aceptada de dana.

YOGA

Por favor nos estiramos de acuerdo con nuestras posibilidades y limitacion especialmente con las posturas invertidas (sobre manos o cabeza). No sobreesforzarse. Cuidar vuestro cuerpo. No intentar imitar a nadie. No lesionarse al intentar hacer el loto en zazen. Se puede esperar incomodidad. No necesario hacerse daño.

LA EXPERIENCIA DEL SESSHIN

Todos venimos al sesshin con nuestras expectativas individuales. Cada sesshin es único tal como nuestra experiencia individual. Los principiantes tal como los experimentados pueden sentir incomodidad. Con el paso de los días, el ritmo la práctica suele suavizar la rigidez del cuerpo y de la mente.

Estas directrices se ofrecen para ayudarnos a disfrutar de la práctica del sesshin. Por favor, respetar los esfuerzos de los compañer@s de práctica y descubrir la libertad y alegría de la plena conciencia.

ALCOHOL, DROGAS Y ROPA INAPROPIADA NO SON ACCEPTABLES.

HORARIOS RETIRO SESSHIN

6.30	Despertar
7.00 – 8.30	Zazen – Kinhin – Zazen
8.30 – 9.30	Paseo meditativo o Carrera-mantra
9.30 – 10.30	Desayuno
10.30 – 12.00	Samu (Meditación en acción)
12.00 – 13.00	Zazen – Kinhin – Zazen
13.00 – 14.30	Encuentro (Enseñanzas y Preguntas)
14.30 – 16.30	Almuerzo y Descanso
16.30 – 18.00	Zazen – Kinhin – Zazen
18.00 – 19.00	Estiramientos Yoga
19.00 – 20.00	Cantos Sutras y Zazen
20.00 – 20.30	Descanso
20.30 – 21.30	Cena
21.30 – 22.00	Zazen
22.00	Descanso

Te ofrecemos un alojamiento sencillo y comida ovolacto-vegetariana.

Por favor, traer saco de dormir o sabanas, linterna y ropa cómoda y de campo.

ZAZEN: LA MEDITACION SENTADA

Pienso a menudo que nos engañamos a nosotros mismos imaginándonos que estamos envueltos en asuntos espirituales, algo que está muy de moda hoy en día. Es fácil ir a retiros de meditación de un tipo u otro creyendo que estamos emprendiendo algo lleno de significado, pero, de hecho, puede ser que únicamente estemos siendo indulgentes con un tipo de divertímiento espiritual.

En primer lugar, es necesario estar libre de cualquier idea preconcebida sobre la meditación, y de cualquier manera de pensar habitual, y vaciar la mente de ideas y pensamientos. El zazen no es un modo de obtener un gran conocimiento; es un camino de humildad, no habiendo nada que conseguir, nada que guardar; es transcender todo lo que es habitual en nosotros. Es este vasto y desconocido campo original de la realidad que nadie ha explorado jamás. Cada momento es nuevo, tierra virgen.

Nuestra vida entera debería ser penetrada por el zazen; cualquier cosa que hagamos no debería ser otra cosa que zazen; no hay tiempo libre para la indulgencia con nada, incluso con el zazen mismo. Y no se necesita preparación para esto, porque la meditación es nuestro modo de vida original; es la profunda paz de la plena conciencia que experimentamos cuando todo nuestro ser está absorto y abierto a lo que estamos haciendo en cada momento, sea sentarnos o hacer nuestras actividades diarias.

Nuestro ser individual es como un hombre en una barca a merced de las olas. Mientras permanezcamos como ese hombre en la barca seremos fácilmente preocupados y alterados por los sucesos de cada día, aferrándonos a creencias convencionales y viejos hábitos, en la esperanza de que nos den algún tipo de seguridad; nuestra vida entera podría pasar como la de un soñador o la de un borracho.

El zazen es el reconocimiento de la vida universal tal como es dentro de nosotros. Todos buscamos la vida eterna y la paz, pero eso está, milagrosamente, aquí dentro de este momento. La paz profunda no viene siempre de la inspiración, el conocimiento especial o la práctica; está presente en cada exhalación de la persona, en el profundo silencio de la no-mente.

(Extracto del libro de Hôgen Yamahata,
“En el Camino Abierto”.)