



TEMPLO ZEN LUZ SERENA

BECAS RESIDENCIALES para la FORMACIÓN DE MONITORES DE ATENCIÓN PLENA 2018 Templo Zen Luz Serena



El **Templo Zen Luz Serena** ofrece **4 becas** residenciales de seis meses para cursar la Formación de Monitores de Atención Plena del 2018 residiendo en el Templo, desde el 14 de enero al 18 de junio 2018.

Requisitos:

1. Tener entre 18 y 65 años.
2. Compromiso pleno para realizar la FMAP, desde el 14 de enero al 18 de junio.
3. Implicación plena con la práctica cotidiana del zen en el templo, tanto con la meditación diaria como con el trabajo de mantenimiento, desde el 14 de enero al 18 de junio
4. Buen estado de salud corporal y emocional.
5. Capacidad de vivir en comunidad.

Se ofrece:

1. Alojamiento y manutención en el templo
2. Formación de Monitor de Atención Plena (seis módulos).
3. Práctica diaria en el templo.
4. Día y medio de descanso a la semana.
5. Un fin de semana libre al mes (con posibilidad de salir del monasterio).
6. Una hora de tiempo libre al día para atender las prácticas propias de la Formación.
7. Una hora de conexión a Internet a la semana para registrar on line las prácticas de la Formación.
8. Alimentación sana en un medio natural privilegiado.
9. La riqueza de la vida en comunidad.
10. En el caso de no residentes en el espacio Schengen, carta de invitación para permiso de residencia.



TEMPLO ZEN LUZ SERENA

Horario aproximado de práctica:

06:30 - 07:00 Despertar
07:00 - 07:50 Zazen 50'
08:00 - 08:20 Ceremonia corta
08:30 - 09:00 Desayuno
09:00 - 09:30 Descanso
09:30 - 13:30 Samu
13:30 - 14:00 Descanso
14:00 - 14:30 Comida
14:30 - 15:00 Samu Cocina-Fregado
15:00 - 16:30 Descanso
16:30 - 18:30 Actividad específicas * o tiempo personal.
18:30 - 19:00 Descanso
19:00 - 19:30 Cena
20:30 - 21:45 Zazen - kinhin - zazen (30'-15'-30')
21:45 - 22:15 Ceremonia fin de jornada
22:30 - 06:30 Descanso

Actividades específicas

Martes: 16:30 - 17:30 Tiempo personal
17:30 - 18:30 Charla sobre el Dharma
Miércoles: 16:30 - 18:30 Círculo de Corazones
Jueves: 16:30 - 18:30 Estudio / Dokusan
Viernes: 16:30 - 18:30 Si no hay actividad: tiempo personal
Sábados: 16:30 - 23:00 Si no hay actividad: tiempo personal
Domingo: 16:30 - 23:00 Si no hay actividad: tiempo personal

Días de descanso:

- Si no hay actividad: sábado tarde y domingo.
- Si hay actividad: domingo tarde y lunes.
- Un fin de semana libre al mes (2 días)
- Una semana libre al trimestre (7 días)

Ha tener en cuenta:

- No se puede salir del templo durante la semana.
- Por favor, no traer instrumentos de música.
- Se requiere una disposición y aptitud óptimas para el trabajo de mantenimiento.
- Se sigue una alimentación vegetariana y no vegetariana.
- La asistencia a las meditaciones de la mañana y de la noche son obligatorias, así como la participación diaria en el trabajo.



TEMPLO ZEN LUZ SERENA



Se pide:

1. 30 horas semanales de trabajo para la comunidad (mantenimiento, limpieza, cocina, jardinería, construcción, etc.)
2. Integración plena en la vida cotidiana de la comunidad durante todo el período.
3. Implicación plena con la Formación durante todo el período.

Condiciones:

1. Permanecer en el templo durante todo el periodo de la beca.
2. Cursar satisfactoriamente la Formación de Monitores de Atención Plena, cumpliendo con todas las tareas y prácticas propias de la formación.

El abandono de la residencia o de la Formación conllevará la suspensión total de los beneficios de estas becas.

Solicitudes:

Los interesados deben escribir a la secretaria del templo (secretaria@sotozen.es) exponiendo sus motivaciones y circunstancias.

Recibirán los documentos *“La vida cotidiana en el monasterio zen Luz Serena”*, donde se narra el estilo de vida propio del monasterio y un *“Formulario de Ingreso”*, que deberán cumplimentar y reenviar.

El Consejo de Gestión de Luz Serena estudiará cada solicitud y dará a conocer su decisión antes del 30 de diciembre 2017.



TEMPLO ZEN LUZ SERENA



Plazos:

El plazo de envío de solicitudes comienza el 25 de septiembre y termina el 30 de diciembre 2017.

Los becarios deben ingresar en el monasterio el lunes 14 de enero 2018.

Comunidad Budista Soto Zen
Templo Zen Luz Serena

