

Nalanda



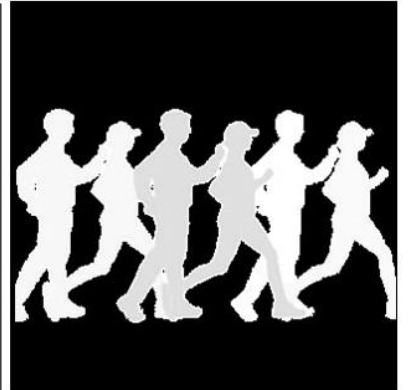
Centre Zen Nalanda

Carrer Agregació 44. 08041-Barcelona

nalanda@nalanda.cat
www.nalanda.cat

meditarzen.blogspot.com

zen
trek



Meditació en una caminada

La pràctica de caminar amb plena consciència en un espai natural és Zen Trek

La pràctica de ZEN TREK consisteix en una petita excursió que suposa l'ascensió a algun punt elevat del voltant de Barcelona on, gaudint de vistes sobre l'entorn, es farà una meditació tot gaudint d'un espai d'ample horitzó.

ZEN TREK cerca el contrast entre el paisatge urbà amb els espai naturals del nostre entorn metropolità, síntesi de la nostra contrastada realitat quotidiana.

MEDITACIÓ EN UNA CAMINADA

ZEN TREK combina activitat física i estat de calma interior, provocant un retrobament íntim amb el veritable esperit de la persona: l'important no és arribar al cim, sinó el mateix caminar.

ZEN TREK és tenir present l'estat del propi cos, el sotrac de les pedres sota les sabates, les olors de les plantes, els sorolls de la natura... gràcies a un estat d'especial atenció que sorgeix a l'estar presents ara i aquí en la nostra caminada.

La meditació final de ZEN TREK es fa coincidir o bé amb la sortida del sol, aixecant-se sobre el mar, o bé amb la posta de sol, amagant-se rere les muntanyes (com Montserrat), estat especial de l'esperit que ens recorda alguns dels versos de Ryōkan:

La meva cabana és en un cim solitari,
el meu cos sura entre els núvols i el poble del riu.
De nit, vent i lluna.

A ZEN TREK, la primera part de la marxa, d'ascensió, està pensada com recorregut interior, en el que el silenci i l'estar present en el moment cobren la seva importància en tant que cada pas que donem ens prepara per la meditació. Després, durant el retorn, ja hi haurà temps per les converses i l'alegria de compartir.

COM ÉS UNA SORTIDA DE ZEN TREK

Una sortida de ZEN TREK té una durada mitjana de 3 hores i mitja:

La caminada (que tant pot ser de matí ó tarda), alterna el recorregut urbà amb trams de muntanya, generalment per Collserola o algun dels turons de Barcelona, amb amples vistes sobre l'àrea metropolitana.

El nivell d'exigència física és moderat, apte per a persones acostumades a caminar. Els camins son majoritàriament asfaltats o pistes forestals, poden incloure algun curt tram per corriols o senders. Els pendents poden ser força costeruts en alguns sectors.

El recorregut total serà d'uns 12 km i el desnivell acumulat no superarà els 350 m.

La sortida i el posterior retorn al punt de sortida o altre lloc es comptarà que hi hagi transport públic.

La meditació marca l'etapa central de la caminada. Caldrà fer-la asseguts a terra, sobre una pedra o de peu (qui vulgui pot portar una petita catifa).

Algunes normes bàsiques

- *Cal portar roba còmoda i sabates aptes per caminar per muntanya*
- *És aconsellable dur una motxilla petita o bossa penjant, alguna jaqueta prima, aigua i entrepà. Els bastons son opcionals. Per les nocturnes és aconsellable dur frontal i armilla reflectant.*
- *Cal dur mascareta sanitària.*