

Escuela Zen Sincronía



Zaike-Zen

Alicante

Meditación en Grupo

**MEDITACIÓN ZEN Y CONTEMPLACIÓN
UN CAMINO PRÁCTICO, VIVO Y ACTUAL DE MADUREZ HUMANA
(Inspirada en el Zen japonés, San Juan de la Cruz y San Ignacio de Loyola)**

Zaike-Zen: Un Camino Laico para todas las personas

El maestro Koyama Shikei transmitió su Zen a Pedro Vidal con estas palabras: “He heredado del maestro Itô el Zaike-Zen; es el nombre de su escuela Zen, y que usted puede utilizar en su tierra. Es un Zen transmitido desde un maestro laico; creo que la espiritualidad de hoy va a pasar a ser practicada por la gente común. Usted, cuando vuelva a su tierra, si quiere abrir una escuela, puede poner el nombre de Zaike-Zen a su Zen”.

Zaike quiere decir seglar, laico, no sacerdote o monja, una persona normal que vive en la vida cotidiana. Zaike es la persona normal que sin salir de casa para irse a un templo, sin salir del ambiente de cada día, del trabajo, de la familia, trabaja para llegar a la madurez humana. Zaike-Zen significa Zen no sólo para los especialistas, sino para todos, para la gente normal de cada día. Y Zen significa “Bien”. Así que Zaike-Zen significa “Un Camino de Bien para todas y todos”.

Este camino se apoya por tanto en la enseñanza del maestro Pedro Vidal, que la ha perfeccionado de la mano de sus maestros Koyama Shikei, Kadowaki Kakichi, Morishima Kenryu y Arao Arai, de la línea Zen Rinzai, estando también influenciada por vías contemplativas occidentales.

El maestro Koyama Shikei insistió mucho a Pedro Vidal en la conveniencia de completar el Zaike-Zen con las enseñanzas del místico cristiano San Juan de la Cruz. Y el maestro Kadowaki Kakichi, jesuita, le enseñó a Pedro Vidal el Zen-Ignaciano, uniendo la esencia del Zen con la esencia de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola.

Espacio de silencio abierto a todos

Queridas amigas y amigos: os comunicamos que los grupos están abiertos a quien quiera conocer la propuesta del Zaike-Zen, Zen laico para todas las personas, tanto si ya ha practicado alguna de las diferentes formas de meditación en silencio como si quiere iniciarse en la Meditación Zen, así como a quienes ya conocéis el Zaike-Zen y queréis profundizar en su práctica.

Para poder practicar hay que llevar cojín o banquito, y una manta para poner en el suelo (preguntar si hay en el lugar). Hay algunas sillas para quien las use para meditar.

Compartimos la práctica en sesiones mensuales (Zazen en grupo):

- Horario de la meditación: 19:00 a 21:00 (ser puntual, al menos venir 5 minutos antes)
- Un miércoles al mes (a veces puede cambiar el día de la semana), por favor ponte en contacto conmigo si vas a venir:

Octubre 2020: 21	Enero 2021: 20	Abril 2021: 21
Noviembre 2020: 11	Febrero 2021: 17	Mayo 2021: 19
Diciembre 2020: 16	Marzo 2021: 17	Junio 2021: 16

La práctica está basada en:

- Meditación Zen en Movimiento
- Automasaje Zen
- Nansô (visualización e imaginación Zen) y Respiración Tanden
- Kinhin (Zen caminando)
- Meditación Zen Sentado o Zazen

Lugar: Gabinete Psicología y Análisis Transaccional – C/ Churruca, 13, 1º Izq. Alicante

Dirige: Pedro Vidal

Información: Puri Gosálbez purificacion.gl@zaikezen.com

Para más información ponerse en contacto con:

Pedro Vidal - Maestro Zen y Director de la Escuela Zen Sincronía

pedrovidal@sincroniazzen.com - www.sincroniazzen.com - www.miradainterior.com