



# 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 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 a quienes de vosotros estéis interesados en la práctica de la meditación en grupo, abierta a cualquier práctica espiritual que incluya el silencio.

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

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

- Un miércoles al mes (a veces puede cambiar el día de la semana), por favor ponte en contacto conmigo si vas a venir:

Octubre 2018: 24	Enero 2019: 30	Abril 2019: 24
Noviembre 2018: 28	Febrero 2019: 27	Mayo 2018: 22
Diciembre 2018: 19	Marzo 2019: 27	Junio 2019: 26

- Horario de la meditación: 19:00 a 21:00 (ser puntual, al menos venir 5 minutos antes)

#### **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 López  
**Acompañante:** Puri Gosálbez (Alicante) - Correo: purigosalbez@hotmail.com  
Móvil: 661 977 040

**Para más información sobre Pedro Vidal en:**  
**pedrovidal@sincroniazen.com - www.sincroniazen.com - www.miradainterior.com**