



# Zaike-Zen Bilbao

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 a su Zen el nombre de Zaike-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 influenciado 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.*

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

- **Sesiones semanales:** Los martes de 19:45 a 21:15
- **Zazenkai:** Sesiones de 09:30 a 13:30, un sábado al mes

### **La práctica está basada en:**

- Meditación Zen en Movimiento
- Automasaje Zen
- Nansô (visualización e imaginación Zen) y Respiración Tanden
- Kinhin (Zen caminando)
- Gyoga Zen (Zen en posición tumbada según el Maestro Hakuin Zenshi)
- Meditación Zen Sentado o Zazen

**Lugar:** Centro de Psicología y Fisioterapia EZRA  
C/ Iruña, nº 1 (a 50 m de la parada de metro de Deusto, salida C/Iruña)  
Bilbao

**Acompañante:** Pablo Garmendia (Bilbao)

**Contacto:** zaikenzen.euskadi@gmail.com  
Móvil: 607 452 557