



# Zaike Zen

## Málaga

### 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 estéis interesados en practicar 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 (Zazen en grupo):**

- Pedir información de fechas, horarios y lugar

#### **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

**Acompañante:** Esperanza Sanabria (Málaga)

**Contacto:** sanabriachamizo@hotmail.com  
Móvil: 679 887 908

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