

# Escuela Zen Sincronía



**Zaike-Zen**  
**Donostia**  
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 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 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 (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

<b>Información:</b>	Edurne Urdampilleta (Donostia)	edurne.donostia@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**