



Escuela Zen Sincronía

Zaike-Zen

Murcia-Molina de Segura

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.

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 2019: 16	Enero 2020: 15	Abril 2020: 8 (Anulado)
Noviembre 2019: 13	Febrero 2020: 12	Mayo 2020: 13
Diciembre 2019: 4	Marzo 2020: 11 - 18 (Anulado)	Junio 2020: 10

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: Centro de formación Escuela Zen Sincronía - Molina de Segura (Murcia)

Información e inscripciones:

Pedro Vidal

pedrovidal@sincroniazzen.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