

# Escuela Zen Sincronía



## Zaike-Zen

## Holanda

## 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 el grupo están abierto 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 venir a meditar es necesario que cada uno traiga lo necesario para realizar la práctica de forma adecuada, como las siguientes recomendaciones:*

- *Traer ropa cómoda y calcetines gruesos (ya que se está descalzo en la sala)*
- *Calzado silencioso, fácil de quitar y poner*
- *Cojín o banqueta y Manta para poner en el suelo (preguntar si hay en el lugar)*
- *Pequeña mantita para poner en las piernas (en caso de hacer frío, preguntar si hay en el lugar)*
- *Cinturón o correa para poner en el Tanden con el fin de mejorar nuestra respiración abdominal*

**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

**Información:**

Alicia Fernández (Holanda)

aliciafsolla@yahoo.com

**Para más información ponerse en contacto con:**

**Pedro Vidal - Maestro Zen y Director de la Escuela Zen Sincronía**

**pedrovidal@sincroniazen.com - www.sincroniazen.com - www.miradainterior.com**