

Zazen der

Neuen Normalität

Zazen ist eine der traditionellen buddhistischen Praktiken.

Wenn man in der richtigen Haltung sitzt und den Atem wahrnimmt, wird der Geist ausgeglichen.

In unserer modernen Gesellschaft mit seinem Stress und seinem atemlosen Leben, das von einem Überfluss an Informationen und anderen Gegebenheiten um uns herum vorangetrieben wird, haben wir vielfach verlernt, wie wir unseren Geist zur Ruhe bringen. Zazen kann dabei helfen unseren oft nach aussen gewandten Geist neu auszurichten.

Zazen erlaubt uns, den Geist nach innen zu wenden, wodurch sich Spannungen lösen und wir die Flexibilität und Anmut zurückgewinnen können, mit der wir ursprünglich ausgestattet sind.

Es ist durch Zazen möglich, das genau hier und genau jetzt lebende Selbst zu verwirklichen.

Es gibt heutzutage auf der ganzen Welt zahlreiche Menschen, die mit Zazen vertraut sind und es regelmäßig praktizieren.

Jetzt ist die Zeit, um zu sitzen.



I WASH.

#wunschzuwaschen

Lasst uns unsere Hände waschen.
Um uns gesund zu halten.

Lasst uns unsere Hände waschen.
Um unsere Familie gesund zu halten.

Lasst uns unsere Hände waschen.
Um Viren davon abzuhalten,
sich in der Welt zu verteilen.

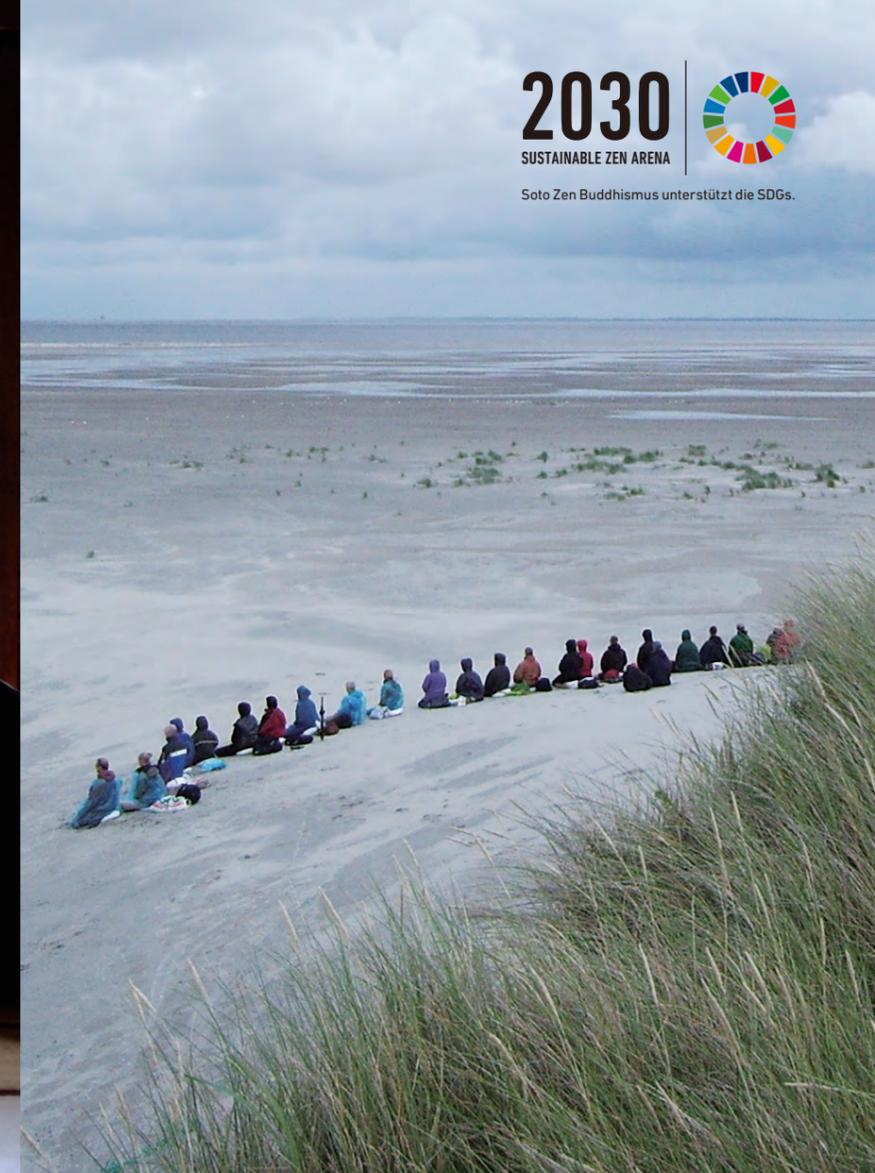
Lasst uns wünschen:
Gesundheit für unsere Nächsten.
Gesundheit für unsere Freunde in der Ferne.

Lasst uns wünschen:
Dass es dem medizinischen Personal und den Menschen,
die für unsere alltägliche Bedürfnisse sorgen, gut geht.

Lasst uns wünschen:
Dass die Welt so bald wie möglich
wieder so sicher wird, wie sie war.

Lasst uns unsere Hände waschen
und die Welt beschützen.





Eine Gesichtsmaske tragen

Es ist nicht so, dass es keine Erleuchtung gibt, wenn der Mund bedeckt ist.

Shōbōgenzō, Das große Erwachen (Textentwurf)

Den Mund zu bedecken, bedeutet die Praxis eines Buddhas auszuüben.

Deine Hände waschen

Wir sollten unsere Hände waschen... wascht sie gründlich bis hinauf zu den Handgelenken. Ihr solltet Euch dem ganz ernsthaft hingeben und beim Waschen beharrlich sein.

Shōbōgenzō, Waschen und reinigen.

Wenn Ihr Eure Hände und Arme wascht, tut dies sorgfältig mit einer ernsthaften Geisteshaltung.

Beachtet den Abstand

Wir können unseren Respekt aus der Ferne erweisen, getrennt durch Zäune und Mauern oder getrennt durch Berge und Flüsse.

Shōbōgenzō Dharani

Wenn man andere Menschen grüßt, wird Höflichkeit auch übermittelt, selbst wenn man ihnen nicht zu nahe kommt.

Bleibt gesund, übt Zazen