

Zazen en la

Nueva Normalidad

Zazen es una forma de práctica budista tradicional.

Sentarse en la postura correcta, consciente de la respiración, estabiliza la mente.

En la sociedad moderna donde hay tanto estrés en nuestras vidas ocupadas, y donde una sobrecarga de información y factores ambientales parecen presionarnos, a menudo parece que no sabemos cómo descansar la mente.

En este sentido, zazen puede ayudar a cambiar la dirección de nuestra mente, que con frecuencia está orientada hacia afuera.

Zazen puede permitirnos dirigir la mente hacia adentro, de modo que se alivie la tensión y podamos recuperar la flexibilidad y la gracia con las que todos estamos originalmente dotados.

A través de zazen es posible realizar el yo que vive aquí mismo, ahora mismo.

En la actualidad hay muchas personas en todo el mundo que están familiarizadas con zazen y que practican zazen con regularidad.

Ahora es el momento de sentarse.



I WASH.

#lavarparaorar

Lavemos nuestras manos,
Para mantenernos sanos.
Lavemos nuestras manos,
Para mantener sana nuestra familia.
Lavemos nuestras manos,
Para evitar que los virus
Se expandan por el mundo.
Deseemos
Buena salud para nuestros vecinos,
Buena salud para nuestros amigos lejanos.
Pidamos
Por los trabajadores médicos,
Y por las personas que trabajan por nuestras
necesidades diarias.
Pidamos
Para que, lo antes posible, el mundo sea tan seguro
como solía ser.
Lavemos nuestras manos y salvemos el mundo.

© 2020 Yusuke Koyanagi





Usar tapabocas

No es que no haya un gran despertar con la boca cubierta.

Shōbogensō, Gran Despertar (Borrador del texto)

Cubrirse la boca es participar en la práctica de un Buda.



Lavarse las manos

Debemos lavarnos las manos. . . Lavarlas bien, incluso hasta las muñecas. Uno debe entregarse a esto con sinceridad y lavarse con frecuencia.

Shōbogensō, lavado y purificación

Al lavarse las manos y los brazos, hágalo con cuidado y con una mente sincera.

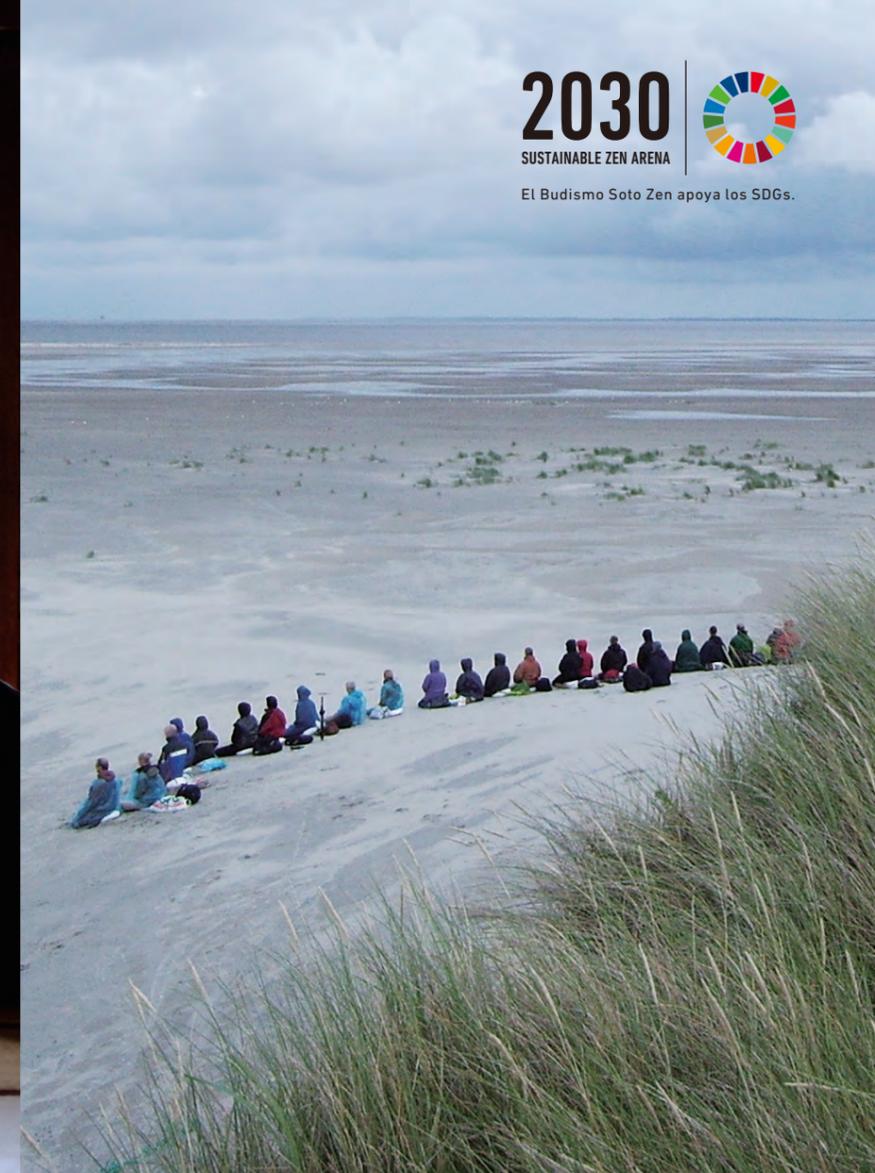


Mantener la distancia

Podemos rendir homenaje desde la distancia, separados por vallas y muros, o separados por montañas y ríos.

Shōbogensō, Dhāraṇī

Cuando uno saluda a otras personas, se transmite un sentimiento cordial incluso si no está cerca de ellos.



Manténgase seguro,
practique zazen