

Zazen sob

# Novo Normal

Zazen é uma forma de prática Budista tradicional.

É uma prática na qual, sentando na postura correta, consciente da respiração, estabilizamos a mente.

Nós, que vivemos numa sociedade conturbada, onde a sobrecarga de informações e fatores ambientais nos deixam estressados, com frequência parece não sabermos um meio de tranquilizar a nossa mente.

Neste aspecto, o zazen, ao focar a nossa mente para o interior, em vez de direcioná-la ao mundo exterior, recupera a maleabilidade interna inata em nós desfazendo, assim, a tensão.

Através do zazen, nós conseguimos perceber a nós mesmos vivendo no aqui e agora.

Hoje em dia, o zazen tem muitos simpatizantes, sendo praticado por muitas pessoas pelo mundo inteiro.

Então, vamos sentar.



## I WASH.

### #lavarparaorar

Vamos lavar nossas mãos.  
Para nos manter saudáveis,  
Vamos lavar nossas mãos.  
Para manter nossa família saudável.  
Vamos lavar nossas mãos  
Para prevenir que o vírus  
Vá se espalhando pelo mundo.  
Vamos orar  
Saúde aos nossos vizinhos  
Saúde aos nossos amigos distantes.  
Vamos orar  
Pelo pessoal da área médica  
E pelo pessoal que trabalha  
Para suprir nossas necessidades do dia-a-dia  
Vamos orar  
Para o mundo se tornar seguro como costumava ser  
O quanto antes.  
Vamos lavar nossas mãos e salvar o mundo.





## Usando a máscara

O grande despertar ao ter a boca coberta: não é impossível acontecer.

*Shobogenzo, Grande Despertar (Texto esboço)*

Cobrir a boca (não falar) está de acordo com o comportamento do Buda.



## Lavando suas mãos

Devemos lavar nossas mãos...Lavar bem, muito bem, mesmo acima dos punhos. Devemos dedicar-nos a este ato com sinceridade e lavar assiduamente.

*Shōbōgenzō, lavado y purificación*

Ao lavar as mãos, os braços, vamos fazê-lo de forma cuidadosa, e com o coração sincero.



foto: hidefumi ohmichi

## Mantenha distância

Podemos manifestar nosso respeito, mesmo separados pelas cercas e paredes, ou separados pelas montanhas ou rios.

*Shōbōgenzō, Dhāraṇī*

Quando pretendemos cumprimentar alguém, mesmo não chegando perto, mesmo estando longe podemos transmitir o nosso sentimento de cortesia.

