

Zazen sous

Nouvelle Norme

Zazen est l'une des formes de la pratique bouddhiste traditionnelle.

S'asseoir dans une posture correcte, en étant conscient de sa respiration, stabilise l'esprit.

Dans le monde moderne, où le stress envahit nos vies affairées, et où nous nous sentons bousculés par un excès d'informations et les facteurs environnementaux, il semble souvent que nous ne sachions pas comment mettre notre esprit au repos.

De ce point de vue, zazen peut nous aider à changer l'orientation de notre esprit, qui est fréquemment dirigé vers l'extérieur.

Zazen peut nous permettre de tourner l'esprit vers l'intérieur, de sorte que la tension soit soulagée, et que nous retrouvions la souplesse et la grâce dont nous sommes originellement dotés.

Il est possible grâce à zazen de réaliser le soi qui vit ici même et maintenant même.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes à travers le monde sont familières avec zazen et pratiquent régulièrement zazen.

Maintenant, il est temps de s'asseoir.

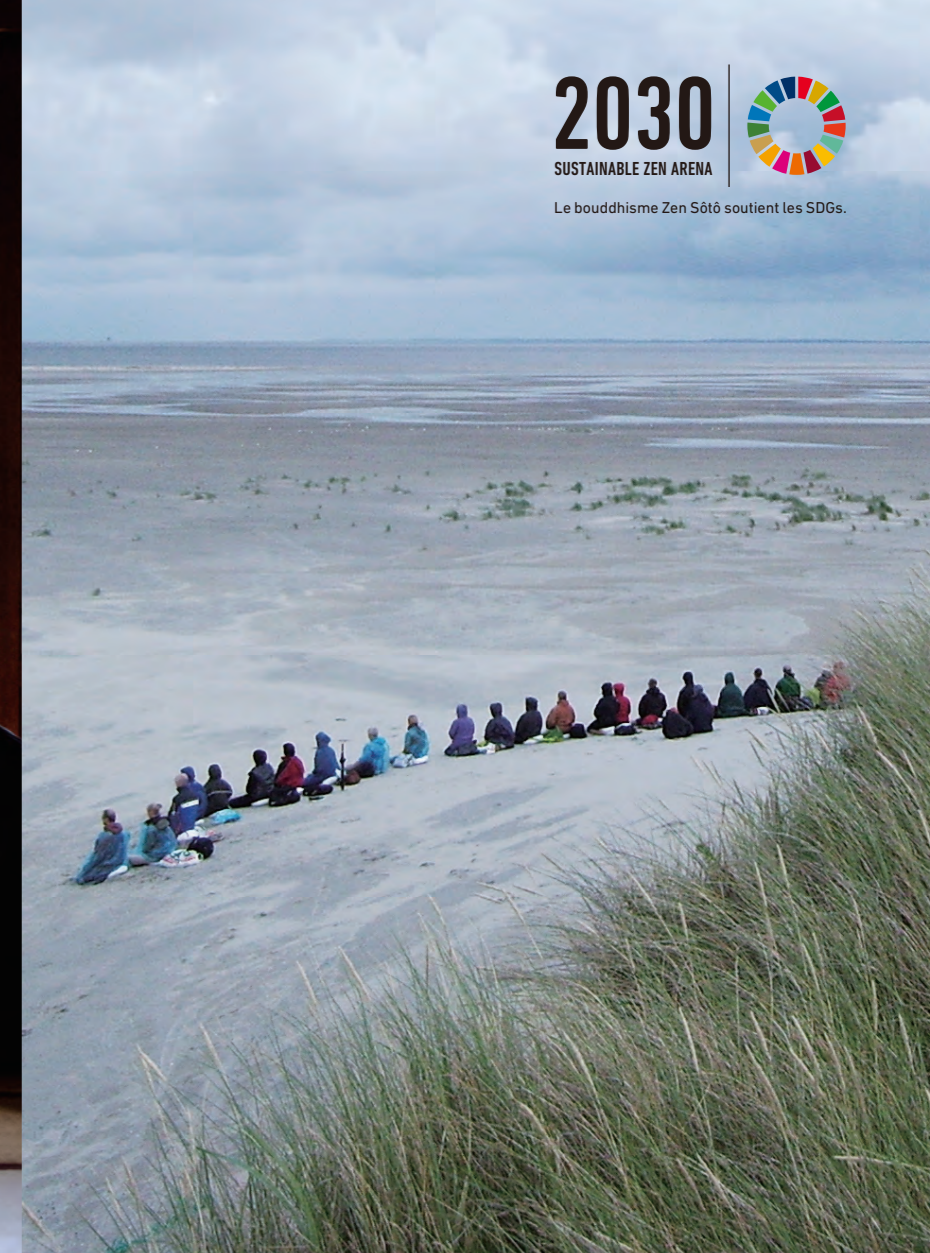


I WASH.

#laverpourprier

Lavons-nous les mains.
Pour nous garder en bonne santé.
Lavons-nous les mains.
Pour préserver la santé de notre famille.
Lavons-nous les mains.
Pour empêcher les virus
de se répandre dans le monde.
Prions.
Pour la bonne santé de nos voisins.
Pour la bonne santé
de nos amis qui sont au loin.
Prions.
Pour les personnels médicaux et tous ceux qui
subviennent à nos besoins quotidiens.
Prions.
Pour que le monde redevienne aussi sûr qu'avant
le plus vite possible.
Lavons-nous les mains et sauvons le monde.





Porter un masque facial

Ce n'est pas qu'il n'y ait pas de grand éveil quand la bouche est couverte.

Shōbogenzō, Le grand éveil (ébauche)

Se couvrir la bouche est s'engager dans la pratique d'un Bouddha.

Se laver les mains

Nous devrions nous laver les mains... Lavez-les entièrement, jusqu'aux poignets. On devrait s'y consacrer avec sincérité et les laver assidûment.

Shōbogenzō, Se laver et se purifier

Quand vous vous lavez les mains et les bras, faites-le soigneusement et avec un esprit sincère.

Observer la distance

Il arrive que nous vénérions à distance, séparés par des barrières et des murs, ou séparés par des montagnes et des rivières.

Shōbogenzō, Dhāranī

Quand vous saluez d'autres personnes, elles en reçoivent une impression de courtoisie, même si vous n'êtes pas proches d'elles.

Faites attention à vous,
pratiquez zazen