

Zazen al tempo della

# Nuova Normalità

Zazen è una forma di pratica buddhista tradizionale.

Corretta postura, adeguata respirazione, è la pratica che rende stabile la mente.

Nella moderna indaffarata società in cui viviamo, condizionati da una mole di informazioni e dai fattori ambientali, lo stress abbonda e non siamo in grado di dar riposo alla nostra mente.

A questo proposito, zazen può essere d' aiuto per cambiare l' orientamento mentale, troppo spesso rivolto solo verso il fuori.

Zazen ci permettere di invertire l' attenzione, abitualmente rivolta all' esterno, per rivolgerla dentro, di modo che, alleviata la tensione, la mente riacquista la flessibilità di cui è in origine dotata.

Tramite zazen noi ci possiamo rendere conto davvero che ora, qui, io sto vivendo.

Al giorno d' oggi vi sono molte persone nel mondo che hanno familiarità con lo zazen e siedono regolarmente.

Quindi, è il tempo di sedere.



## I WASH.

### #milavovolentieri

Laviamoci le mani.

Per la nostra salute.

Laviamoci le mani.

Per la salute dei nostri cari.

Laviamoci le mani.

Per impedire ai virus  
di diffondersi ovunque.

Nutriamo la speranza.

Salute per i nostri vicini.

Salute per gli amici lontani.

Nutriamo la speranza.

Per chi lavora nella sanità,  
per chi lavora per i nostri quotidiani bisogni.

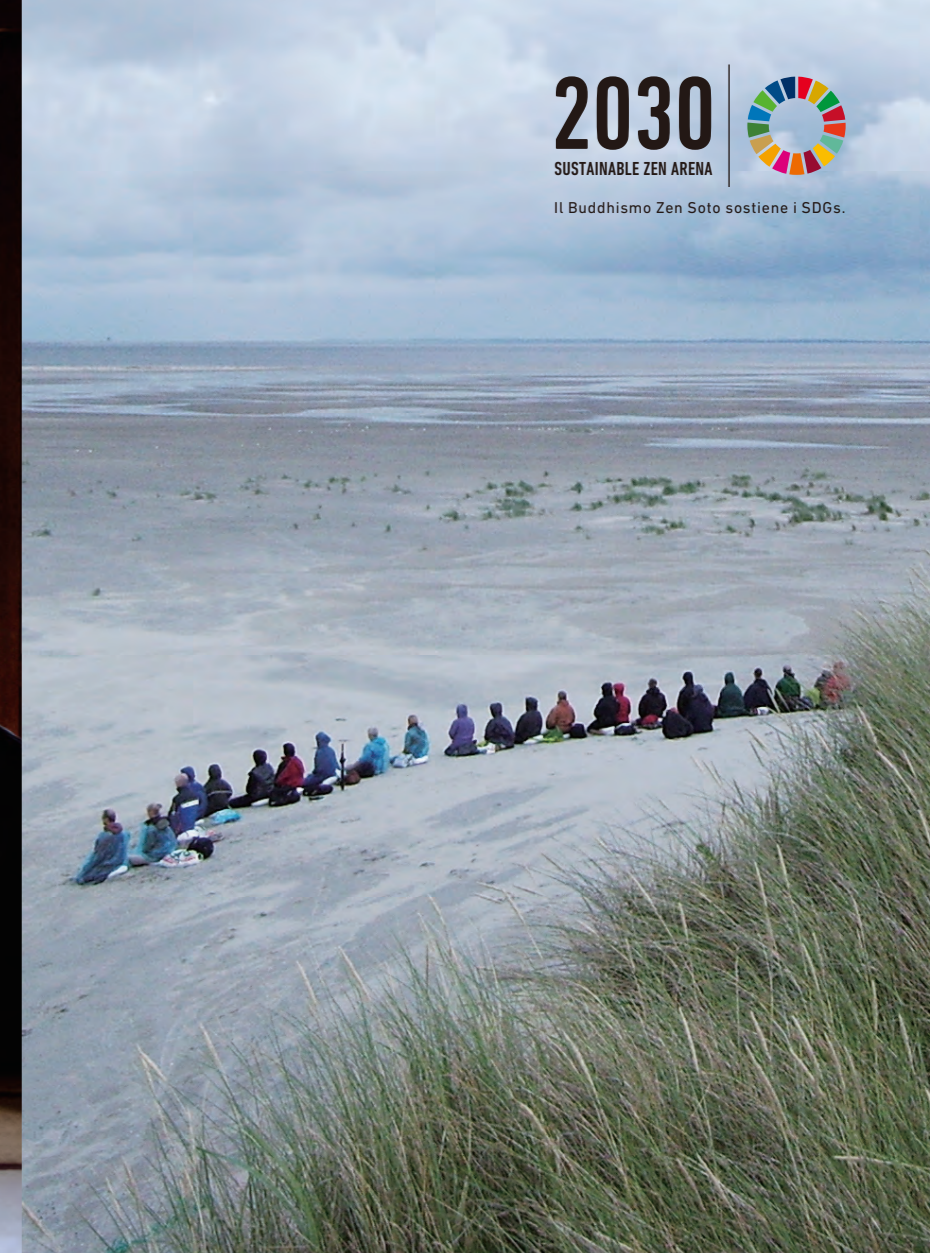
Nutriamo la speranza.

Perché il mondo diventi prima possibile  
sicuro come un tempo.

Laviamoci le mani e salviamo il mondo.

© 2020 Yusuke Koyanagi





## Indossare la mascherina

Non è che non ci sia grande risveglio con la bocca coperta.

*Shōbōgenzō, Grande Risveglio (da una bozza del testo originale)*

Coprirsi la bocca è impegnarsi nella pratica di un Buddha.

## Lavarsi le mani

Dobbiamo lavarci le mani... Lavale molto bene, su fino al polso. Dimorando nella sincerità, devi lavarti con cura.

*Shōbōgenzō, Lavarsi e purificarsi*

Quando ti lavi mani e braccia, fallo con cura e con mente sincera.

## Mantenere la distanza

A volte ci inchiniamo con rispetto da lontano, separati da mura e steccati, o separati da monti e da fiumi.

*Shōbōgenzō, Dhāraṇī*

Quando accogliamo e salutiamo gli altri, il senso di cortesia si trasmette anche se non siamo vicini.

Tieni al sicuro,  
pratica zazen